



GUIDE DE LA PRATIQUE

SAISON 2026 - 2027



U9 G



CRÉDIT AGRICOLE





Maxime BONIN, CTD DAP





SOMMAIRE

Vous trouverez à l'intérieur de ce guide U9 :

- **Le calendrier général**
- **L'organisation de la pratique**
- **La préparation et l'organisation des plateaux**
- **La feuille d'engagement**
- **Le compte rendu de plateau**
- **Les feuilles de rotations**
- **Le règlement**
- **Les ateliers correspondant à la journée**

CALENDRIER GENERAL

▪ Samedi 12 septembre 2026 : Rentrée du foot

- Samedi 26 septembre 2026 : Plateau n°2
- Samedi 10 octobre 2026 : Plateau n°3

▪ Samedi 24 octobre 2026 : Festi Foot sur inscription

- Samedi 7 novembre 2026 : Plateau n°4
- Samedi 21 novembre 2025 : Plateau n°5

▪ FUTSAL : entre le samedi 28 novembre 2026 et le dimanche 28 février 2027

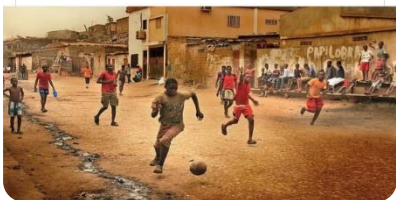
- Samedi 6 mars 2027 : Plateau n°6
- Samedi 20 mars 2027 : Plateau n°7
- Samedi 3 avril 2027 : Plateau n°8

▪ Samedi 17 avril 2027 : Festi Foot sur inscription

- Samedi 24 avril 2027 : Plateau n°9
- Samedi 15 mai 2027 : Plateau n°10
- Samedi 29 mai 2027 : Plateau n°11

▪ Samedi 12 et dimanche 13 juin 2027 : Journée Nationale des Débutants

"Les enfants ne jouent pas pour apprendre, ils apprennent parce qu'ils jouent." Jean Piaget



ENTRAINEMENTDEFOOT.FR

"Si tu ne trouves le football génial que lorsque tu gagnes, tu devrais rester à la maison. Tu dois accepter que tu peux tout donner et quand même perdre"

JURGEN KLOPP





ORGANISATION DE LA PRATIQUE

Sur chaque plateau, hors actions événementielles, les équipes ont rendez-vous à 9h30. Le plateau doit débuter à 10H00.

Un plateau U9 se déroule sur un terrain de foot à 11

Les circulaires apparaîtront sur le site du District et sur le FAL (Foot Animation Loisir) (+ site du district) à J-10

L'objectif est que tout le monde accueille les plateaux durant la saison. **Chaque club organisera au minimum 2 plateaux dans la saison.**

Il est impératif de **prévenir le club recevant** ainsi que le district en cas de désistement ou de modification
→ **Avant jeudi soir si possible**

Cette saison, les plateaux s'organiseront comme ceci :

- Rendez-vous des équipes : **9h30**
- Début du plateau : **10h00**
- Fin du plateau : **11h30** (durée maximale d'un plateau : **1h30**)
- Nombre d'équipes : **De 6 à 12 équipes**

Afin de gagner du temps, les clubs doivent remplir leurs feuilles d'engagement à l'avance





PREPARATION ET ORGANISATION

Durant la semaine...

Anticiper au maximum la préparation du plateau !

Fiches d'organisation en fonction du nombre d'équipes
(Prévoir une absence, etc)

- **Compte rendu plateau U9** (doc principal)
- **Feuilles de rotations** pour chaque équipe
- **Feuilles d'engagement vierges**
- **Fiches ateliers**

Matériel terrain
(buts, coupelles, ballons, pharmacie, chasubles)

Ressources humaines

- Responsable plateau
- Responsables d'équipes
- Responsables ateliers

LE GOUTER

Celui-ci n'est pas imposé mais permet de renforcer le lien social entre tous et toutes et de **fidéliser nos licencié(e)s** !
Organisation par le club, par les parents, ...

Le jour J...

Respecter un timing précis pour être le mieux organisé possible !

8h15 : Installation des terrains et ateliers

9h00 : Réunion d'organisation interne : qui fait quoi ?

9h15 : Accueil des équipes + distribution des feuilles d'engagement et vérification du nombre d'équipes

9h50 : Réunion des responsables pour numérotation des équipes et distribution des feuilles de rotation

10h00 : Début des matchs et ateliers

11h30 : Fin du plateau, rangement des terrains et du matériel, distribution du goûter par le club organisateur





FICHE ENGAGEMENT

Catégorie :

U7
U8F

U9
U11F

Club ou GJ : _____

N°	Nom	Prénom	Cocher si joueuse féminine	N° Licence	Equipes			
					A	B	C	D
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

Nom du dirigeant équipe A : _____ N° Licence _____

Nom du dirigeant équipe B : _____ N° Licence _____

Nom du dirigeant équipe C : _____ N° Licence _____

Nom du dirigeant équipe D : _____ N° Licence _____

Je certifie avoir pris connaissance du règlement U7/U8F/U9/U11F et y adhère sans réserve

A _____ Le _____

Signatures des responsables d'équipes :

La fiche d'engagement est à rendre à l'organisateur du plateau

Document à retourner avec le compte rendu du plateau

COMPTE RENDU PLATEAU U9



Date :	Heure :	Lieu :
Club organisateur :		Nom du responsable :

CLUBS CONVOQUÉS	NBR D'ÉQUIPES CONVOQUÉES	NBR D'ÉQUIPES PRÉSENTES	NBR DE JOUEURS	SIGNATURES DES RESPONSABLES

ABSENCES ET MODIFICATIONS	
CLUBS EXCUSÉS OU MODIF AVANT VENDREDI 12h00 :	CLUBS NON EXCUSÉS OU MODIF JOUR J :

BILAN DU PLATEAU (cocher la case)				
	Insuffisant	Moyen	Satisfaisant	Parfait
CONDITIONS MÉTÉO				
MISE EN PLACE DU PLATEAU (installation, ...)				
DÉROULÉ DU PLATEAU (timing, rotations, ...)				
CLIMAT DU PLATEAU <u>SUR TERRAIN</u> (enfants, encadrement)				
CLIMAT DU PLATEAU <u>HORS TERRAIN</u> (parents)				
SATISFACTION GÉNÉRALE				

GESTION DES ATELIERS : Par le club recevant ☐ Educateurs en autonomie ☐

NOMS DES ATELIERS :

Compte rendu à déposer sur Footclubs dans Épreuves : Foot Animation Loisir

Déposer également les feuilles d'engagement de chaque équipe

DÉPOSER JUSQU'AU LUNDI 12h00

PLATEAU A 12 ÉQUIPES



Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 12

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 4	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 5	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 4
ÉQUIPE 6	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 4	Terrain 4	Atelier 2
ÉQUIPE 7	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1
EQUIPE 9	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3
EQUIPE 10	Atelier 2	Terrain 4	Terrain 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 4
EQUIPE 11	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 3
EQUIPE 12	Terrain 4	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 4	Atelier 1

PLATEAU A 11 ÉQUIPES



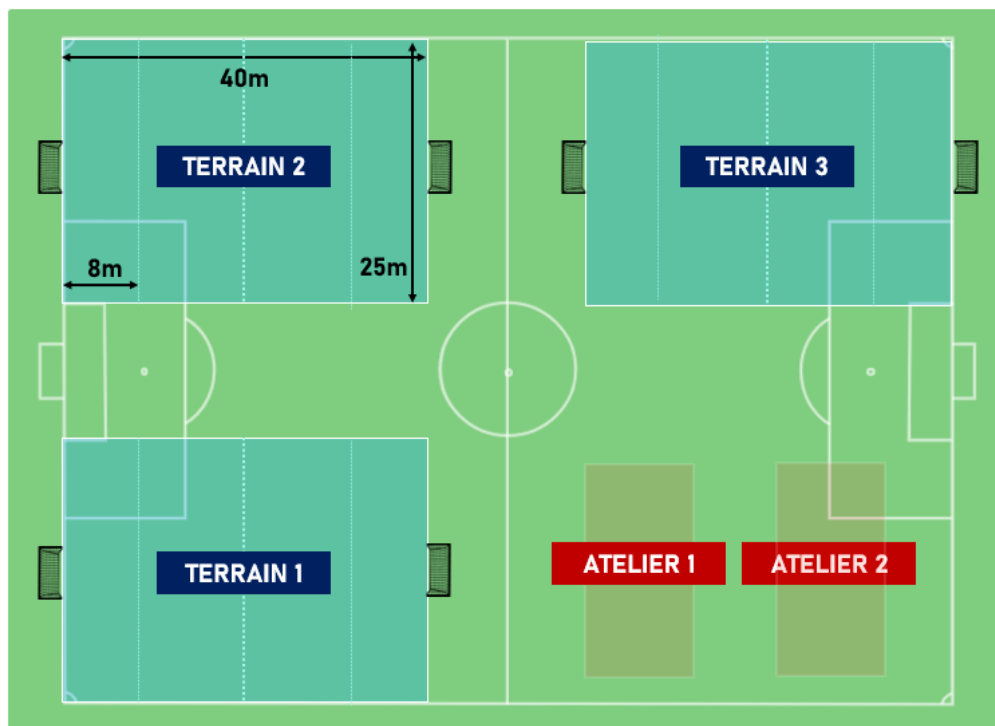
Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 11

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Terrain 3	Terrain 4	Terrain 4	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3
EQUIPE 9	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 4	Atelier 1	Terrain 4	Terrain 2
EQUIPE 10	Terrain 4	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 3
EQUIPE 11	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 4	Atelier 1

PLATEAU A 10 ÉQUIPES



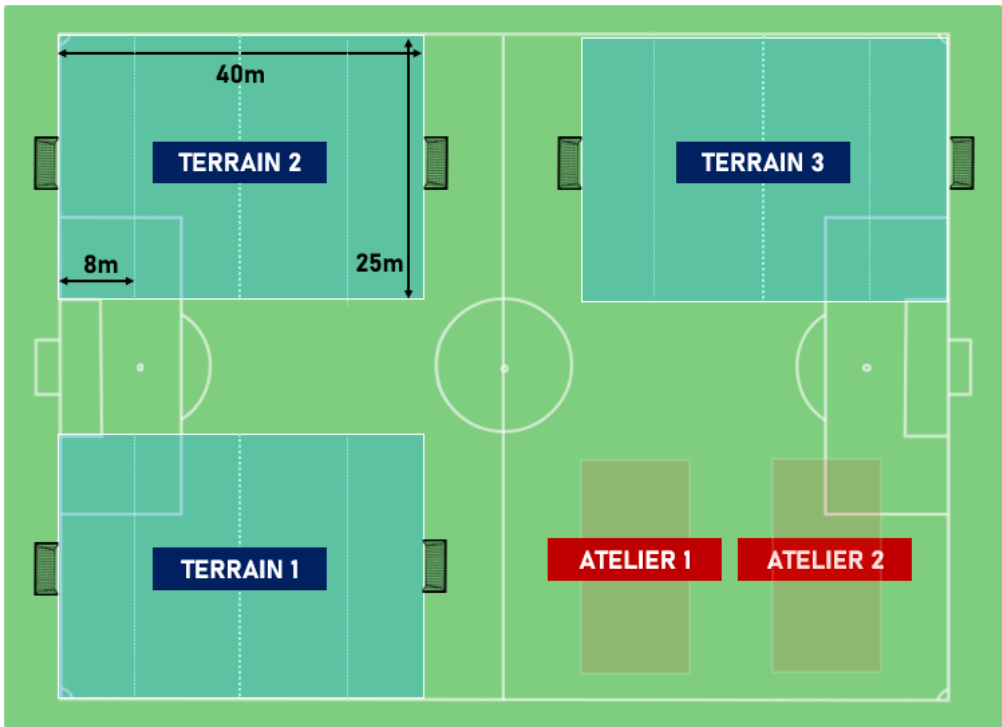
Attribuer un numéro pour
chaque équipe de 1 à 10

Chaque équipe fait
3 matchs et 2 ateliers

5 rotations de 12 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2
EQUIPE 9	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3
EQUIPE 10	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2

PLATEAU A 9 ÉQUIPES



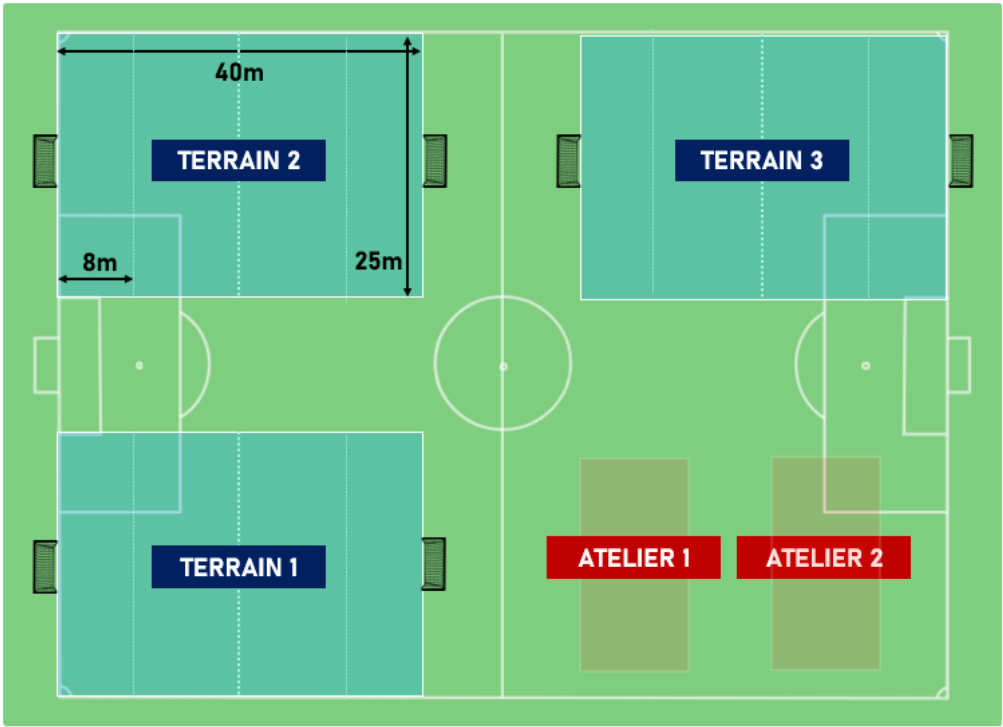
**Attribuer un numéro pour
chaque équipe de 1 à 9**

Chaque équipe fait
4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2
ÉQUIPE 4	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 3
ÉQUIPE 7	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 8	Terrain 3	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 2
EQUIPE 9	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 1

PLATEAU A 8 ÉQUIPES



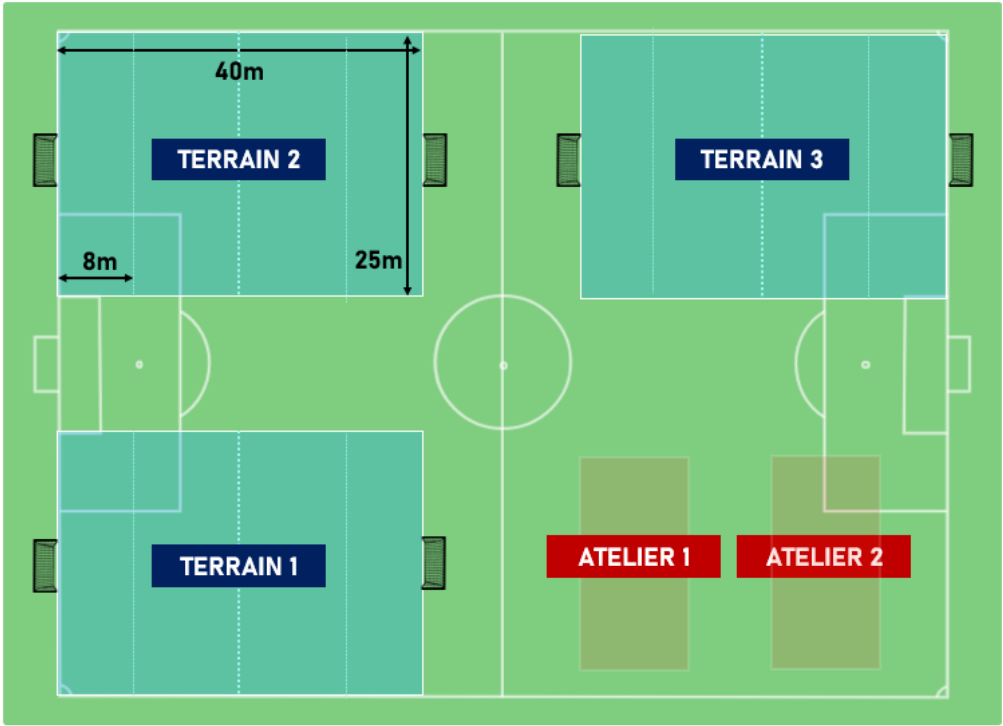
Attribuer un numéro pour
chaque équipe de 1 à 8

Chaque équipe fait
4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2
ÉQUIPE 8	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1

PLATEAU A 7 ÉQUIPES



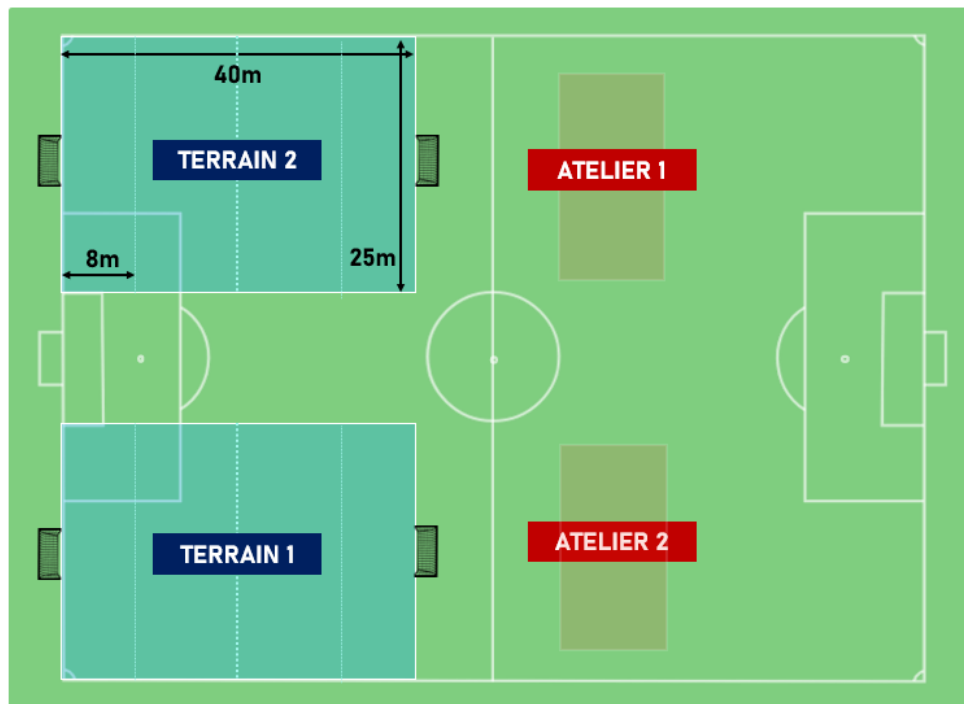
Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 7

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1

PLATEAU A 6 ÉQUIPES



Attribuer un numéro pour chaque équipe de 1 à 6

Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers

6 rotations de 10 minutes
(4min de pause entre chaque)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 5	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2

REGLEMENT

Joueurs et joueuses U8 nés en 2019, U9 nés en 2018 et U10 féminines nées en 2017 sont autorisés à participer au plateau U9.

Le joueur ou la joueuse doit être licencié(e) pour pouvoir participer aux plateaux (sauf pour le plateau de rentrée du foot du samedi 12 septembre).

Taille du ballon : Taille 3.

Nombre de joueurs : Les matchs se déroulent obligatoirement à 5 contre 5 dont un gardien.

Le coup de pied de but (« 6 mètres ») : Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 8 mètres, obligatoirement au pied.

Possibilité de faire une passe à un partenaire dans la zone protégée.

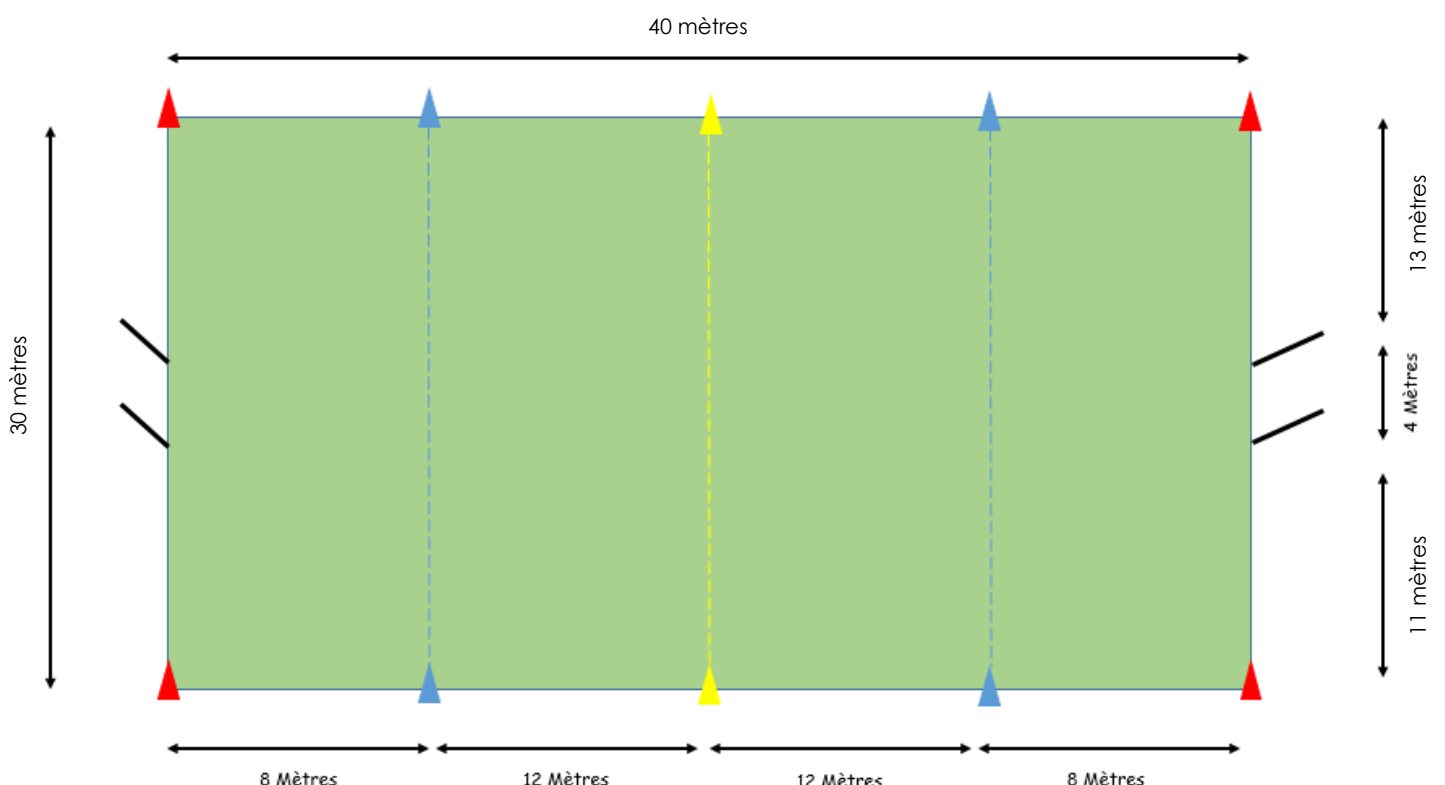
La relance du gardien (sur un arrêt) : Se réalise à la main ou au pied avec le ballon posé au sol.

Respect de la relance protégée également suite à un arrêt du GB.

Les touches : Obligatoirement au pied. Adversaires à 4m. Possibilité de faire une passe ou de rentrer en conduite de balle (Interdiction d'aller marquer directement pour le joueur réalisant la touche).

Règle de la zone protégée : Lorsque le gardien se saisit du ballon à la main, ou sur un 6 mètres, tous les joueurs adverses doivent sortir de la surface du gardien (Zone des 8 mètres). Le gardien peut alors relancer sur un partenaire qui vient demander le ballon dans la surface. Les adversaires pourront alors entrer dans la zone dès que le joueur aura touché le ballon.

Parents des joueurs et des joueuses : Il est demandé à ce que l'ensemble des parents non-inscrit sur la feuille d'engagement restent à l'extérieur du terrain, derrière la main courante. Ceci dans le but d'éviter de surcharger le terrain.





LES LOIS DU JEU U9, FOOT à 5 **SAISON 2026 – 2027**

LOI 1 : TERRAIN DE JEU

Le terrain doit avoir les dimensions suivantes : longueur 40m, largeur : 30m (tolérance 35x25m)

- 6 cônes positionnés à chaque coin (quatre) et au milieu des lignes de touches (deux), c'est-à-dire à hauteur de la ligne médiane (à 20 mètres des lignes de but).
- 4 cônes placés chacun à 8 mètres de chaque coin, sur la longueur du terrain, permettent, sans tracé particulier, de déterminer les 2 surfaces de réparation (zone protégée pour les relances du gardien de but).

Remarque : dans cette zone seulement, le gardien de but aura le droit de jouer à la main.

- **Pénalty :** à 6 mètres (2 mètres devant la surface de réparation).
- **Les buts ont une largeur de 4 mètres** et une hauteur d'environ 1,50 mètre (Utilisation de deux constri-foot ou piquets si absence de but avec filets).
- Les remises en jeu (6 mètres) s'effectuent avec **le ballon arrêté à un endroit libre au sein de la surface des 8m** (avant les 2 cônes qui délimitent la surface du gardien de but).

LOI 2 : BALLON

Ballon utilisé : numéro 3 convenablement gonflé.

LOI 3 : NOMBRE DE JOUEURS

Une équipe se compose de 5 joueurs dont un gardien de but et de 3 remplaçants maximum. Les remplacements peuvent se faire à n'importe quel moment de la partie. Les joueurs remplacés continuent à participer à la rencontre en qualité de remplaçants. Le joueur remplacé doit être sorti du terrain pour que le joueur remplaçant puisse entrer sur l'aire de jeu.

Lors du plateau, TOUS les joueurs (ou joueuses) doivent participer d'une façon égale.

Surclassement : Conformément aux dispositions de l'article 73 et 168 des règlements généraux, une équipe U9 ne peut compter plus de trois joueurs ou joueuses U7 surclassés. Les joueuses U10 F sont autorisées à jouer dans la catégorie U9.

LOI 4 : EQUIPEMENT DU JOUEUR

Identique à celui du jeu à onze.

Rappel : le port de protège-tibia est obligatoire.





LOI 5 : ARBITRE

Identique à celle du jeu à onze, mise à part qu'il est demandé un arbitrage **EDUCATIF** de l'extérieur du terrain par deux éducateurs.

Rappel : L'arbitrage peut être assuré par tout licencié sous réserve qu'il connaisse bien les règles du Foot à 5. Privilégier l'arbitrage des jeunes par les jeunes.

LOI 6 : ARBITRES ASSISTANTS

Il n'y a pas d'arbitres assistants.

LOI 7 : DUREE DU PLATEAU

Le temps de jeu ne doit pas excéder 60 minutes (temps de matchs et de défis compris).

LOI 8 : COUP D'ENVOI ET REPRISE DE JEU

Identique à celle du jeu à onze sauf qu'**il est interdit de marquer directement sur l'engagement.**

Les joueurs adverses doivent se trouver à 4 mètres du ballon. L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur.

Rappel : le ballon est en jeu dès qu'il a été botté et a clairement bougé, il peut être effectué vers l'avant ou l'arrière.

LOI 9 : LE BALLON EN JEU ET HORS DU JEU

Identique à celle du jeu à onze.

Rappel : le ballon doit être sorti entièrement pour être considéré hors du jeu.

LOI 10 : BUT MARQUE

Identique à celle du jeu à onze. **Rappel : le ballon doit avoir franchi entièrement la ligne de but.**

LOI 11 : HORS JEU

Il n'y a pas de Hors-jeu.

LOI 12 : FAUTE ET COMPORTEMENT ANTI-SPORTIF

Identique à celle du football à onze, sous réserve des modifications suivantes :

1. Tous les coups francs prévus comme sanction ou reprise de jeu **sont directs.**

2. Le tacle est interdit.

3. Si l'arbitre considère la faute grave, il peut accorder à l'équipe adverse un pénalty à 6 mètres, lorsqu'un joueur :

- Commet intentionnellement une des 10 fautes référencées dans le coup franc direct.
- Enfreint avec persistance les Lois du jeu.
- Désapprouve par paroles ou par gestes les décisions de l'arbitre.
- Se rend coupable de conduite inconvenante.
- Tient des propos injurieux ou grossiers.
- Agit volontairement contre l'esprit du jeu, par exemple en jouant le ballon avec la main pour arrêter une attaque adverse ou en passant un croc en jambe à un adversaire, alors qu'il se trouve débordé.





4. Le gardien de but peut se saisir du ballon avec les mains sur une passe de son partenaire (uniquement en U9 et U7).

LOI 13 : COUPS FRANCS

Identique à celle du football à onze.

Toutefois, tous les coups francs sont directs, et la distance à respecter par les joueurs de l'équipe adverse au moment de la frappe est de 4 mètres.

LOI 14 : RENTREE DE TOUCHE

La rentrée de touche s'effectue au pied, ballon arrêté sur la ligne à l'endroit où le ballon est sorti du terrain.

Le joueur a deux possibilités :

- **Soit il effectue une passe au sol.**
- **Soit il rentre sur le terrain en conduite de balle.**

Dans les deux cas, le joueur qui effectue la touche n'a pas le droit de marquer avant qu'un autre joueur (partenaire ou adversaire) touche le ballon.

La distance à respecter par les joueurs de l'équipe adverse est de 4 mètres.

LOI 15 : COUP DE PIED DE BUT

Identique à celle du football à onze.

Le ballon est placé à un endroit libre au sein de la surface des 8 mètres, le ballon sera arrêté.

Cette remise en jeu devra obligatoirement être effectuée par le Gardien de But. Dans le cas contraire, elle sera à recommencer et devra être effectuée par ce dernier.

Distance à respecter par les joueurs de l'équipe adverse au moment de la frappe : Les adversaires seront situés derrière la ligne des 8 mètres.

La relance protégée à 8 mètres :

La relance protégée est mise en place lors de deux situations :

- Le gardien de but (GB) est en possession du ballon à la main suite à un arrêt (le GB peut relancer à la main ou au pied sur un ballon posé au sol).
- La réalisation d'un coup de pied de but (uniquement au pied).

La zone protégée correspond à la largeur du terrain sur une longueur de 8 mètres.

Lors de la relance, l'équipe adverse devra se replacer entièrement derrière la zone protégée (ligne des 8 mètres). Les partenaires du GB pourront se rendre dans la zone protégée afin de demander le ballon.





Les joueurs adverses pourront entrer dans la zone lors de trois situations :

- Le ballon est contrôlé ou touché par un partenaire du porteur de balle
- Le ballon franchi la ligne de la zone protégée
- Le ballon sort des limites du terrain

LOI 16 : COUP DE PIED DE COIN

Identique à celle du football à onze mais **la distance à respecter par les joueurs de l'équipe adverse au moment de la frappe est de 4 mètres.**

Catégorie	U8 / U9
Effectif de la pratique	Football à 5
Nombre minimal de joueurs	4 par équipe (dont le gardien)
Tacles	Non
Mixité	Oui
Sur classement	3 U7 maximum par équipe avec autorisation médicale
Sous Classement	Possibilité U10F
Dimension des terrains	Longueur : 35m à 40m Largeur : 25m à 30m
Zone gardien de but	8m (sur toute la largeur du terrain)
Hors-jeu	Pas de hors-jeu
Taille des buts	4m x 1,50m
Taille des ballons	Taille 3
Temps de jeu max : Rencontres + Ateliers	50 à 60 min
Durée Max des rencontres	30 à 40 min
Engagement	Au centre du terrain, interdiction de marquer directement
Touche	Au pied (Passe ou conduite de balle)
Corner	Au pied
Coup de pied de réparation	6m
Mise à distance des joueurs	4m
Prise de balle à la main du gardien sur une passe en retrait volontaire d'un partenaire	Autorisée
Relance gardien de but	A la main, ou au pied après avoir posé le ballon au sol (demi-volée interdite)
Relance gardien de but – 6m	Réalisée obligatoirement par le gardien. Ballon positionné dans l'espace délimité par le prolongement des poteaux jusqu'à hauteur de la zone protégée.
Temps de jeu par joueur	Temps de jeu égal pour tous
Arbitrage	Par les éducateurs au bord du terrain
Pause coaching	Non



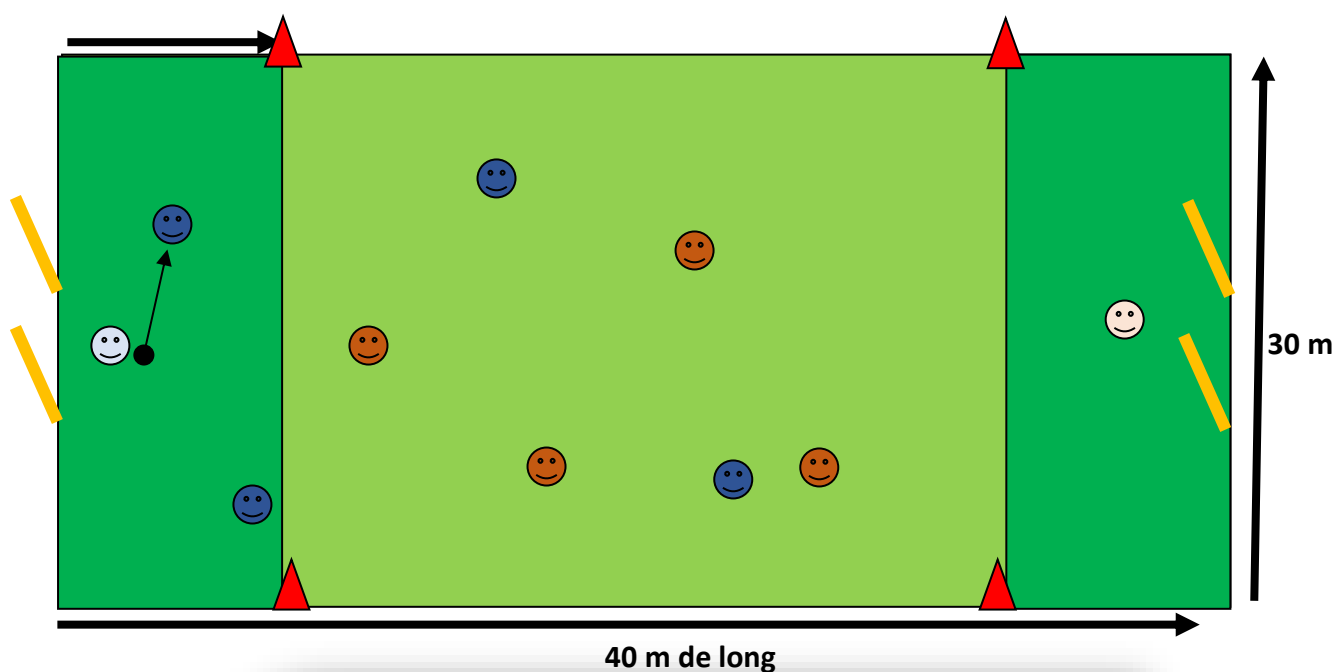


REGLE DE LA ZONE PROTEGEE :

Lorsque le gardien se saisit du ballon à la main, ou sur un 6m, **tous les joueurs adverses doivent sortir de la surface du gardien (zone des 8m).**

Le gardien peut alors relancer sur un partenaire qui vient demander le ballon dans la surface.
Les adversaires pourront alors rentrer dans la zone dès que le joueur aura touché le ballon.

Zone protégée de 8 m





Planification et programmation des ateliers

Dates	Atelier 1	Atelier 2
12 septembre 2026	Ballon magique (2 contre 2)	Changement de rôle
26 septembre 2026	PEF 1 – Culture Foot	Situation offensive
10 octobre 2026	Funiño (3 contre 3)	Jeu - La balle au capitaine
7 novembre 2026	PEF 2 - Arbitrage	Jeu – Le morpion
21 novembre 2026	Ballon magique (3 contre 3)	Jeu – Conserver le ballon
6 mars 2027	PEF 3 – Fair-Play	Finition
20 mars 2027	Funiño (3 contre 3)	Dribble
3 avril 2027	PEF 4 – Engagement Citoyen	Jonglage
24 avril 2027	Ballon magique (2 contre 2)	Duel un contre un
15 mai 2027	Funiño (3 contre 3)	Jeu – Jouer Combiné
29 mai 2027	PEF 5 – Santé	Jeu – Créer un décalage
12 et 13 juin 2027	JOURNEE NATIONALE DES DEBUTANTS	



12 septembre

LE BALLON MAGIQUE (2 C 2)

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou bleu (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.
 - Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
 - Si le ballon est récupéré par le GB; relance à son partenaire.
 - Si le ballon sort en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2^{ème} ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
 - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par la porte côté E2 et on recommence avec 2 autres.

CONSEILS pour E1 :

- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants.
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

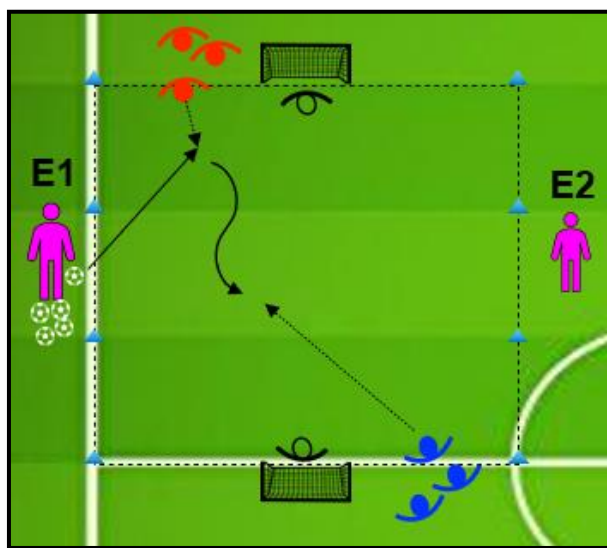
ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Contrôle le temps de la séquence
- Au bout de 4 passages, changer les GB

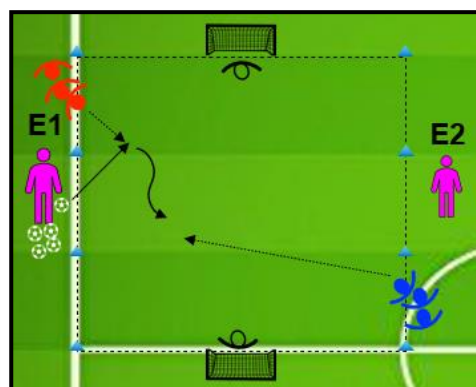
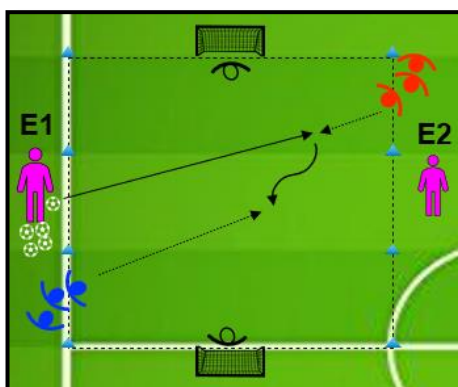
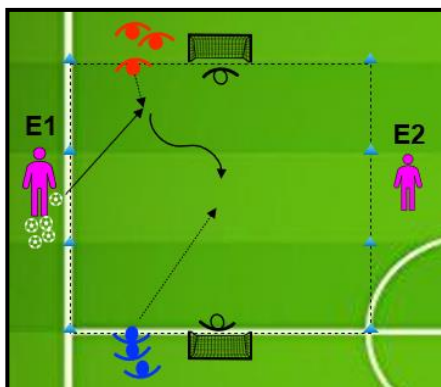
ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m



VARIANTES BALLON MAGIQUE (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



12 septembre

CHANGEMENT DE RÔLE

GRANDS PRINCIPES

- Une équipe de chaque côté du terrain, avec un gardien dans chaque but.
- Le joueur noir part en conduite de balle et doit marquer dans le but adverse. Au moment du tir, le joueur rouge démarre pour aller marquer à son tour dans le but à l'opposé.
- Changer les rôles à la moitié du temps.
- Variantes :
 - Changer la position de départ des joueurs
 - Jouer un deux contre un sur la transition

ROLE DE E1 :

- Explique les consignes et régule les départs.
- Compte les points pour les deux équipes.
- Corrige et guide les joueurs.

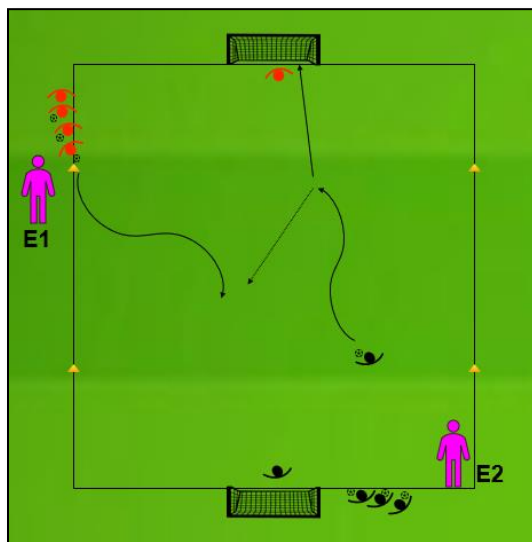
ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Régule les départs.
- Gère le temps et la mise en place des variantes.

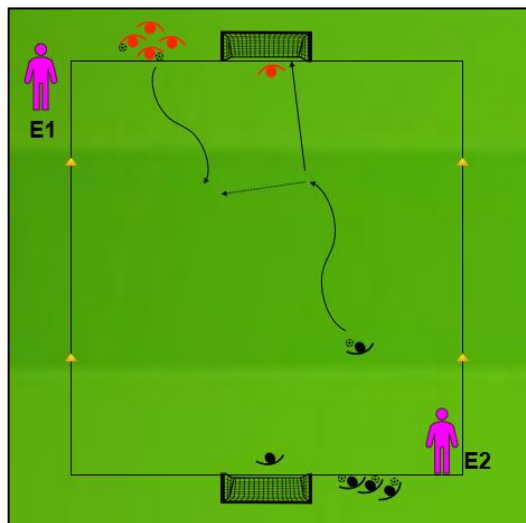
ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

Dimensions du terrain :

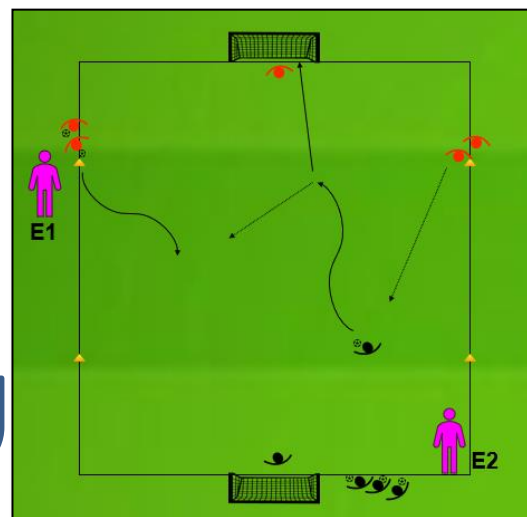
- Longueur : 15m
- Largeur : 10m
- Largeur des buts : 4m



VARIANTES (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



1



2

26 septembre

PEF CULTURE FOOT

GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes disputent un match à trois contre trois sur un terrain de 20mx15m sans gardien.
- Les joueurs remplaçants se positionnent à côté de l'éducateur E1
- A chaque but marqué, un joueur de l'équipe se rend dans la zone vers E2 pour répondre à une question.
- Si le joueur a la bonne réponse, son but vaut alors deux points.
- L'équipe qui a le plus de point à la fin de la rencontre remporte le match.
- Les changements de joueurs se font régulièrement (maximum 2 minutes en tant que remplaçant).

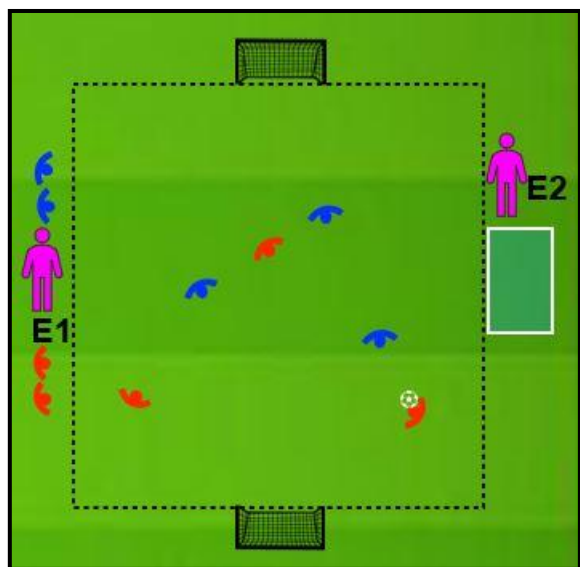
ROLE pour E1 :

- Veille au respect des règles du jeu.
- Gestion des changements et de la rotation de tous les joueurs.
- Anime et fait vivre le match.

ROLE DE E2 :

- Pose les questions dans la zone dédiée.
- Veille à ce que tous les joueurs passent dans cette zone.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m



QUESTIONNAIRE CULTURE FOOT

	Questions	Réponses
1	Quel joueur français a marqué un triplé en finale de la Coupe du Monde	Kylian Mbappé
2	Comment s'appelle l'hymne de l'Equipe de France ?	La Marseillaise.
3	Que veut dire FFF ?	Fédération Française de Football
4	La coupe du monde de football a lieu tous les 2 ans ou tous les 4 ans ?	4 ans
5	Comment appelle-t-on le football qui se pratique sur la sable ?	Le Beach Soccer
6	Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	Les protège-tibias
7	Quel est le nom du geste où un joueur fait passer le ballon entre les jambes d'un adversaire ?	Un petit pont.
8	Combien de coupe du monde la France a-t-elle gagnée ?	Deux
9	Quel club a remporté le plus de Ligue des Champions : Liverpool, Real Madrid ou Milan AC ?	Real Madrid
10	Quel pays a remporté le plus de Coupes du Monde de football ?	Le Brésil (5 fois)
11	Quand aura lieu la prochaine coupe du monde ?	2026
12	Qui est le sélectionneur de l'équipe de France ?	Didier Deschamps
13	Quel animal est présent sur le maillot de l'équipe de France ?	Le coq

+ ANNEXE « Culture Foot »

SITUATION OFFENSIVE

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe (E2) lance l'action avec deux attaquants contre un défenseur + un gardien.
- L'équipe en possession du ballon doit marquer en étant obligatoirement dans la zone de finition au moment du tir.
- Lorsque l'équipe adverse récupère le ballon elle doit tenter de faire une passe à E2. (Laisser une seule transition).
- Si le ballon sort des limites du terrain l'action s'arrête et repart à E2.
- Les défenseurs (sauf le gardien) n'ont pas le droit défendre dans la zone de finition.
- Variante : faire évoluer le nombre de joueurs sur le terrain (trois contre un, trois contre deux, trois contre trois)

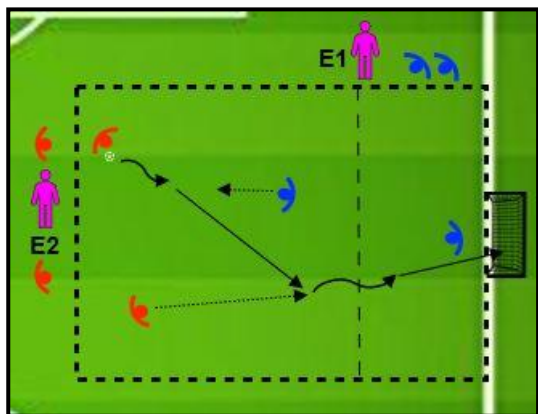
CONSEILS pour E1 :

- Veiller au respect du règle du jeu.
- Veiller à ce que les défenseurs ne reviennent pas dans la zone.
- Questionner les joueurs sur les zones du terrain à utiliser.
- Intégrer les notions de déplacements, de démarquage, d'occupation de l'espace.
- Gère les rotations entre les défenseurs.

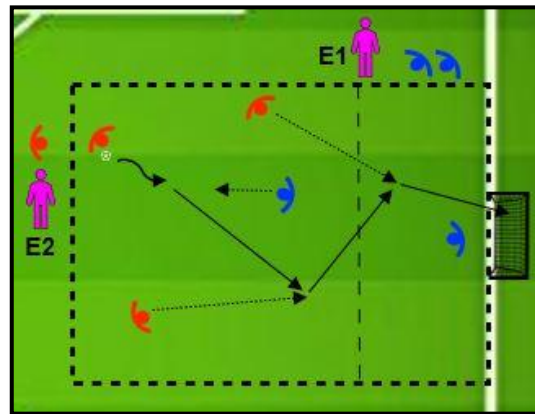
ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Gestion des rotations entre les attaquants
- Veille au respect des règles
- Gestion du temps pour la rotation entre les deux équipes puis pour la mise en place des variantes.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



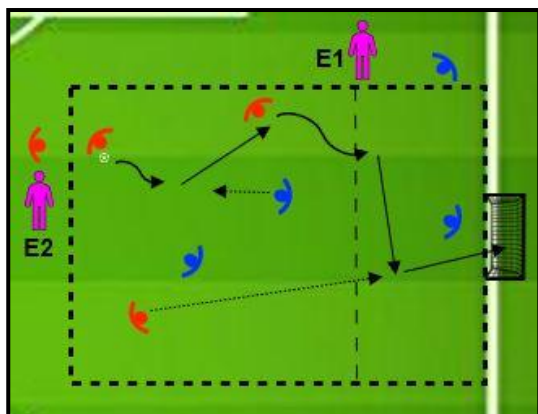
1



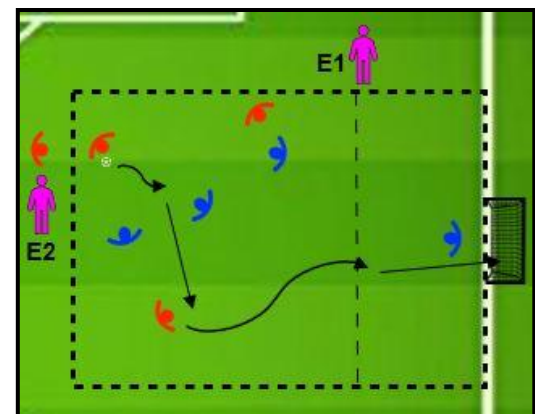
2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m
- Zone à 6m du but



3



4

10 octobre

FUNIÑO

GRANDS PRINCIPES

- Jeu à trois contre trois dans l'espace délimité, les autres joueurs en attente au bord du terrain.
- Chaque équipe dispose de deux buts à attaquer et deux buts à défendre.
- Une séquence dure 2 minutes, à la fin de chaque séquence, les deux équipes effectuent les changements (possibilité d'ajuster le rapport de force entre les équipes).
- Pour marquer, un point si je réalise une passe dans l'une des deux portes, deux points si je passe en conduite de balle et que je parviens à arrêter le ballon derrière la porte.

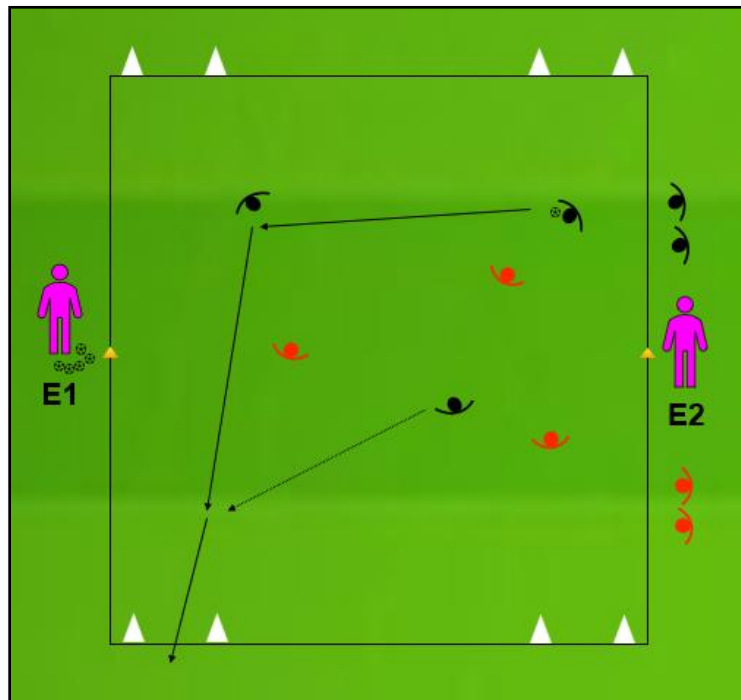
CONSEILS pour E1 :

- Gère l'alimentation en ballon pour garantir un temps de jeu effectif suffisant.
- Gère le temps des rotations (2 minutes)
- Conseil, encourage et valorise les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Anime le jeu, encourage, stimule les joueurs.
- Gère les rotation entre chaque séquence.
- Compte les points

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions zone centrale :

- Longueur : 20m
- Largeur : 12m

Dimensions des buts :

- Largeur : 2m

10 octobre

LA BALLE AU CAPITAINE

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) lance l'action en donnant le ballon à l'une des deux équipes.
- L'équipe en possession du ballon doit, pour marquer un point, réussir à faire une passe au « capitaine » de son équipe situé dans la zone rouge.
- Si l'équipe rouge marque un point, le ballon est donné à l'équipe bleu qui tentera de faire la même chose en essayant de trouver leur « capitaine ».
- Si le ballon sort des limites du terrain, reprendre le jeu par une touche (rentrer par une passe ou en conduite).
- Variantes :
 - Positionner deux capitaines, un de chaque côté, avec pour objectif de passer d'un capitaine à l'autre pour marquer un point.

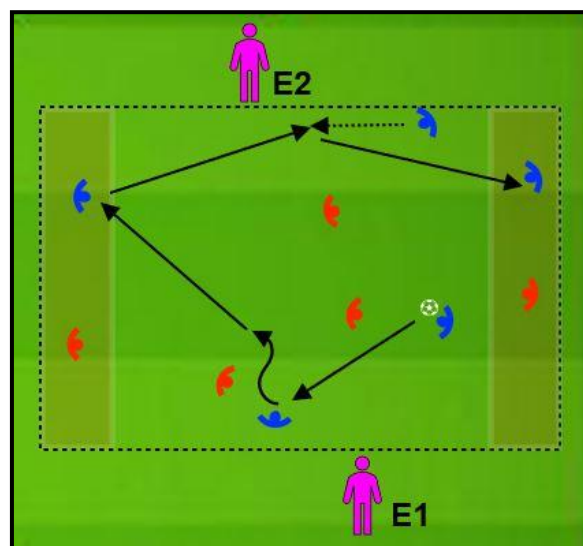
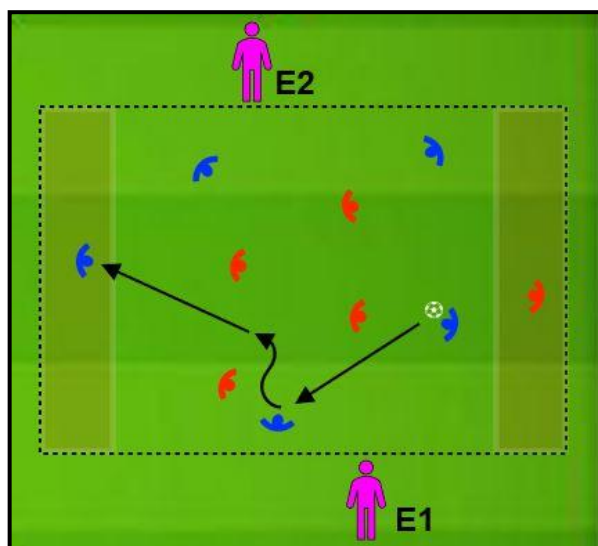
CONSEILS pour E1 :

- Veiller au respect du règle du jeu.
- Stimuler les joueurs pour apporter du dynamisme.
- Questionner les joueurs sur les zones du terrain à utiliser.
- Intégrer les notions de déplacements, d'occupation de l'espace.

ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Gestion des rotations entre les capitaines.
- Veille au respect des règles.
- Gestion du temps pour la mise en place des variantes.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 25m
- Largeur : 20m
- Taille des zones : 3x20m

PEF ARBITRAGE

GRANDS PRINCIPES

- Tous les joueurs se positionnent dans la zone centrale et se déplace en conduite de balle.
- L'éducateur E2 annonce deux couleurs, la première correspond à la couleur du cône qu'ils doivent toucher et la seconde la zone dans laquelle ils doivent aller.
- Les deux premiers joueurs à avoir atteint la zone marquent un point.
- L'éducateur E1 pose ensuite une question, le premier joueur à répondre marque également un point.

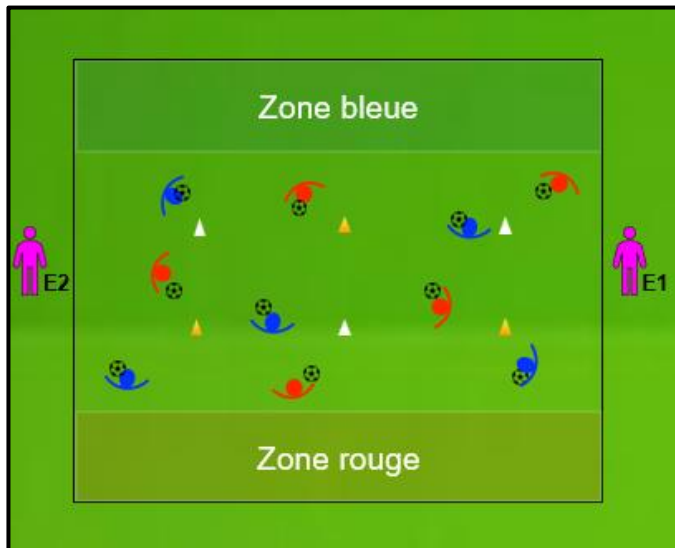
CONSEILS pour E1 :

- Donne les affirmations distinctement afin que tous les joueurs entendent.
- Stimuler les joueurs dans leur déplacement ou leur conduite de balle.
- Explique aux enfants en cas de mauvaise réponse.

ROLE DE E2 :

- Donne distinctement les consignes sur les couleurs.
- Corrige et conseil sur la réalisation.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 15m
- Zones : 2m

QUESTIONNAIRE ARBITRAGE

	Questions – Vrai ou faux	Réponses
1	Le gardien a le droit de prendre le ballon à la main sur une passe d'un partenaire.	Vrai
2	Je peux marquer un but de la main.	Faux
3	La surface de réparation est uniquement réservée pour le gardien de but.	Faux
4	Sur une touche, j'ai le droit de rentrer dans le terrain en conduite de balle.	Vrai
5	J'ai le droit de marquer directement depuis une touche en tirant au but.	Faux
6	Sur un corner j'ai le droit de rentrer dans le terrain en conduite de balle.	Faux
7	Le nombre de joueur par équipe lors d'un match est de 5 joueurs (dont le gardien).	Vrai
8	Les tacles sont autorisés dans la catégorie U9.	Faux

7 novembre

JEU – LE MORPION

GRANDS PRINCIPES

- L'éducateur (E1) donne le départ au deux équipes.
- Chaque équipe a trois coupelles en sa possession
- Les premiers joueurs partent le plus rapidement possible poser leur coupelle dans un des neuf cerceaux, puis reviennent passer le relai en tapant dans la main de leur partenaire qui fait la même chose.
- Si toutes les coupelles sont posées le joueur suivant a le droit de déplacer une coupelle de son équipe dans un cerceau vide.
- La première équipe qui réussit à faire une ligne ou une diagonale gagne.
- Variantes :
 - Faire la même chose mais avec une conduite de balle pour aller et revenir.

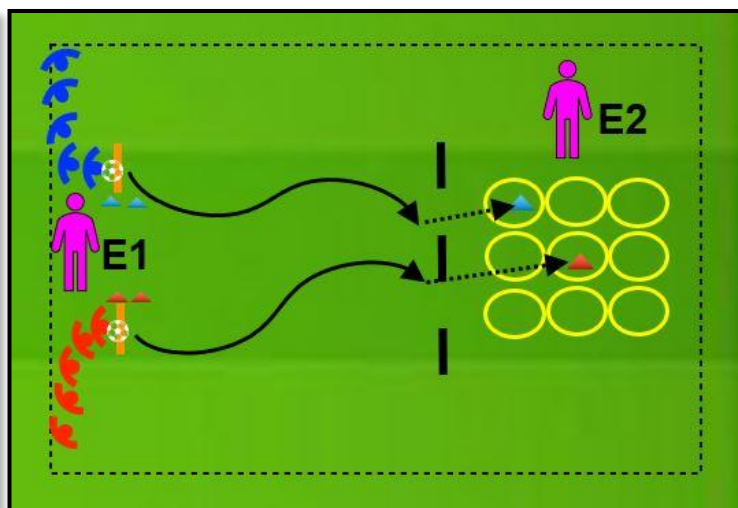
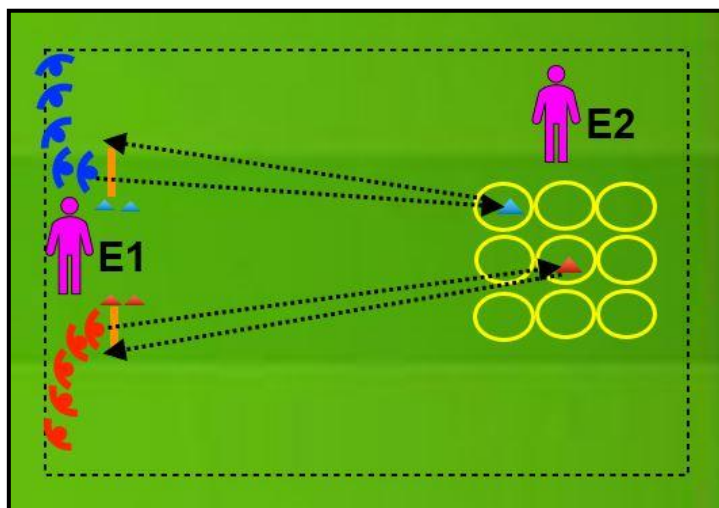
CONSEILS pour E1 :

- Donne le départ pour chaque manche.
- Contrôle que les relais soient bien respectés et que le joueur ne parte pas trop tôt.
- Stimule et motive les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Veille au respect des règles.
- Valide la victoire d'une équipe

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 10m
- Distance entre départ et cerceaux : 12m

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou bleu (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.
 - Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
 - Si le ballon est récupéré par le GB; relance à son partenaire.
 - Si le ballon sort en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2^{ème} ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
 - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par la porte côté E2 et on recommence avec 2 autres.

CONSEILS pour E1 :

- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants.
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

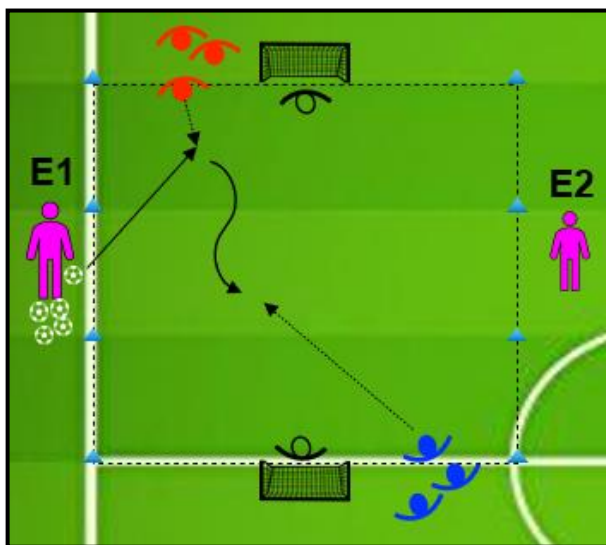
ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Contrôle le temps de la séquence
- Au bout de 4 passages, changer les GB

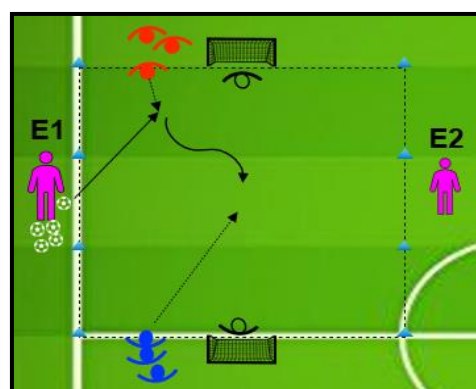
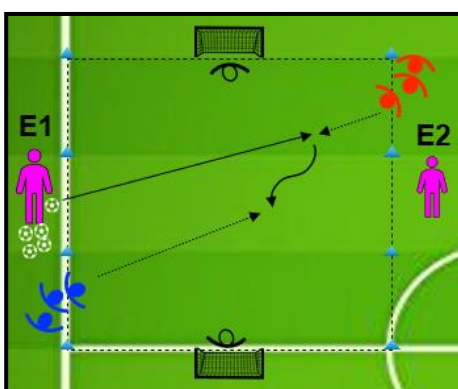
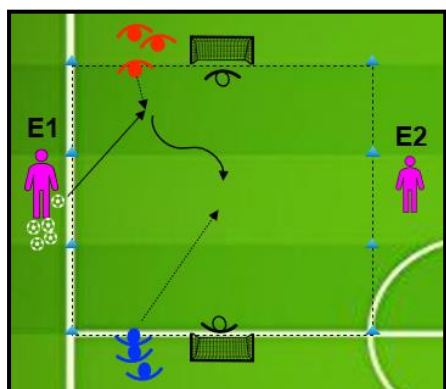
ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m



VARIANTES BALLON MAGIQUE (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



GRANDS PRINCIPES

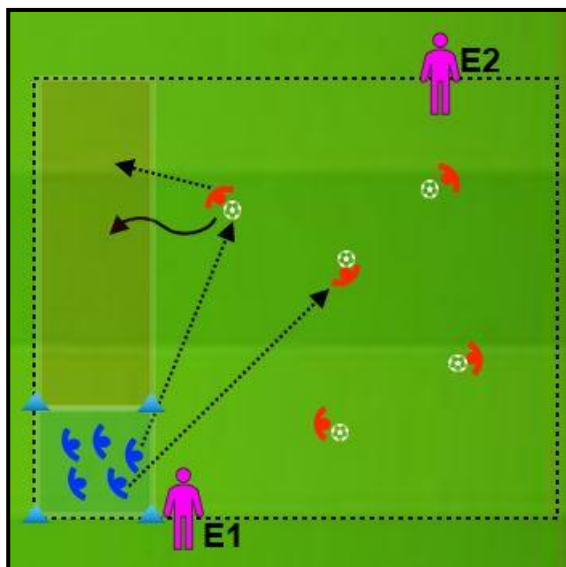
- Les joueurs rouge ont chacun un ballon et se déplacent dans la zone.
- Les joueurs bleus sont positionnés dans leur maison.
- L'éducateur E1 donne le départ pour un joueur bleu qui doit aller essayer de le récupérer dans les pieds d'un adversaire puis ramener le ballon dans la zone rouge.
- Dès qu'il a récupéré un ballon, un partenaire part à son tour essayer de récupérer un nouveau ballon.
- L'objectif étant de récupérer le plus rapidement possible les ballons adverses.
- Inverser les rôles dès qu'il n'y a plus de ballon sur le terrain.
- Variante :
 - Un ballon pour l'équipe rouge qui doit conserver le ballon.
 - Un joueur bleu supplémentaire rentre toutes les 10 secondes pour tenter de récupérer le ballon.

CONSEILS pour E1 :

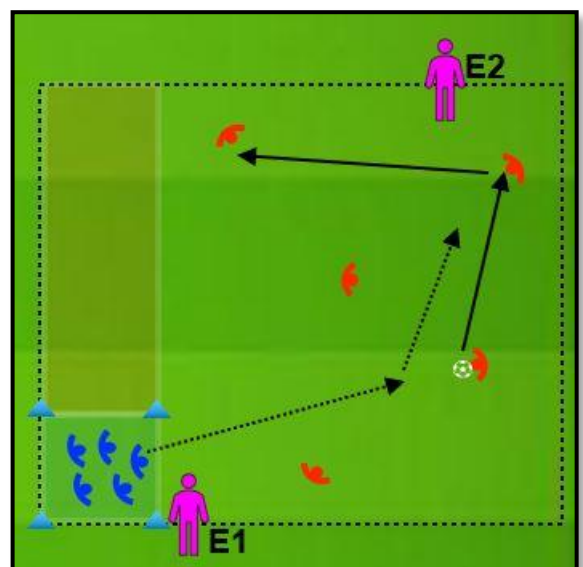
- Gestion des départs pour l'équipe qui doit récupérer les ballons.
- Veille au respect des règles.
- Stimule et motive les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs en possession du ballon.
- Veille au respect des règles.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 20m

PEF FAIR-PLAY

GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes forment deux colonnes de chaque côté de l'éducateur E1.
- Un joueur de chaque équipe se positionne dans la zone au centre du terrain face à l'éducateur E1.
- L'éducateur E1 annonce la couleur d'un cône.
- Le joueur au centre du terrain doit aller toucher le cône avant de recevoir une passe de son partenaire.
- Le joueur doit ensuite marquer dans le but le plus rapidement possible. Le premier qui marque remporte un point.
- Les deux joueurs vont ensuite vers l'éducateur E2 qui leur pose une question, le premier à donner la bonne réponse marque un point.

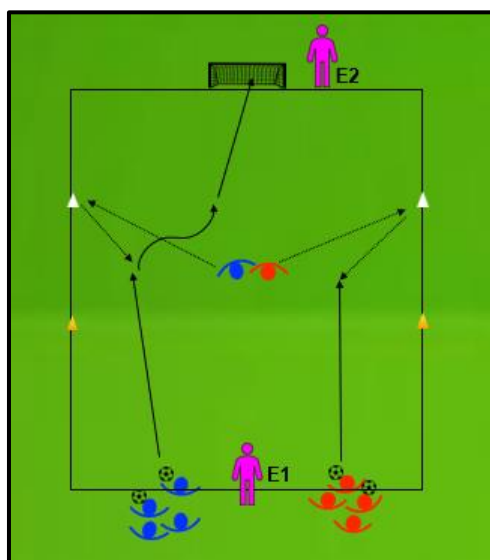
CONSEILS pour E2 :

- Réunir les deux joueurs après leur tir.
- Pose la question distinctement pour les deux joueurs et valide la bonne réponse.
- Explique aux enfants en cas de mauvaise réponse.

ROLE DE E1 :

- Annonce la couleur à toucher.
- Corrige et conseil sur la réalisation.
- Anime et fait vivre l'atelier.
- Gère les rotations, le passeur prend la place du joueur au milieu.
-

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 10m

QUESTIONNAIRE FAIR PLAY

Questions – Vrai ou faux		Réponses	
1	Le rôle d'un arbitre est facile.	Faux	Il doit juger et prendre très vite des décisions.
2	Quand tu es sur le terrain, tu peux faire des signes aux supporters pour qu'ils encouragent ton équipe.	Vrai	Même si tu as sans doute d'autres choses à faire.
3	Il faut toujours serrer la main de ses adversaires à la fin du match.	Vrai	
4	Le capitaine d'une équipe est reconnaissable à ses chaussures fluo.	Faux	Grâce à son brassard de capitaine.
5	Un joueur peut recevoir 3 cartons jaunes au cours du même match.	Faux	Il devra être exclu du terrain après son 2 ^{ème} carton jaune.
6	Après avoir marqué un but de la main, tu ne dis rien à l'arbitre s'il ne l'a pas vu.	Faux	Mieux vaut perdre sans tricher, que tricher pour gagner.
7	Tu peux faire semblant d'être blessé pour gagner du temps ou arrêter une action de but de tes adversaires.	Faux	Simuler une chute ou une blessure est considéré comme de
8	Lorsque je fais une faute sur un adversaire je m'excuse et l'aide à se relever si nécessaire.	Vrai	

GRANDS PRINCIPES

- Les joueurs se positionnent sur les repères (coupelles), plus gardiens dans les buts.
- L'éducateur E2 donne le départ pour les deux premiers joueurs.
- Le joueur part en conduite de balle et tir dans la zone identifiée.
- Après le tir le joueur doit aller toucher une coupelle blanche avant de recevoir une passe de son partenaire pour un second tir.
- Le tireur se positionne ensuite à la passe, et le passeur revient avec un ballon au départ.
- Comptage des points :
 - Un point par but marqué.
 - Un point bonus pour le joueur qui termine ses deux tirs en premier.

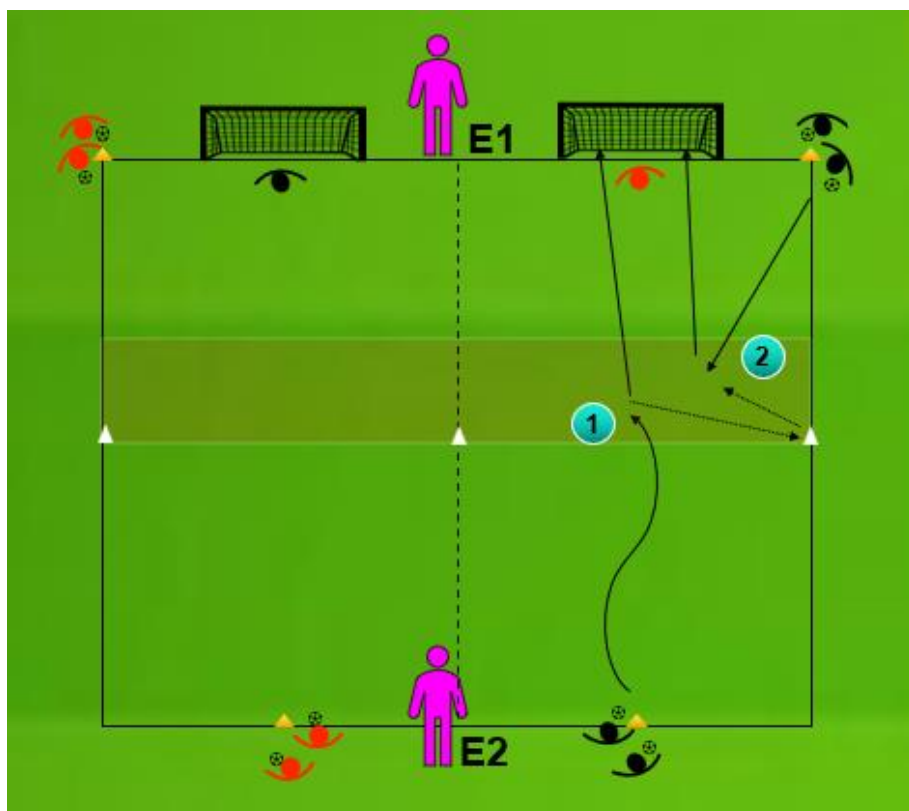
ROLE pour E1 :

- Compte les points.
- Veille à la concentration des joueurs à la passe.
- Stimule et motive les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Donne les départs aux joueurs.
- Veille au respect des règles.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 12m
- Zone de tir :
 - 3m de profondeur
 - A 5m du but



20 mars

FUNIÑO

GRANDS PRINCIPES

- Jeu à trois contre trois dans l'espace délimité, les autres joueurs en attente au bord du terrain.
- Chaque équipe dispose de deux buts à attaquer et deux buts à défendre.
- Une séquence dure 2 minutes, à la fin de chaque séquence, les deux équipes effectuent les changements (possibilité d'ajuster le rapport de force entre les équipes).
- Pour marquer, un point si je réalise une passe dans l'une des deux portes, deux points si je passe en conduite de balle et que je parviens à arrêter le ballon derrière la porte.

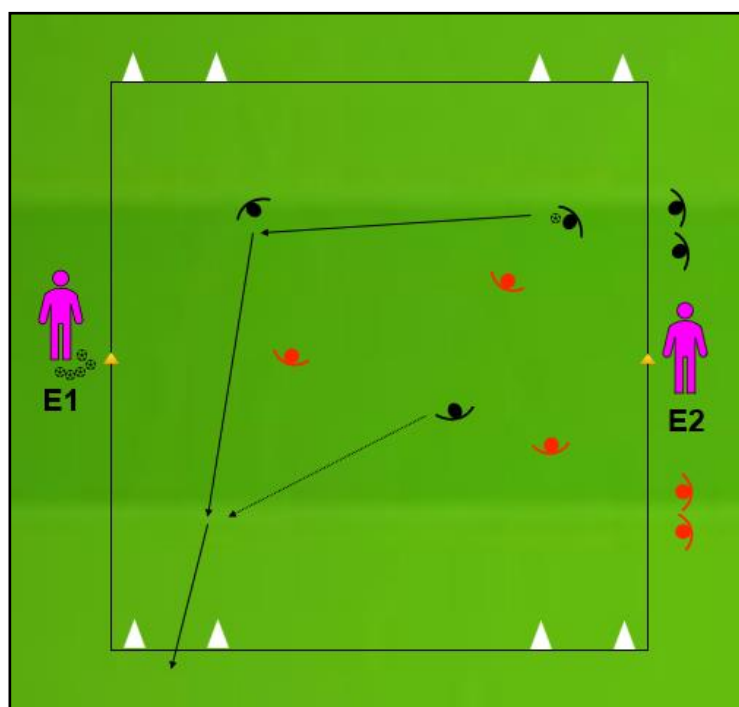
CONSEILS pour E1 :

- Gère l'alimentation en ballon pour garantir un temps de jeu effectif suffisant.
- Gère le temps des rotations (2 minutes)
- Conseil, encourage et valorise les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Anime le jeu, encourage, stimule les joueurs.
- Gère les rotation entre chaque séquence.
- Compte les points

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions zone centrale :

- Longueur : 20m
- Largeur : 12m

20 mars

DRIBBLE

GRANDS PRINCIPES

- Chaque équipe se répartie sur les postes de gardien, de défenseur et d'attaquants.
- Les attaquants partent en conduite de balle et doivent dribbler le défenseur pour ensuite aller marquer dans le but.
- Les défenseurs sont fixes dans leur zone, ils ne peuvent pas défendre en dehors.
- A la récupération du ballon le défenseur doit sortir de sa zone avec le ballon pour marquer un point.
- L'éducateur veille à changer le défenseur au bout de 4 passages.
- Variante :
 - Donner un temps de retard au défenseur, toucher une coupelle au moment du départ du joueur adverse.

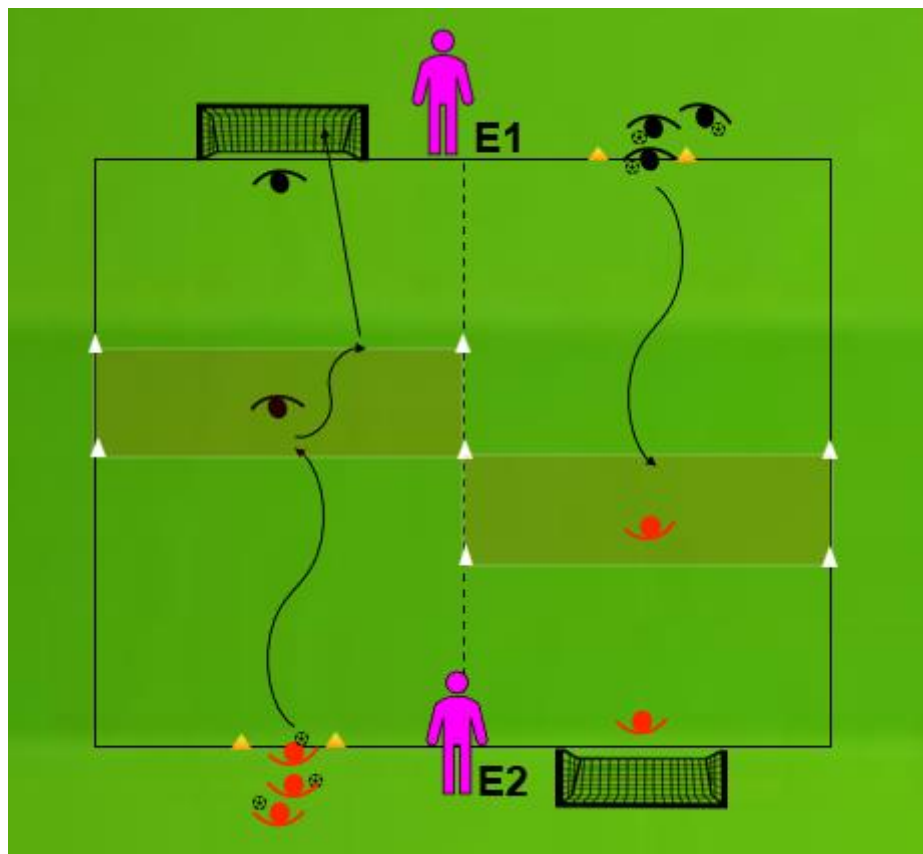
ROLE pour E1 :

- Gère les rotations des joueurs de son équipe.
- Compte les points de son équipe.
- Stimule et motive les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Gère les rotations des joueurs de son équipe.
- Compte les points de son équipe.
- Stimule et motive les joueurs.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 12m
- Zone défenseur : 3m



3 avril

PEF ENGAGEMENT CITOYEN

UN MONDE IDÉAL

GRANDS PRINCIPES

- Tous les joueurs se positionnent dans la zone centrale et se déplacent en conduite de balle.
- L'éducateur E2 annonce deux couleurs, la première correspond à la couleur du cône qu'ils doivent toucher et la seconde la zone dans laquelle ils doivent aller.
- Les deux premiers joueurs à avoir atteint la zone marquent un point.
- L'éducateur E1 pose ensuite une question, le premier joueur à répondre marque également un point.

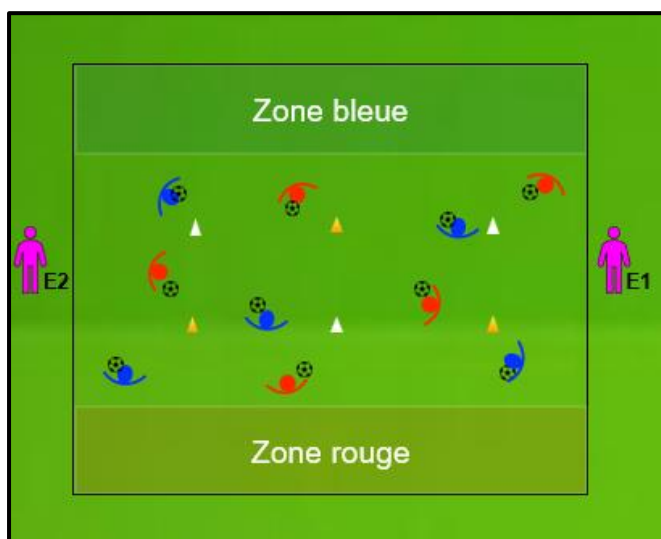
CONSEILS pour E1 :

- Donne les affirmations distinctement afin que tous les joueurs entendent.
- Stimuler les joueurs dans leur déplacement ou leur conduite de balle.
- Explique aux enfants en cas de mauvaise réponse.

ROLE DE E2 :

- Donne distinctement les consignes sur les couleurs.
- Corrige et conseil sur la réalisation.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 15m

U6-U9 / ENGAGEMENT CITOYEN	
QUESTIONS	RÉPONSES
ENGAGEMENT CITOYEN	
Vrai ou faux ? Tu peux forcer quelqu'un à être ton ami.	Faux (chacun est libre d'avoir les amis qu'il veut)
Si je pousse mon adversaire par terre je dois : lui cracher dessus, m'excuser et le relever ou m'en aller ?	M'excuser et le relever
Quel animal est le symbole de la France : le coq, l'aigle ou le cheval ?	Le coq (on le retrouve sur les maillots de l'équipe de France de football).
Qui peux-tu tutoyer : tes amis, tes enseignants ou des commerçants ?	Tes amis.
Comment appelle-t-on un rassemblement de personnes qui veulent faire connaître leur opinion ?	Une manifestation
Qu'est-ce qu'un sport « mixte » ?	Un sport pratiqué aussi bien par les filles que par les garçons.
Complète la phrase : « Un citoyen a des droits mais aussi des ... ».	... devoirs.

+ ANNEXE « Engagement citoyen »

3 avril

JEU – JONGLAGE

GRANDS PRINCIPES

- Tous les joueurs commencent avec un ballon dans la zone 1.
- L'educateur E1 donne des objectifs pour franchir les différents paliers (ex : palier 1 = 2 jongles, palier 2 = 3 jongles, etc...)
- Changer d'objectif toutes les deux minutes afin d'éviter la lassitude chez les joueurs.
- Variante :
 - Les joueurs travaillent le jonglage sous forme de duel.
 - Les deux joueurs jonglent pendant 30 secondes, celui qui a réalisé le plus de jongles gagnent le duel.
 - Les joueurs changent d'adversaires à chaque duel.

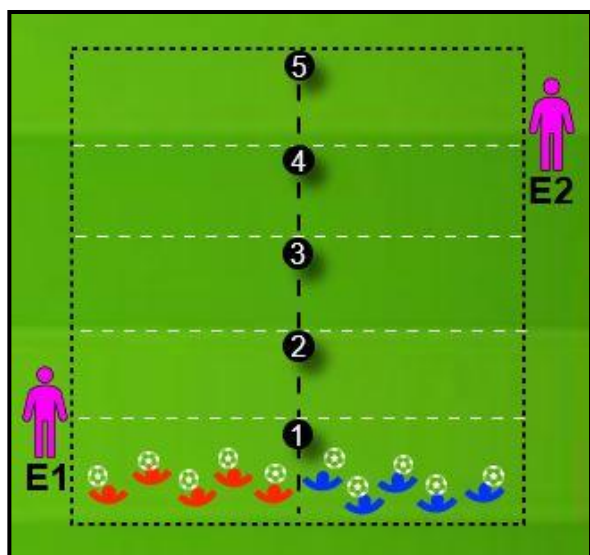
ROLE pour E1 :

- Donne les objectifs à chaque séquence.
- Valide ou non la réussite sur les différents paliers.
- Corrige et conseille les joueurs sur leur gestuelle.

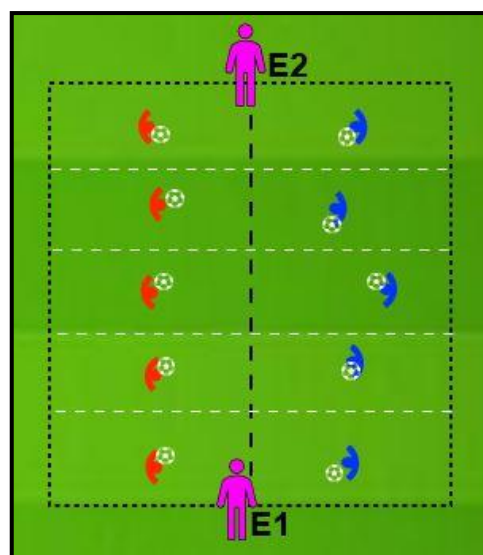
ROLE DE E2 :

- Valide ou non la réussite sur les différents paliers.
- Corrige et conseille les joueurs sur leur gestuelle.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m

24 avril

LE BALLON MAGIQUE (2 C 2)

GRANDS PRINCIPES

- Educateur équipe 1 (E1) transmet le ballon au 1er joueur rouge ou bleu (passe dans les pieds du joueur).
- Le joueur ayant le ballon doit aller marquer dans le but adverse en éliminant son adversaire.
 - Si l'adversaire récupère le ballon, il tente de marquer à son tour.
 - Si le ballon est récupéré par le GB; relance à son partenaire.
 - Si le ballon sort en touche ou en sortie de but, E1 injecte un 2^{ème} ballon en criant « Ballon magique ». Les joueurs se disputent alors ce ballon.
 - A la fin de la séquence, les enfants quittent le terrain par la porte côté E2 et on recommence avec 2 autres.

CONSEILS pour E1 :

- Ne pas dépasser 30 secondes de jeu (1 à 2 ballons)
- Ne pas donner le ballon toujours à la même équipe
- Sur le ballon magique, donner correctement le ballon (à la main ou aux pieds) pour favoriser le contrôle de la part des enfants.
- Essayer de donner le ballon à un joueur/joueuse l'ayant eu le moins souvent.

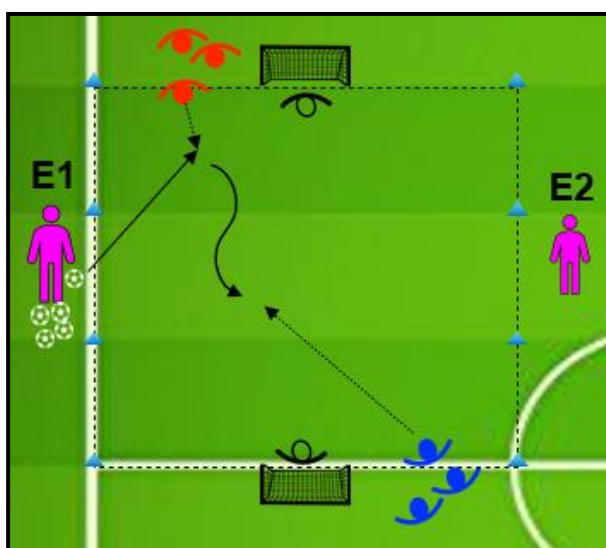
ROLE DE E2 :

- Conseille, guide les joueurs
- Contrôle le temps de la séquence
- Au bout de 4 passages, changer les GB

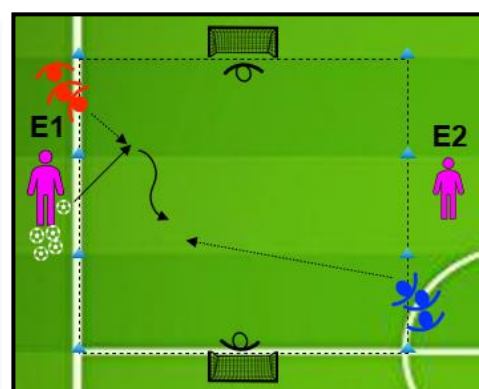
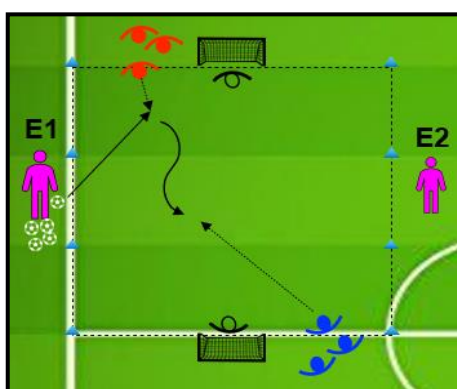
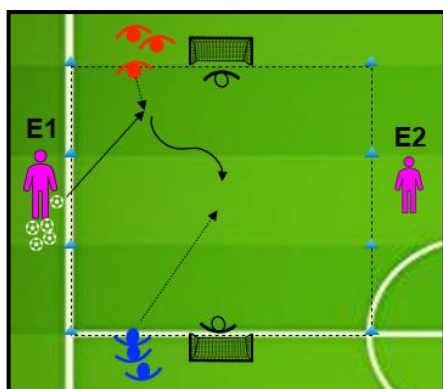
ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m
- Largeur des buts : 4m



VARIANTES BALLON MAGIQUE (POSITIONNEMENT DES JOUEURS)



24 avril

JEU – DUEL UN CONTRE UN

GRANDS PRINCIPES

- Les joueurs des deux équipes se positionnent à côté de leur but respectif.
- Un joueur de chaque équipe rentre dans le terrain pour disputer le un contre un.
- L'éducateur E2 donne le ballon à un des deux joueurs, qui tente d'aller marquer dans le but adverse.
- Si le défenseur récupère le ballon il peut à son tour aller marquer.
- Une séquence ne doit pas durer plus de 15 secondes.
- Obligation de franchir la ligne blanche pour pouvoir marquer.
- Variante :
 - Départ sur le côté du terrain avec la possibilité de marquer dans les deux buts.
 - Une équipe commence avec le ballon, puis une fois que tous les joueurs sont passés c'est au tour de l'autre équipe de commencer avec le ballon.

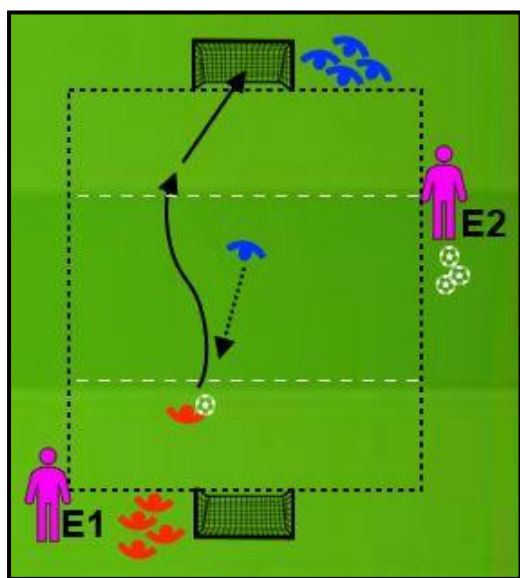
ROLE pour E1 :

- Gestion des départs pour l'équipe positionnée de son côté.
- Comptage des points
- Corrige et conseille les joueurs sur les actions.

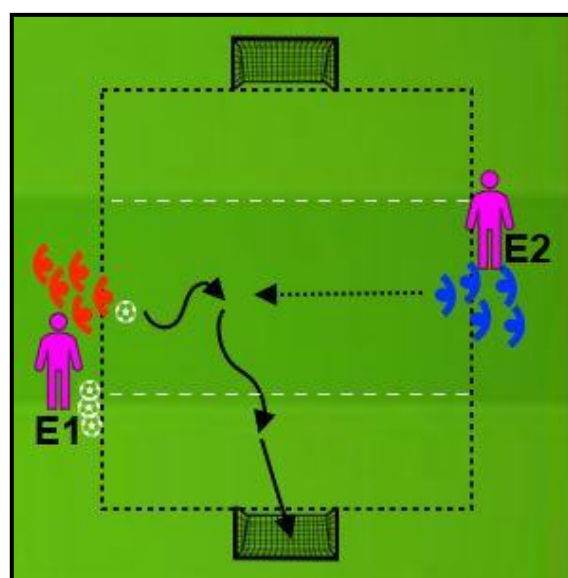
ROLE DE E2 :

- Met les ballons en jeu.
- Gestion des départs pour l'équipe positionnée de son côté.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 8m

15 mai

FUNIÑO

GRANDS PRINCIPES

- Jeu à trois contre trois dans l'espace délimité, les autres joueurs en attente au bord du terrain.
- Chaque équipe dispose de deux buts à attaquer et deux buts à défendre.
- Une séquence dure 2 minutes, à la fin de chaque séquence, les deux équipes effectuent les changements (possibilité d'ajuster le rapport de force entre les équipes).
- Pour marquer, un point si je réalise une passe dans l'une des deux portes, deux points si je passe en conduite de balle et que je parviens à arrêter le ballon derrière la porte.

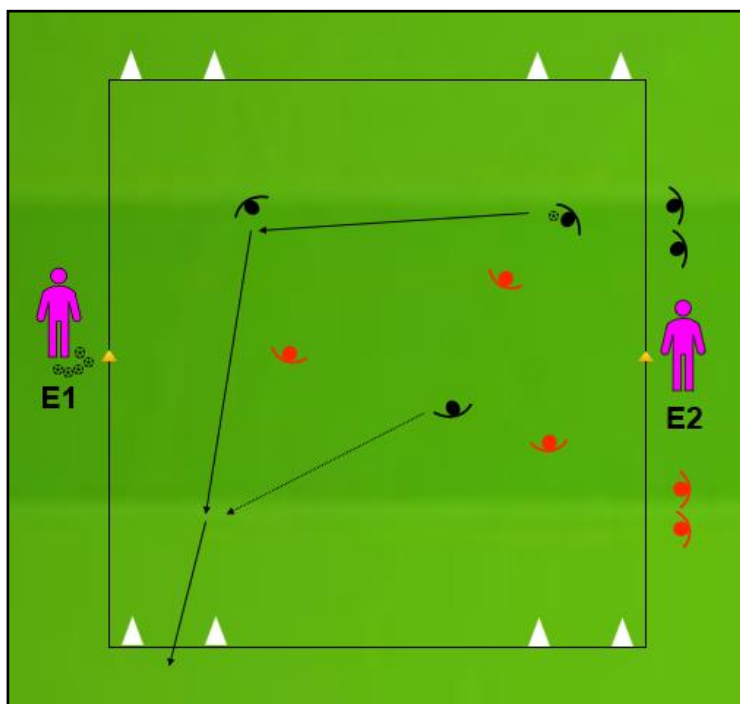
CONSEILS pour E1 :

- Gère l'alimentation en ballon pour garantir un temps de jeu effectif suffisant.
- Gère le temps des rotations (2 minutes)
- Conseil, encourage et valorise les joueurs.

ROLE DE E2 :

- Anime le jeu, encourage, stimule les joueurs.
- Gère les rotation entre chaque séquence.
- Compte les points

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions zone centrale :

- Longueur : 20m
- Largeur : 12m

JEU – JEU COMBINÉ

GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes se positionnent de part et d'autre du terrain avec un gardien face aux adversaires.
- L'éducateur E1 donne le départ des actions.
- Le porteur de balle (A) progresse avec le ballon puis joue un une/deux avec son partenaire (B) situé sur le côté.
- Il frappe ensuite au but et remporte un point pour son équipe s'il marque.
- Le joueur A prend ensuite la place de B, et B récupère le ballon pour repartir à la source de balle vers l'éducateur E1.
- Faire partir en alternance les deux équipes.
- Variante :
 - Positionné le joueur en relai pour jouer le une deux à l'intérieur.
 - Faire partir les deux équipes en même temps et la première qui marque remporte le point.

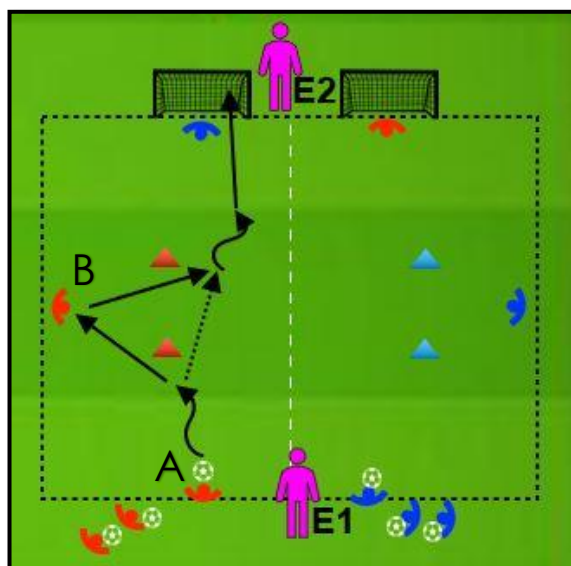
ROLE pour E1 :

- Gestion des départs des joueurs des deux équipes
- Comptage des points
- Corrige et conseille les joueurs sur les actions.

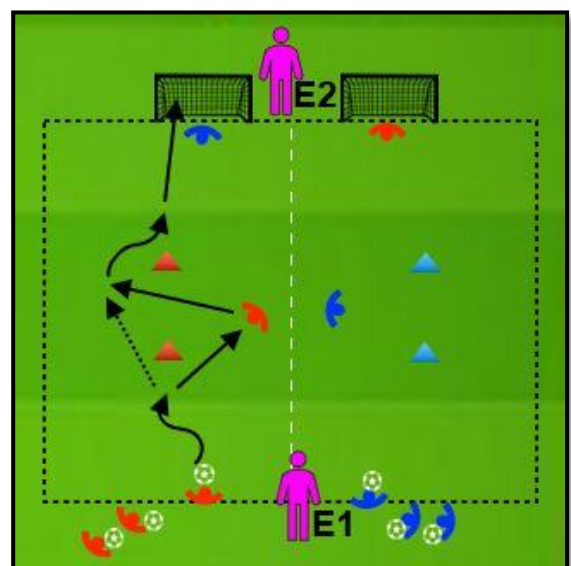
ROLE DE E2 :

- Assure la rotation des gardiens de but.
- Corrige et conseille les joueurs sur la technique.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 15m
- Largeur : 8m

29 mai

PEF SANTE

GRANDS PRINCIPES

- Les deux équipes disputent un match à trois contre trois sur un terrain de 20mx15m sans gardien.
- Les joueurs remplaçants se positionnent à côté de l'éducateur E1
- A chaque but marqué, un joueur de l'équipe se rend dans la zone vers E2 pour répondre à une question.
- Si le joueur a la bonne réponse, son but vaut alors deux points.
- L'équipe qui a le plus de point à la fin de la rencontre remporte le match.
- Les changements de joueurs se font régulièrement (maximum 2 minutes en tant que remplaçant).

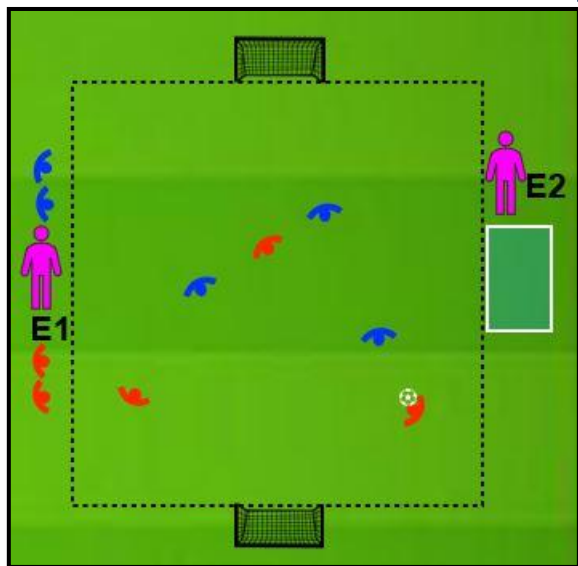
ROLE pour E1 :

- Veille au respect des règles du jeu.
- Gestion des changements et de la rotation de tous les joueurs.
- Anime et fait vivre le match.

ROLE DE E2 :

- Pose les questions dans la zone dédiée.
- Veille à ce que tous les joueurs passent dans cette zone.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



Dimensions terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 15m



QUESTIONNAIRE SANTE

SANTÉ

Vrai ou faux ? Tu peux continuer un match de football même si tu saignes.	Faux (un joueur n'est pas autorisé à pratiquer quand il saigne).
En cas de fatigue pendant un match, quel aliment va te redonner des forces rapidement : une banane, un yaourt ou des carottes ?	Une banane.
Si ton entraînement commence à 18 heures, jusqu'à quelle heure peux-tu prendre un petit goûter ?	16 heures (afin d'éviter les efforts en pleine digestion)
Combien de repas est-il conseillé de prendre chaque jour quand on est un enfant ?	4 (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).
Complète la phrase : « Il faut boire avant, ... et après le sport. »	Il faut boire avant, pendant et après le sport
Quelle famille d'aliments est essentielle à la croissance et à la solidité des os ?	Les produits laitiers (fromage, yaourt, petit-suisse...)
Comment le corps évacue-t-il le surplus de chaleur provoqué par le sport ?	Par la transpiration.
Que dois-tu porter sur la tête quand tu vas au stade à vélo ?	Un casque.
Vrai ou faux ? Il faut attendre d'avoir soif pour boire.	Faux (quand on a soif, on est déjà déshydraté)
Quelle mauvaise habitude consiste à manger entre les repas ?	Le grignotage.
Quelles parties du corps développestu quand tu fais du sport ?	Tous tes muscles, ton cœur, ton cerveau
A quelle fréquence est-il conseillé de pratiquer une activité physique ?	Chaque jour.
Combien de temps est-il conseillé que tu bouges chaque jour ?	1 heure
Pourquoi est-il recommandé que tu bouges suffisamment chaque jour ? Pour t'entraîner aux jeux vidéos, pour bien grandir ou pour bien écrire ?	Pour bien grandir.
Quelles sont les activités à limiter qui te font peu bouger ?	Regarder la télévision, jouer aux jeux vidéos par exemple
Quel petit livre contient toutes les informations concernant ta santé ?	Ton carnet de santé.

GRANDS PRINCIPES

- L'équipe bleue forme deux colonnes de chaque côté de l'éducateur E1.
- L'équipe rouge se positionne de chaque côté du but avec un gardien.
- L'éducateur E1 lance l'action avec deux attaquants bleus contre un défenseur rouge qui ne peut pas défendre plus bas que la ligne blanche.
- Pour pouvoir marquer un joueur bleu doit passer par une des deux portes en conduite de balle.
- Si le défenseur rouge récupère le ballon il doit faire une passe à l'éducateur E1.
- Variante :
 - Jouer un 3 contre 2 avec un attaquant dans la zone de finition.
 - L'objectif est de faire une passe à l'attaquant dans une des deux portes avant de pouvoir aller marquer.

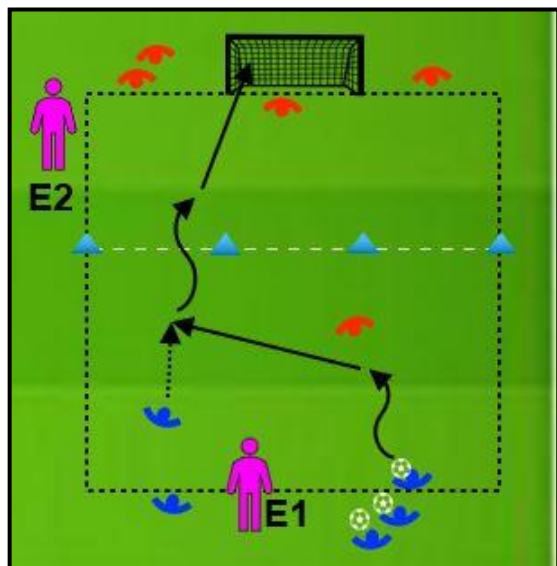
ROLE pour E1 :

- Gestion des départs des joueurs des deux équipes
- Comptage des points
- Corrige et conseille les joueurs sur les actions.

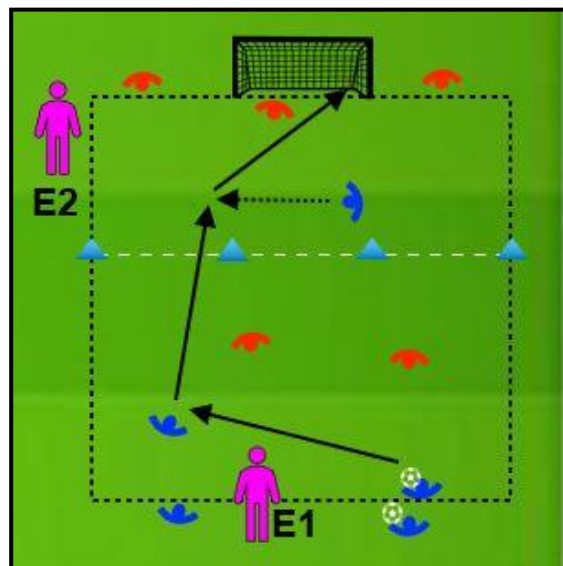
ROLE DE E2 :

- Assure la rotation des gardiens de but.
- Corrige et conseille les joueurs sur la technique.
- Anime et fait vivre l'atelier.

ORGANISATION GENERALE SUR LE TERRAIN



1



2

Dimensions du terrain :

- Longueur : 20m
- Largeur : 10m

QUESTIONS

RÉPONSES

CULTURE FOOT

En 6 lettres : mot anglais utilisé pour désigner le coup de pied de coin	Corner (le ballon doit être placé dans l'angle du terrain tracé à cet effet).
Comment appelle-t-on la ligne tracée au centre du terrain ?	La ligne médiane (le point central est marqué au milieu de cette ligne).
Quel poste n'existe pas au football : milieu de terrain, défenseur ou demi de mêlée ?	Demi de mêlée (ce poste n'existe qu'au rugby)
Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	Les protège-tibias (les gants du gardien ne sont pas obligatoires mais... fortement conseillés)
Comment appelle-t-on la surface où les joueurs donnent le coup d'envoi ?	Le rond central.
Mon 1er est le verbe « suer » à la 1ère personne du présent, mon 2e accueille les bateaux, on marche sur mon 3e. Mon tout crie dans les tribunes.	Supporters (sue – port – terre).
Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main : 6 secondes, 1 minute ou le temps qu'il veut ?	6 secondes (au-delà, l'arbitre peut siffler un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse).
Comment appelle-t-on le football que l'on pratique sur le sable : le beach soccer, le base-ball ou le foot de rue ?	Le beach soccer (les règles du foot de plage, né au Brésil, ont été officialisées en 1992).
Lors d'un match de coupe, en cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, comment appelle-t-on la période supplémentaire qui précède la séance des tirs au but : le temps additionnel, les prolongations ou le temps de récupération ?	Les prolongations (2 x 15 minutes)
Mon 1er relie 2 mots entre eux, mon 2d est utilisé par les peintres, mon tout est le symbole imprimé sur le maillot des champions du monde	Étoile (et – toile)
Lequel de ces mots ne fait pas partie de l'abréviation FFF : France, Fédération ou Football ?	France (FFF : Fédération Française de Football).
En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la Coupe du monde en 1998 ?	Le Stade de France (inauguré en 1998, ce stade peut accueillir 80 000 personnes).
Un Championnat d'Europe des Nations (Euro) se joue : tous les ans, tous les 4 ans ou tous les 2 ans ?	Tous les 4 ans (il se joue 2 ans après la Coupe du monde).
Quel geste technique n'existe pas au football : aile de pigeon, petit pont ou corne de zébu ?	Corne de zébu.
Comment se nomme l'angle entre la barre transversale et le poteau ?	C'est la lucarne
Quel objet les capitaines peuvent-ils échanger avant le match ?	Un fanion (celui du club ou du pays qu'il représente)

QUESTIONS

RÉPONSES

RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

Comment distingue-t-on le capitaine des autres joueurs : à sa coupe de cheveux, à son brassard ou à sa grande taille	À son brassard (le capitaine doit toujours avoir une attitude exemplaire sur le terrain)
Mon 1er est un moyen de transport, mon 2e est un adjectif possessif, mon 3e est une couleur. Mon tout sert à sanctionner un joueur	Carton jaune (car – ton – jaune), ou carton rouge
Que dois-je faire si je pense que l'arbitre a commis une erreur : lui dire qu'il s'est trompé, ne rien dire et me replacer ou le disputer ?	Ne rien dire et me replacer.
Vrai ou faux ? J'ai le droit de jouer au football avec des filles ou des garçons	Vrai (la mixité est autorisée jusqu'en U15)
Lorsque je joue au football, de qui dois-je écouter les consignes : mes parents, mon éducateur ou mes adversaires ?	Mon éducateur (c'est le responsable de mon équipe et c'est lui le « spécialiste » du football)
Au football, que se passe-t-il pour un joueur qui reçoit 2 avertissements au cours d'un même match	Il est exclu du terrain par l'arbitre : carton rouge
Quel signal dois-tu attendre avant d'engager la partie ?	Le coup de sifflet de l'arbitre
Si mon partenaire fait une grosse erreur technique : je l'encourage, je ne dis rien ou je le dispute ?	Je l'encourage.
Vrai ou faux ? Les protège-tibias sont obligatoires au football.	Vrai (cela permet de limiter les risques de blessure).
Je me rends coupable d'une faute si : je fais un petit pont à mon adversaire, je pousse mon adversaire ou le ballon sort du terrain ?	Je pousse mon adversaire.
Le football est un sport : individuel, collectif ou de combat ?	Collectif (plusieurs joueurs composent ton équipe).
Quel équipement ne figure pas dans le matériel de l'arbitre : le sifflet, le brassard de capitaine ou le drapeau de touche ?	Le brassard de capitaine (il appartient à l'équipe)
Lors d'un coup franc, comment appelle-t-on le groupe de joueurs que le gardien place en ligne devant lui ?	Le mur (chez les seniors, il doit être placé à 9,15 mètres du ballon).
Trouve l'intrus : ligne de touche, ligne de but ou ligne de mire ?	Ligne de mire (elle n'existe pas pour délimiter un terrain de football).
Comment appelle-t-on la barre fixée horizontalement au sommet des 2 poteaux et délimitant la hauteur du but : la barre de rive, la barre transversale ou la barre de céréales ?	La barre transversale.
Quelles sont les valeurs de la Fédération Française de Football (« PRETS ») ?	Plaisir – Respect – Engagement – Tolérance – Solidarité.
Que se passe-t-il si je commets une faute dans ma propre surface de réparation sur un adversaire : penalty, hors-jeu ou corner ?	Penalty
Quel est le surnom du carton jaune : le Pikachu, le poussin, la biscotte ?	La biscotte.



QUESTIONS

RÉPONSES

FAIRPLAY

En fin de match, alors que tu as perdu : tu insultes l'arbitre, tu serres la main aux vainqueurs ou tu te disputes avec tes coéquipiers ?

Tu serres la main aux vainqueurs (même dans la défaite, tu reconnais la victoire de l'adversaire).

Si tu commets une faute sur un adversaire : tu rigoles alors qu'il pleure, tu t'excuses et l'aides à se relever ou tu le regardes les bras croisés ?

Tu t'excuses et l'aides à se relever (et tu ne dis rien si l'arbitre te donne un avertissement).

En 9 lettres, commençant par T : qualité qui respecte la liberté de penser, la couleur de peau, la religion, la nationalité... des autres joueurs

Tolérance (du latin *tolerare* qui signifie « supporter »)

Vrai ou faux ? Quand tu es sur le terrain, tu peux faire des signes aux supporters pour qu'ils encouragent ton équipe.

Vrai (même si tu as sans doute d'autres choses à faire).

En français, comment traduit-on l'expression « fair-play » : faire le jeu, franc-jeu ou jouer pour gagner ?

Franc-jeu (ce terme désigne une attitude honnête et sans tricherie dans le jeu).

Quelle attitude des supporters peut entraîner des sanctions pour un club : chanter à tue-tête, lancer des fumigènes ou faire la ola ?

Lancer des fumigènes (c'est un acte dangereux pour les joueurs et totalement antisportif)

Que faut-il faire en quittant ses coéquipiers à la fin d'un entraînement ?

Les saluer

Dans un stade de football, qui dois-tu respecter le plus : ton entraîneur et tes supporters, l'arbitre et tes adversaires ou tout le monde à la fois ?

"Tout le monde à la fois (le respect est une valeur que tu dois avoir aussi en dehors du terrain)."

Vrai ou faux ? Après avoir marqué un but de la main, tu ne dis rien à l'arbitre s'il ne l'a pas vu

Faux (mieux vaut perdre sans tricher, que tricher pour gagner)

Comment réagis-tu si tes parents t'incitent à tacler méchamment un joueur : tu fais ce qu'ils te disent, tu sors du terrain ou tu ne les écoutes pas ?

Tu ne les écoutes pas (tu dois toujours garder à l'esprit le respect de ton adversaire)

Comment peut-on remercier un arbitre après le match : en lui offrant un cadeau, en lui serrant la main ou en rentrant directement aux vestiaires ?

En lui serrant la main

Vrai ou faux ? Le rôle d'un arbitre est facile

Faux (il est seul face aux joueurs, il doit juger et prendre très vite des décisions).

Que porte le capitaine d'une équipe afin d'être reconnu comme tel sur le terrain : une casquette, un brassard ou des chaussettes fluo ?

Un brassard.

Quel mot anglais signifiant « maison du club » désigne l'endroit où l'on peut se retrouver après un match ?

Clubhouse.

Que peut faire un joueur pour arrêter le match si un autre joueur semble blessé ?

Sortir le ballon du terrain

QUESTIONS

RÉPONSES

ENGAGEMENT CITOYEN

Vrai ou faux ? Tu peux forcer quelqu'un à être ton ami.	Faux (chacun est libre d'avoir les amis qu'il veut)
Si je pousse mon adversaire par terre je dois : lui cracher dessus, m'excuser et le relever ou m'en aller ?	M'excuser et le relever
Quel animal est le symbole de la France : le coq, l'aigle ou le cheval ?	Le coq (on le retrouve sur les maillots de l'équipe de France de football).
Qui peux-tu tutoyer : tes amis, tes enseignants ou des commerçants ?	Tes amis.
Comment appelle-t-on un rassemblement de personnes qui veulent faire connaître leur opinion ?	Une manifestation
Qu'est-ce qu'un sport « mixte » ?	Un sport pratiqué aussi bien par les filles que par les garçons.
Complète la phrase : « Un citoyen a des droits mais aussi des ... ».	.. devoirs.
Que dois-tu attendre avant de commencer à manger ?	Que tout le monde soit servi.
Que dois-tu faire si tu as bousculé quelqu'un sans le faire exprès ?	T'excuser.
Vrai ou faux ? On peut blesser quelqu'un avec des mots.	Vrai (et ça peut être très douloureux).
Que peux-tu faire si tu as un goûter et que ton copain a oublié le sien ?	Partager.
Complète la phrase : « Je ne fais pas aux ... ce que je n'aimerais pas qu'ils me fassent. »	Je ne fais pas aux autres ce que je n'aimerais pas qu'ils me fassent.
Quel est le contraire du mot « intolérance » ?	Tolérance.
Qu'est-ce qui n'est pas considéré comme une violence physique sur un terrain : pousser ou frapper un autre joueur, rater une passe ou faire une faute intentionnellement pour blesser quelqu'un ?	Rater une passe
Laquelle de ces propositions n'est pas une violence verbale : insulter un autre joueur ou l'arbitre, se moquer de quelqu'un car il a raté un but ou encourager tes coéquipiers même s'ils font une erreur ?	Encourager tes coéquipiers même s'ils font une erreur
Tu fais quoi si un copain se fait harceler par une ou plusieurs personnes ?	Je leur dis d'arrêter, je l'aide à en parler à ses parents et j'en parle à un adulte de confiance (mes parents, mon entraîneur, un professeur)
Que faire si quelqu'un te touche tes parties intimes sans ton accord et te demande de ne rien dire ?	Je dis "non", je m'éloigne tout de suite et je le dis dès que possible à quelqu'un de confiance. Si tu es victime ou témoin de violences sexuelles, dis-le à une personne de confiance : tes parents, ta maîtresse ou ton maître, ton entraîneur, un copain, une copine... Elle peut t'aider. Si cette personne ne fait rien, il faut en parler à une autre personne.
Si tu dis à ton copain qu'il est nul car il ne sait pas mettre de but, est-ce une violence verbale ?	Oui
Est-ce que les filles et les garçons ont les mêmes possibilités de réussir au sport, à l'école ou dans la vie ?	Oui, c'est ça l'égalité fille-garçon
Pourquoi ne faut-il pas exclure les autres en fonction de leur couleur de peau, de leur religion, leur handicap ?	Parce que c'est injuste. Même si nous avons des différences, nous sommes tous égaux et méritons tous un traitement égalitaire. Exclure une autre personne pour ces raisons, c'est une discrimination

QUESTIONS

RÉPONSES

SANTÉ

Vrai ou faux ? Tu peux continuer un match de football même si tu saignes.

Faux (un joueur n'est pas autorisé à pratiquer quand il saigne).

En cas de fatigue pendant un match, quel aliment va te redonner des forces rapidement : une banane, un yaourt ou des carottes ?

Une banane.

Si ton entraînement commence à 18 heures, jusqu'à quelle heure peux-tu prendre un petit goûter ?

16 heures (afin d'éviter les efforts en pleine digestion)

Combien de repas est-il conseillé de prendre chaque jour quand on est un enfant ?

4 (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).

Complète la phrase : « Il faut boire avant, ... et après le sport. »

Il faut boire avant, pendant et après le sport

Quelle famille d'aliments est essentielle à la croissance et à la solidité des os ?

Les produits laitiers (fromage, yaourt, petit-suisse...)

Comment le corps évacue-t-il le surplus de chaleur provoqué par le sport ?

Par la transpiration.

Que dois-tu porter sur la tête quand tu vas au stade à vélo ?

Un casque.

Vrai ou faux ? Il faut attendre d'avoir soif pour boire.

Faux (quand on a soif, on est déjà déshydraté)

Quelle mauvaise habitude consiste à manger entre les repas ?

Le grignotage.

Quelles parties du corps développestu quand tu fais du sport ?

Tous tes muscles, ton cœur, ton cerveau

A quelle fréquence est-il conseillé de pratiquer une activité physique ?

Chaque jour.

Combien de temps est-il conseillé que tu bouges chaque jour ?

1 heure

Pourquoi est-il recommandé que tu bouges suffisamment chaque jour ? Pour t'entraîner aux jeux vidéos, pour bien grandir ou pour bien écrire ?

Pour bien grandir.

Quelles sont les activités à limiter qui te font peu bouger ?

Regarder la télévision, jouer aux jeux vidéos par exemple

Quel petit livre contient toutes les informations concernant ta santé ?

Ton carnet de santé.



DISPOSITION FINANCIERE ET REGLEMENTAIRE

Un club peut se voir amendé :

- Si une équipe est absente du plateau sans avoir prévenu.
- Si il est totalement absent et qu'il n'a pas prévenu ou prévenu après vendredi midi.
- Si il y absence ou mauvais numéro de licence.
- Si le compte-rendu de plateau n'a pas été envoyé ou envoyé en retard.
- Si les documents envoyés sont illisibles.

Il en tient de la vigilance de l'éducateur de s'assurer que les documents d'organisation (compte rendu et feuille d'équipes) soient complets et correctement remplis.

CONTACT

<https://doubbs-territoire-de-belfort.fff.fr/>



Maxime BONIN
Conseiller Technique Départemental D.A.P
06 70 14 13 40
mbonin@dtb.fff.fr

**Suivez-Nous**

BONNE SAISON A TOUTES ET A TOUS



