



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Musi rythme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

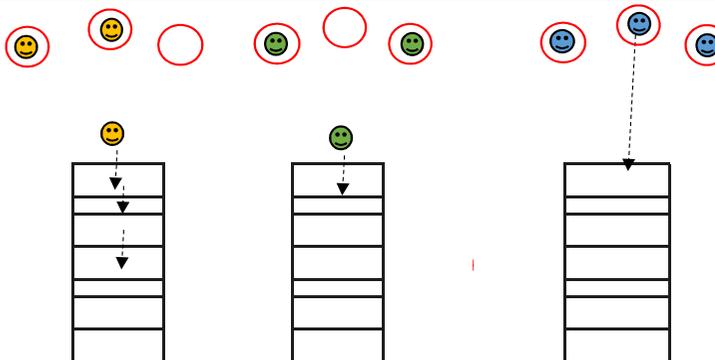
MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration de la coordination en rythme

BUT Faire l'atelier sans erreur = 1pt

Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donné par l'éducateur (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...).

REGLES & CONSIGNES Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.

CRITERES DE REUSSITE Marquer le plus de points pour son équipe

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distance entre les élèves et ateliers

Attendre que l'élève soit dans sa maison avant de faire partir le suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coordination des appuis

Utilisation des bras

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 ~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
 ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
 ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
 ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves
 ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les élèves à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les élèves en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 élèves lors des courses (Couloir entre deux élèves)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou élève)



VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : skipping, talon fesse, appuis croisés ...

Annonce du rythme : sur la musique, quand l'éducateur frappe dans les mains, à la voix de l'éducateur

Tempo : lent, rapide, statique

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	8m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😞	3
		😡	3

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie