



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

Comprendre que respecter des règles est aussi une façon de se protéger.

- **Espace nécessaire**
2 Terrains de football (10 x 22 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles, 2 ballons de Football, 8 à 16 plots, 20 à 30 coupelles

COMPÉTENCES VISÉES

- **Respecter des règles** communes pour mieux jouer/vivre ensemble.
- **Adopter des bonnes pratiques** pour se protéger : sécuriser ses comptes, se déconnecter, choisir un mot de passe robuste, vérifier ses traces...

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges





→ ÉCHAUFFEMENT 15MN ⌚

BUT • • Être l'équipe qui a réussi à conserver le ballon le plus longtemps à la fin de la partie. Faire deux équipes. Une équipe d'attaquants se place sur un espace délimité par des plots. Une équipe de défenseurs se place à l'extérieur du terrain.

Au départ, l'équipe d'attaquants se fait des passes, face à un seul défenseur sur le terrain. Toutes les quinze secondes et au signal de l'animateur, un nouveau défenseur rentre sur le terrain et tente de prendre le ballon à l'équipe d'attaquants. Si le ballon sort des limites du terrain (suite à une passe manquée ou un dégagement du

défenseur) le chronomètre est arrêté et remis à zéro. Les défenseurs sortent du terrain et un nouveau défenseur s'apprête à rentrer au signal de l'animateur. Les attaquants ont 5 tentatives pour tenter de conserver le ballon le plus longtemps possible, avant d'échanger les rôles des deux équipes. Annoncer le temps de conservation du ballon à chaque fois pour que l'équipe adverse tente de le battre. deux équipes. Annoncer le temps de conservation du ballon à chaque fois pour que l'équipe adverse tente de le battre.

→ JEU SPORTIF 30MN ⌚

BUT DU JEU • • Remporter la partie en marquant plus de points que l'équipe adverse.

CONSIGNES • • Il s'agit d'une partie de tennis-ballon. Former quatre équipes constituées de 3 à 4 joueur(se)s, selon le niveau de pratique ou la catégorie d'âge. Deux équipes s'affrontent sur chacun des deux terrains délimités par les plots et coupelles. Le filet habituellement utilisé en tennis ballon est remplacé par un espace de 1 à 2 mètres (aussi en fonction de l'âge des enfants). Enchaîner plusieurs parties, avec les règles de jeu suivantes.

RÈGLES COMMUNES À TOUTES LES PARTIES • •

- L'engagement se fait au pied et doit être joué dans le camp adverse en passant au-dessus de la zone centrale. Il doit être réalisé « en cloche », de sorte à ne pas mettre en difficulté les adversaires. Il est interdit de marquer un point sur son service.
- Le ballon ne peut rebondir sur le sol que deux fois par possession.
- Deux touches de balle maximum sont autorisées par joueur(se), et trois joueur(se)s par équipe maximum sont autorisés à toucher la balle avant de la renvoyer de l'autre côté du filet
- Le ballon peut être frappé ou touché par toutes les parties du corps, à l'exception des bras et des mains
- Le point est perdu si le ballon touche le sol à plus de deux reprises, à l'extérieur du terrain ou dans la zone centrale
- L'équipe qui emporte le point engage le point suivant.

RÈGLES SPÉCIFIQUES À CHAQUE PARTIE • •

○ **1^{ère} partie** (1 minute d'explications puis 2*5 minutes de jeu en changeant l'équipe avantagée) :

- Une équipe joue avec un espace réduit (un camp ne fait que 5m de large au lieu de 10m de large).

○ **2^{ème} partie** (1 minute d'explications puis 2*5 minutes de jeu en changeant l'équipe avantagée) :

- **8-10 ans** : Une équipe a le droit de bloquer le ballon à 2 mains et de le renvoyer au pied après un rebond au sol.
- **10-12 ans** : Une équipe a le droit à une touche à la main ou au bras par possession.

○ **3^{ème} partie** (1 minute d'explications puis 7 minutes de jeu) :

- Les deux équipes bénéficient des mêmes règles : camp de surface équivalente et droit de bloquer le ballon à deux mains ou droit de toucher à la main ou au bras une fois par possession (en fonction de l'âge).

VARIABLES • •

- Faire varier les dimensions de la zone centrale pour plus de facilité ou de difficulté.
- Lorsque les joueur(se)s sont à l'aise techniquement dans la situation, imposer une dernière touche de balle qui se fait avec une partie précise du corps (avec la tête, le genou ou la poitrine par exemple).

→ RETOUR AU CALME 15MN ⌚

POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS) • •

- Qu'avez-vous ressenti lorsque l'équipe d'en face n'avait pas les mêmes règles que vous ?
- Dans le sport en général, pourquoi est-il nécessaire d'avoir des règles communes ? Qu'est-ce que cela permet ?
- Dans la vie ou sur internet, est-ce que tout le monde fonctionne avec des règles définies et partagées par tous ?
- Connaissez-vous des moyens pour vous protéger sur internet ?

PISTES D'ÉCHANGES • •

Lorsque les règles ne sont pas les mêmes pour tous, certains se retrouvent avantagés et d'autres désavantagés. Comme dans le jeu et dans le sport, des règles de vie communes permettent d'évoluer ensemble dans le respect et la cohésion. Elles permettent également de protéger chacun, ce qui n'est pas le cas lorsque certains bénéficient de règles spécifiques tandis que d'autres risquent de se mettre en danger.

- Cela est également valable dans la vie : par exemple sur Internet, un règlement international est censé permettre de sécuriser les données des utilisateurs et d'assurer une utilisation sûre d'Internet et des réseaux sociaux.
- Toutefois, il est nécessaire d'adopter de bonnes pratiques afin de se protéger (Ex : se déconnecter de ses comptes internet, utiliser des mots de passe robustes, vérifier ses traces sur les moteurs de recherche...)



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

Comprendre en quoi il est essentiel de pratiquer régulièrement des activités diversifiées.

- **Espace nécessaire**
2 Terrains de football (10 x 22 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles, 4 ballons de Football, 8 plots, 12 coupelles

COMPÉTENCES VISÉES

- **Découvrir les bienfaits** de l'activité physique régulière.
- **Comprendre les risques** d'une pratique prolongée des écrans.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges





→ ÉCHAUFFEMENT 15MN ⌚

BUT • • Réaliser le maximum de tours d'horloge (en passes pour une équipe, en courant pour l'autre). Il s'agit du « jeu de l'horloge » adapté à la pratique du football. Il est possible de faire plusieurs groupes en fonction du nombre d'enfants.

Une équipe est placée en cercle et doit faire faire au ballon plus de tours que l'autre équipe, à l'aide de passes au pied (varier éventuellement la distance entre les joueur(se)s, le pied fort/faible...) entre les joueur(se)s de l'équipe. Un tour rapporte un point. Vous pouvez délimiter un ou plusieurs cercle avec des plots ou encore utiliser le rond central.

L'autre équipe est placée en file indienne face au cercle. Tour à tour, les joueur(se)s s'élancent en dribble balle au pied et réalisent un tour en courant autour de la première équipe le plus rapidement possible. Un tour réalisé rapporte un point.

Chaque équipe compte à haute voix les tours réalisés. Lorsque chaque joueur(se) de l'équipe qui court en relais est passé deux fois, la partie s'arrête et les deux équipes échangent les rôles.

→ JEU SPORTIF 30MN ⌚

BUT DU JEU • • Remporter la partie en marquant plus de points que l'équipe adverse.

CONSIGNES • • Faire un ou deux terrains selon votre groupe d'enfants. Sur chaque terrain s'opposent deux équipes de six à huit joueur(se)s. Il s'agit d'un match à thème de football qui se déroule en quatre parties. Lors de chaque partie, les consignes et règles changent. Hormis les règles spécifiques mentionnées pour chacune des parties, le règlement reste celui du football, adapté à la catégorie d'âge.

RÈGLES SPÉCIFIQUES À CHAQUE PARTIE • •

○ **1^{ère} partie** (8 min) :

- Lorsqu'un but est marqué de manière collective (une passe décisive amenant le but), cela rapporte trois points.
- Lorsqu'un but est marqué de manière individuelle (sans passe décisive amenant le but), cela rapporte un point.

○ **2^{ème} partie** (8 min) :

- La partie se joue en auto-arbitrage, avec deux ballons en même temps.
- Lorsqu'un but est encaissé, le ballon est remis en jeu par un joueur(se) de ses six mètres.

○ **3^{ème} partie** (8 min) :

- Suite à chaque but marqué, un penalty (tentative depuis le milieu de terrain (15m) pour marquer un but, sans opposition de la défense) doit également être marqué par le même joueur(se) pour valider le but.

○ **4^{ème} partie** (8 min) :

- Augmenter les dimensions du terrain (de 10m dans la longueur et 10m dans la largeur).

→ RETOUR AU CALME 15MN ⌚

POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS) • •

- Quelle partie avez-vous le plus aimé ou le moins aimé ?
- Quels sont selon vous les bienfaits/avantages lorsqu'on pratique une activité physique régulièrement ?
- En quoi les règles ont modifié votre manière de jouer dans chacune des parties ? De quoi aviez-vous besoin dans chacune des parties pour réussir ?
- Si vous passez plus de temps à pratiquer des activités physiques variées que devant des écrans, quelles conséquences cela peut avoir ?

PISTES D'ÉCHANGES • •

- Chacun a ses propres capacités, donc chacun est plus avantageé ou plus en difficulté en fonction des situations.
- **La pratique** d'une activité physique régulière permet de développer différentes capacités :
- **Capacités sociales** : la partie 1 favorisait le jeu collectif
- **Capacités cognitives** : la partie 2 demandait plus de concentration (jouer avec 2 ballons)
- **Capacités psychologiques** : la partie 3 demandait plus de ressources psychologiques (maîtrise de soi pour inscrire le penalty)
- **Capacités physiques** : la partie 4 était plus intense, car le terrain était plus grand et cette partie était jouée en dernier
- Lorsque vous restez trop longtemps devant un écran, vous vous dépensez moins, vous rencontrez moins de personnes et vous n'êtes pas toujours actifs. Votre corps et votre esprit sont donc souvent moins sollicités !



ACTION TERRAIN



OBJECTIF DE L'ATELIER

Découvrir que la diversité peut être source d'échanges et de partage.

- **Espace nécessaire**
1 Terrain de football (30 x 20 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles, 1 ballon de Football, 8 à 16 plots

COMPÉTENCES VISÉES

- Découvrir la pratique en mixité.
- Comprendre qu'une pratique peut être adaptée pour jouer et s'amuser tous ensemble.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges





→ ÉCHAUFFEMENT 15MN ⌚

BUT • • Ramener le plus d'objets possible dans sa zone en une seule partie. Faire quatre équipes. Délimiter avec des plots une zone de départ pour chaque équipe et une zone centrale. Les quatre zones de départ peuvent être placées côte à côte ou autour de la zone centrale, mais doivent toutes être à égale distance (environ 15m) de la zone centrale. Une trentaine d'objets (chassubles, coupelles, cerceaux, etc.) se trouve dans cette zone.

Chaque équipe a un ballon. Chaque équipe doit ramener le maximum d'objets dans sa zone de départ avant la fin de la partie. Les joueur(se)s partent tour à tour ramasser un objet à la main dans la zone centrale, en se déplaçant balle au pied, en conduite de balle. Il est interdit de prendre plus d'un objet à la fois et il est interdit de partir chercher un objet tant que je n'ai pas le ballon dans les pieds (tant que le joueur(se) précédent ne me l'a pas passé). La partie s'arrête lorsqu'il n'y a plus d'objets au centre et l'équipe qui a rapporté le plus d'objets remporte la partie.

→ JEU SPORTIF 30MN ⌚

BUT DU JEU • • Remporter la partie en marquant plus de points que l'équipe adverse.

CONSIGNES • • Les équipes sont constituées de six à huit joueur(se)s (nombre équitable de filles et garçons si possible) qui se répartissent sur chaque demi-terrain. La ligne médiane est infranchissable : sur un demi terrain, les quatre joueur(se)s d'une équipe attaquent face à ceux de l'autre équipe qui défendent. Sur l'autre demi-terrain, les rôles sont inversés.

Il s'agit d'une partie de football particulière : Une partie dure dix minutes :

- Au bout de cinq minutes, les attaquants et les défenseurs échangent leur rôle.
- À la fin de la partie, les joueur(se)s d'une des deux équipes échangent de demi-terrain afin de varier les oppositions.
- Pour récupérer le ballon, les défenseurs doivent intercepter une passe, ils n'ont pas le droit de prendre le ballon des pieds de l'attaquant
- Lorsqu'ils sont parvenus à intercepter le ballon, les défenseurs le transmettent aux attaquants de leur équipe situés de l'autre côté de la ligne médiane, sans opposition par l'équipe adverse.

RÈGLES • •

- Les filles défendent face aux filles, et les garçons face aux garçons
- Pour marquer un point, les attaquants doivent marquer un but en faisant rouler le ballon entre les deux plots, dans un sens ou dans l'autre. Le ballon doit être au sol au moment où il passe entre les plots
- Il est interdit de se déplacer avec le ballon : le ballon ne peut être déplacé que par des pass

→ RETOUR AU CALME 15MN ⌚

POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS) • •

- Quelles stratégies avez-vous mis en place pour marquer ?
- Qu'avez-vous pensé du fait d'avoir des filles et des garçons mélangés dans la même équipe ?
- Connaissez vous des sports ou des formes de pratiques mixtes ? Qu'est-ce que cela peut apporter ?

PISTES D'ÉCHANGES • •

- La mixité, c'est le fait de mélanger : des garçons et des filles, mais aussi des personnes de religions, d'origines, de catégories sociales différentes. Cela ne concerne pas uniquement la distinction entre filles et garçons, même si c'est souvent le cas lorsque l'on parle de « mixité ».
- Lorsque l'on pratique un sport mixte, pour gagner il est indispensable de coopérer avec les autres joueur(se)s de son équipe, peu importe si on est un garçon ou une fille.
- Grâce à des variantes de sports traditionnels connus, il est possible de jouer et de s'amuser tous ensemble, sans avoir forcément à jouer séparément.
- Lorsque vous êtes en ligne (sur les réseaux sociaux ou dans un jeu vidéo par exemple) c'est comme dans le jeu : il peut vous arriver de vous amuser ou de discuter avec des personnes que vous ne connaissez même pas, peu importe si ce sont des garçons, des filles ou parfois même des personnes qui vivent dans un autre pays.