

GUIDE DE SÉANCES

U5 À U7

JUIN 2021

ARSEQ ET ARSQ



Le soccer nous permet à tous de passer de bons moments de plaisir entre amis.

Le soccer doit éveiller tous nos jeunes joueurs à la découverte du jeu, au respect des règles et d'avoir du plaisir à jouer.

Afin de pouvoir éveiller le bonheur de jouer au soccer, cette formation est mise en place pour amalgamer le côté connaissance du soccer que nous désirons inculquer à nos jeunes, mais aussi tout en étant le plus ludique possible. Il est prouvé que l'humain a une capacité d'apprentissage beaucoup plus grande lorsque l'enseignement passe par le jeu.

Il y a plusieurs façons d'animer nos jeunes sur le terrain, mais lorsqu'on y applique quelques consignes de base, on constate un changement dans l'apprentissage des joueurs. Ce que nous souhaitons à travers la formation et ce guide d'activité c'est de s'assurer qu'autant le joueur que l'éducateur (animateurs/parents/ techniciens) puissent y avoir du « fun », que ça puisse créer des souvenirs magiques et qui feront que ceux-ci désirent revenir la saison prochaine.

Il est important en tant qu'éducateur de s'investir dans cette jeune clientèle, car ils sont l'avenir de notre sport, ils sont la base de notre pyramide soccer et nous souhaitons tous une jeunesse en santé, active et qui a un réel plaisir de jouer au soccer !

Ce que vous devez retenir :

- Ludique
- Plaisir
- Folie
- Souvenir
- Amitié

Cette formation et ce guide d'activité sont rendus possibles grâce à la collaboration de l'Association régionale de soccer de l'Est du Québec et de l'Association régionale de soccer de Québec.

Guide de séance

Voici un guide qui pourra vous aider afin de mieux encadrer vos entraîneurs et d'offrir aux jeunes joueurs débutants des séances de qualités, qui sont adaptées pour eux.

Pour chaque séance, vous retrouverez les apprentissages qui seront enseignés lors de celle-ci. Chaque séance a un thème ludique ayant comme objectif d'amener l'enfant vers le jeu. L'enfant en bas âge apprend beaucoup plus lorsqu'il est placé en mode jeu, qu'en mode exercice.

« Pas de panique, monsieur l'inspecteur, il faut savoir jouer avec le savoir. Le jeu est la respiration de l'effort, l'autre battement du cœur, il ne nuit pas au sérieux de l'apprentissage, il en est le contrepoint. Et puis jouer avec la matière c'est encore nous entraîner à la maîtriser. »

Daniel Pennac

Il est important que vos entraîneurs soient passionnés de l'animation, aient du dynamisme, de l'enthousiasme et qu'ils soient en mesure d'amener les joueurs dans un univers ludique. Pour vous aider à mieux les guider, vous trouverez en annexe le « Guide de l'entraîneur » réalisé par Anne-Marie Caron de l'ARSQ.

Table des matières

Séance 1 : Les animaux de la forêt.....	5
Atelier 1 : La course des animaux (1-2-3, on bouge).....	6
Atelier 2 : Vite, Vite à la chasse.....	7
Atelier 3 : La meute de loups fait la course.....	8
Atelier 4 : Allons chercher nos bébés lions	9
Séance 2 : Les pompiers.....	10
Atelier 1 : Allons éteindre un feu	11
Atelier 2 : Habillons les pompiers	12
Atelier 3 : Sauvons les gens	13
Atelier 4 : Vite, vite apportons les boyaux.....	14
Séance 3 : Les superhéros	15
Atelier 1 : Sauvons notre ami.....	16
Atelier 2 : Détruisons les méchants.....	17
Atelier 3 : Allons chercher les ballons magiques.....	18
Atelier 4 : Amenons les diamants au bon endroit	19
Séance 4 : Les saisons.....	20
Atelier 1 : Les contrôles des saisons	21
Atelier 2 : Amenons les boules de neige.....	22
Atelier 3 : Les 4 saisons attaquent	23
Atelier 4 : Fuyons les coups de soleil.....	24
Séance 5 : Les moyens de transport	25
Atelier 1 : Vite ! Vite ! Ne manquons pas l'autobus	26
Atelier 2 : Faisons avancer les wagons du train	27
Atelier 3 : Amenons en équipe du carburant à l'équipe	28
Atelier 4 : Amenons en équipe du carburant à l'équipe	29
Séance 6 : Un pour tous et tous pour un !.....	30
Atelier 1 : Le jeu du foulard	31
Atelier 2 : Un contre un avec ballon.....	32
Atelier 3 : Amenons les diamants au bon endroit	33
Annexe 1.....	34

Séance 1 : Les animaux de la forêt

Lien pour obtenir les images (pour impression) :

<https://www.kreezee.com/files/handler/9069>



Apprentissage : Conduite de balle et course

Il est très important pour l'entraîneur de mettre de la magie de la thématique. Il est important de rendre les jeux amusants !!

Déroulement	
Durée	Activité
15 minutes	Installation des stations
15 minutes	<i>Arrivée des joueurs</i>
10 minutes	<u><i>Activité brise-glace (échauffement)</i></u> <i>Sur une ligne les joueurs sont placés les uns à côté des autres. L'entraîneur leur demande de faire des déplacements qui représentent différents animaux. Voici quelques exemples : La grenouille, le kangourou, le lion, le lapin, le serpent, etc. (utilisez votre imagination)</i>
35 minutes (travail par atelier)	<i>Début des ateliers :</i> <ul style="list-style-type: none">○ <i>Explications de courte durée et simples (2 minutes)</i>○ <i>5 minutes de jeu</i> <i>1 minute pour les déplacements entre les ateliers</i>
5 minutes	<u><i>Retour sur la séance :</i></u> <i>Bien important de faire un retour sur les apprentissages de la séance avec les joueurs. Vous pouvez revenir sur les apprentissages en posant des questions sur ce qu'ils ont appris et de montrer des exemples.</i>

Les animaux de la forêt

Atelier 1 : La course des animaux (1-2-3, on bouge)

Matériel : Un gros dé

Mise en situation	
<p>Les joueurs sont dispersés dans l'aire de jeu, délimitée par des cônes. L'entraîneur tient un dé. Il doit le lancer dans les airs. Une fois le dé arrêté, il crie le chiffre à voix haute. Chaque chiffre représente une action à faire (ex. : course vers l'avant, touche de balle d'un endroit à un autre, etc.). Une fois l'action effectuée, l'entraîneur lance le dé de nouveau et ainsi de suite.</p> <p><i>**ne pas oublier d'intégrer la thématique dans l'activité</i></p>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• Demander aux joueurs de toujours regarder devant soi afin d'éviter les collisions.• Utiliser 3 actions seulement par exercice.• Bien important de respecter l'espace de jeu.	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. Courir aussi vite qu'un guépard2. Apporter de la nourriture de l'autre côté de la forêt (ballon)3. Faire le tour de la forêt avec leur ballon	<p>Le joueur apprend à se déplacer de différentes façons.</p> <p>Le joueur apprend à conduire le ballon, d'un endroit à l'autre, c'est-à-dire de garder le ballon le plus près possible de soi tout en le menant vers l'endroit désiré.</p>
Variantes	
<ul style="list-style-type: none">• Avec des cônes de différentes couleurs, vous pouvez utiliser les couleurs à la place des chiffres.• Vous pouvez utiliser différents rythmes de course (vite, moyen, lent, à pas de tortue)	

Les animaux de la forêt

Atelier 2 : Vite, Vite à la chasse

Matériel : 20 ballons et 20 cônes

Mise en situation	
<p><i>Les ballons sont placés d'un côté de l'espace de jeu et les joueurs de l'autre. Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent aller s'approvisionner pour leur hibernation (ours). Ils doivent alors aller chercher le plus de ballons (nourriture) possible avec leurs pieds, sans ce faire toucher par l'entraîneur. Une fois touché, ils doivent laisser leur ballon en place et toucher les amis. Une fois tous les ours touchés ou toute la nourriture rapportée, la partie recommence de nouveau.</i></p> <p><i>**important d'intégrer la thématique lors de l'explication</i></p>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les ours (joueurs) ne doivent aucunement utiliser leurs mains pour apporter leur nourriture (ballon) de l'autre côté.</i>• <i>Les joueurs doivent toujours regarder devant soit pour éviter les collisions.</i>• <i>Les ours doivent s'arrêter s'ils sont touchés par le chef ours (entraîneur) ou touchés les autres joueurs.</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Les joueurs sont placés à l'extrémité de la zone de jeu</i>2. <i>Les ballons à l'autre extrémité</i>3. <i>L'entraîneur se trouve au centre</i>4. <i>Les joueurs vont chercher les ballons et les apporte de l'autre côté.</i>	<p><i>Le joueur apprend à conduire le ballon, d'un endroit à l'autre, c'est-à-dire de garder le ballon le plus près possible de soi tout en le menant vers l'endroit désiré.</i></p>
Variantes	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Pour les plus vieux : Rajouter des cônes dans le centre de la zone pour que les joueurs les contournent.</i>• <i>Pour les plus jeunes : Commencer sans tag.</i>	

Les animaux de la forêt

Atelier 3 : La meute de loups fait la course

Matériel : Cônes et ballons

Mise en situation	
<i>Les louveteaux (joueurs) sont tous ensemble afin d'aller chercher le plus de ballon possible. Au signal du chef de la meute (loup) les louveteaux (joueurs) partent à la course pour aller chercher les ballons et les apporter à leur place initiale. Les louveteaux essaient de garder le ballon le plus près d'eux. Le jeu est sans fin puisqu'il y a des louveteaux de chaque côté de l'air de jeu, ainsi, il y a toujours des ballons à chaque extrémité.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent utiliser uniquement leurs pieds pour apporter le ballon d'un bout à l'autre.</i>• <i>Apporter un seul ballon à la fois.</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Les joueurs sont placés d'une part et d'autre de la zone de jeu</i>2. <i>Ils vont chercher les ballons se trouvant de l'autre côté et les apportent à leur place initiale.</i>	<p><i>Le joueur apprend à conduire le ballon, d'un endroit à l'autre, c'est-à-dire de garder le ballon le plus près possible de soi tout en le menant vers l'endroit désiré.</i></p> <p><i>Prendre de la rapidité dans la conduite de balle.</i></p>
Variantes	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Pour les plus jeunes : Placer des cônes sur le trajet des joueurs pour qu'ils les contournent</i>• <i>Pour les plus vieux : Placer les amis en équipe de deux. Ils se tiennent la main et vont chacun chercher un ballon, toujours en se tenant la main.</i>	

Les animaux de la forêt

Atelier 4 : Allons chercher nos bébés lions

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies et 6 cerceaux

Mise en situation	
<p><i>Les mamans et papa lions (joueurs) doivent aller chercher leurs bébés (ballons) en traversant la forêt pleine d'obstacle. Ils devront alors contourner des cônes, sauter dans l'échelle, passer sous des haies, courir le plus vite possible d'un endroit à l'autre et sauter dans les cerceaux. Ils reviennent à la marche, en gardant le ballon le plus près d'eux. Les joueurs doivent se suivre en respectant une distance et les règles de sécurité.</i></p> <p><i>**pour montrer aux joueurs, faire le trajet avec eux la première fois. Par la suite, les guider lorsqu'ils font le parcours.</i></p>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent toujours regarder devant eux pour éviter les collisions.</i>• <i>Au retour, ils doivent rester à l'extérieur du parcours.</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Contourner les cônes en Zigzag.</i>2. <i>Sauter dans les espaces vides de l'échelle.</i>3. <i>Passer sous les haies.</i>4. <i>Courir d'un endroit à l'autre.</i>5. <i>Sauter dans les cerceaux.</i>6. <i>Retour à la marche avec un ballon.</i>	<p><i>Le joueur apprend à conduire le ballon, d'un endroit à l'autre, c'est-à-dire de garder le ballon le plus près possible de soi tout en le menant vers l'endroit désiré.</i></p> <p><i>Les joueurs doivent conduire le ballon en esquivant les défis et objets.</i></p>
Variantes	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Pour les plus vieux : En équipe de deux, les joueurs effectuent le trajet, Augmenter le nombre d'obstacle</i>• <i>Pour les plus jeunes : Faire le trajet à l'aide du ballon (lors des sauts, laisser le ballon sur le côté)</i>	

Séance 2 : Les pompiers

Lien pour obtenir les images (pour impression) : <https://www.kreezee.com/files/handler/9070>



Apprentissage : la passe et les déplacements (cloche pied, pas chassé, saut à pied joints, etc.)

Déroulement	
Durée	Activité
15 minutes	Installation des stations
15 minutes	<i>Arrivée des joueurs</i>
10 minutes	<i>Activité brise-glace (échauffement) L'entraîneur agit comme chef pompier. Tous les joueurs sont devant lui. Au signal du chef pompier, les petits pompiers doivent aller toucher à un membre de leur famille et revenir au chef pompier. L'entraîneur inclut les différents moyens de déplacement pour faire les aller et retour. (Cloche pied, saut sur un pied, pas chassé, etc.)</i>
35 minutes (travail par atelier)	<i>Début des ateliers :</i> <ul style="list-style-type: none">○ Explications de courte durée et simples (2 minutes)○ 5 minutes de jeu <i>1 minute pour les déplacements entre les ateliers</i>
5 minutes	<i><u>Retour sur la séance</u> : Bien important de faire un retour sur les apprentissages de la séance avec les joueurs. Vous pouvez revenir sur les apprentissages en posant des questions sur ce qu'ils ont appris et de montrer des exemples.</i>

Les pompiers

Atelier 1 : Allons éteindre un feu

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies et 6 cerceaux

Mise en situation	
<p><i>Les joueurs sont placés sur une ligne indiquée par l'entraîneur. Sur le terrain, se trouve des cerceaux, dans lesquels des images de feu sont déposées. Les jeunes pompiers (joueurs) doivent alors faire une passe à un autre pompier en passant dans les cerceaux pour éteindre les feux. Ils doivent prendre un seul ballon à la fois dans la réserve d'extincteur (ballon). Une fois que le ballon est passé sur le feu, les joueurs retournent en chercher un nouveau.</i></p>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent toujours regarder devant eux pour éviter les collisions.</i>• <i>Ils ne peuvent pas utiliser un extincteur pour plus d'un feu.</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<p><i>1 extincteur pour 2 pompiers.</i></p> <p><i>Ils vont éteindre un feu, en faisant passer le ballon sur le cerceau vers l'autre pompier.</i></p>	<p><i>Le joueur apprend à conduire le ballon, d'un endroit à l'autre, c'est-à-dire de garder le ballon le plus près possible de soi tout en le menant vers l'endroit désiré.</i></p> <p><i>Les joueurs doivent apprendre à faire une passe correctement, c'est-à-dire à l'aide de l'intérieur du pied et de viser la bonne personne en utilisant leur pied d'appui.</i></p>
Variantes	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Pour les plus vieux : Ils peuvent faire un nombre supérieur de passes. Vous pouvez également faire des passes en mouvement.</i>• <i>Pour les plus jeunes : commencer par installer des feux et mettre les pompiers en place, devant un feu, dès le départ, à une courte distance.</i>	

Les pompiers

Atelier 2 : Habillons les pompiers

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies et 6 cerceaux

Mise en situation	
<i>Sous forme de parcours (2), les apprentis pompiers doivent aller habiller leurs collègues en parcourant les obstacles de la caserne. Ils doivent alors prendre un morceau d'habit et ensuite contourner les cônes. Les pompiers doivent se déplacer de la façon dont leur chef leur a demandé (Cloche pied, saut à pieds joints, etc.) Chaque déplacement doit être précisé avant le départ.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. Saut à cloche pied autour des cônes.2. Saut à pieds joints pour se rendre aux haies, puis saut par-dessus les haies.3. Pas chassés pour aller aux cerceaux.4. Sauts sur un pied dans les cerceaux.	<i>Les joueurs doivent apprendre les différentes méthodes de déplacement, c'est-à-dire le cloche pied, sauter à pied joint, sauter sur un pied, les pas chassés.</i>
Variantes	
<i>Pour les plus jeunes : utiliser seulement les déplacements comme le saut à deux pieds, à un pied ainsi que les pas chassés.</i>	
<i>Pour les plus vieux : Ils peuvent le faire avec un joueur, en se tenant la main. Le défi est de ne jamais lâcher la main de l'autre joueur.</i>	

Les pompiers

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies et 6 cerceaux

Mise en situation	
<i>Les apprentis pompiers doivent faire tomber les portes(quilles) afin d’aller dans le bâtiment pour chercher des gens ou des animaux. Une fois toutes les portes tombées, ils pourront traverser pour aller chercher les objets et les ramener au départ. Les pompiers doivent toujours trainer leurs lances pour éteindre les feux (ballon). Les apprentis pompiers doivent continuer jusqu’à ce que les objets soient tous à la ligne de départ.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i> • <i>Ils doivent toujours garder leur ballon avec eux.</i> 	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Les joueurs doivent tirer sur les cônes, en utilisant la technique de passe, afin de le faire tomber.</i> <i>2. Les joueurs sautent dans les cerceaux à pieds joints.</i> <i>3. Ils courent avec leur ballon chercher un objet et reviennent avec le ballon et l’objet. (Ballon toujours aux pieds)</i> 	<p><i>Les joueurs doivent apprendre les différentes méthodes de déplacement, c’est-à-dire le cloche pied, sauter à pieds joints, sauter sur un pied et les pas chassés.</i></p> <p><i>Les joueurs doivent apprendre à faire une passe correctement, c’est-à-dire à l’aide de l’intérieur du pied et de viser la bonne personne en utilisant leur pied d’appui.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Rapprocher la limite à ne pas dépasser pour faire tomber le cône. Au lieu de faire tomber le cône, seulement le toucher.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Éloigner la limite à ne pas dépasser pour faire tomber le cône. Faire une passe à un ami et aller chercher un objet à deux joueurs.</i></p>	

Atelier 4 : Vite, vite apportons les boyaux

Matériel : 20 cônes, 6 ballons et une image de feu

Mise en situation	
<p><i>Le chef pompier place les pompiers en deux groupes. Les pompiers doivent se faire le plus de passe possible afin de faire avancer les boyaux d'eau jusqu'au feu. Ainsi, l'entraîneur a placé des cônes afin que les pompiers respectent une certaine distance pour faire leur passe. À chaque passe réussie, un pompier peut aller avancer le ballon qui est placé à côté d'une ligne de cône juste à côté de l'endroit où ils font leurs passes. Une fois que 20 passes sont réussies, le ballon (boyaux d'eau) est suffisamment avancé pour éteindre le feu (Cône). En rotation, tous les joueurs doivent faire des passes. Donc celui qui a fait la passe va avancer le boyau d'eau.</i></p>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent respecter la limite à ne pas dépasser pour faire leur passe.</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none"><i>1. 4 pompiers par groupe. 2 de chaque côté des limites.</i><i>2. Le premier fait une passe, si elle arrive aux pieds du joueurs en fasse, il va avancer le ballon (boyau d'eau)</i><i>3. Le joueur recevant la passe, fait lui aussi une passe et va avancer le boyau d'eau.</i><i>4. Ainsi de suite. (Jusqu'à ce que 20 passes soient effectuées))</i>	<p><i>Les joueurs doivent apprendre à faire une passe correctement, c'est-à-dire à l'aide de l'intérieur du pied et de viser la bonne personne en utilisant leur pied d'appui.</i></p> <p><i>Les joueurs doivent apprendre les différentes méthodes de déplacement, c'est-à-dire le cloche pied, sauter à pieds joints, sauter sur un pied et les pas chassés.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Diminuer l'espace entre les joueurs pour les passes. Utiliser un petit but pour faire la passe à l'intérieur, plutôt que le joueur.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Augmenter l'espace entre les joueurs pour la passe. Lorsqu'ils vont déplacer leur boyau d'eau, l'entraîneur peut leur demander de se déplacer avec les méthodes de déplacement appris lors des autres ateliers.</i></p>	

Séance 3 : Les superhéros

Lien pour obtenir les images (pour impression) :

<https://www.kreezee.com/files/handler/9071>



Apprentissage : le tir au but et les habilités motrices

Déroulement	
Durée	Activité
15 minutes	Installation des stations
15 minutes	<i>Arrivée des joueurs</i>
10 minutes	<i>Activité brise-glace (échauffement)</i> <i>Les joueurs superhéros sont placés sur une ligne, sur le côté du terrain. Sous forme de traverse, les superhéros doivent se diriger vers l'espace pour y être en sécurité. Ils ne doivent pas se faire toucher par l'entraîneur, sinon ils deviennent méchants et doivent toucher les autres superhéros.</i>
35 minutes (travail par atelier)	<i>Début des ateliers :</i> <ul style="list-style-type: none">○ Explications de courte durée et simples (2 minutes)○ 5 minutes de jeu <i>1 minute pour les déplacements entre les ateliers</i>
5 minutes	<i>Retour sur la séance : Bien important de faire un retour sur les apprentissages de la séance avec les joueurs. Vous pouvez revenir sur les apprentissages en posant des questions sur ce qu'ils ont appris et de montrer des exemples.</i>

Les superhéros

Atelier 1 : Sauvons notre ami

Matériel : Cordes, cerceaux, haies, échelles, dossards

Mise en situation	
<i>Les joueurs sont placés en deux équipes, une au départ et l'autre au bout du trajet. Les amis du départ doivent aller sauver les amis au bout du trajet et traverser les épreuves. À la fin du parcours, les superhéros doivent tirer dans le but afin de délivrer les joueurs à sauver. Une fois les joueurs sauvés, les joueurs traversent le trajet ensemble. Par la suite, ils échangent de rôle.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Cerceaux</i>2. <i>Passer en dessous d'une corde ou une haie</i>3. <i>Être en équilibre sur un banc</i>4. <i>Prendre un ballon et tirer dans le but</i>5. <i>Prendre la main du joueur et revenir au départ.</i>	<p><i>Les joueurs doivent être en mesure de faire des épreuves d'habiletés motrices (être en équilibre, dribbler avec un ballon de soccer)</i></p> <p><i>Les joueurs doivent être en mesure de tirer dans le but, en utilisant la bonne technique de tir au but.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : être en équilibre en suivant une seule ligne et non en hauteur.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Faire le parcours de reculons</i></p>	

Les superhéros

Atelier 2 : Détruisons les méchants

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
<i>Des cônes sont installés en bas du but. Les joueurs superhéros doivent contourner les cônes et par la suite faire tomber les cônes(méchants) placés dans le but en tirant sur ceux-ci.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Contourner les cônes avec le ballon aux pieds.</i>2. <i>Tirer sur les cônes se trouvant dans le but.</i>3. <i>Reprendre son ballon et faire le trajet de nouveau.</i>	<p><i>Les joueurs doivent être en mesure de tirer dans le but en utilisant la bonne technique de tir.</i></p> <p><i>Habilité motrice pratiquée : conduire un ballon aux pieds.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Faire le parcours plus petit et rapprocher la limite de tir au but.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Diminuer la distance entre les cônes pour augmenter la difficulté de conduite de balle.</i></p>	

Les superhéros

Atelier 3 : Allons chercher les ballons magiques

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
<i>Des ballons sont séparés dans 4 cerceaux identifiés avec 4 couleurs différentes. Les superhéros doivent apporter les ballons magiques au bon endroit en tirant les ballons dans le but de la bonne couleur.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none"><i>1. Les superhéros vont chercher des ballons placés dans des cerceaux de différentes couleurs.</i><i>2. Les joueurs doivent aller tirer le ballon dans le but de la bonne couleur.</i>	<i>Les joueurs doivent être en mesure de tirer dans le but, en utilisant la bonne technique de tir.</i>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Bien définir les couleurs. Réduire les distances entre le ballon et les petits buts.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Ils peuvent le faire avec un joueur, en se faisant des passes et finalement, un des joueurs fait un tir au but.</i></p>	

Les superhéros

Atelier 4 : Amenons les diamants au bon endroit

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
<i>Sous forme de parcours (2), les apprentis pompiers doivent aller habiller leurs collègues en parcourant les obstacles de la caserne. Ils doivent alors prendre un morceau d'habit et ensuite contourner les cônes. Les pompiers doivent se déplacer de la façon dont leur chef leur a demandé (Cloche pied, saut à pieds joints, etc.) Chaque déplacement doit être précisé avant le départ.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. Saut à cloche pied autour des cônes.2. Saut à pieds joints pour se rendre aux haies, puis saut par-dessus les haies.3. Pas chassés pour aller aux cerceaux.4. Saut sur un pied dans les cerceaux.	<i>Les joueurs doivent apprendre les différentes méthodes de déplacement, c'est-à-dire le cloche pied, sauter à pieds joints, sauter sur un pied, les pas chassés.</i>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : utiliser les déplacements comme le saut à deux pieds, un pied ainsi que les pas chassés seulement.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Ils peuvent le faire avec un joueur, en se tenant la main. Le défi est de ne jamais lâcher la main de l'autre joueur.</i></p>	

Séance 4 : Les saisons

Lien pour obtenir les images (pour impression) :

<https://www.kreezee.com/files/handler/9072>



Apprentissage : les contrôles et son corps dans l'espace

Déroulement	
Durée	Activité
15 minutes	Installation des stations
15 minutes	<i>Arrivée des joueurs</i>
10 minutes	<i>Activité brise-glace (échauffement) 4 couleurs de dossards sont placés au bout du terrain. Chaque couleur représente une saison. Les joueurs doivent alors aller chercher la couleur de leur saison préférée et la ramener à leur place. Par la suite, l'entraîneur demande d'aller chercher la couleur de la saison qu'ils aiment le moins et ainsi de suite. Jusqu'à ce qu'il ne reste plus de dossards.</i>
35 minutes (travail par atelier)	<i>Début des ateliers :</i> <ul style="list-style-type: none">○ Explications de courte durée et simples (2 minutes)○ 5 minutes de jeu <i>1 minute pour les déplacements entre les ateliers</i>
5 minutes	<i>Retour sur la séance : Bien important de faire un retour sur les apprentissages de la séance avec les joueurs. Vous pouvez revenir sur les apprentissages en posant des questions sur ce qu'ils ont appris et de montrer des exemples.</i>

Les saisons

Atelier 1 : Les contrôles des saisons

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
<p><i>Les joueurs sont placés dans un espace délimité par des cônes. L'entraîneur, maître des saisons, a dans un sac l'image des 4 saisons. À chaque fois qu'il pige une saison, il montre aux joueurs un contrôle à faire. Les joueurs doivent l'effectuer en se déplaçant dans la zone délimitée et en ne dépassant pas la limite. Ils doivent comprendre l'espace dont ils disposent. Par la suite, l'entraîneur pige une autre saison et montre un nouveau contrôle aux joueurs, et ainsi de suite. À noter que les joueurs doivent se souvenir des 4 contrôles selon les saisons.</i></p>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i> • <i>Les joueurs doivent respecter la limite créée par l'entraîneur</i> • <i>Les joueurs doivent se souvenir des contrôles montrés par l'entraîneur</i> 	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>ÉTÉ : Faire un crochet de leur pied fort.</i> 2. <i>AUTONME : Se déplacer en touchant le ballon des deux pieds</i> 3. <i>HIVER : faire rouler le ballon sous leur pied et changer de direction</i> 4. <i>PRIMTEMPS : utiliser seulement le pied faible.</i> 	<p><i>Les joueurs doivent être en mesure de reconnaître l'espace dont ils disposent sur le terrain et le respecter, c'est-à-dire de ne pas sortir de la zone délimitée.</i></p> <p><i>Les joueurs doivent être en mesure d'effectuer différents contrôles montrés par l'entraîneur, c'est-à-dire d'utiliser que le pied faible pour avancer avec le ballon, faire un crochet de son pied fort, faire un changement de direction, etc.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Diminuer le niveau de difficulté des contrôles. EX. : contrôle pied fort seulement, roulement du ballon sur place, crochet sur place. Utiliser la marche ou rester en place pour les aider.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Augmenter le niveau de difficulté des contrôles. EX. : changement de direction en mouvement, crochet en mouvement, contrôle des deux pieds, etc. Utiliser les changements de vitesse et d'être mobile lors des contrôles.</i></p>	

Les saisons

Atelier 2 : Amenons les boules de neige

Matériel : 20 cônes, banc pour corridor

Mise en situation	
<i>Sous forme de parcours, les joueurs doivent amener toutes les boules de neige (ballon) à la fin du parcours pour pouvoir construire un bonhomme de neige. Ils devront avoir le ballon au pied tout au long du parcours et suivre les indications du chef de l'hiver(entraîneur). 4 cônes sont placés au début du parcours, pour chaque cône le joueur doit effectuer un contrôle. Par la suite, il sprint jusqu'à une petite porte (limitée par des cônes). Ensuite, il doit se déplacer à l'intérieur d'un corridor. Finalement, il dépose sa boule de neige dans un endroit indiqué par des cônes.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser.</i>• <i>Ils doivent respecter l'espace et les contrôles demandés par l'entraîneur.</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Cône 1 : crochet pied fort</i>2. <i>Cône 2 : changement de direction en roulant le ballon vers l'arrière</i>3. <i>Cône 3 : tourner autour du cône en driblant d'un seul pied</i>4. <i>Cône 4 : crochet pied faible</i>5. <i>Sprint avec ballon</i>6. <i>Déplacement en dribblant le ballon d'un pied à l'autre</i>	<p><i>Les joueurs doivent être en mesure de reconnaître l'espace dont ils disposent sur le terrain et le respecter, c'est-à-dire de ne pas sortir de la zone délimitée.</i></p> <p><i>Les joueurs doivent être en mesure d'effectuer différents contrôles montrés par l'entraîneur, c'est-à-dire d'utiliser le pied faible pour avancer avec le ballon, faire un crochet de son pied fort, faire un changement de direction, etc.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Diminuer la difficulté des contrôles ainsi que la vitesse d'exécution.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Augmenter la difficulté des contrôles ainsi que la vitesse d'exécution.</i></p>	

Les saisons

Atelier 3 : Les 4 saisons attaquent

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
<i>Sous forme de Poule, renard, vipère les joueurs sont divisés en 4 groupes. Vous devez avoir quatre couleurs de dossards, pour chaque saison. L'été court après l'automne, l'automne court après l'hiver, l'hiver court après le printemps et le printemps après l'été. Les joueurs ont tous un ballon, lorsqu'ils se font toucher par la saison qui court après la leur, ils doivent retourner à leur tapis, compter 10 secondes et ils retournent jouer. Le jeu est sans fin.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser.• Ils doivent respecter les limites du terrain.	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. Chaque saison commence dans leur carré limité par des cônes de la même couleur que leur dossard.2. Au signal de l'entraîneur, ils commencent le jeu en respectant les limites du terrain	<p><i>Les joueurs doivent être en mesure de reconnaître l'espace dont ils disposent sur le terrain et le respecter, c'est-à-dire de ne pas sortir de la zone délimitée.</i></p> <p><i>Les joueurs doivent être en mesure d'effectuer différents contrôles montrés par l'entraîneur, c'est-à-dire d'utiliser le pied faible pour avancer avec le ballon, faire un crochet de son pied fort, faire un changement de direction, etc.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Enlever les ballons, puis les rajouter un fois le jeu compris par tous.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Ajouter des contrôles à faire pendant les déplacements, lorsque le jeu est compris par tous.</i></p>	

Les saisons

Atelier 4 : Fuyons les coups de soleil

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
<p><i>Sous forme de Tag, les joueurs sont placés à l'intérieur d'un terrain délimité par des cônes. Chaque joueur a un ballon à ses pieds. Ils doivent contrôler leur ballon tout en essayant de ne pas se faire toucher par le soleil, pour ne pas avoir de coup de soleil et ne plus pouvoir avancer. Si le joueur est touché par le coup de soleil, il doit faire le tour du terrain (à l'extérieur de celui-ci, en suivant les cônes). Il peut revenir au jeu par la suite. L'entraîneur commence par être le soleil. Il peut ensuite désigner un ou deux soleils parmi les joueurs.</i></p>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<p><i>1. Les joueurs doivent garder le ballon le plus près d'eux</i></p>	<p><i>Les joueurs doivent être en mesure de reconnaître l'espace dont ils disposent sur le terrain et le respecter, c'est-à-dire de ne pas sortir de la zone délimitée.</i></p> <p><i>Les joueurs doivent être en mesure d'effectuer différents contrôles montrés par l'entraîneur, c'est-à-dire d'utiliser le pied faible pour avancer avec le ballon, faire un crochet de son pied fort, faire un changement de direction, etc.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Baisser la vitesse de la tag. Commencer sans ballon, puis rajouter les ballons afin de s'assurer de la compréhension de la limite du terrain.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Augmenter la vitesse de la tag. Vous pouvez rajouter des contrôles en les disant à haute voix lors du jeu.</i></p>	

Séance 5 : Les moyens de transport

Lien pour obtenir les images (pour impression) :

<https://www.kreezee.com/files/handler/9073>



Apprentissage : jeu collectif et petit sprint

Déroulement	
Durée	Activité
15 minutes	Installation des stations
15 minutes	<i>Arrivée des joueurs</i>
10 minutes	<i>Activité brise-glace (échauffement)</i>
35 minutes (travail par atelier)	<i>Début des ateliers :</i> <ul style="list-style-type: none">○ <i>Explications de courte durée et simples (2 minutes)</i>○ <i>5 minutes de jeu</i> <i>1 minute pour les déplacements entre les ateliers</i>
5 minutes	<i><u>Retour sur la séance</u> : Bien important de faire un retour sur les apprentissages de la séance avec les joueurs. Vous pouvez revenir sur les apprentissages en posant des questions sur ce qu'ils ont appris et de montrer des exemples.</i>

Les moyens de transport

Atelier 1 : Vite ! Vite ! Ne manquons pas l'autobus

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
<i>A l'aide de cônes, faites plusieurs lignes de course, de distances différentes. Les joueurs devront alors courir le plus rapidement possible pour rejoindre leur ami à l'autobus. Vous pouvez calculer le temps.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Parcours court (1 mètre)</i>2. <i>Parcours moyen (2 mètres)</i>3. <i>Parcours long (3 mètres)</i>	<i>Les joueurs doivent faire des sprints en utilisant la bonne technique de course, c'est-à-dire en faisant de grandes enjambées et en utilisant la puissance de leurs bras.</i>
Variantes	
<i>Pour les plus jeunes : Faire de plus petits sprints.</i>	
<i>Pour les plus vieux : Faire des sprints plus longs.</i>	

Les moyens de transport

Atelier 2 : Faisons avancer les wagons du train

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
<p><i>Le groupe est divisé en deux équipes. Chaque joueur représente un wagon. Les joueurs sont placés à 1 mètre de distance chacun. Ils doivent se faire une passe entre eux le plus rapidement possible afin que lorsque le dernier reçoit le ballon, il sprint (avec le ballon) en avant du premier joueur. Il recommence pour faire avancer le train. Le premier train qui arrive au bout du parcours gagne. Les joueurs recommencent une fois le parcours terminé.</i></p>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none"><i>Faire attention lors des passes pour ne pas l'envoyer trop fort sur un joueur.</i><i>Lors du sprint regarder devant soi pour ne pas rentrer en collision avec un autre joueur.</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none"><i>Le premier joueur fait la passe au deuxième, le deuxième au troisième et ainsi de suite.</i><i>Le dernier joueur ayant reçu le ballon sprint à l'avant de la file.</i>	<p><i>Les joueurs doivent faire des sprints en utilisant la bonne technique de course, c'est-à-dire en faisant de grandes enjambées et en utilisant la puissance de leurs bras.</i></p> <p><i>Travailler l'esprit collectif, l'entraide entre joueur et l'encouragement.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Diminuer l'espace entre les joueurs. Diminuer le parcours que doit faire le train.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Augmenter l'espace entre les joueurs. Insérer des obstacles lors du parcours. EX. : des contrôles à faire au bout du train avec le ballon avant de refaire la passe.</i></p>	

Les moyens de transport

Atelier 3 : Amenons en équipe du carburant à l'équipe

Matériel : 20 cônes et 1 but

Mise en situation	
<p><i>L'avion est représenté par le but. Chaque joueur est placé sur le terrain d'une façon stratégique. Les endroits où les joueurs doivent se placer sont indiqués par des petits cônes. Le premier joueur prend un ballon dans la réserve (délimitée par un cerceau), il fait la passe au joueur qui se trouve le plus près de lui et il sprint ensuite pour suivre son ballon. Le joueur recevant le ballon l'envoie au joueur le plus près de lui, suit son ballon au sprint et ainsi de suite jusqu'au but, où le dernier joueur fait un tir. Le gardien de but essaie de l'arrêter. Une fois le ballon arrêté, celui-ci le laisse dans le but, sprint jusqu'à la réserve de ballons et recommence l'exercice. Les joueurs doivent mettre 10 ballons dans le but le plus rapidement possible. Cet exercice permet de montrer aux joueurs que nous devons être en mouvement à la suite d'une passe et qu'en équipe nous y arrivons plus vite.</i></p>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Joueur 1 fait la passe au joueur 2. Joueur 1 suit le ballon.</i>2. <i>Joueur 2 au joueur 3. Il suit le ballon</i>3. <i>Ils doivent mettre 10 ballons dans le but pour que l'avion puisse s'envoler.</i>	<p><i>Les joueurs doivent faire des sprints en utilisant la bonne technique de course, c'est-à-dire en faisant de grandes enjambées et en utilisant la puissance de leurs bras.</i></p> <p><i>Travailler l'esprit collectif, l'entraide entre joueur et l'encouragement.</i></p>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : Diminuer l'espace entre les joueurs.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Augmenter l'espace entre les joueurs.</i></p>	

Les moyens de transport

Atelier 4 : Amenons en équipe du carburant à l'équipe

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
<i>Sous forme de parcours (2), les apprentis pompiers doivent aller habiller leurs collègues en parcourant les obstacles de la caserne. Ils doivent alors prendre un morceau d'habit et ensuite contourner les cônes. Les pompiers doivent se déplacer de la façon dont leur chef leur a demandé (Cloche pied, saut à pieds joints, etc.) Chaque déplacement doit être précisé avant le départ.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none">1. Saut à cloche pied autour des cônes.2. Saut à pieds joints pour se rendre aux haies, puis saut par-dessus les haies.3. Pas chassés pour aller aux cerceaux.4. Sauts sur un pied dans les cerceaux.	<i>Les joueurs doivent apprendre les différentes méthodes de déplacement, c'est-à-dire le cloche pied, sauter à pieds joints, sauter sur un pied, les pas chassés.</i>
Variantes	
<p><i>Pour les plus jeunes : utiliser les déplacements comme le saut à deux pieds, à un pied ainsi que les pas chassés seulement.</i></p> <p><i>Pour les plus vieux : Ils peuvent le faire avec un joueur, en se tenant la main. Le défi est de ne jamais lâcher la main de l'autre joueur.</i></p>	

Séance 6 : Un pour tous et tous pour un !



Apprentissage : 1 contre 1

Déroulement	
Durée	Activité
15 minutes	Installation des stations ** Ici la séance ne sera pas par atelier. Les entraîneurs devront suivre l'ordre des ateliers, c'est-à-dire de faire les ateliers 1 jusqu'à 4 dans l'ordre. **
15 minutes	Arrivée des joueurs
10 minutes	Activité brise-glace (échauffement) Échauffement traditionnelle : Genoux hauts, talons aux fesses, sprint, etc.
35 minutes (travail par atelier)	Début des ateliers : <ul style="list-style-type: none">○ Explications de courte durée et simples (2 minutes)○ 5 minutes de jeu 1 minute pour les déplacements entre les ateliers
5 minutes	<u>Retour sur la séance</u> : Bien important de faire un retour sur les apprentissages de la séance avec les joueurs. Vous pouvez revenir sur les apprentissages en posant des questions sur ce qu'ils ont appris et de montrer des exemples.

Un pour tous et tous pour 1 !

Atelier 1 : Le jeu du foulard

Matériel : 12 foulards et 20 cônes

Mise en situation	
<i>En activité un contre un, chaque joueur à un foulard placé en arrière de lui. Les joueurs se placent à l'intérieur d'un terrain délimité par des cônes. Chaque joueur essaye d'enlever le foulard de l'autre joueur tout en respectant les limites du terrain. Une fois le foulard enlevé, l'entraîneur change les équipes.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent ne pas pousser ou tirer sur leur adversaire.</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none"><i>1. Séparer les joueurs au départ. (Groupe de 2).</i><i>2. Lorsque les 1 vs 1 sont terminés ils changent les groupes.</i>	<i>Les joueurs doivent être en mesure d'affronter un de leur pair, en utilisant les feintes, les changements de vitesse, etc.</i>
Variantes	
<i>Pour les plus jeunes : utiliser les déplacements comme le saut à deux pieds, un pied ainsi que les pas chassés seulement.</i>	
<i>Pour les plus vieux : Ils peuvent le faire avec un joueur, en se tenant la main. Le défi est de ne jamais lâcher la main de l'autre joueur.</i>	

Un pour tous et tous pour 1 !

Atelier 2 : Un contre un avec ballon

Matériel : 20 cônes et 8 ballons

Mise en situation	
<i>Les joueurs sont placés en groupe de 2. Un ballon est placé au centre. Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent aller chercher le ballon en premier et le ramener à leur place. Une fois la première joute terminée, l'entraîneur change les groupes.</i>	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
<ol style="list-style-type: none"><i>1. Un ballon est placé au milieu des terrains.</i><i>2. Une fois le signal de l'entraîneur donné, les joueurs vont chercher le plus rapidement possible le ballon, celui qui prend le ballon, doit le conduire jusqu' à sa place de départ.</i>	<i>Les joueurs doivent être en mesure d'affronter un de leur pair, en utilisant les feintes, les changements de vitesse, etc.</i>
Variantes	
<i>Pour les plus jeunes : Réduire la distance à parcourir</i> <i>Pour les plus vieux : Augmenter la distance à parcourir</i>	

Un pour tous et tous pour 1 !

Atelier 3 : Amenons les diamants au bon endroit

Matériel : Cônes, 1 échelle, 4 haies, 6 cerceaux

Mise en situation	
Règles	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Les joueurs doivent faire attention lors des déplacements pour ne pas se blesser</i>	
Éducatif	Intention pédagogique
.	<i>Les joueurs doivent être en mesure d'affronter un de leur pair, en utilisant les feintes, les changements de vitesse, etc.</i>
Variantes	
<i>Pour les plus jeunes : utiliser les déplacements comme le saut à deux pieds, un pied ainsi que les pas chassés seulement.</i>	
<i>Pour les plus vieux : Ils peuvent le faire avec un joueur, en se tenant la main. Le défi est de ne jamais lâcher la main de l'autre joueur.</i>	

Annexe 1

Banque d'images pour des thèmes différents :

Thème princes et princesses : <https://www.kreezee.com/files/handler/9074>

Thème boule de neige : <https://www.kreezee.com/files/handler/9075>