

LAISSONS-LES JOUER!

L'ENCADREMENT DES U4 à U5

Version 2018



Présentateur officiel :



Près de 25 % des enfants souffrent de troubles visuels.

Une bonne vision est essentielle pour réussir dans la plupart des sports. Les troubles visuels non traités chez les enfants peuvent engendrer des conséquences plus graves, notamment sur leurs capacités motrices, en plus de nuire à leurs performances scolaires.

Les lunettes servant à corriger la vision n'offrent pas la même protection que les **lunettes de sport avec correction optique*** qui respectent des normes de sécurité plus élevées en matière de résistance aux chocs, couvrent davantage les yeux et offrent un meilleur maintien en cas d'impact.

*Les lunettes de sport doivent répondre aux normes de sécurité de la FIFA.

Pour en savoir plus, visitez aoqnet.qc.ca

À quand remonte le dernier examen de la vue de vos enfants?



Association des
OPTOMÉTRISTES
du Québec

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	6
Description générale du développement à long terme du joueur (DLTJ).....	8
Le guide des U4 & U5.....	9
Pour bien commencer.....	10
Présentez-vous à chaque joueur (et ses parents) individuellement.....	10
Rencontrez tous les parents du groupe.....	10
Soyez organisé et confiant.....	10
Établissez des routines.....	11
Planifiez une séance d'activité (Savoir faire physique).....	11
La température.....	12
La sécurité avant tout.....	12
Communication efficace avec les jeunes enfants.....	13
Techniques et méthodologie d'enseignement.....	13
Discipline.....	14
Enseignement lors de la forme de match (le mini match).....	15
Le développement des enfants U4/U5.....	16
<i>Croissance</i>	16
<i>Développement psychologique</i>	16
<i>Consignes pour les techniques de base</i>	16
Séances d'activités U4.....	19
Séances d'activités U5.....	49
Conclusion.....	74



Je m'appelle Patrice Bernier, je suis né à Brossard le 23 septembre 1979. J'ai commencé à jouer au soccer organisé dès l'âge de 5 ans à Brossard sur le terrain Vanier, c'était du soccer à 7. J'ai gravi tous les échelons en jouant pour les équipes intercités, les sélections régionales, les sélections des équipes du Québec, les sélections nationales canadiennes de tous les âges et j'ai joué comme professionnel en Norvège, en Allemagne, au Danemark et actuellement pour l'Impact de Montréal dans la MLS. Aujourd'hui, je veux partager avec vous le fruit des efforts et des sacrifices que j'ai dû faire pour arriver à ce stade de ma vie de joueur professionnel de soccer.

L'important dans la réussite, c'est d'avoir au départ le talent naturel. Il est primordial d'avoir un encadrement familial adéquat et une supervision de bons entraîneurs à tous les niveaux. Il faut aussi accepter de faire des sacrifices, d'avoir une bonne conduite scolaire et respecter les consignes prodiguées par les personnes compétentes, parents, professeurs, entraîneurs.

Le soccer est un sport collectif et chaque joueur ou joueuse doit savoir partager le ballon et le terrain avec son coéquipier avec l'idée que si on est meilleur que l'autre, il faudra l'aider à s'améliorer.

Il faut aussi apprendre à accepter l'autorité de ceux qui nous enseignent. Une bonne écoute est à la base de l'amélioration et nous fait prendre conscience de notre niveau. Cela doit être observé dans les entraînements et les matchs.

Il faut avoir la foi, croire en ses moyens et vouloir devenir meilleur à chaque jour. On doit avoir des rêves et des objectifs à atteindre selon notre âge et notre capacité d'apprentissage tout en étant réaliste.

Il ne faut surtout pas essayer de brûler les étapes. Quand on est très jeune, c'est mieux de jouer des matchs dans le but de s'amuser et d'aimer le soccer. Après un certain temps, il faudra mettre la priorité aux entraînements afin d'améliorer nos aptitudes techniques. Par la suite, quand nos aptitudes individuelles sont bien développées, il faut développer l'aptitude du jeu collectif. Tout développement doit se faire selon la capacité et le rythme de croissance de chacun.

Très jeune, j'ai toujours pensé que je jouerais pour l'équipe nationale de mon pays et aussi de gagner ma vie en jouant professionnel en Europe. Mon rêve s'est réalisé et pourquoi pas le vôtre. J'ai accepté de contribuer à ce livre parce que, par mon comportement sur le terrain et à l'extérieur, je veux servir de modèle pour les jeunes qui sont l'avenir du soccer.

Sportivement,

Patrice Bernier

1. INTRODUCTION

Un brin de réalisme...

Le début d'une première saison est souvent comme suit; vous inscrivez votre enfant pour la première fois, vous êtes enthousiaste et sympathique et on vous offre d'entraîner l'équipe en vous disant « C'est très facile, on va vous aider! ». Et très rapidement le «nouvel entraîneur» se retrouve en train de faire des recherches sur Internet pour savoir par où commencer...

En réalité, le joueur (variant d'un groupe d'âge à un autre) a besoin d'un encadrement avec un certain niveau de savoir et de qualifications afin de bien s'épanouir dans son nouvel environnement. Il a besoin d'un « éducateur » (personne ayant suivi une formation de base) et d'un « accompagnateur » (parents, joueurs de 15 à 18 ans...).

Il n'a pas besoin, prioritairement, d'une équipe fixe ni d'une ligue qui tienne des statistiques à outrance. Il a besoin d'être défié certes, mais n'oublions pas que dès l'instant où l'on introduit un ballon entre 2 joueurs portant des couleurs différentes, nous avons un défi; une forme de compétition de base. Et le jeune joueur débutant a plus souvent besoin d'un ballon pour lui seul que d'un ballon à partager avec les reste de son groupe afin d'en découvrir toutes les joies du maniement et du jeu. Et qui dit jeu dit plaisir!

L'essor fulgurant du soccer au Québec démontre, sans équivoque, à quel point ce sport est devenu un mouvement de regroupement non seulement sportif, mais également social. Il n'est pas rare dans la province de voir des clubs dont l'effectif dépasse souvent les 1000 membres, au grand plaisir des dirigeants et administrateurs, mais au détriment, bien souvent, des joueurs qui s'y rattachent! C'est facile d'oublier, surtout chez les plus petits, la nécessité d'un apprentissage de qualité par opposition à une croissance quantitative des membres du club.

Le résultat engendre bien souvent des premiers pas dans le monde du soccer laissé entre les mains d'intervenants (parents bien souvent) qui n'ont que très peu, voire même parfois aucune expérience en tant que joueur, formateur ou éducateur auprès de ces très jeunes participants. Le modèle proposé dans ce manuel offre des solutions simples et réalistes aux différents obstacles auxquels peuvent faire face certains clubs et qui peuvent nuire à l'apprentissage des joueurs de ce groupe d'âge (U4 & U5). Ce modèle se réfère au modèle offert par le «Plan de développement à long terme du joueur*» c'est-à-dire le « Stade 1 – Départ actif ».

Nous souhaitons donc que ce nouvel outil de la Fédération de soccer du Québec qui s'inscrit dans la campagne : « Le kick, ça s'arrête maintenant! » puisse vous permettre d'encadrer au mieux vos jeunes joueurs et joueuses tout au long de leur saison!

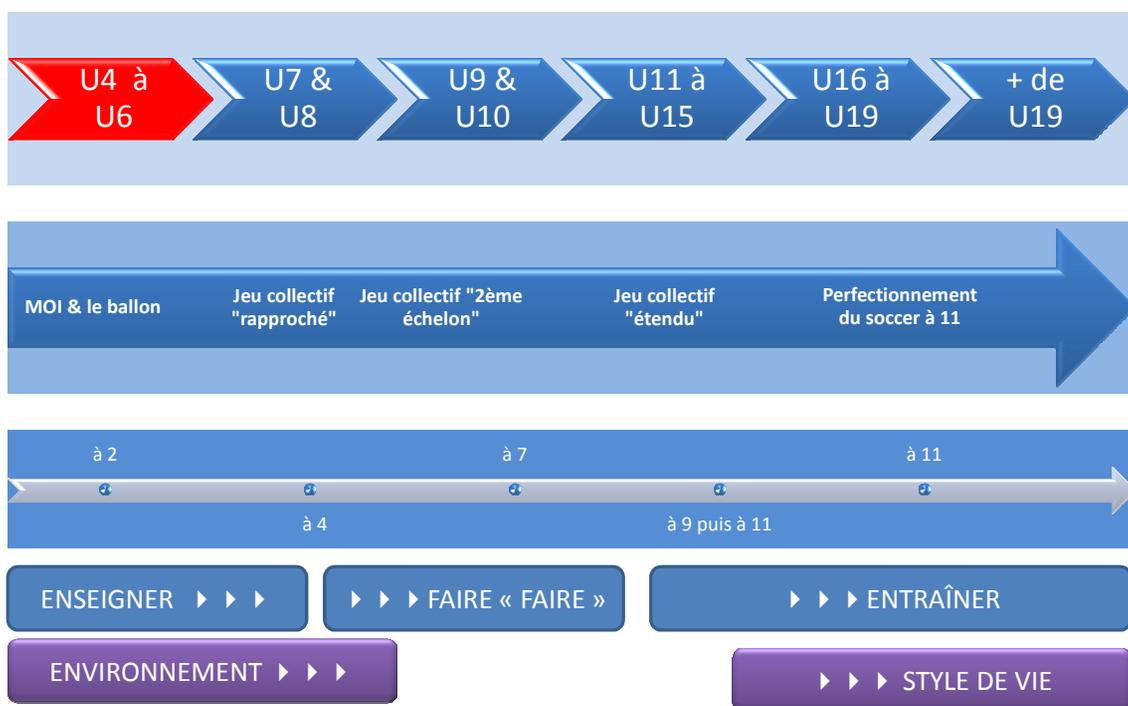
La Direction technique de la FSQ

2. DESCRIPTION GÉNÉRALE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR (DLTJ)

Au même titre que l'enseignement de n'importe quelle autre matière à l'école comme par exemple les mathématiques, l'enseignement du soccer doit être adapté à l'âge du pratiquant. Depuis quelques années, au Canada et au Québec, l'emphase est mise sur l'implantation d'un plan de développement à long terme du joueur (DLTJ).

C'est un programme de formation, d'entraînement et de compétition fondé sur le développement d'un individu plutôt que sur l'âge chronologique. Ce programme intégré centré sur le joueur, est dirigé par un éducateur et appuyé par l'administration et les sciences du sport. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site de la Fédération de soccer du Québec.

En voici, un bref tableau de synthèse :



3.LE GUIDE DES U4 & U5

Comme le nombre de jeunes joueurs augmente et que les enfants commencent à jouer au soccer organisé de plus en plus jeune, la demande d'éducateurs compétents augmente tout autant.

Cet ouvrage se veut un guide pour tous les éducateurs quel que soit leur niveau d'expérience. Si vous êtes un éducateur expérimenté et que vous avez décidé de travailler avec de jeunes enfants, ce guide contient de nouvelles méthodologies qui vous seront assurément bénéfiques. De plus, ce livret valorisera et validera tout le savoir et l'expérience que vous avez acquis précédemment. Si vous êtes nouveau dans le processus d'éducateur, mais que vous avez joué au soccer compétitif ou de base, ce guide vous enseignera les principes de gestion simples à respecter avec de jeunes enfants et vous donnera suffisamment d'informations sur leurs caractéristiques de développement.

Pour les nouveaux éducateurs n'ayant jamais joué au soccer, mais qui ont de l'expérience avec les jeunes enfants, ce livret vous aidera puisqu'il contient également des techniques d'enseignement et de nombreux exercices intéressants.

Finalement, si vous êtes un nouvel éducateur qui n'a aucune expérience ni dans le sport ni dans l'enseignement, il n'y a aucune crainte à avoir : la vaste majorité des éducateurs U4-U5, que vous rencontrerez sont dans la même situation que vous!

Ce guide a donc été conçu dans le but d'aider tous les éducateurs à mieux connaître les schémas et les caractéristiques de développement des enfants de 4 et 5 ans en présentant quelques principes méthodologiques, des principes de sécurité et des méthodes de gestion d'un groupe de jeunes enfants. Il comprend également une saison complète de sessions d'activités (12), pour les enfants U4, qui mettent l'accent sur les aptitudes de mouvement du corps ainsi qu'une saison complète de sessions d'activités (12) pour les U5. Pour ces derniers, l'accent est non seulement mis sur les aptitudes de mouvement du corps, mais également sur les principales techniques de bases du soccer. Finalement, vous trouverez une courte section informative sur la gestion et l'éducation à travers le jeu.

POUR BIEN COMMENCER

Présentez vous à chaque joueur (et ses parents) individuellement

Au départ, les enfants seront peut-être intimidés ou nerveux, alors agenouillez-vous pour être à leur hauteur (à genou ou assis) et parlez-leur calmement. D'autres enfants de cet âge seront par contre très ouverts aux étrangers, ils pourraient commencer à vous parler directement. Tandis que d'autres enfants n'auront que des échanges de base soit « Bonjour et au revoir » durant quelques semaines, d'autres encore se tiendront derrière leurs parents quand vous vous présenterez.

Soyez prêt pour les différentes réactions que les enfants pourraient avoir et réagissez avec calme et sourire.

Démontrez à chaque enfant qu'il est spécial et important pour vous et n'insistez pas trop au début auprès d'un enfant qui s'accroche à ses parents.

Rencontrez tous les parents du groupe

Sondez les parents sur leurs expériences et aptitudes reliées au sport, par exemple, s'ils sont d'anciens joueurs, des professeurs, des enseignants d'éducation physique...

Demandez également leur appui pour :

- L'encadrement sécuritaire des enfants ou la vérification du terrain lors des séances d'activités et des mini-matches.
- La gestion générale du groupe.
- L'organisation d'événements et la communication aux autres parents (nommer un responsable de groupe).

Soyez organisé et confiant

Cela facilitera le processus si les enfants et les parents ont confiance en vous. Si vous avez de l'expérience en tant que joueur, éducateur ou que vous avez travaillé avec les enfants dans le passé, mentionnez-le, cela rassurera les parents instantanément.

Établissez la routine

Il est important d'établir des règles et des routines. Être organisé et constant facilite les enseignements et donne aux enfants un sentiment de stabilité, d'encadrement et de sécurité :

Avant la séance d'activité :

- Établissez une routine afin de savoir où le groupe se rencontre avant la séance d'entraînement.
- Déterminez ce qu'ils ont le droit de faire avant le début de la séance d'entraînement (jouer, courir, dribler...).
- Désignez un endroit fixe où ils pourront laisser leur équipement ou leurs effets personnels

Commencement et fin des activités :

- Choisissez un signal d'arrêt identifiable (« stop », « on arrête »...).

Consignes pour l'équipement :

- Apprenez aux enfants à respecter l'équipement et à l'utiliser correctement (exemple : les ballons ou les cônes ne devraient pas être lancés...).

Philosophie de l'éducateur :

- Mettez sur l'importance du respect des directives et des autres joueurs
- Soyez positif et enthousiaste.

Planifiez une séance d'activité (Savoir faire physique)

- Choisissez un objectif général (coordination, manipulation du ballon, course, saut etc.).
- Écrivez votre séance sur un papier que vous conserverez avec vous. Au besoin, vous pourrez vous y référer.
- Sélectionnez des activités appropriées selon l'âge des joueurs (référez-vous à la partie exercice du guide).
- Assurez-vous que la séance amènera les enfants à être actifs tout au long des activités.
- Mettez l'accent sur le développement d'aptitudes de mouvement en début de séance, car les enfants sont plus alertes et énergiques.
- Planifiez des périodes de repos et du temps pour boire (selon la température et les conditions extérieures).
- Terminez votre séance d'entraînement par des activités de mini-matches.
- Prenez des notes sur vos enseignements et toutes autres informations pertinentes durant votre séance.

La température

Pluie : Les enfants peuvent jouer dans une petite pluie fine, ils s'amuseront sans doute. Toutefois, si la pluie devient trop intense, vous devez peut-être annuler la séance.

Froid : Assurez-vous que les enfants soient bien habillés. Vous pouvez parler de vos recommandations avec les parents à ce sujet.

Pluie/froid : Vous devriez peut-être considérer une annulation de la séance si le froid et la pluie sont au rendez-vous.

Soleil : Rappelez aux parents de fournir et d'appliquer suffisamment de la crème solaire à leurs enfants lorsqu'il y a du soleil.

Chaleur : Rappelez aux parents de fournir suffisamment d'eau aux enfants et donnez-leur souvent des pauses afin qu'ils puissent boire.

Orages : Arrêtez immédiatement la séance d'entraînement et quittez le terrain!

La sécurité avant tout

La priorité lors de l'activité incluant de jeunes enfants est leur sécurité. L'éducateur est responsable d'assurer la sécurité de chaque enfant qui participe aux activités. Aucun compromis sur la sécurité.

Vous devez arriver suffisamment en avance (idéalement 30 minutes) et vous assurez que l'espace soit sécuritaire :

- Les buts doivent être ancrés au sol.
- Le terrain doit être démuné de tout objet potentiellement dangereux (verre, bois, roches...). S'il y a des trous sur le terrain, ils doivent être indiqués avec un cône. Assurez-vous que l'espace autour de votre groupe est approprié et restez conscient des autres groupes autour de vous. Par exemple, ne laissez pas un enfant jouer derrière un but où s'entraîne un groupe d'adolescents car les ballons se déplacent à vive allure avec puissance et pourrait facilement le blesser.
- Mettez en place un plan d'intervention en cas de blessure.
- Ayez toujours à votre portée les numéros de téléphone des parents en cas d'urgence.
- Prévoyez un plan d'évacuation du groupe dans le cas où une ambulance devrait circuler sur le terrain (si le terrain n'a pas déjà un plan en place).
- Ayez une trousse de premiers soins avec vous et en tout temps.
- Considérez fortement l'option d'aller suivre un cours de premiers soins.

Technologie et méthodologie d'enseignement

Assurez-vous de placer les enfants adéquatement avant de leur parler:

- Mettez-vous face au soleil si vous êtes à l'extérieur
- Demandez-leur de s'asseoir, face à vous, en groupe, et de vous regarder
- Vous pouvez également leur demander de s'asseoir en demi-cercle.
- Prenez en considération les distractions extérieures (les parents, les autres équipes, les autres joueurs...)

Lorsqu'ils sont placés devant vous :

- Attendez le silence (ne parlez pas par-dessus eux).
- Parlez calmement et soyez clair et précis

Lorsqu'un enfant est plus turbulent :

- Tenez-vous près de lui, la proximité aura pour effet de le calmer ou ramenez le près de vous et tenez le par la main.
- Ayez de brefs et fréquents regards à son intention.
- Terminez vos explications et lorsque les autres enfants seront en action, parlez-lui à l'écart afin de lui expliquer en quoi son comportement est fautif.

Communication efficace avec les jeunes enfants

Lorsque vous parlez à de jeunes enfants soyez clair et précis. Dire seulement « Prenez votre ballon et venez ici » n'est pas suffisant. Vous devriez dire « Prenez calmement votre ballon avec vos mains et asseyez-vous sur la ligne blanche en face de moi ».

Cela peut paraître beaucoup d'informations, mais la plupart des enfants sont capables de comprendre et de suivre aisément ces instructions. L'enfant qui a mal compris apprendra rapidement en observant les autres du groupe.

Ceux qui auront plus de difficultés devront recevoir un encadrement plus soutenu au début.

Ensuite, les consignes deviendront rapidement une habitude et seront mieux respectées.

L'utilisation appropriée de votre voix est votre meilleur outil

- Utilisez un ton positif et enjoué pour réveiller l'intérêt des enfants envers l'activité.
- Utilisez un ton calme et bas pour calmer le groupe.
- Lorsque cela est nécessaire, l'utilisation d'un ton strict informera immédiatement les joueurs que leur comportement ne vous satisfait pas.
- Évitez d'utiliser un ton rude ou de crier lorsque vous vous adressez à de jeunes enfants, car cela pourrait être intimidant pour eux.

Discipline

La discipline ne veut pas dire punir les enfants. La discipline est un outil qui permet d'établir quels comportements et quelles actions sont acceptables à l'intérieur du groupe.

Un des rôles de l'éducateur est d'enseigner ces comportements et ces actions. Une bonne organisation du groupe mise en place par l'éducateur sert à prévenir et à éviter les problèmes disciplinaires qui pourraient survenir.

Les punitions « physiques » comme courir une largeur de terrain ne sont jamais acceptables pour ce groupe d'âge. Ce genre de punition fera en sorte que l'enfant verra la course comme une activité négative.

Cela agit comme un renforcement négatif, ce qui doit absolument être évité.

Il faut également éviter de retirer un enfant en le faisant s'asseoir à l'écart, sauf si la situation est extrême. Il est aisé de contrôler un enfant plus difficile en lui proposant de faire l'activité avec vous ou près de vous.

Avec le taux d'obésité grandissant et l'inactivité de plus en plus présente chez les jeunes, vous devriez les garder en action le plus possible.

Il faut toujours essayer de ne pas réprimander un enfant devant tout le groupe. Si un enfant est dérangeant, vous n'avez pas à arrêter tout le groupe.

Vous pouvez simplement appeler l'enfant et laisser les autres continuer.

Ensuite, agenouillez-vous à son niveau pour éviter que l'enfant se sente intimidé.

Parlez-lui individuellement tout en vous assurant que vous voyez le reste de votre groupe.

Soyez clair lorsque vous expliquerez à l'enfant que son comportement n'est pas approprié.

Ensuite, vous pouvez lui permettre de retourner au jeu.

Enseignement lors de la forme de match (le mini match)

La première chose à prendre en considération est qu'à cet âge la forme de match n'est pas un enjeu compétitif. Le mini-match est fait pour être plaisant et bien qu'il soit amusant pour les joueurs, il demeure un outil exceptionnel d'apprentissage. À travers ce dernier, on retrouve une multitude de moments où l'on peut enseigner des éléments importants. Votre rôle en tant qu'éducateur est d'identifier les moments critiques et propices aux enseignements et aux interventions constructives.

Voici quelques lignes directrices :

- Évitez de crier et d'arrêter l'action trop souvent et de trop vouloir diriger le jeu. À cet âge, le premier apprentissage est la découverte du jeu par lui-même.
- Permettez et acceptez que les joueurs fassent des erreurs. Expliquez-leur qu'ils ne doivent pas craindre d'en faire et valorisez les apprentissages qu'ils feront par la suite.
- Laissez les joueurs jouer le plus longtemps possible. Laissez le jeu gagner du rythme. La réalité fait en sorte qu'il y a beaucoup de sorties de ballon avec les 4 à 5 ans donc la durée de jeu diminue considérablement.
- Encouragez fréquemment vos joueurs.
- Restez positif lors de vos rétroactions.
- Rappelez également aux parents d'encourager leurs enfants et l'équipe lors des matchs.

Les parents ne devraient jamais diriger les actions des enfants, mais plutôt leur permettre d'agir et de penser librement. Les enfants vivront ainsi leurs propres expériences en réfléchissant par eux-mêmes et apprendront à être plus confortable dans diverses situations. Il est également très important de faire comprendre aux parents comment supporter adéquatement leur enfant lors des mini-matchs et de ne jamais émettre de commentaire négatif envers leur enfant ou les autres joueurs de l'équipe.

En résumé, dites-leur de rester calme, d'encourager positivement et de façon enjouée, de ne pas crier et de ne pas diriger les actions (Tire! Passe!).

Le développement des enfants U4/U5

Croissance et développement physique

Il est primordial de comprendre que les enfants ne sont pas des adultes en miniature! Un enfant a des proportions anatomiques différentes d'un adulte. Par exemple, la tête d'un enfant est proportionnellement plus grande que celle d'un adulte; à l'inverse, les jambes sont proportionnellement plus petites. Ces caractéristiques disparaissent en fin de croissance. Cela affecte donc l'équilibre, la coordination, la force et l'efficacité de l'enfant.

Développement psychologique

Les jeunes enfants ne font pas le lien entre l'activité de développement et l'amélioration de cette dernière. Ils croient parfois que lorsqu'ils ne sont pas capables d'effectuer un certain mouvement, ils ne seront jamais capables de le faire. Il est du devoir de l'éducateur d'encourager les jeunes afin qu'ils comprennent que c'est à travers l'effort et la répétition d'un mouvement qu'ils parviendront à s'améliorer.

Pour cette tranche d'âge, les filles et les garçons ont besoin d'être encouragés à être actifs. De cette manière, ils pourront tous développer leur habileté motrice et développer de saines habitudes de vie.

Consignes pour les techniques et le savoir faire physique de base

La technique de course :

- Les bras bougent par opposition aux jambes (si la jambe gauche monte, le bras droit monte).
- Les mains montent vers les épaules.
- Les coudes restent près du corps.
- Les genoux montent directement devant le corps.
- Les pieds pointent dans la direction de la course.

Les sauts :

- Les bras sont pliés et près du corps.
- Les genoux plient et les bras bougent vers l'arrière du corps en préparation au saut.
- Les bras bougent vers l'avant pour la poussée.
- Les genoux se déplient et il y a extension du corps.
- L'atterrissage doit se faire sur la plante du pied et non sur les talons.

Les conduites de balles

- Le ballon reste près du pied qui le touche, le pied doit toucher le ballon le plus souvent possible en avançant.

- La cheville du pied qui touche le ballon reste flexible, elle n'est pas bloquée; le contact peut se faire avec l'intérieur, l'extérieur ou la partie supérieure du pied; le joueur doit regarder environ 2 mètres devant lui afin de voir le ballon, le terrain et les autres joueurs.
- Le changement de vitesse peut s'effectuer de deux façons: soit l'enfant pousse le ballon vers un espace non occupé et le rattrape rapidement, soit il le touche le plus souvent et le plus rapidement possible mais le garde près de ses pieds

Les contrôles ou amortis

- Le pied absorbe le choc du ballon.
- La cheville est flexible et non bloquée.
- Plusieurs autres surfaces de contacts sont possibles (poitrine, cuisses, intérieur ou extérieur du pied...). Le principe de base reste le même.
- Le ballon doit rester près du joueur.

Les passes

- Le pied d'appui est déposé en parallèle au ballon (à une distance d'environ une largeur de ballon) et pointe en direction de l'endroit où doit se diriger la passe; les genoux sont légèrement fléchis.
- Le pied, qui effectue la passe, bouge vers l'arrière afin de prendre de la vitesse; touche le ballon en son milieu avec l'intérieur du pied en maintenant la cheville bloquée.

Il est important de noter qu'à cet âge, le savoir faire physique, la technique de course avec ballon et les contrôles sont plus importants que la technique de passe.

SÉANCES D'ACTIVITÉS U4

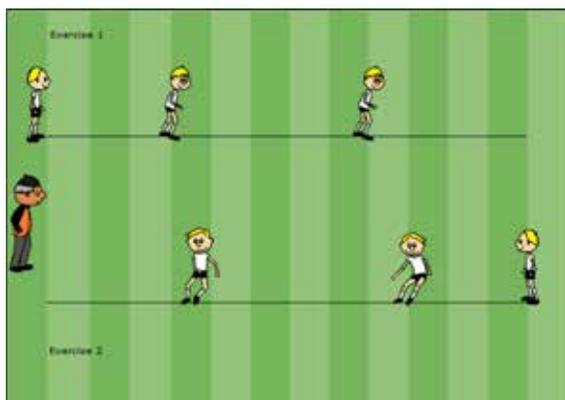
«Différentes façons de marcher» 10 minutes

Exercice 1 : Marcher sur des lignes tracées au sol (lignes de 15 à 20 mètres)

Variantes :

- Marcher avec rythme, l'éducateur imite le métronome en tapant avec ses mains...

Exercice 2 : Marcher à pas chassés sur des lignes tracées au sol (lignes de 15 à 20 mètres). Créez/inventez différentes façon de circuler sur la ligne



«Imiter le chef» 10 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Les joueurs sont 2 par 2 pour former une petite équipe. Cette petite équipe de 2 a un « chef ».

Le chef fait des mouvements (marcher, trotter, courir, marcher à 4 pattes, marcher avec les mains, marcher vers l'arrière, pas chassés, sauts...). Laissez-les s'exprimer! L'autre joueur doit imiter exactement ce que le chef fait.



Après 1 minute, changez les rôles. Les joueurs devraient aussi changer de partenaires. Le jeu peut être répété plusieurs fois.

«Jeu de tag» 10 minutes

Surface de 20x20 mètres, buts : 2 mètres de large.

Les joueurs sont 2 par 2 pour former une petite équipe. Chaque petite équipe a un meneur.

Le meneur court et essaie de traverser le plus de buts possible sans que son partenaire le touche.

Si son partenaire le touche, ils changent de rôle.

Jouer pendant 30 secondes et changer de partenaires, répéter plusieurs fois.

**«Match 2 contre 2» 15 minutes**

2 surfaces de 20 x 15 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Sauts consécutifs» 5 à 10 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Dans la surface, galoper et sautiller.

Variantes:

- Alternner les pieds pour sauter Ex : 3 x droit puis 3 x gauche, 2 x droit puis 1 x gauche, 2 x gauche puis 1 x droit – Soyez créatif!



«Saut avec des cerceaux» 10 minutes

Tous les joueurs sont dans la surface. 1 cerceau par joueur. Les joueurs suivent les consignes de l'éducateur. (Si vous n'avez pas de cerceaux, utilisez des cônes et ajustez les consignes i.e. les sauts se font autour des cônes)

Variantes :

- Rester debout sur un pied à l'intérieur du cerceau
- Sauter à l'intérieur du cerceau et ensuite sauter à l'extérieur
- Sauter vers l'avant dans le cerceau et vers l'arrière pour ressortir du cerceau
- Avec un pied dans le cerceau et un pied à l'extérieur du cerceau
- Sauter trois fois consécutives sur le pied droit (pied gauche)
- Sauter dans le cerceau et atterrir sur un pied etc....



«Promener le chien» 10 à 15 minutes

Surface de 20x20 mètres.

L'éducateur indique aux joueurs de promener leur chien (ballon) en driblant lentement à l'intérieur de la surface.

L'éducateur crie « Oh non, mon chien se sauve » et les joueurs frappent leur ballon plus loin de quelques mètres.

Ceux-ci doivent rapidement le récupérer avant que le chien chasseur (éducateur) n'attrape leur chien.

Si l'éducateur récupère le ballon du joueur, le joueur doit dribler son ballon jusqu'à l'extérieur de la surface et revenir dans la surface.



L'éducateur demande aux joueurs de dribler à nouveau et le jeu se poursuit.
Répéter plusieurs fois.
Ne jamais éliminer l'enfant du jeu complètement!

«Match 2 contre 2» 15 minutes

2 surfaces de 20 x 15 mètres, buts : 2 mètres de large.

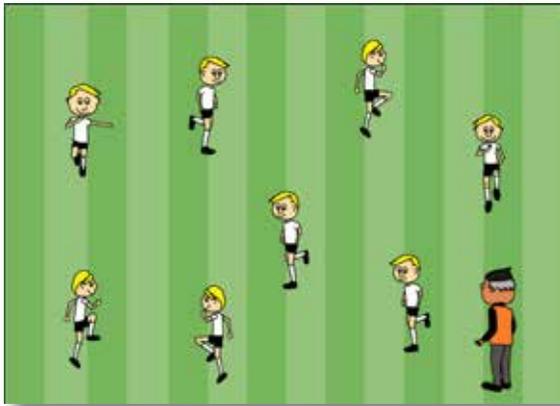


«Équilibre sur un pied» 5 à 10 minutes

Les joueurs se tiennent sur un pied en se balançant. Changer de pied souvent.

Variantes:

- Imiter des avions
- Faire rouler un petit ballon avec la semelle d'un pied tout en restant en équilibre sur l'autre pied
- Tenir sur un pied 8 secondes
- Tenir sur un pied avec le ballon dans ses mains, au-dessus de sa tête, sur un côté du corps puis sur l'autre etc.



«Marcher sur la pointe des pieds» 5 à 10 minutes

Marcher sur la pointe des pieds. Au signal de l'éducateur : stopper 10 secondes et rester sur la pointe des pieds sans bouger.



Variantes:

- Marcher vers l'avant, vers l'arrière, de côté...

«Jean dit» 10 minutes

Établir une ligne de Départ et d'Arrivée.

Mettre les enfants à la ligne de départ.

Si l'éducateur dit « Jean dit » avant une consigne, les joueurs doivent suivre la consigne.

Si l'éducateur dit seulement l'action qu'il faut faire sans avoir dit « Jean dit », les joueurs ne doivent pas bouger. S'ils bougent, ils retournent à la ligne de départ.

Les consignes :

- Des grands pas vers l'avant, des grands pas à reculons
- Pas croisés, Pas chassés à droite ou à gauche
- Montées de genoux
- Talons aux fesses etc.



«Traverser la rivière» 15 minutes

2 surfaces de 10 x 10 mètres.

Chaque équipe (blanc et rouge) est dans une des 2 surfaces.

Tous les joueurs ont un ballon et le conduisent à l'intérieur de leur surface. Au signal de l'éducateur : « Blanc », l'équipe des blancs change de surface en conduite de balle. Après, idem « Rouge ». « Blanc et Rouge » les deux équipes changent de surface en même temps.

Répéter plusieurs fois cet exercice.



Variantes:

Mélanger les joueurs dans les surfaces...

«Match 2 contre 2» 15 minutes

2 surfaces de 20x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



NOTES

A large light blue rectangular area containing numerous horizontal dotted lines, intended for writing notes.

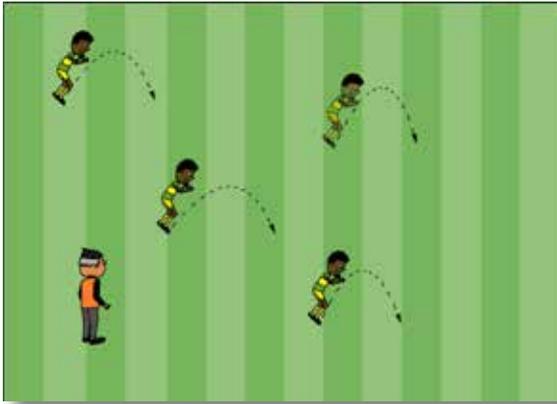
«Saut en hauteur» 5 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Réaliser des sauts de grenouilles le plus haut possible.

Variante:

- Sauter sans l'aide des mains...



«1, 2, 3 - Stop» 10 à 15 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Une ligne de départ et une ligne d'arrivée

Les joueurs sont en conduite de balle de la ligne de départ vers la ligne d'arrivée où l'éducateur est situé.

L'éducateur tourne le dos à ses joueurs. L'éducateur dit « 1,2,3... STOP ». Après avoir dit « STOP », l'éducateur se retourne. Tous les joueurs qui n'ont pas encore arrêté leur ballon doivent recommencer sur la ligne de départ.

Le jeu se termine lorsqu'un joueur qui franchit la ligne d'Arrivée.

Puis on recommence le jeu au complet.

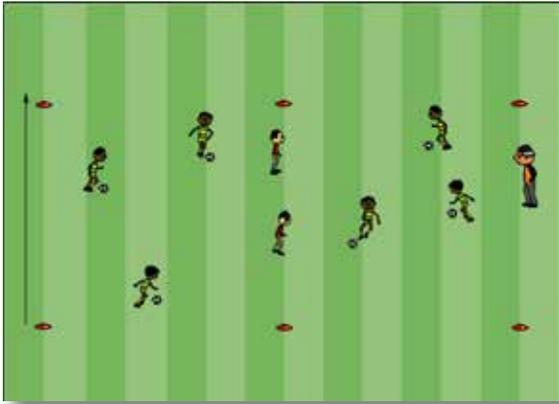


«Pirates» 10 à 15minutes

2 surfaces adjacentes de 10x10 mètres.

Dans chaque surface, tous les joueurs possèdent leur ballon sauf deux, les pirates, qui se placent sur la ligne entre les cônes qui séparent les surfaces. Au signal de l'éducateur, les joueurs avec ballon essaient de changer de surface, à ce moment-là les pirates (défenseurs) commencent à défendre le passage.

Si un des pirates récupère un ballon, il continue à dribbler avec ce ballon et le joueur qui a perdu le ballon devient un pirate et doit aller se placer sur la ligne entre les cônes.



«Tournoi 1 contre 1» 10 à 15 minutes

Quatre surface de jeu de 10 x 10 mètres.

Les surfaces sont numérotées de 1 à 4. Les joueurs jouent 1 (bleu) contre 1 (rouge) pendant une minute.

Après chaque match on fait une rotation de la moitié des joueurs vers la droite (ex : rouge). L'autre moitié (bleu) reste en place sur le terrain.



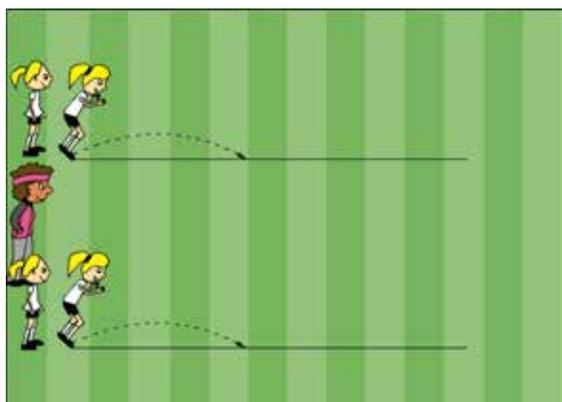
De cette façon les joueurs ont un adversaire différent à chaque mini-match.

«Saut en longueur» 5 minutes

Pieds joints sans élan, le joueur saute le plus loin possible.
Faire plusieurs lignes en même temps (pas tous à la queue sur une seule ligne)

Variante:

- Sauter avec élan (course)
- Sauter à partir d'un pied et atterrir sur deux (alterner le pied de départ)



«Jeu des portes» 10 à 15 minutes

Surface de 20x20 mètres. 2 équipes

8 portes uniformément réparties. La largeur de la porte est de 1 mètre.

Le groupe est séparé en 2 équipes (bleus et rouges).

Chaque joueur en bleu se met avec un joueur en rouge. Chaque paire de joueurs possède un ballon. Les joueurs sont face à face devant la porte (7 à 10 mètres).



Pour obtenir un point, les joueurs devront se passer le ballon à travers la porte sans frapper les cônes. (Laisser les joueurs essayer plusieurs minutes avant de donner des points).

Répéter cet exercice 2 à 3 fois.

«Jeu des portes» (progression) 10 minutes

La moitié de l'équipe commence sans ballon. Chaque joueur se place dans une porte différente.

Le deuxième groupe a un ballon par joueur. Le joueur avec le ballon est en conduite de balle et devra faire une passe à un joueur à travers la porte.

Le joueur qui reçoit le ballon doit repartir vers un autre joueur dans une autre porte. Celui qui lui a remis le ballon prend sa place dans la porte.

Répéter plusieurs fois l'exercice.



«Match 2 contre 2» 15 minutes

2 surfaces de 20x20 mètres, buts : 2 mètres de large.

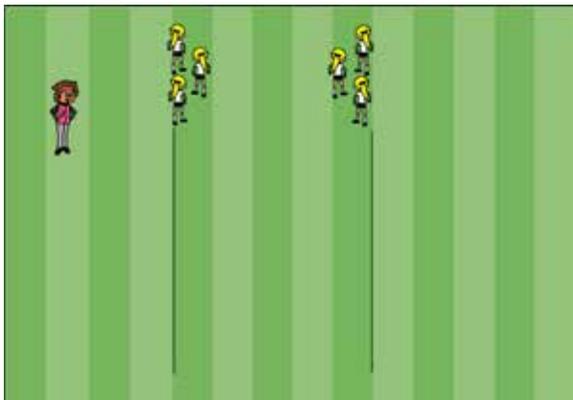


«Marche à reculons» 5 minutes

Distance à parcourir: 15 mètres

Marcher sur une ligne à reculons :

- Mains aux hanches, main sur la tête etc.



«Rouler son ballon» 5 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Marcher en poussant son ballon au sol avec ses mains.

Variantes :

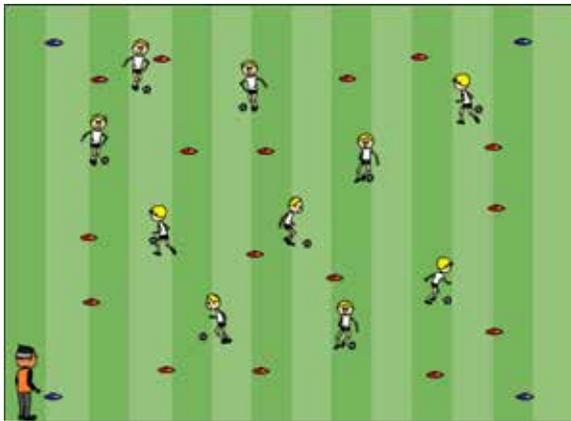
- Rouler le ballon sur le sol autour de ses pieds, course à relais...



«Conduite de balle» 10 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Dans la surface, il y a 8 à 10 portes (1 mètre de large) réparties uniformément. Au



signal de l'éducateur, les joueurs conduisent leur ballon, mais essaient d'éviter les portes.

Variante :

-Les joueurs conduisent leur ballon à travers le plus de portes possible.

«Le crocodile» 10 minutes

Tous les joueurs possèdent leur ballon et sont derrière la ligne de cônes (ligne de départ). La deuxième ligne de cônes se trouve à 15 mètres de la ligne de départ. L'éducateur est placé entre les 2 lignes. Le centre représente le « marécage » où les joueurs doivent traverser sans se faire « manger » par le « crocodile ». Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent dribbler à travers le « marécage », doivent dépasser la ligne de fond et y arrêter leur ballon. Si l'éducateur (crocodile) touche un joueur, le joueur devient également un crocodile. Le jeu se poursuit jusqu'à qu'il ne demeure qu'un enfant qui n'est pas crocodile. L'activité peut être répétée 2 à 3 fois.



«Match 2 contre 2» 15 minutes

2 surfaces de 20x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



NOTES

A large light blue rectangular area containing numerous horizontal dotted lines, intended for writing notes.

«Mouvements locomoteurs divers» 15 minutes

Mouvements divers pendant 3 à 4 minutes.

Variantes :

- Marcher sur place (bras qui bougent), jogger sur place
- Sauter de côté à côté, Sauter vers l'avant et vers l'arrière
- Sauter et tourner à 180 degrés
- Marcher sur place et applaudir en même temps...



«Sauter par-dessus le ballon» 5 minutes

Sauter par-dessus un ballon sans élan.

Après le saut, le joueur fait le tour du ballon et se place pour sauter de nouveau.



«Protéger sa maison» 15 minutes

Surface de 24 x 24 mètres.

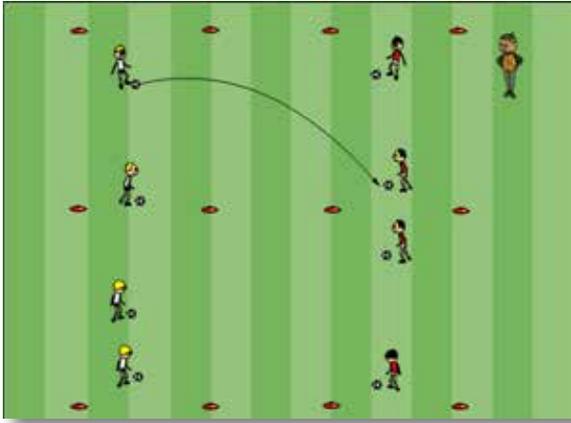
La largeur est divisée en 3 zones de 8 mètres.

Une équipe dans la zone à gauche et une équipe dans la zone à droite (la zone du milieu devra demeurer vide en tout temps durant le jeu).

Sans sortir de leur zone respective, les équipes essaient d'envoyer les ballons dans la zone de l'équipe adverse et de récupérer rapidement ceux de l'autre équipe et de les renvoyer tout aussi vite dans leur zone.

Le jeu se poursuit pendant 2 minutes. Le but du jeu est d'envoyer le plus de ballon possible dans la zone adverse.

Cet exercice peut être répété plusieurs fois.



«Match 2 contre 2» 15 minutes

2 surfaces de 20x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Jeu de course» 5 minutes

Dans une surface de 20x20 mètres.

Les joueurs courent sur toute la surface et exécute des arrêts complets au signal de l'éducateur. Encouragez les joueurs à courir dans des directions différentes et à des vitesses différentes.

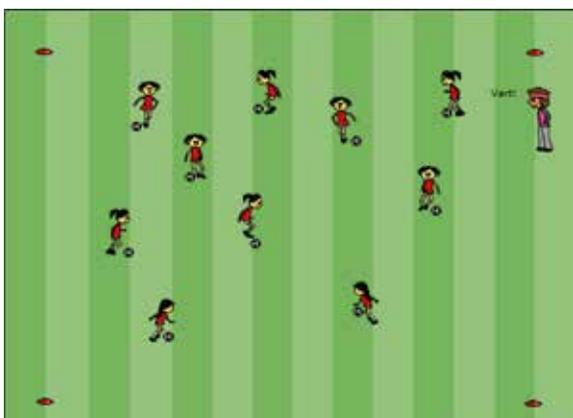


«La police» 15 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Tous les joueurs possèdent leur ballon. Un à la fois, l'éducateur appelle des couleurs (vert, rouge, jaune). Quand l'éducateur appelle la couleur, les joueurs suivent les consignes :

- Vert : accélérer avec le ballon
- Rouge : arrêter le ballon avec la semelle
- Jaune : conduire le ballon sans accélération



Répétez l'exercice plusieurs fois.

«Oeuf chasseur» 15 minutes

4 surfaces de 5x5 mètres organisées en losange. 10 mètres entre chaque surface.

Le groupe est séparé en 2 équipes : A et B. Chaque joueur de chaque équipe commence assis dans leur propre nid.

Les ballons (œufs) sont dans 2 autres surfaces (assurez-vous d'avoir un ballon pour chaque joueur). Au signal de l'éducateur, les 2 groupes se lèvent et vont récupérer les ballons et les ramènent à leur nid.

Le jeu se termine lorsque tous les joueurs de l'équipe sont assis à côté de leur œuf.



Récupérer d'abord avec les mains puis avec les pieds (conduite de balle).

«Tournoi 1 contre 1» 15 minutes

Surface de 10 x 10 mètres. Deux équipes de couleur différente (ex : bleu et rouge)

Les surfaces sont numérotées de 1 à 4. Les joueurs jouent 1 (bleu) contre 1 (rouge) pendant une minute.

Après chaque match on fait une rotation de la moitié des joueurs vers la droite (ex : rouge).

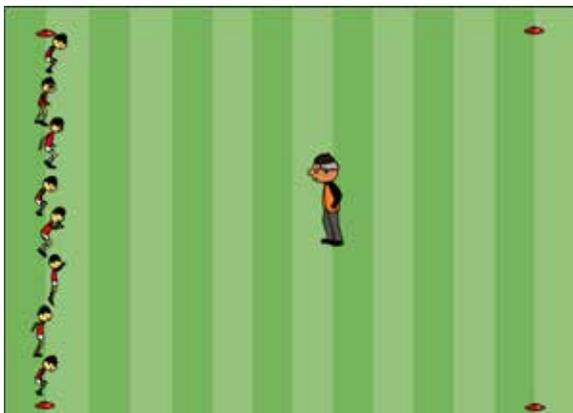


L'autre moitié (bleu) reste en place sur le terrain.

De cette façon les joueurs ont un adversaire différent à chaque mini-match.

«Sauter vers l'avant et vers l'arrière» 5 minutes

10 sauts sur 2 pieds en avant et 6 sauts en reculant. Continuer jusqu'à la ligne de fond (20 mètres de la ligne de départ). Ensuite, revenir à la ligne de départ en faisant toujours 10 sauts vers l'avant et 6 sauts en reculant.



«Jean dit (saut)» 15 minutes

Si l'éducateur dit « Jean dit » avant une consigne, les joueurs doivent suivre la consigne. Si l'éducateur dit seulement la consigne sans avoir dit « Jean dit », les joueurs ne doivent pas bouger.

Les consignes :

- Sauter vers l'avant
- Sauter vers l'arrière
- Sauter vers les côtés
- Sauter sur une jambe
- Sauter pieds joints



«Frapper le ballon» 10 minutes

L'éducateur explique comment frapper un ballon :

- Le pied d'appui est déposé en parallèle au ballon (à une distance d'environ une largeur de ballon) et pointe en direction de l'endroit où doit se diriger le ballon; les genoux sont légèrement fléchis.
- Le pied, qui effectue la frappe, bouge vers l'arrière afin de prendre de la vitesse; touche le ballon en son milieu avec la surface du cou de pied (lacets).



Variantes :

- Changer de pied
- Les joueurs peuvent prendre un élan (petite course) avant de frapper le ballon

«Match 2 contre 2» 15 minutes

2 surfaces de 15 x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Jeu de tag» 10 minutes

Le but de cet exercice est de toucher un autre joueur sans sortir de la surface permise. Si un joueur est touché, il devient alors la « tag ».



«Champ des Mines» 15 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Tous les joueurs ont leur ballon. Ils conduisent le ballon librement. S'il touche une des «mines» (obstacles) avec son pied ou son ballon, le joueur fautif doit sortir de la surface et faire 2 jongleries* avec son ballon. Par la suite, il pourra retourner au jeu.

**Jonglerie: À cet âge une jonglerie consiste à tenir le ballon. Le lâcher et essayer de frapper le sous ballon avec le cou de pied (lacets) en envoyant le ballon vers le haut et en le rattrapant avec ses mains*



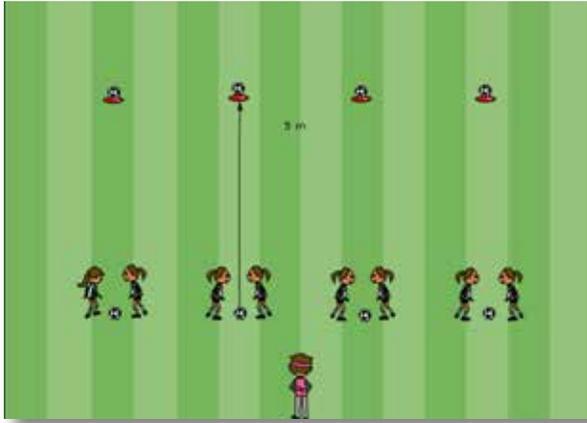
«Bataille navale» 15 minutes

Un ballon pour 2 joueurs. Placer un ballon au-dessus du cône. Les joueurs sont à 5 mètres de distance, un de chaque côté du ballon. Expliquer comment frapper le ballon; intérieur du pied, cou de pied (lacets).

Au signal de l'éducateur : « Prêt, viser, tirer », les joueurs tirent le ballon vers le ballon qui est sur le cône.

On peut également placer les joueurs un en face de l'autre, de cette façon ils récupèrent le ballon et essaient à tour de rôle.

Répéter plusieurs fois cet exercice.



«Match 3 contre 3» 15 minutes

2 surfaces de 15 x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Sauts complexes» 5 à 10 minutes

Sauts sur 2 pieds, le joueur essaie de tourner sur 180 degrés.

Progressions:

- Alternier les pieds
- Sauter sur un pied et essayer de tourner sur 180 degrés
- Sauter sur place avec les jambes jointes



- Sauter sur place avec les jambes écartées
- Sauter de chaque côté d'une ligne avec les mains aux hanches
- Sauter sur un pied jusqu'à l'autre ligne (5 mètres) aussi vite que possible...

«Jeu des portes» 10 à 15 minutes

Surface de 20x20 mètres. 2 équipes

8 portes uniformément réparties. La largeur de la porte est de 1 mètre.

Le groupe est séparé en 2 équipes (bleus et rouges). Chaque joueur en bleu se met avec un joueur en rouge.

Chaque paire de joueurs possède un ballon. Les joueurs sont face à face devant la porte (7 à 10 mètres).

Pour obtenir un point, les joueurs devront se passer le ballon à travers la porte sans



frapper les cônes (Laisser les joueurs essayer plusieurs minutes avant de donner des points). Répéter cet exercice 2 à 3 fois.

«Jeu des portes (progression)» 10 minutes

La moitié de l'équipe commence sans ballon. Chaque joueur se place dans une porte différente.

Le deuxième groupe a un ballon par joueur. Le joueur avec le ballon est en conduite de balle et devra faire une passe à un joueur à travers la porte.

Le joueur qui reçoit le ballon doit repartir vers un autre joueur dans une autre porte. Celui qui lui a remis le ballon prend sa place dans la porte. Répéter plusieurs fois l'exercice.



«Match 3 contre 3» 15 minutes

2 surfaces de 15 x 20 mètres, buts : 2 mètres de large.

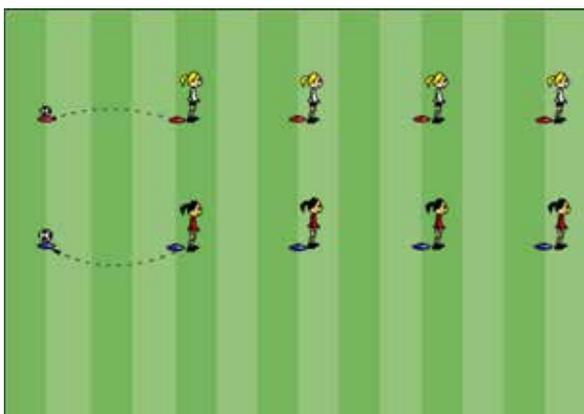


«Course relais» 10 minutes

Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe va chercher le ballon (avec les mains) et l'amène à son cône de départ. Dès qu'il arrête le ballon à côté de son cône, le prochain joueur en ligne va chercher le ballon pour l'amener à son cône. Le jeu se termine lorsque le dernier joueur a ramené le ballon à son cône de départ.

Variante:

- Avec les pieds
- Faire des passes



«1, 2, 3 - STOP» 15 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Une ligne de départ et une ligne d'arrivée

Les joueurs sont en conduite de balle de la ligne de départ vers la ligne d'arrivée où l'éducateur est situé.

L'éducateur tourne le dos à ses joueurs. L'éducateur dit « 1,2,3... STOP ».

Après avoir dit « STOP », l'éducateur se retourne. Tous les joueurs qui n'ont pas encore

arrêté leur ballon doivent recommencer sur la ligne de départ.

Le jeu se termine lorsqu'un joueur franchit la ligne d'arrivée.

Puis on recommence le jeu au complet.



«Nid d'oiseau» 10 minutes

Le groupe est divisé en quatre équipes égales (A, B, C, D). Chaque équipe est à l'intérieur d'une surface de 5x5 mètres.

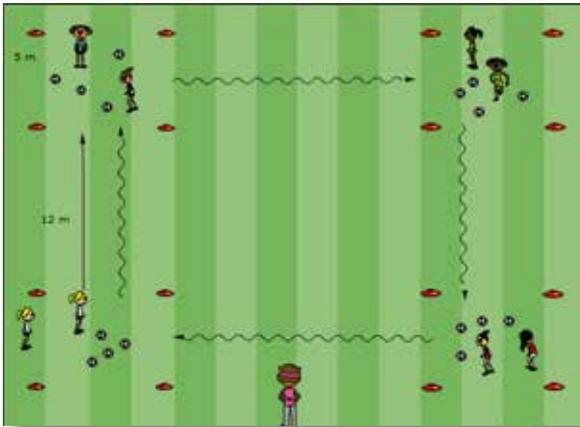
Cette surface désignera le nid respectif de chaque équipe. Chaque nid contient 2 ballons pour chaque joueur.

Les 4 nids sont séparés par 12 mètres.

Au signal de l'éducateur, les joueurs de l'équipe A doivent conduire leur ballon de leur nid vers le nid de l'équipe B. Suite à ça, ils reviennent en courant à leur surface et recommencent.

L'équipe B effectue le même exercice vers le nid de l'équipe C, et C vers D et D vers A.

Répéter plusieurs fois cet exercice.



«Match 4 contre 4» 15 minutes

2 surfaces de 15 x 20 mètres, buts : 2 mètres de large.



SÉANCES D'ACTIVITÉS U5

«Ateliers» 10 minutes

3 ateliers d'agilité et coordination :

- Cônes rouges : sauts pieds joints
- Cônes jaunes : slalom (sans ballon)
- Cônes bleus : pas chassé

Chaque atelier dure 2 minutes. Après avoir complété un atelier, le joueur devra marcher jusqu'au prochain atelier. Répéter 2 fois cet exercice.



«Conduite de balle» 10 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Tous les joueurs ont leur ballon et doivent le conduire dans la surface.

Variantes au signal « Go » :

- Changements de rythme/vitesse
- Changements de direction



«Jeu de tag» 15 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Les joueurs sont divisés par paires. Chaque paire a un meneur. Le meneur essaie de traverser le plus de buts possible sans que son partenaire le touche. Si son partenaire le touche, ils changent de rôle. Jouer pendant 1 minute, répéter plusieurs fois cet exercice.

Variantes :

- Refaire l'exercice avec un ballon pour chaque joueur



«Match 4 contre 4» 20 minutes

2 surfaces de 15x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Cerceaux» 10 minutes

Le groupe est divisé en 2 équipes. Les joueurs sont placés dans un cerceau (sans ballon).

Au signal de l'éducateur, tous les joueurs doivent changer de cerceau. Le but est d'être la première équipe qui a tous ses joueurs dans un cerceau.

Il ne peut y avoir qu'un seul joueur par cerceau. (On peut aussi utiliser des cônes si l'on n'a pas de cerceau).



Variantes :

- Se déplacer avec son ballon dans les mains
- Se déplacer avec son ballon au pied et l'arrêter dans le cerceau

«Jeu avec des cerceaux» 15 minutes

Chaque joueur se trouve à côté d'un cerceau. Les joueurs suivent les instructions de l'éducateur :

- Courir au tour du cerceau
- Courir sur place à l'intérieur du cerceau
- Sauter dans le cerceau et en ressortir
- Sauter 10 fois dans le cerceau, sauter au tour du cerceau puis sauter par dessus...
- Au lieu de suivre les instructions de l'éducateur, les joueurs imitent un autre joueur (meneur). Les joueurs ne restent pas toujours avec le même cerceau, ils se déplacent et imitent le meneur...



«Conduite de balle» 15 minutes

Tous les joueurs possèdent leur ballon. Ils doivent le conduire dans la surface.

Variantes :

- Crochet intérieur du pied avec changement de direction
- Crochet extérieur du pied avec changement de direction
- « Pullback » (tirer le ballon avec la semelle et changer de direction)
- Changement de direction rapide et courte accélération

**«Match 2 contre 2» 20 minutes**

2 surfaces de 20x15 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Courir avec changement» 10 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Les joueurs courent dans la surface. L'éducateur donne des consignes :

- Courir et tourner à droite ou à gauche rapidement
- Courir et faire un grand cercle
- Courir et changer de vitesse
- Courir et faire un petit cercle
- Courir en zigzag ...



Progression :

- L'éducateur pointe avec sa main la direction où les joueurs doivent courir (pour comprendre les consignes, les joueurs vont devoir courir en regardant dans la direction indiquée par l'éducateur).

«Conduite de balle» 15 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Tous les joueurs possèdent leur ballon. Ils doivent le conduire dans la surface.

Variantes:

- Réaliser un « V » avec le ballon (utiliser la semelle pour tirer le ballon puis le pousser en forme de V)



- Réaliser un « ciseau ». (passer une jambe par dessus le ballon et repartir avec le ballon en le poussant avec le pied opposé)
- Réaliser une feinte libre.

«Jean dit (locomoteur)» 15 minutes

Établir une ligne de départ et d'arrivée.

Mettre les enfants à la ligne de départ. Si l'éducateur dit « Jean dit » avant une consigne, les joueurs doivent suivre la consigne. Si l'éducateur dit seulement l'action qu'il faut faire sans avoir dit «Jean dit», les joueurs ne doivent pas bouger. S'ils bougent, ils retournent à la ligne de départ.

Les consignes :

- Courir vers l'avant
- Courir vers l'arrière
- Pas chassés à droite ou à gauche
- Pas croisés
- Montées de genoux
- Talons aux fesses...



«Match 2 contre 2» 20 minutes

2 surfaces de 20x15 mètres, buts : 2 mètres de large.



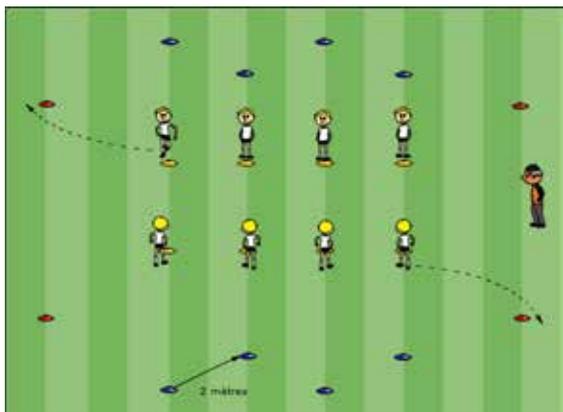
«Relais» 15 minutes

Le groupe est divisé en 2 équipes, chaque joueur de chaque équipe à un numéro de 1 à 4. Chaque joueur est placé à côté d'un cône.

Quand l'éducateur dit un numéro, les joueurs portant le même numéro partent en courant et essaient de terminer le parcours avant leur adversaire.

Variante :

- Faire le parcours avec ballon...



«Conduite de balle» 10 minutes

Tous les joueurs possèdent leur ballon et doivent le conduire dans la surface.

Variantes :

- Accélérer avec le ballon
- Changer de direction et accélérer dans la direction opposée
- Alternier le pied de conduite (droite, gauche)
- Conduire uniquement avec l'extérieur du pied
- Conduire uniquement avec le cou de pied



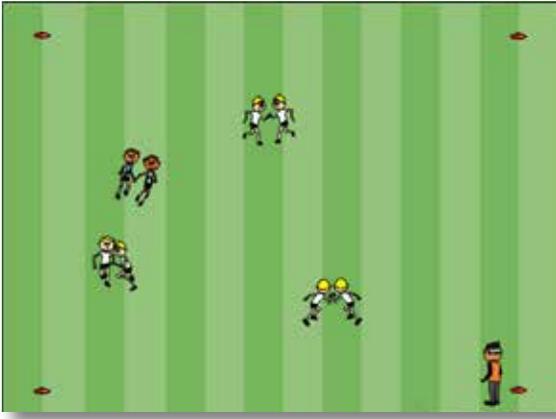
«Jeu de tag» 15 minutes

Tous les joueurs sont organisés en paires. Les paires de joueurs doivent se tenir la main en tout temps.

On commence avec une paire appelée «les loups» et ils doivent essayer de toucher une autre paire de joueurs.

Les paires qui se font toucher deviennent aussi des loups. Le jeu fini lorsque la dernière paire de joueurs est touchée.

Répéter le jeu plusieurs fois, si possible chaque paire devrait commencer le jeu comme «les loups» au moins une fois.



«Match 2 contre 2» 20 minutes

2 surfaces de 20x15 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Changer de place» 10 minutes

Tous les joueurs se trouvent à côté d'un cône. Un joueur n'a pas de cône et se place au milieu du cercle.

Les joueurs à l'extérieur du cercle se regardent et essaient de changer de place.

Le joueur au milieu doit essayer de « voler » la place d'un joueur pendant qu'ils se déplacent.

Les joueurs ne peuvent pas changer de place avec un autre joueur qui est directement à côté d'eux.



Si le joueur au milieu demeure à la même place plus d'une minute, l'éducateur le remplace par un autre joueur.

«Sauter avec le ballon» 10 minutes

Tous les joueurs sont dans la surface et possèdent leur ballon. Ils doivent réaliser les actions suivantes :

- Courir et sauter par dessus le ballon
- Rester à côté du ballon et sauter par dessus (mais de côté)
- Sauter avec un pied par dessus le ballon



- Sauter par dessus le ballon et taper dans ses mains

«Conduite de balle» 10 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Dans la surface, il y a 8 à 10 portes (1 mètre de large) réparties uniformément. Au signal de l'éducateur, les joueurs conduisent leur ballon, mais essaient d'éviter les portes.

Variante :

Les joueurs conduisent leur ballon à travers le plus de portes possible



«Match 3 contre 3» 20 minutes

2 surfaces de 20x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Cerceaux» 10 minutes

Le groupe est divisé en 2 équipes. Les joueurs sont placés dans un cerceau (sans ballon).

Au signal de l'éducateur, tous les joueurs doivent changer de cerceau. Le but est d'être la première équipe qui a tous ses joueurs dans un cerceau.

Il ne peut y avoir qu'un seul joueur par cerceau. (On peut aussi utiliser des cônes si l'on n'a pas de cerceau)



Variantes :

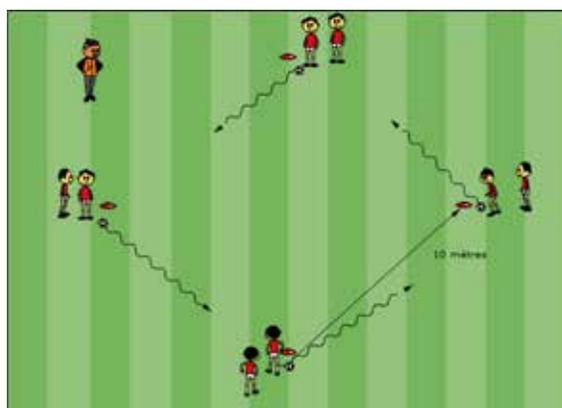
- Se déplacer avec son ballon dans les mains
- Se déplacer avec son ballon au pied et l'arrêter dans le cerceau

«Le relais» 10 minutes

Placer les cônes en forme diagonale avec 2 joueurs par cône. Le premier joueur possède un ballon. Il doit conduire le ballon au premier joueur du prochain cône puis se mettre en ligne derrière ce cône. Tous doivent essayer de partir en même temps.

Variantes :

- Courir avec le ballon dans les mains
- Changer de direction
- Passer le ballon au lieu de conduire et suivre sa passe



«Tournoi 1 contre 1» 20 minutes

Surface de 10x10 mètres. Deux équipes de couleur différente (ex : bleu et rouge)

Les surfaces sont numérotées de 1 à 4. Les joueurs jouent 1 (bleu) contre 1 (rouge) pendant une minute. Après chaque match on fait une rotation de la moitié des joueurs vers la droite (ex : rouge). L'autre moitié (bleu) reste en place sur le terrain. De cette façon les joueurs ont un adversaire différent à chaque mini-match.



«Match 3 contre 3» 20 minutes

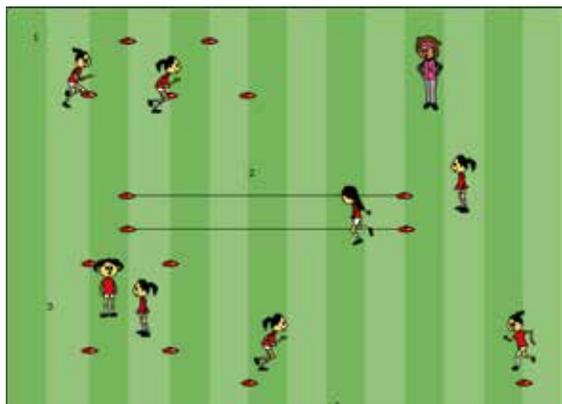
2 surfaces de 20x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Ateliers d'habileters motrices» 10 minutes

Chaque atelier devrait être réalisé 3 à 4 fois.

- Atelier 1 : Courses en zigzag. Dès que le premier joueur arrive au 3e cône le prochain peut commencer. Les joueurs reviennent sur le côté pour éviter des collisions (sécurité)
- Atelier 2 : Sauts au-dessus de 2 lignes (1 pied entre les 2 lignes)
- Atelier 3 : Pompes (push-up) (séries de 3), l'importance est sur la qualité du mouvement
- Atelier 4 : Courir jusqu'à l'autre cône et revenir à la ligne de départ



«Le Loup» 15 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Tous les joueurs possèdent leur ballon et driblent dans la surface.

Le joueur en blanc (le loup) entre dans la surface et essaie de toucher le ballon des joueurs rouges.

Les joueurs avec le ballon peuvent revenir au jeu et aller dans la zone de refuge. Ils peuvent rester dans cette zone pendant maximum 4 secondes.



Le loup blanc ne pourra pas leur enlever le ballon quand ils sont dans la zone de refuge. Changer le loup après une minute.

«Jeu des défenseurs» 15 minutes

Surface de 20 x 20 mètres.

Tous les joueurs possèdent leur ballon sauf 2 défenseurs en blancs.

Les joueurs avec un ballon devront le conserver à l'intérieur de la surface, les défenseurs essaient de sortir les ballons de la surface. Ils essaient de sortir le plus de ballons possible.

Le joueur qui a perdu possession doit aller reprendre son ballon et continuer à dribler à l'intérieur de la surface.

Après 1 minute changer les défenseurs et recommencer l'exercice jusqu'à ce que chaque joueur soit devenu un défenseur au moins une fois.

**«Match 3 contre 3» 20 minutes**

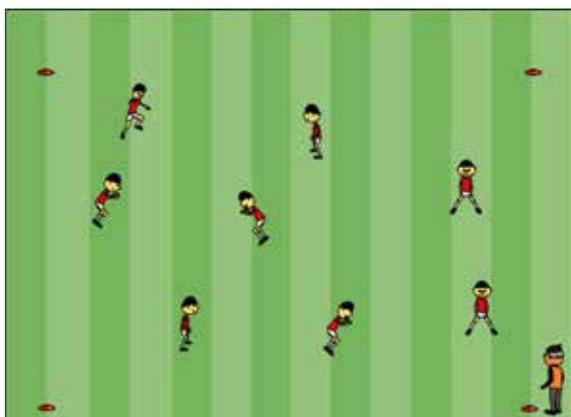
2 surfaces de 20x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Sauter de façons différentes» 10 minutes

Tous les joueurs dans la surface. Au signal de l'éducateur, les joueurs essaient de sauter:

- Sauter et atterrir avec les pieds écartés
- Sauter et atterrir avec les pieds joints
- Sauter avec 2 pieds et atterrir sur un pied
- Sauter avec un pied et atterrir avec 2 pieds



- Sauter le plus haut possible
- Sauter et atterrir à la même place.

«Jeu de tag cachottière» 15 minutes

Surface de 8X15 mètres.

Le groupe est divisé en 2 équipes. Une équipe commence sur la ligne de départ et essaie de traverser le terrain de jeu pour se rendre à l'autre camp pendant que l'autre équipe essaie de les toucher.

Les joueurs de cette équipe doivent avoir en tout temps un pied sur le bâton. Si un joueur se fait toucher, il recommence à la ligne de départ).



«Le portier» 15 minutes

Surface de 20x20 mètres, avec des portes qui sont uniformément réparties.

La largeur de la porte est de 3 mètres.

Le groupe est divisé en 2 équipes (blancs et rouges). Tous les joueurs de l'équipe des rouges doivent être situés entre les portes. Tous les joueurs de l'équipe des blancs doivent avoir un ballon et ils doivent dribbler dans la surface.

Au signal de l'éducateur, les joueurs de l'équipe des blancs doivent dribbler à travers une porte. Les joueurs de l'équipe des rouges défendent leur porte. Si les joueurs de l'équipe des rouges gagnent le ballon, ils dégagent le ballon le plus loin possible et ils continuent à défendre leur porte.

Une fois qu'un joueur de l'équipe des blancs a traversé une porte, il doit trouver une autre porte à traverser.

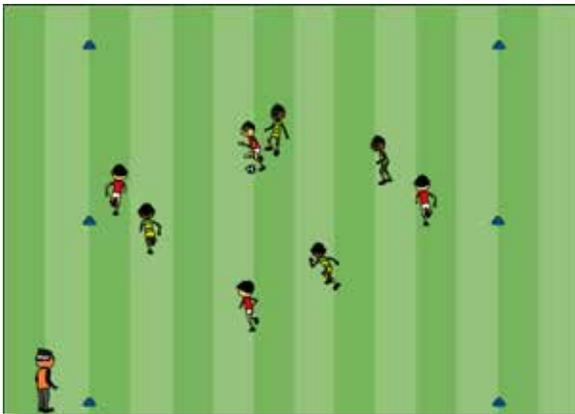


Jouer pendant 1 minute puis inverser le rôle des équipes.

Répéter plusieurs fois cet exercice.

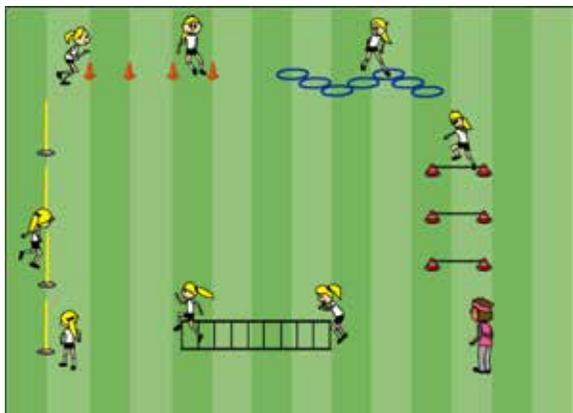
«Match 3 contre 3» 20 minutes

2 surfaces de 20x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Parcours locomoteur» 10 minutes

Les joueurs réalisent le parcours 3 à 4 fois chacun. Les mouvements exécutés à chaque atelier peuvent être variés.



«Jean dit (avec ballon)» 15 minutes

Établir une ligne de départ et d'arrivée.

Mettre les enfants à la ligne de départ. Si l'éducateur dit «Jean dit» avant une consigne, les joueurs doivent suivre la consigne. Si l'éducateur dit seulement l'action qu'il faut faire sans avoir dit «Jean dit», les joueurs ne doivent pas bouger. S'ils bougent, ils retournent à la ligne de départ.

Les consignes :

- Jongler (1x) et attraper le ballon
- Pied sur le ballon
- S'asseoir sur le ballon
- Conduire le ballon vers l'avant



- Conduire le ballon vers l'arrière
- Conduire le ballon vers le côté

«Tournoi 1 contre 1» 20 minutes

Surface de 10x10 mètres. Deux équipes de couleur différente
(ex : bleu et rouge)

Les surfaces sont numérotées de 1 à 4. Les joueurs jouent 1 (bleu) contre 1 (rouge) pendant une minute. Après chaque match on fait une rotation de la moitié des joueurs vers la droite (ex : rouge). L'autre moitié (bleu) reste en place sur le terrain. De cette façon les joueurs ont un adversaire différent à chaque fois.



«Match 4 contre 4» 20 minutes

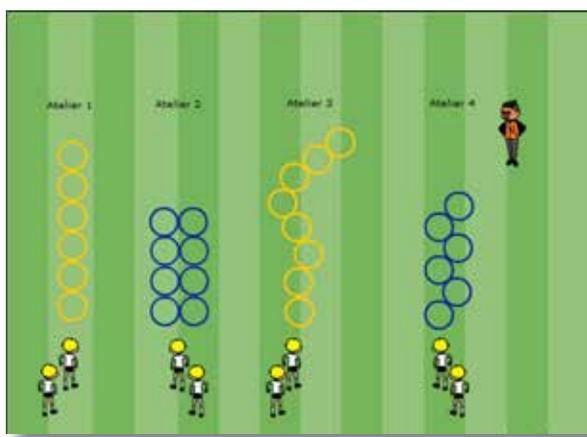
2 surfaces de 25x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Sauter avec des cerceaux» 10 minutes

Les joueurs complètent chaque atelier 3 à 4 fois et ensuite, ils changent d'atelier.
(On peut aussi utiliser des cônes si l'on n'a pas de cerceau)

- Atelier 1 : Sauter vers l'avant (2 fois) et vers l'arrière (1 fois) dans les cerceaux
- Atelier 2 : Sauter vers l'avant (2 fois) et vers l'arrière (1 fois), jambes écartées avec un pied dans chaque cerceau
- Atelier 3 : Sauter vers l'avant à un pied dans chaque cerceau
- Atelier 4 : Sauter de côté dans les cerceaux



«M. Loup» 15 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Pour commencer le jeu, les joueurs disent «Quelle heure est-il, M. Loup.» Le Loup (l'éducateur) crie une heure (exemple 5 heures).

Le loup et le joueur font le même nombre de pas vers l'avant que l'heure (ex. 5 heures, donc ils avancent de 5 pas vers l'avant). Pour continuer le jeu, les joueurs disent «Quelle



heure est-il, M. Loup». Quand le loup le voudra, il pourra dire «Souper!» Les joueurs devront alors vite se retourner et courir vers la ligne de départ et la dépasser avant que le loup ne les touche.

L'exercice devrait être fait sans ballon au début.

«Conduite de balle» 15 minutes

Surface de 20x20mètres.

Tous les joueurs possèdent leur ballon. Ils doivent conduire leur ballon dans la surface.

Variantes :

- Crochet intérieur du pied avec changement de direction
- Crochet extérieur du pied avec changement de direction
- «Pullback» (tirer le ballon avec la semelle et changer de direction)
- Changement de direction rapide et courte accélération



«Match 4 contre 4» 20 minutes

2 surfaces de 25x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Conduite de balle» 10 minutes

Surface de 20x20 mètres.

Tous les joueurs possèdent leur ballon. Ils doivent le conduire dans la surface.

Variantes :

- Réaliser un « V » avec le ballon (utiliser la semelle pour tirer le ballon puis le pousser en forme de V)
- Réaliser un « ciseau ». (passer une jambe par-dessus le ballon et repartir avec le ballon en le poussant avec le pied opposé)



- Réaliser une feinte libre

«Arc en Ciel» 15 minutes

Surface de 20 x 20 mètres. Placer 12 cônes (3 bleus, 3 rouges, 3 jaunes et 3 verts) à l'intérieur de la surface.

Tous les joueurs possèdent leur ballon et conduisent leur ballon. Au signal de l'éducateur, « Bleu! », tous les joueurs doivent aller vers un cône bleu et y arrêter leur ballon avec la semelle.



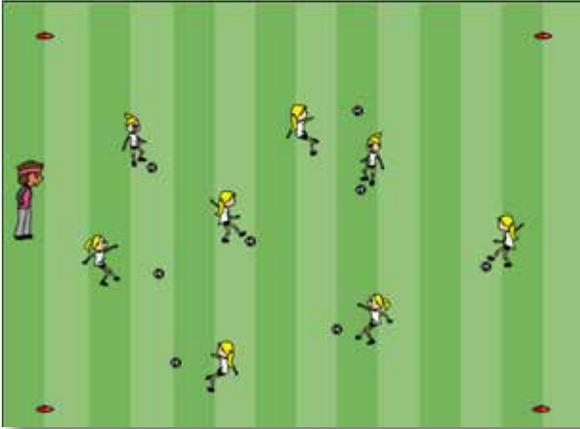
Puis ils se remettent à conduire leur ballon dans toute la surface. Répétez plusieurs fois cet exercice en variant souvent les couleurs.

«Jeu des tirs» 15 minutes

Surface de 20x20mètres.

Tous les joueurs possèdent leur ballon. L'éducateur dit « pied droit » ou « pied gauche ». Les joueurs poussent le ballon de quelques mètres avec le même pied que celui qu'a indiqué l'éducateur.

Après avoir frappé le ballon, les joueurs doivent rapidement aller récupérer leur ballon et attendent les consignes suivantes de l'éducateur.

**«Match 4 contre 4» 20 minutes**

2 surfaces de 25x20 mètres, buts : 2 mètres de large.



«Vitesse» 10 à 15 minutes

Surface : cercle avec un diamètre de 15 mètres, petite surface de 4x5 mètres au milieu du cercle.

Tous les joueurs se déplacent dans la petite surface. Quand l'éducateur dit «GO», les joueurs courent vers un cône extérieur bleu et s'y arrêtent.

L'éducateur peut mettre plusieurs variantes :

- Courir vers un cône bleu, en faire le tour et revenir au centre
- Courir vers un cône bleu, contourner le cercle puis en contourner un deuxième vers la droite et revenir au centre



- Courir vers un cône bleu, contourner le cercle puis en contourner un deuxième vers la gauche et revenir au centre

«Jeu de réaction» 15 minutes

Quand l'éducateur dit « bleu », les joueurs doivent conduire leur ballon vers un des cônes bleus.

Procéder ainsi pour chaque couleur. Répétez plusieurs fois cet exercice.



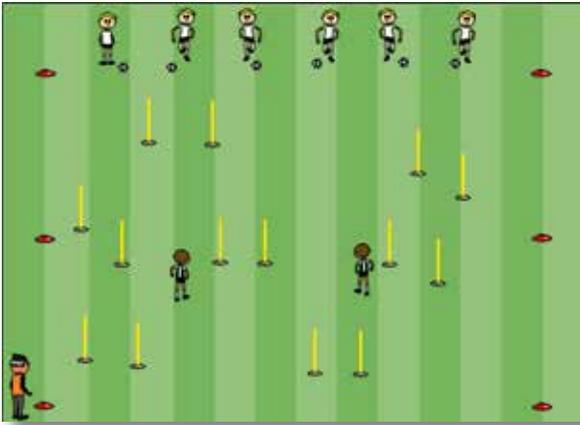
Variante :

Nommer deux ou même trois couleurs, les joueurs doivent se rendre à une couleur puis à l'autre dans l'ordre

«Épervier» 15 minutes

Surface de 20x20 mètres et 7 à 8 portes de 2 mètres de largeur

2 joueurs sont sans ballon, ce sont les éperviers. Tous les autres joueurs possèdent leur ballon et ils essaient de traverser la surface en conduite de balle. Pour réussir, ils doivent passer à travers une des portes avant d'arriver de l'autre côté de la surface. Les 2 éperviers essaient de toucher les joueurs avec ballon. Les joueurs touchés font 2 jongleries* à l'extérieur de la surface puis reviennent au jeu. Jouer 5 à 6 traversées avant de changer les éperviers.



«Match 5 contre 5 (4 plus gardiens)» 20 minutes

Surface de 25 mètres x 25 mètres. Les buts sont de 3 mètres de large. 1 gardien de but par équipe.



CONCLUSION

À la fin de chaque séance d'activités, il est important de se poser certaines questions afin de savoir si la séance a été bien réussie :

1. Les joueurs se sont-ils bien amusés?
2. Les joueurs se sont-ils améliorés entre le début et la fin de l'activité ou de la séance?
3. Les joueurs ont-ils pu être mis au défi?
4. Les joueurs ont-ils socialisé?

Si vous n'avez pu répondre positivement à certaines de ces questions, il faut chercher à savoir quelles modifications vous pourriez apporter à cette séance afin que les enfants puissent en profiter au maximum la prochaine fois. Il s'agit peut-être simplement d'un changement au niveau de l'organisation ou de l'approche pédagogique. Quoi qu'il en soit, l'important est que ces enfants s'amuse avec leurs amis et qu'ils progressent tout en jouant!

NOTES

A large rectangular area with a light blue background, containing numerous horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A large rectangular area with a light blue background, containing numerous horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A large light blue rectangular area containing numerous horizontal dotted lines, intended for writing notes.

LAISSONS-LES JOUER!

L'ENCADREMENT DES U4 à U5



Veillez télécharger la vidéo

<https://www.dropbox.com/s/8mp0np8cp4cbana/U4%20U5.f4v?dl=0>



Saviez-vous que certains nutriments sont aussi importants pour la santé des yeux que pour la santé générale?

Vous donnez des aliments tels les fruits et les légumes à vos enfants pour les maintenir en bonne santé, voici donc les principaux nutriments pour la santé de leurs yeux :

Vitamine A - abricots, cantaloup, œufs, poivrons, poulet, tomates.

Bêta-carotène - bette à carde, carottes, citrouille, courges, patate douce, poivrons.

Lutéine et zéaxanthine - brocoli, choux de Bruxelles, kale, épinards, maïs, petits pois.

Vitamine C - bleuets, fraises, framboises, kiwis, mangues, oranges.

Vitamine D - boissons de soya, champignons blancs, lait, œufs, poissons.

Vitamine E - avocat, céréales de son, graines, noix, sardines.

Gras oméga-3 - graines de lin, poissons.

Zinc et sélénium - bœuf, fruits de mer, noix, pains enrichis, riz, volaille.

Pour en savoir plus, visitez aoqnet.qc.ca

**Une bonne vision
n'est pas un conte de fées!**



Association des
OPTOMÉTRISTES
du Québec

LE KICK

ÇA S'ARRÊTE MAINTENANT!
Phase I



FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC

955, avenue Bois-de-Boulogne, bureau 210
Laval (Québec) H7N 4G1

T. 450 975 3355 | F. 450 975 1001
courriel@federation-soccer.qc.ca

www.federation-soccer.qc.ca