

**RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE**



**GUIDE  
TECHNIQUE**



Version : Juin 2021



# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION AU SOCCER DE BASE</b> .....	5
DÉFINITION ET OBJECTIFS .....	6
PRINCIPES GÉNÉRAUX .....	7
SOUS-PRINCIPES .....	8
<b>STADE DE DÉVELOPPEMENT</b> .....	9
QU'EST-CE QUE LE DLTJ? .....	10
STADE 1 : DÉPART ACTIF .....	11
HABILETÉS MOTRICES .....	12
<b>STRUCTURE ET ORGANISATION</b> .....	13
TRAVAIL PAR ATELIER .....	14
EXEMPLE D'UNE SÉANCE TYPE .....	15
ORGANISATION DU PLATEAU .....	16
CONSEILS POUR LES ATELIERS .....	17
CONSEILS POUR LES MATCHS .....	18
<b>SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT</b> .....	19
SÉANCE 1 .....	20
SÉANCE 2 .....	23
SÉANCE 3 .....	26
SÉANCE 4 .....	29
SÉANCE 5 .....	32
SÉANCE 6 .....	35
SÉANCE 7 .....	38
SÉANCE 8 .....	41
SÉANCE 9 .....	44
SÉANCE 10 .....	47
SÉANCE 11 .....	50
SÉANCE 12 .....	53



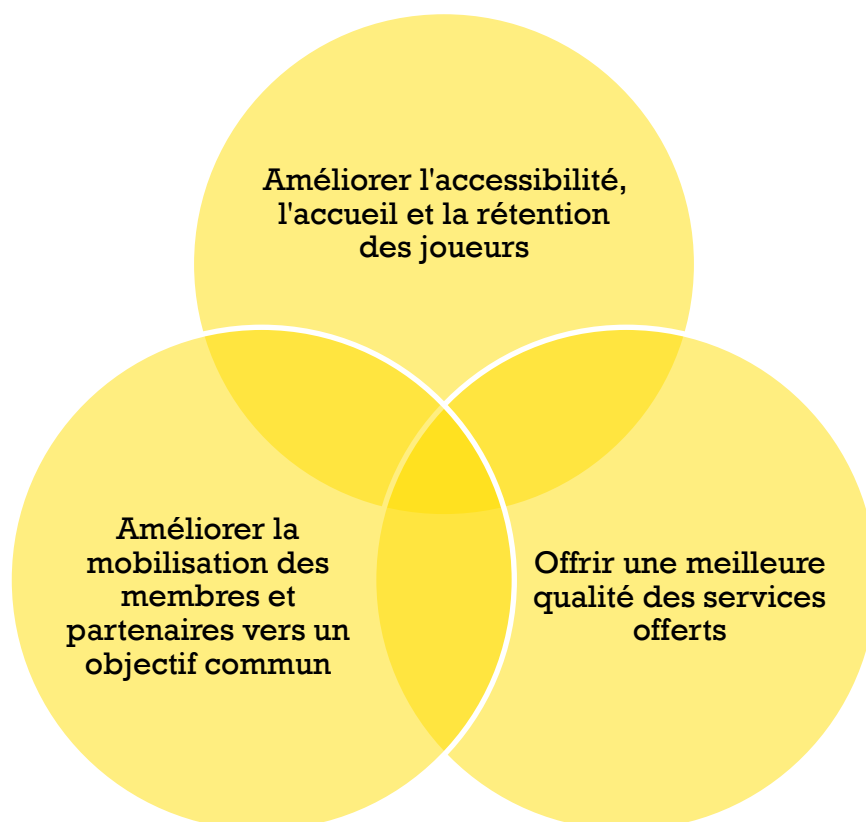
A yellow line-art diagram of a soccer field is centered on a green background. The diagram shows the field's boundaries, a central circle, a center spot, and two rectangular goal areas. The text is centered within the field's boundaries.

# **INTRODUCTION AU SOCCER DE BASE**

## DÉFINITION ET OBJECTIFS

Le soccer de base désigne toute activité ou programme s'adressant aux joueurs et joueuses de 12 ans et moins (U4 à U12). Il permettra à tous et chacun de participer à des activités de soccer accessibles, sécuritaires et de qualité. Le tout dans des activités organisées en fonction de leurs aspirations et de leurs capacités.

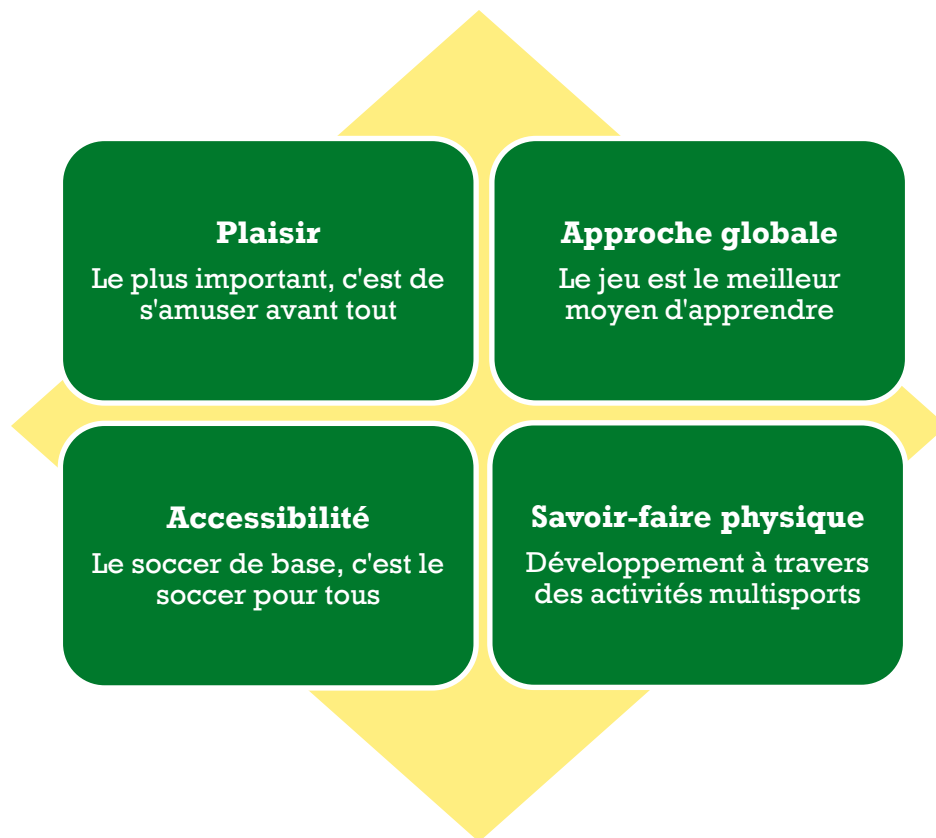
### 3 OBJECTIFS PRINCIPAUX DU SOCCER DE BASE



# PRINCIPES GÉNÉRAUX

Afin d'offrir un service et un développement optimal à chaque joueur, Soccer Estrie vise à établir des principes qui seront suivis par tous et qui permettront d'aligner le développement sur l'ensemble de la région. Ces principes servent de lignes directrices dans l'élaboration des programmes du soccer de base et doivent également guider les décisions des dirigeants et des éducateurs qui interviennent auprès de ces catégories.

## 4 PRINCIPES FONDAMENTAUX DU SOCCER DE BASE



## SOUS-PRINCIPES

Ces sous-principes sont à la base du développement du joueur et visent à transmettre les valeurs de Soccer Estrie afin de favoriser le développement social et sportif. Une approche ludique doit être privilégiée en tout temps.

### **Engagement moteur**

Le temps d'engagement moteur du joueur doit être élevé. On parle d'au moins 80% du temps d'entraînement en mouvement.

### **Les enfants ne sont pas de petits adultes**

On n'entraîne pas un enfant comme on entraîne un adulte. Les enfants ont des caractéristiques physiques et mentales bien différentes des adultes.

### **Aspect de maturation à prendre en considération**

Certains enfants se développent plus rapidement que d'autres. Il est important que chaque jeune soit stimulé à son niveau.

### **Stimuler plutôt qu'enseigner**

On n'enseigne pas le soccer de base. On anime, on questionne et on stimule les joueurs afin qu'ils apprennent et se développent par la pratique sportive.

### **Se joue partout et par tous**

Le soccer de base peut être pratiqué partout, peu importe le type ou la grandeur du plateau disponible. Il suffit d'être créatif dans la conception des séances et des compétitions.

### **Temps de jeu équitable**

Il est important d'offrir le temps d'apprendre et de se développer à tous les joueurs. Un développement équitable passe par un temps de jeu équitable.





A diagram of a soccer field with yellow outlines on a green background. The field is rectangular with a center circle, a center spot, and two goal areas. The top goal is at the top, and the bottom goal is at the bottom. The text "STADE DE DÉVELOPPEMENT" is centered in the middle of the field.

# **STADE DE DÉVELOPPEMENT**

# QU'EST-CE QUE LE DLTJ?

Le modèle de **Développement à long terme du joueur (DLTJ)** est un modèle de développement de l'athlète semblable à celui que les médecins et les psychologues utilisent depuis longtemps afin de mieux comprendre le développement humain et qui consiste en une série de stades distincts qui nous mènent de l'enfance à l'âge adulte. Les habiletés, le comportement et les émotions d'une personne, de même que sa compréhension du monde qui l'entoure, varient d'un stade à l'autre.

## 7 STADES DE DÉVELOPPEMENT



**Départ actif**



**Fondamentaux**



**Apprendre à s'entraîner**



**S'entraîner à s'entraîner**



**S'entraîner à la compétition**



**S'entraîner à gagner**



**Vie active**



# STADE 1 : DÉPART ACTIF

À ce stade, l'objectif est d'offrir la possibilité aux plus jeunes joueurs d'acquérir les habiletés motrices de base comme courir, sauter, exécuter une réception au sol, frapper, lancer et attraper dans un milieu agréable. Ce stade repose sur le jeu non formel et le renforcement positif.



## DÉVELOPPEMENT DU SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Pour avoir du succès dans le sport, le jeune athlète doit pouvoir maîtriser les habiletés motrices de base avant les habiletés spécifiques à son sport. Par exemple, un joueur devrait savoir courir correctement avant de pouvoir courir avec le ballon.

En d'autres termes, la coordination générale permettra au joueur d'avoir une meilleure maîtrise des gestes spécifiques au soccer.

### Habiletés motrices fondamentales

- Attraper
- Courir
- Frapper
- Lancer
- Rouler
- Sauter



### Habiletés techniques fondamentales

- Conduire
- Contrôler
- Dribbler
- Jongler
- Passer
- Tirer



# HABILETÉS MOTRICES

Il existe un vaste éventail d'habiletés motrices fondamentales, mais on peut les regrouper en 3 grandes catégories :

## Habiletés de locomotion

- Toutes les façons de se déplacer au sol
- Exemples : courir, marcher, rouler, sauter

## Habiletés de manipulation

- Différentes façons d'envoyer et de recevoir un objet à l'aide des mains ou des pieds
- Exemples : attraper, botter, lancer, passer

## Habiletés de stabilisation

- Apprendre à contrôler la position des bras et des jambes, la posture et l'orientation du corps
- Exemples : agilité, coordination, équilibre

La coordination des joueurs et joueuses U6 s'améliorera :

En ayant possession du ballon à de nombreuses reprises

En utilisant différentes parties du pied

En utilisant l'intérieur du pied lors des passes et des réceptions de ballon

À ce stade de développement, le savoir-faire physique est la clé. Ne vous en faites pas si les joueurs ne maîtrisent pas la technique avec le ballon au départ. Travaillez sur leur coordination en utilisant les deux côtés du corps et aidez-les à apprivoiser les mouvements vers l'avant et l'arrière.

**Par-dessus tout, laissez-les s'amuser!**





# **STRUCTURE ET ORGANISATION**



## **TRAVAIL PAR ATELIER**

Le travail par atelier est une structure d'entraînement qui permet de réunir tous les joueurs d'une même catégorie sur un même site. Ces derniers sont répartis en petits groupes en fonction d'objectifs prédéfinis et ils participent à différents ateliers au cours d'une même séance.

### **QUELS SONT LES AVANTAGES?**

- ⚽ Tous les joueurs reçoivent la même qualité de formation.
- ⚽ Tous les joueurs sont observés de la même façon par le personnel technique.
- ⚽ Les séances fonctionnent indépendamment du nombre de joueurs.
- ⚽ Le travail par atelier peut être utilisé pour toutes les catégories.
- ⚽ L'absence d'un éducateur n'est pas un problème insurmontable.
- ⚽ Les séances peuvent s'adapter à pratiquement tous les environnements.
- ⚽ Le matériel est placé à l'avance pour l'ensemble des groupes.
- ⚽ Les joueurs touchent au ballon à une fréquence élevée.
- ⚽ Les séances sont dynamiques et stimulantes pour les joueurs.
- ⚽ Le temps d'engagement moteur des joueurs est optimisé.



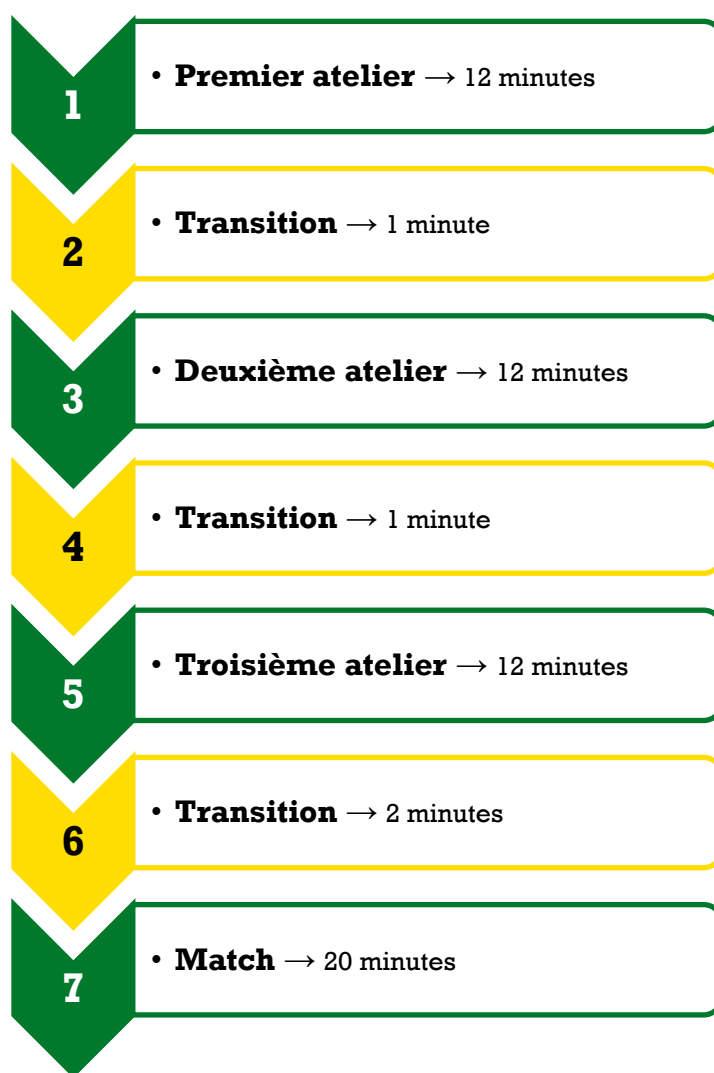
## EXEMPLE D'UNE SÉANCE TYPE

Pour la catégorie U6, la durée recommandée pour une séance est de 60 minutes.

À ce total, il faut soustraire environ 4 minutes pour les transitions.

Ainsi, la durée « pratique » d'une séance est de 56 minutes et elle comprend

3 ateliers de 12 minutes et 1 match de 20 minutes.



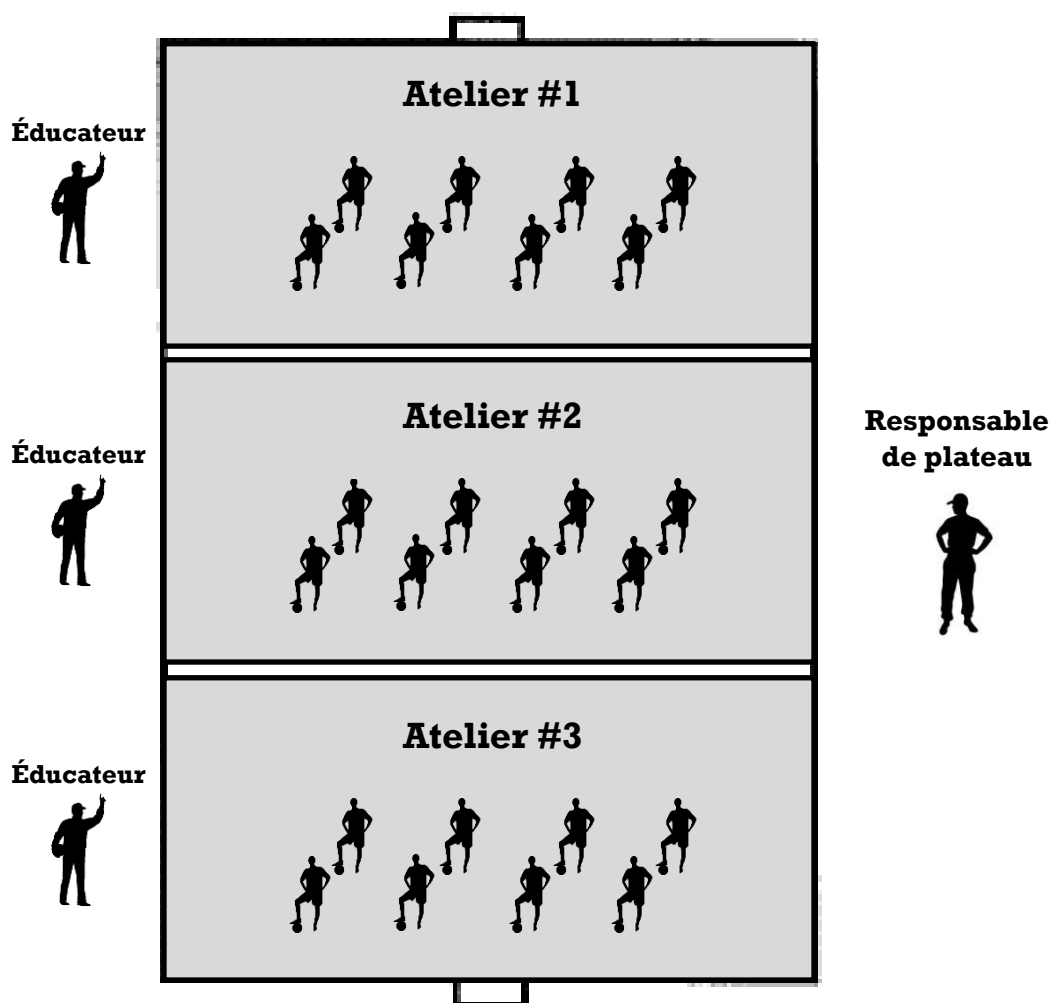
## ORGANISATION DU PLATEAU

Le plateau d'entraînement est fractionné en plusieurs espaces de travail à l'intérieur desquels les différents ateliers sont mis en place par le responsable de plateau.

Le nombre d'ateliers peut varier en fonction de la structure de la séance.

### EXEMPLE

24 joueurs = 3 ateliers x 8 joueurs





# CONSEILS POUR LES ATELIERS

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront lors de l'explication des ateliers ainsi que lors de la réalisation de ceux-ci.

## **Parlez moins, démontrez plus**

Lorsque vous expliquez le déroulement d'un atelier, n'hésitez pas à démontrer ce que les joueurs doivent faire. La démonstration est un repère visuel pour eux et leur donne une idée concrète de ce qu'ils vont devoir reproduire. Il s'agit d'un moyen pédagogique qui est souvent plus efficace que de longues explications.

## **Maximisez le temps d'engagement moteur**

Lors des ateliers, évitez les trop longues files d'attente. Faites des stations supplémentaires pour que les joueurs attendent le moins possible. Faites également en sorte que les joueurs touchent au ballon le plus souvent possible.

## **Simplifiez les ateliers pour commencer**

Pour certains ateliers, il peut être bénéfique d'effectuer quelques répétitions sans ballon ou de permettre aux joueurs de transporter le ballon avec les mains. En retirant la contrainte liée à la conduite de balle, il est possible que les joueurs assimilent plus facilement le déroulement de l'atelier.



# CONSEILS POUR LES MATCHS

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront lors de la mise en place des matchs ainsi que lors de la réalisation de ceux-ci.

## DÉROULEMENT

- Le format de jeu à privilégier devrait être du 1c1 au 4c4.
- Maximiser le temps de jeu. Ne pas faire de pause à la mi-temps.
  - Le temps de jeu doit être égal pour tous.

## APPROCHE

- Créer un environnement sécuritaire et amusant.
- Trouver différentes façons d'animer et de motiver les joueurs à rester actifs.
  - Ne pas diriger ou donner d'instruction tactique.
  - Laisser les joueurs découvrir la forme jouée.

## RÈGLEMENTS

- Pas de hors-jeu, de remise en touche ou de coup de pied de coin.
  - Remettre le ballon en jeu le plus rapidement possible.
- Après un but, ne pas repartir le jeu systématiquement au centre du terrain.
  - Rendre la forme jouée la plus équilibrée possible.





The image features a green background with a white line-art diagram of a soccer field. The field is oriented vertically, with the top goal at the top and the bottom goal at the bottom. The diagram includes the outer boundary, the center circle, the center spot, the two penalty areas, and the two goal areas. The text is centered horizontally and vertically within the field's boundary.

# **SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT**

# SÉANCE 1

---

- **Les feux de circulation**

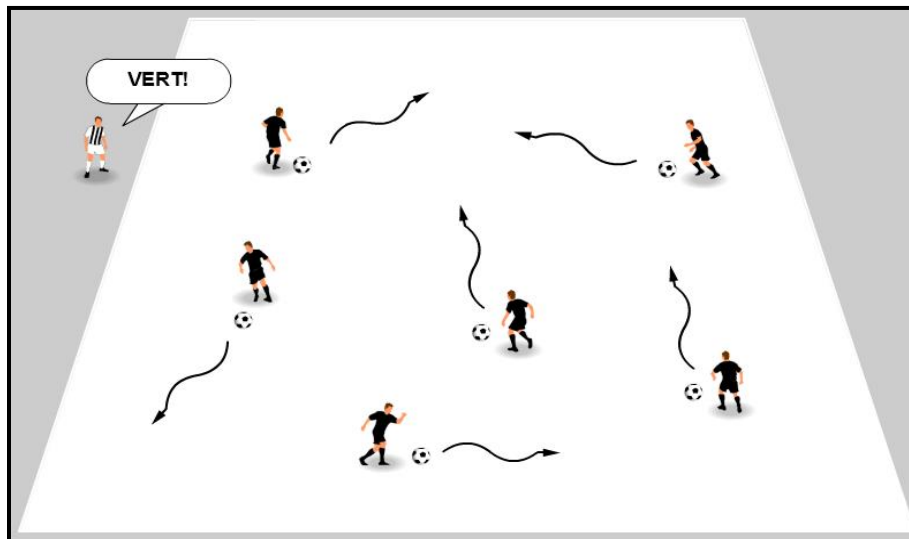
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Répartir les joueurs (les voitures) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

**But :** Suivre les consignes correspondantes aux couleurs annoncées.

**Déroulement :** Les voitures se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Lorsque l'éducateur annonce la couleur « rouge », les voitures doivent s'arrêter et immobiliser leur ballon avec la semelle. Lorsque l'éducateur annonce la couleur « jaune », elles continuent de conduire leur ballon normalement. Lorsque l'éducateur annonce la couleur « vert », elles doivent accélérer tout en conduisant leur ballon.

**Variantes :** Utiliser des dossards plutôt que d'annoncer les couleurs. Les voitures doivent donc regarder pour voir la couleur / Ajouter des consignes supplémentaires pour les couleurs (ex. : immobiliser son ballon et en trouver un autre pour la couleur « rouge », accélérer jusqu'à un des 4 coins pour la couleur « vert ») / Etc.



## SÉANCE 1 (SUITE)

---

- **Le tir au pigeon**

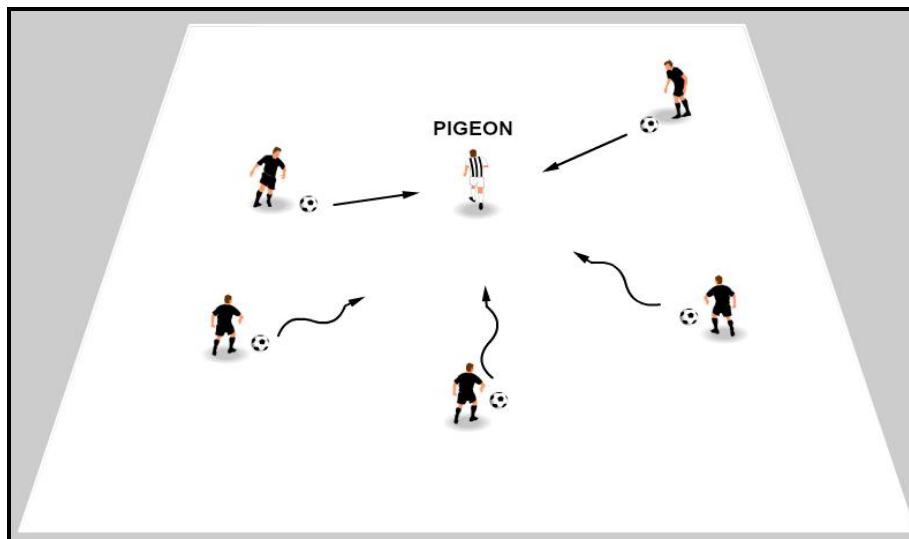
**Habilités ciblées** : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

**Organisation** : Répartir les joueurs (les tireurs) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le pigeon) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

**But** : Atteindre le pigeon avec le ballon le plus de fois possible.

**Déroulement** : Les tireurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et tentent d'atteindre le pigeon avec leur ballon en effectuant un tir. Ce dernier bouge dans tous les sens pour éviter de se faire atteindre par les ballons. Jouer pendant environ 1 minute et compter le nombre de fois que le pigeon a été touché. Recommencer pour tenter d'établir un nouveau record.

**Variantes** : Faire une compétition entre les tireurs (1 point pour celui qui touche le pigeon le plus de fois) / Cibler différentes parties du corps à atteindre / Etc.



## SÉANCE 1 (SUITE)

---

- **La course à obstacles**

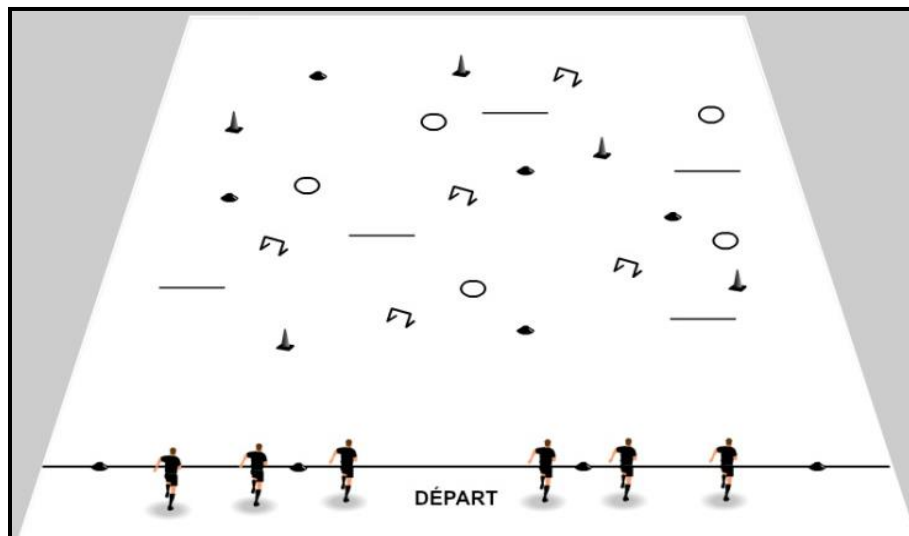
**Habilités ciblées** : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation** : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, placer aléatoirement différents objets (cônes, cônes plats, jalons, cerceaux, haies) de différentes couleurs en grande quantité (environ 5 objets de chaque type). Placer les joueurs derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

**But** : Suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible.

**Déroulement** : L'éducateur annonce une consigne en lien avec un objet (ex. : faire le tour d'un cerceau, sauter une haie, toucher un cône, etc.). Ensuite, au signal de l'éducateur, les joueurs doivent suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

**Variantes** : Modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Complexifier la consigne selon le niveau des joueurs (ex. : combiner plusieurs objets, préciser la couleur des objets) / Donner un ballon à chaque joueur. Ils doivent faire la même chose en conduite de balle / Etc.



## SÉANCE 2

---

- **Le roi de la montagne**

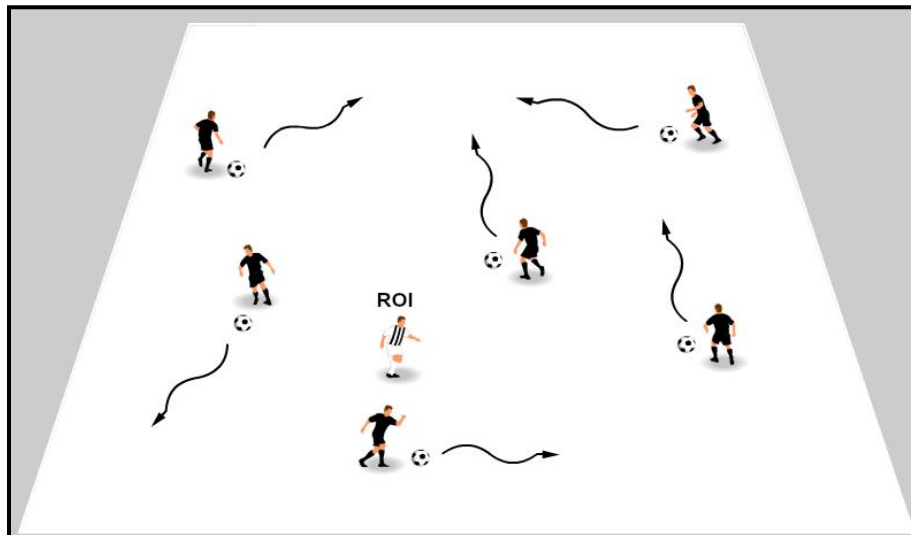
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le roi) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

**But :** Garder son ballon le plus longtemps possible.

**Déroulement :** Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Le roi doit défendre sa montagne en sortant le ballon des joueurs de l'espace de jeu. Lorsqu'un joueur perd son ballon, il doit faire 3 sauts groupés sur place et il est éliminé (il doit attendre à l'extérieur de l'espace de jeu). Jouer pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur (1 point pour lui).

**Variantes :** Désigner les joueurs comme roi à tour de rôle / Le roi qui récupère un ballon devient un joueur et vice versa (le nouveau roi doit trouver un autre ballon) / Tous les joueurs sont à la fois des joueurs et des rois. Ils doivent faire sortir le ballon des autres joueurs de l'espace de jeu tout en conservant le leur / Etc.



## SÉANCE 2 (SUITE)

---

- **La destruction des tours**

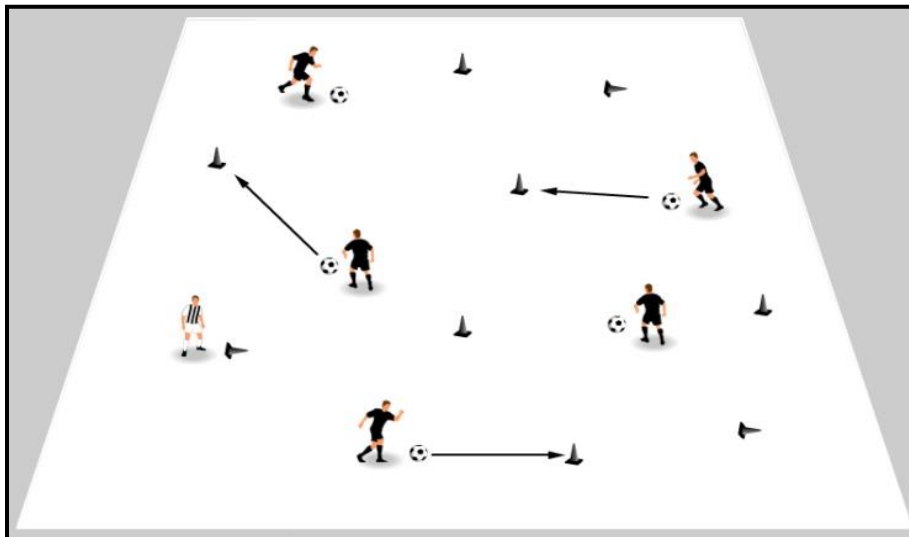
**Habiletés ciblées :** Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

**Organisation :** Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Placer aléatoirement une quinzaine de cônes (de tours) dans l'espace de jeu.

**But :** Détruire les tours le plus vite possible.

**Déroulement :** Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et ils doivent détruire les tours (faire tomber les cônes) avec leur ballon en effectuant un tir. Pendant ce temps, l'éducateur se dépêche pour reconstruire les tours détruites (remettre les cônes debout). Jouer pendant environ 1 minute et compter le nombre de tours détruites. Recommencer pour tenter d'établir un nouveau record.

**Variantes :** Désigner les joueurs à tour de rôle pour reconstruire les tours / Exiger une certaine distance pour effectuer le tir / Donner aux joueurs une consigne à suivre après avoir détruit une tour (ex. : sauter par-dessus son ballon) / Etc.





## SÉANCE 2 (SUITE)

---

- **Parcours à relais**

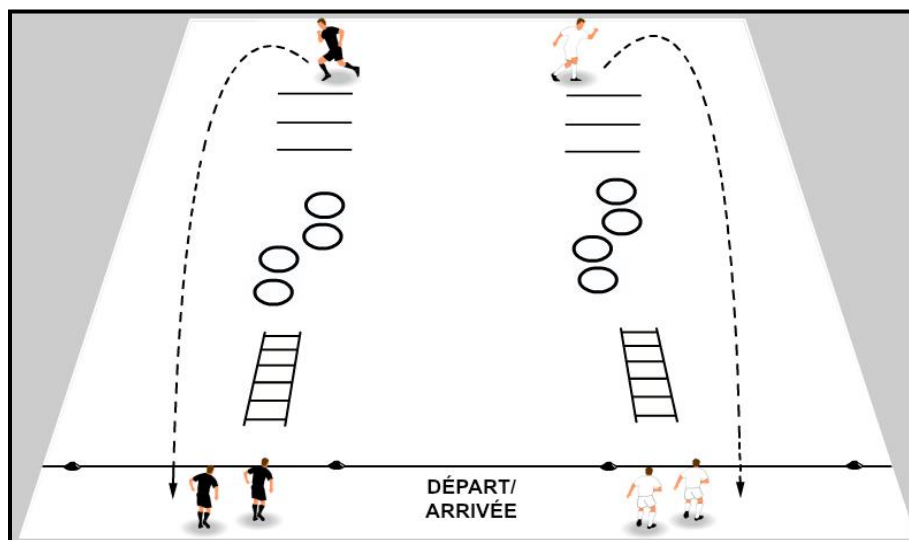
**Habilités ciblées** : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation** : Reproduire les parcours illustrés (2 échelles, 8 cerceaux et 6 jalons). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ/d'arrivée.

**But** : Effectuer le parcours le plus vite possible.

**Déroulement** : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit effectuer son parcours le plus vite possible. Pour commencer, dans la portion avec les échelles, les joueurs doivent sauter à pieds joints. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent sauter à cloche-pied (gauche, gauche, droit et droit). Dans la portion avec les jalons, ils doivent faire un slalom. Ensuite, ils foncent jusqu'à la ligne d'arrivée pour taper dans la main de son partenaire afin que celui-ci puisse partir. 1 point pour l'équipe qui termine la course en premier.

**Variantes** : Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon). Il s'agit du relais à transmettre au prochain joueur afin qu'il puisse partir / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Etc.



## SÉANCE 3

---

- **Le béret ballon**

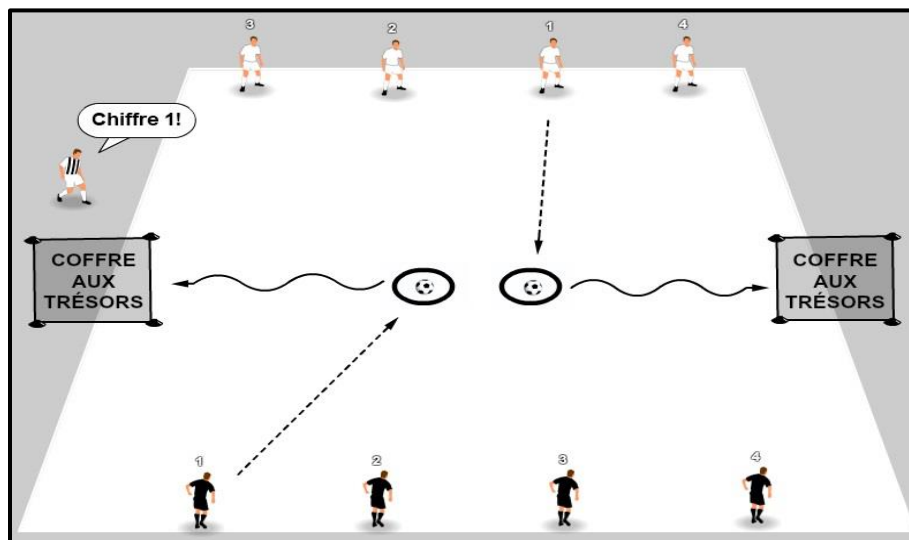
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, placer 2 cerceaux au centre avec un ballon dans chaque cerceau. Faire 2 zones carrées (coffres aux trésors) avec des cônes plats à chaque extrémité de l'espace de jeu. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et les placer de chaque côté pour que les joueurs soient face à face. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

**But :** Mettre son ballon en sécurité le plus vite possible.

**Déroulement :** Chaque joueur est numéroté (ex. : de 1 à 4). Lorsque l'éducateur annonce un chiffre, les 2 joueurs correspondants foncent pour récupérer le ballon dans leur cerceau. Ils doivent ensuite le rapporter dans le coffre aux trésors de leur équipe en conduite de balle. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

**Variantes :** Modifier la position de départ (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Ajouter des cônes plats pour faire un petit slalom avec le ballon / Etc.



## SÉANCE 3 (SUITE)

---

- **La chasse aux renards**

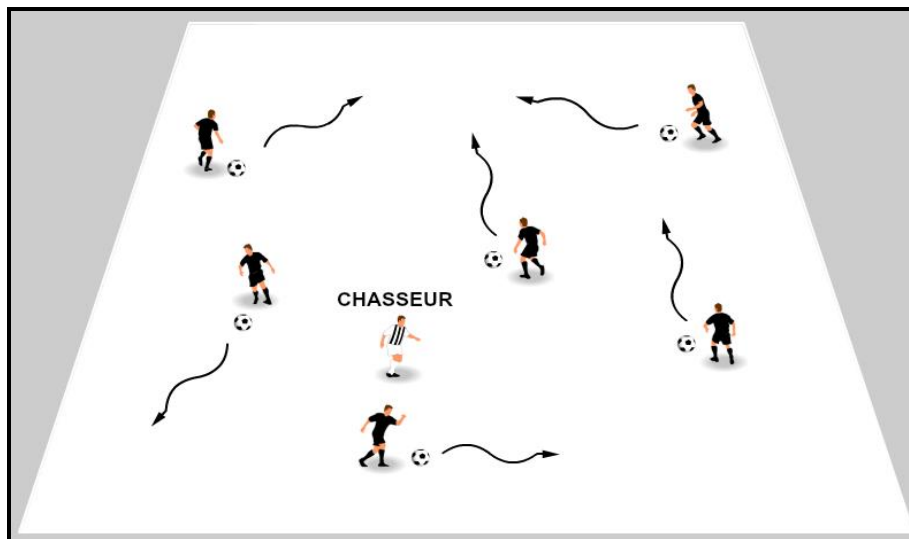
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Répartir les joueurs (les renards) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter ainsi qu'un dossard (une queue de renard) qu'il accroche avec ses shorts dans son dos. L'éducateur (le chasseur) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

**But :** Garder sa queue de renard le plus longtemps possible.

**Déroulement :** Les renards se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Le chasseur doit attraper la queue de tous les renards. Lorsqu'un renard perd sa queue, il doit rester immobile et tenter d'attraper la queue des autres renards. Jouer jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul renard (1 point pour lui).

**Variantes :** Désigner les joueurs comme chasseur à tour de rôle / Les renards qui perdent leur queue deviennent des chasseurs supplémentaires (ils peuvent se déplacer) / Tous les joueurs sont à la fois des renards et des chasseurs / Etc.



## SÉANCE 3 (SUITE)

---

- **Monsieur le loup**

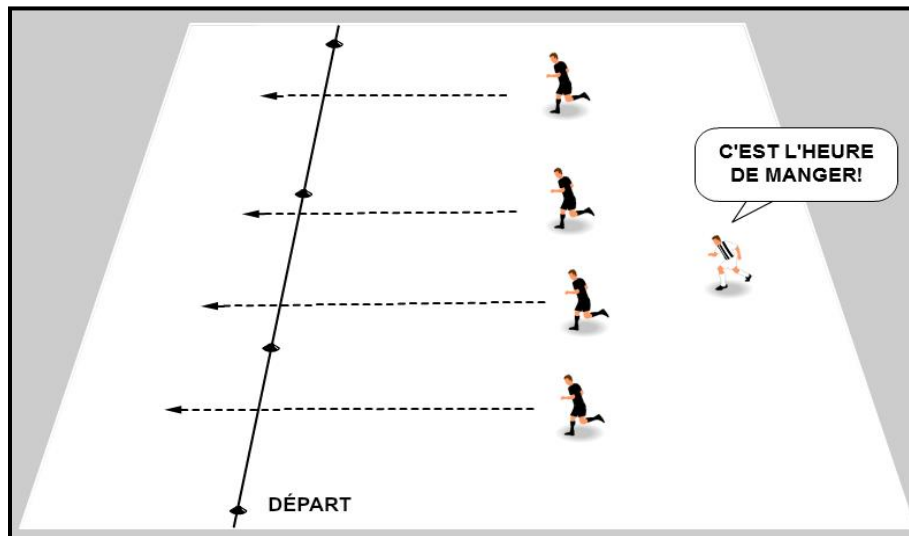
**Habilités ciblées** : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation** : Placer les joueurs derrière la ligne de départ située à environ 15m de l'éducateur (Monsieur le loup). Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

**But** : Suivre les consignes et ne pas se faire attraper par Monsieur le loup.

**Déroulement** : Les joueurs demandent « Quelle heure est-il Monsieur le loup? ». Le loup répond en donnant une consigne (ex. : c'est l'heure de faire 3 sauts de kangourou, 6 pas de géant, 1 roulade, etc.). Ainsi, les joueurs se rapprochent de plus en plus du loup. Quand le loup répond « C'est l'heure de manger! », il se met à courir après les joueurs pour les attraper avant qu'ils ne franchissent la ligne de départ. Si un joueur se fait attraper par le loup, il se joint à lui pour la suite et tente d'attraper les autres joueurs. 1 point pour le dernier joueur qui reste en vie.

**Variantes** : Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Donner des consignes avec ballon (ex. : c'est l'heure de faire 2 jongleries, de lancer et d'attraper le ballon 3 fois, etc.). Le retour à la ligne de départ se fait en conduite de balle / Etc.



## SÉANCE 4

---

- **Les oiseaux de proie**

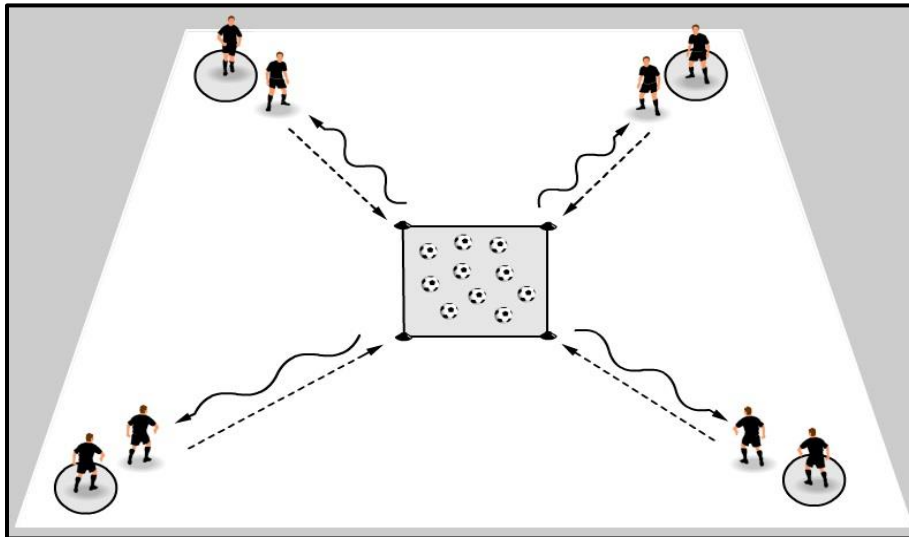
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x20m avec une zone centrale où se trouvent une quinzaine de ballons, faire une petite zone (un nid) avec des cônes plats dans les 4 coins. Répartir les joueurs (les oiseaux) également dans les différents nids et les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

**But :** Ramener le plus de ballons possible dans son nid respectif.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, tous les oiseaux foncent vers la zone centrale pour aller chercher un ballon. Les ballons sont ramenés en conduite de balle dans les nids respectifs. Quand la zone centrale est vide, les oiseaux vont voler des ballons dans les autres nids. Jouer pendant environ 1 minute. 1 point pour l'équipe qui termine avec le plus de ballons dans son nid.

**Variantes :** 1 seul oiseau par équipe à la fois (sous forme de relais) / Exiger un trajet à l'aller et au retour (ex. : retour en passant par la zone centrale) / Etc.



## SÉANCE 4 (SUITE)

---

- **Les trois buts**

**Habilités ciblées :** Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

**Organisation :** Reproduire les 3 parcours illustrés (2 haies pour le parcours A, un « V » avec des cônes plats pour le parcours B et un cercle avec des cônes plats pour le parcours C). La distance entre le point de départ et le but est d'environ 10m. Répartir les joueurs également derrière le point de départ de chaque parcours. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

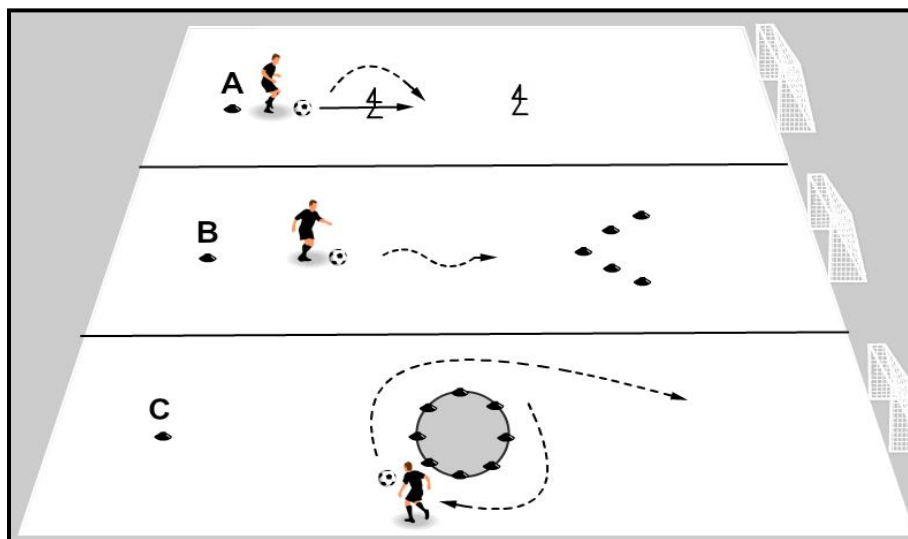
**But :** Effectuer le parcours et marquer un but.

**Déroulement (parcours A) :** Le joueur part en conduite de balle et lorsqu'il arrive à une haie, il doit faire passer son ballon en dessous et sauter par-dessus.

**Déroulement (parcours B) :** Le joueur part en conduite de balle et lorsqu'il arrive au « V », il doit choisir une direction avant d'effectuer son tir.

**Déroulement (parcours C) :** Le joueur part en conduite de balle et il doit effectuer un tour complet du cercle avant d'effectuer son tir.

**Variantes :** Effectuer une rotation pour les parcours après un certain temps / Exiger une certaine distance pour effectuer le tir / Modifier les parcours / Etc.



## SÉANCE 4 (SUITE)

---

- **La course poursuite**

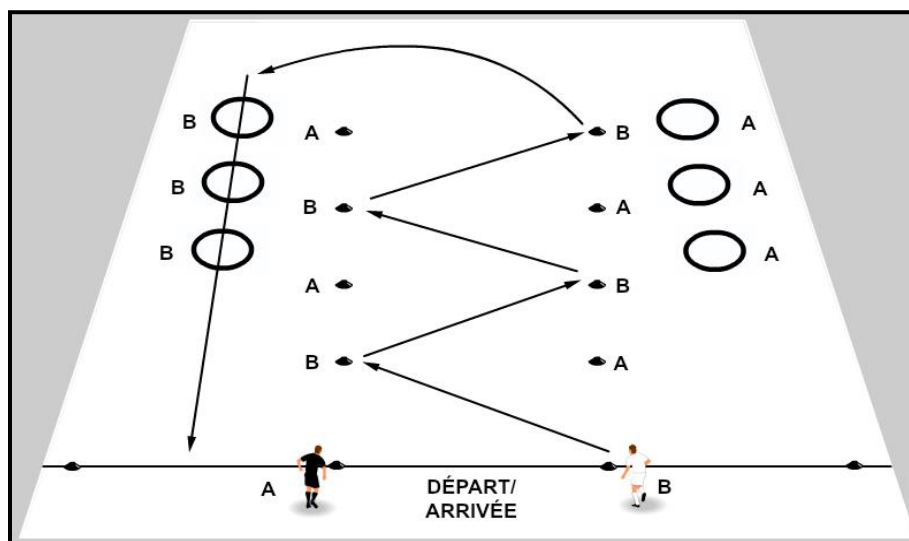
**Habilités ciblées :** Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation :** Reproduire les parcours illustrés (première portion avec 4 cônes plats et deuxième portion avec 3 cerceaux). Faire le parcours A d'une couleur et le parcours B d'une autre couleur. Faire 2 équipes (équipe A et équipe B) en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ/d'arrivée.

**But :** Effectuer le parcours le plus vite possible.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, le premier joueur de l'équipe A doit effectuer le parcours A le plus vite possible (et vice versa pour celui de l'équipe B). Pour commencer, dans la portion avec les cônes plats, ils doivent les toucher avec la main. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent sauter à pieds joints. Ensuite, ils foncent jusqu'à la ligne d'arrivée. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

**Variantes :** Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon) / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Faire une course à relais (ex. : taper dans la main de son partenaire au retour) / Etc.



## SÉANCE 5

---

- **Les petits matelots**

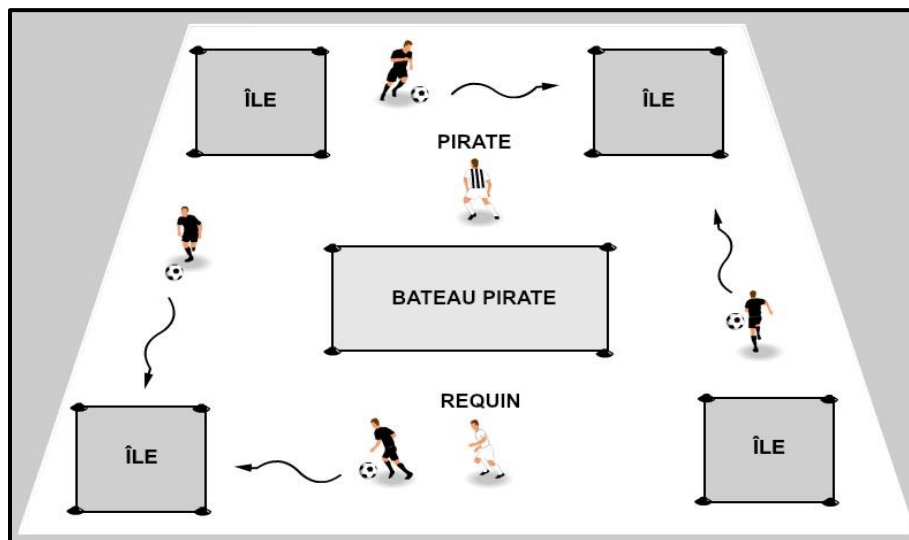
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une zone centrale (un bateau pirate) avec des cônes plats. Faire également 4 zones carrées (4 îles) avec des cônes plats dans les 4 coins de l'espace de jeu. Tout le reste de l'espace de jeu représente l'océan. L'éducateur (le pirate) se place sur le bateau pirate pour débiter alors que l'assistant ou le joueur désigné (le requin) se place dans l'océan. Répartir les joueurs également dans les 4 îles avec un ballon pour débiter.

**But :** Ne pas se faire attraper par le pirate ou le requin.

**Déroulement :** Les matelots se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et ils doivent éviter de se faire toucher par le pirate ou le requin (principe de la tag). Le pirate peut toucher les matelots uniquement quand ils sont sur les îles alors que le requin peut toucher les matelots uniquement quand ils sont dans l'océan. Les matelots touchés se retrouvent prisonniers sur le bateau pirate. Pour délivrer les prisonniers, les matelots doivent passer leur ballon entre les jambes de ceux-ci.

**Variantes :** Désigner les joueurs comme pirate ou requin à tout de rôle / Ajouter un deuxième pirate ou un deuxième requin pour augmenter la difficulté / Etc.





## SÉANCE 5 (SUITE)

---

- **À vos marques, prêts, tirez**

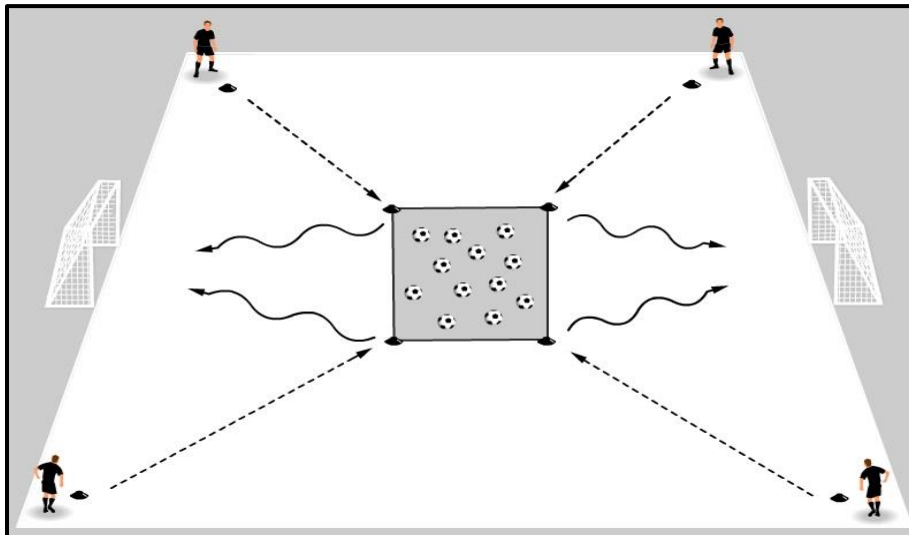
**Habilités ciblées :** Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une zone centrale avec des cônes plats et y placer au moins 2 ballons par joueur. Répartir les joueurs également dans les 4 coins de l'espace de jeu et les placer en file indienne, sans ballon pour débiter. Placer un but à chaque extrémité de l'espace de jeu.

**But :** Récupérer un ballon et marquer un but le plus vite possible.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque coin fonce vers la zone centrale pour aller récupérer un ballon. Il doit ensuite revenir en conduite de balle vers le but qui se trouve sur sa ligne de départ pour marquer. Commencer sans faire de course en donnant 1 point à chaque fois qu'un but est marqué. Ensuite, 1 point supplémentaire pour le joueur qui marque en premier.

**Variante :** Les joueurs doivent marquer dans le but qui se trouve à l'autre extrémité / Faire des portes avec des cônes plats dans l'espace de jeu. Les joueurs doivent passer dans une porte en conduite de balle avant d'aller marquer un but / Etc.



## SÉANCE 5 (SUITE)

---

- **La chasse aux trésors**

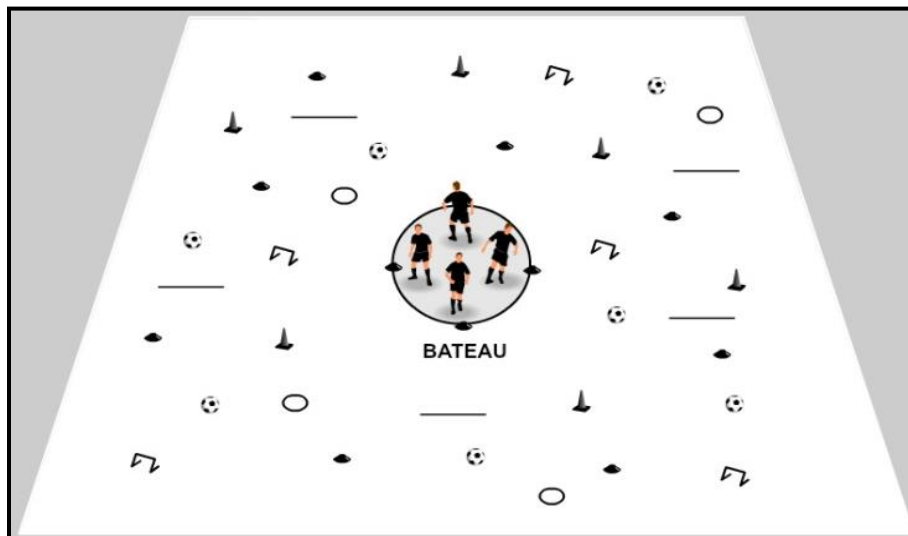
**Habilités ciblées :** Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire un cercle (un bateau) d'environ 5m de diamètre avec des cônes plats au centre. Placer tous les joueurs (les pirates) à l'intérieur du bateau pour débuter. Placer aléatoirement dans l'espace de jeu différents trésors (ballons, cônes, cônes plats, jalons, cerceaux, haies) de différentes couleurs en grande quantité (au moins un de chaque type par joueur).

**But :** Rapporter les trésors annoncés dans le bateau le plus vite possible.

**Déroulement :** L'éducateur annonce un trésor qu'il veut avoir dans son bateau (ex. : un cône orange). Ensuite, au signal de l'éducateur, chaque pirate doit aller prendre l'objet annoncé dans ses mains et le rapporter le plus vite possible.

**Variantes :** Modifier la position de départ des pirates (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Exiger un déplacement quelconque pour aller chercher ou rapporter un objet (ex. : course à reculons, sauts à pieds joints) / Donner un ballon à chaque pirate. Ils doivent faire la même chose en conduite de balle / Etc.



## SÉANCE 6

---

- **Les grands explorateurs**

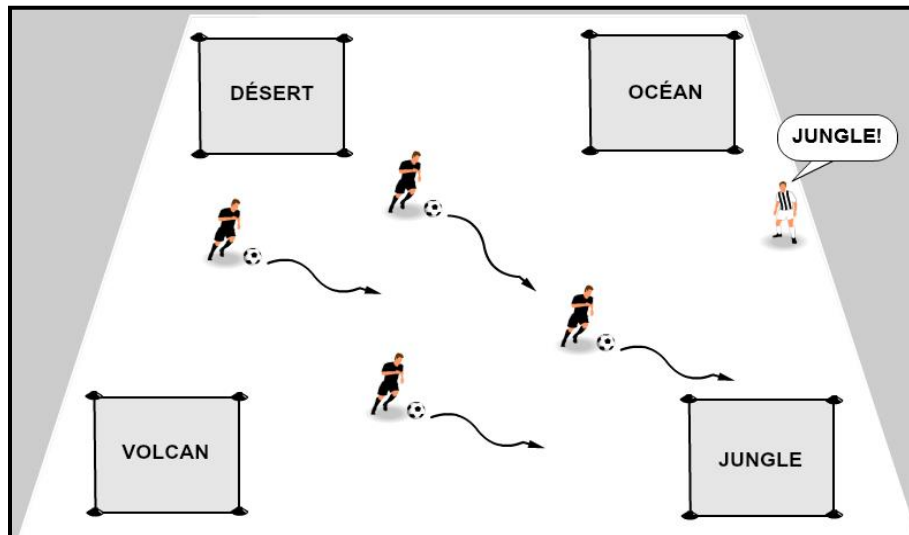
**Habilité ciblée** : Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation** : Répartir les joueurs (les explorateurs) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Faire une zone carrée (une destination) avec des cônes plats dans les 4 coins de l'espace de jeu. Nommer chaque destination de façon originale (ex. : désert, océan, volcan, jungle).

**But** : Se rendre à la destination correspondante le plus vite possible.

**Déroulement** : Les explorateurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Ils n'ont pas le droit d'aller visiter les 4 destinations pour le moment. Lorsque l'éducateur annonce une destination (ex. : jungle!), les explorateurs foncent avec leur ballon vers cette destination pour aller la visiter.

**Variantes** : Ajouter des consignes avant que les explorateurs visitent la destination correspondante (ex. : faire 2 fois le tour complet de son propre ballon, changer de ballon avec un autre explorateur) / Annoncer 2 ou 3 destinations à la suite et les explorateurs doivent les visiter dans l'ordre / Etc.



## SÉANCE 6 (SUITE)

---

- **Le marais aux crocodiles**

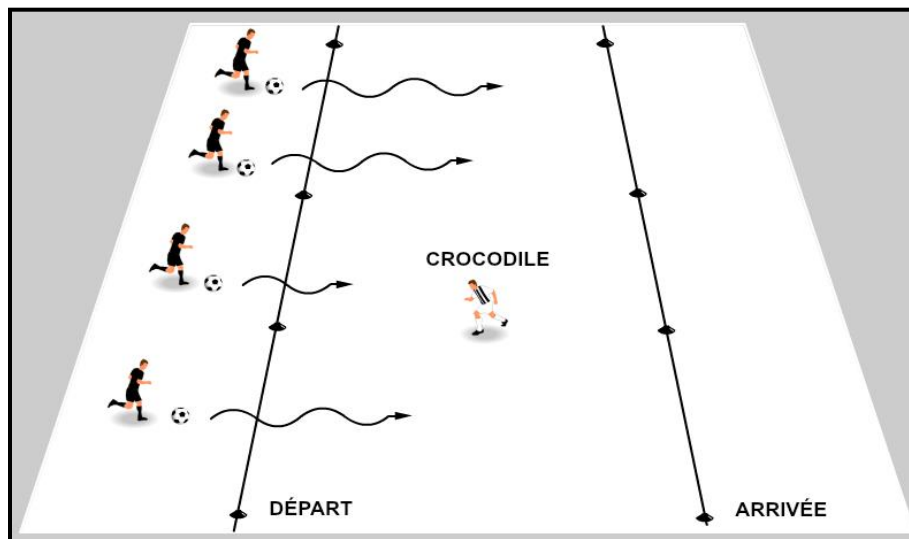
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Tracer une ligne de départ avec des cônes plats ainsi qu'une ligne d'arrivée située à environ 15m de distance. Placer tous les joueurs derrière la ligne de départ et chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le crocodile) se place au centre de l'espace de jeu, sans ballon.

**But :** Traverser le marais sain et sauf.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, tous les joueurs partent en conduite de balle et tentent de franchir la ligne d'arrivée sans se faire attraper par le crocodile. Quand les joueurs passent la ligne d'arrivée avec leur ballon, ils sont en sécurité. Si le crocodile touche un joueur, celui-ci devient également un crocodile. 1 point pour le dernier joueur qui reste en vie.

**Variantes :** Plutôt que de simplement toucher aux joueurs, le crocodile doit récupérer leur ballon. Le joueur qui perd son ballon devient un crocodile / Etc.



## SÉANCE 6 (SUITE)

---

- **Jean dit**

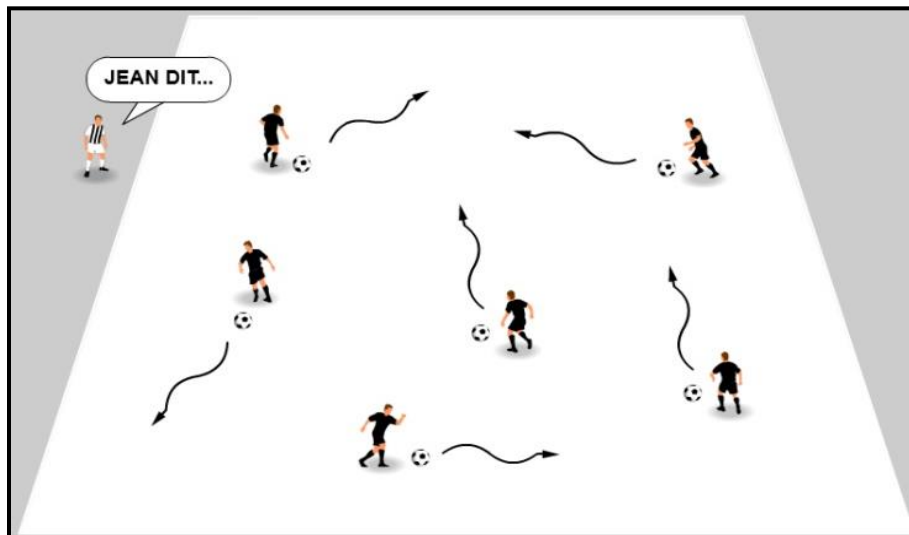
**Habiletés ciblées :** Psychomotricité avec ballon (conduite et habiletés motrices)

**Organisation :** Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

**But :** Suivre les consignes de l'éducateur lorsqu'il annonce « Jean dit... ».

**Déroulement :** Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Lorsque l'éducateur annonce « Jean dit... » avant une consigne, les joueurs doivent suivre cette consigne. Si l'éducateur n'annonce pas « Jean dit... » avant une consigne, les joueurs doivent continuer en conduite de balle. Les consignes peuvent être sans ballon (ex. : effectuer des sauts groupés, imiter des animaux, etc.) ou avec ballon (ex. : toucher son ballon avec différentes parties du corps, sauter par-dessus son ballon, changer de ballon avec un autre joueur, etc.).

**Variantes :** Si un joueur se fait prendre (il suit la consigne alors que l'éducateur n'a pas annoncé « Jean dit... »), il doit effectuer une action (ex. : roulade, roue latérale) / Utiliser le matériel disponible pour vous aider à trouver des consignes / Etc.



## SÉANCE 7

---

- **Les paniers percés**

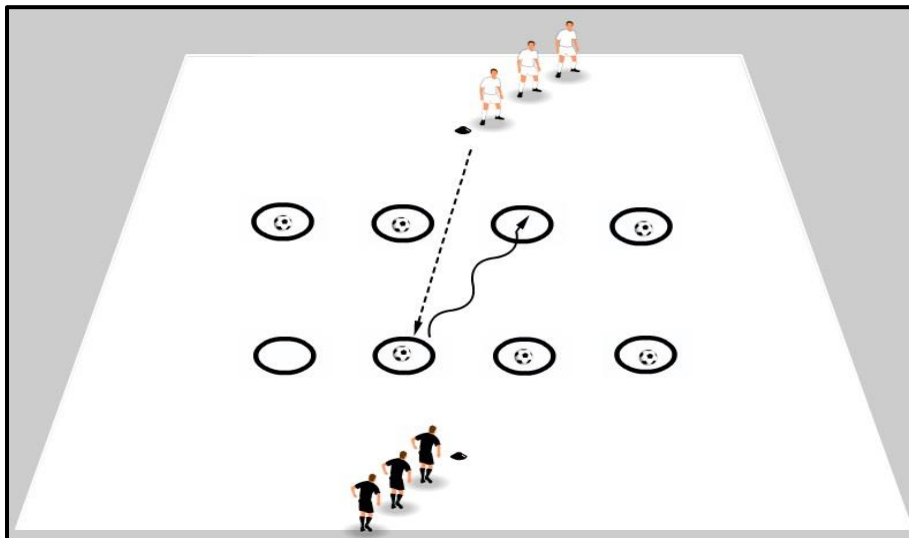
**Habilité ciblée** : Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation** : Dans un espace de jeu d'environ 10x10m, placer 2 rangées de 4 cerceaux (paniers) au centre à environ 5m de distance. Placer également 6 ballons dans les paniers en laissant un panier de libre dans chaque rangée. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe à chaque extrémité de l'espace de jeu en file indienne, sans ballon pour débiter.

**But** : Rappporter un ballon dans sa rangée le plus vite possible.

**Déroulement** : Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit aller chercher un ballon dans la rangée de paniers de l'équipe adverse et le rapporter en conduite de balle dans le panier libre de sa propre rangée. Il va ensuite taper dans la main de son partenaire pour lui donner le relais. Faire 2 ou 3 passages par joueur et terminer la course. 1 point pour l'équipe qui termine en premier.

**Variantes** : Changer les ballons dans les paniers pour des cônes plats et ajouter un ballon par équipe. Les joueurs se déplacent toujours en conduite de balle et ils doivent rapporter un cône plat plutôt qu'un ballon / Etc.



## SÉANCE 7 (SUITE)

---

- **Les ballons brûlants**

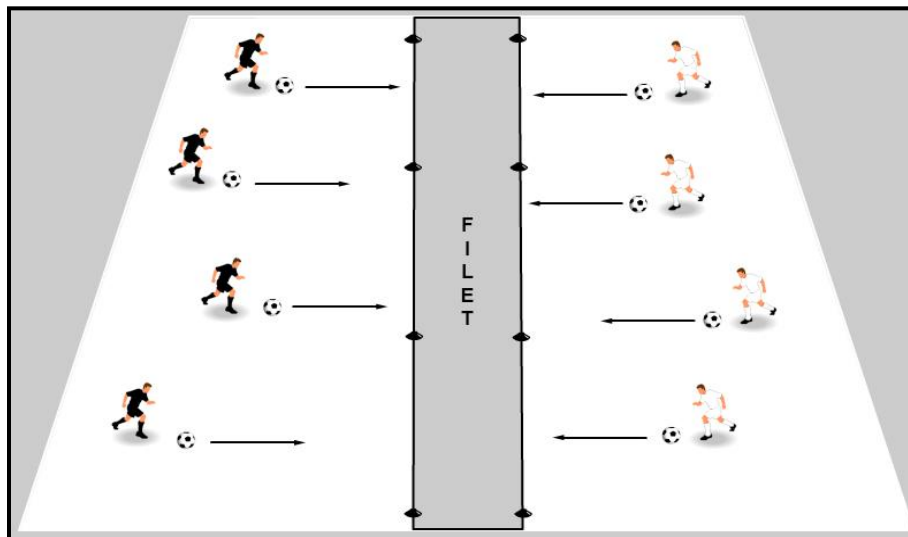
**Habilités ciblées :** Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x10m, faire une zone centrale (un filet) avec des cônes plats. Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe de chaque côté du filet. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Placer des ballons supplémentaires dans l'espace de jeu.

**But :** Envoyer un maximum de ballons dans le camp adverse.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, tous les joueurs frappent leur ballon dans le camp adverse et renvoient ceux de leurs adversaires (et ainsi de suite). Interdiction pour les joueurs de traverser le filet. Jouer pendant environ 1 minute et donner 1 point à l'équipe qui termine avec le moins de ballons dans son camp.

**Variantes :** L'éducateur se place dans le filet pour bloquer des tirs / Placer des cibles à atteindre (ex. : cônes) pour obtenir des points supplémentaires / Etc.



## SÉANCE 7 (SUITE)

---

- **La tag soccer**

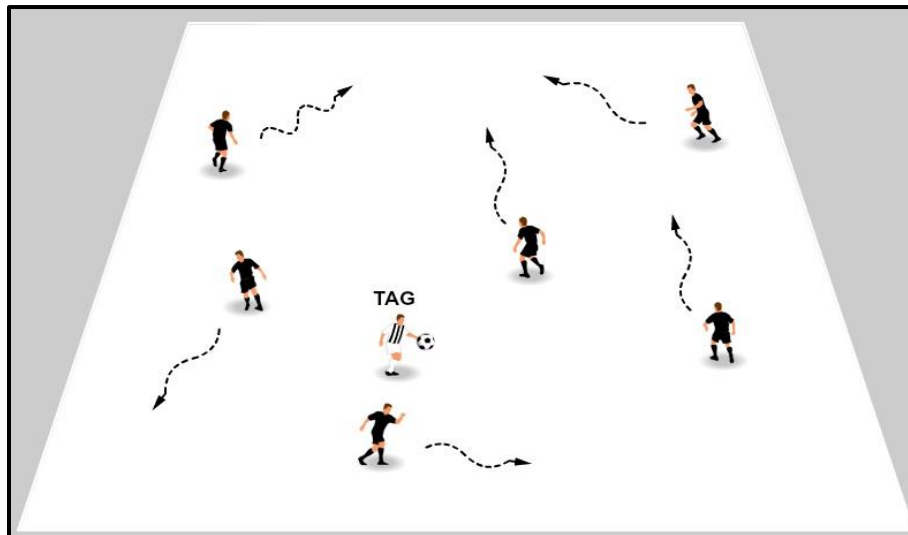
**Habilités ciblées** : Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation** : Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter. L'éducateur (la tag) est également dans l'espace de jeu avec un ballon dans les mains.

**But** : Ne pas se faire toucher par la tag.

**Déroulement** : Les joueurs se déplacent dans l'espace de jeu et ils doivent fuir la tag pour éviter de se faire toucher. Quant à elle, la tag doit toucher tous les joueurs avec son ballon en le gardant dans ses mains (ne pas le lancer). Un joueur qui se fait toucher reste debout en écartant les jambes et un autre joueur doit passer entre ses jambes pour le délivrer. Jouer pendant environ 1 minute et changer la tag.

**Variantes** : La tag doit toucher les joueurs avec son ballon en effectuant une passe (mettre plusieurs ballons dans l'espace de jeu) / Tous les joueurs possèdent un ballon et se déplacent en conduite de balle. Pour délivrer quelqu'un, un joueur doit faire passer son ballon entre les jambes de celui-ci / Etc.





## SÉANCE 8

---

- **Le roi de la montagne**

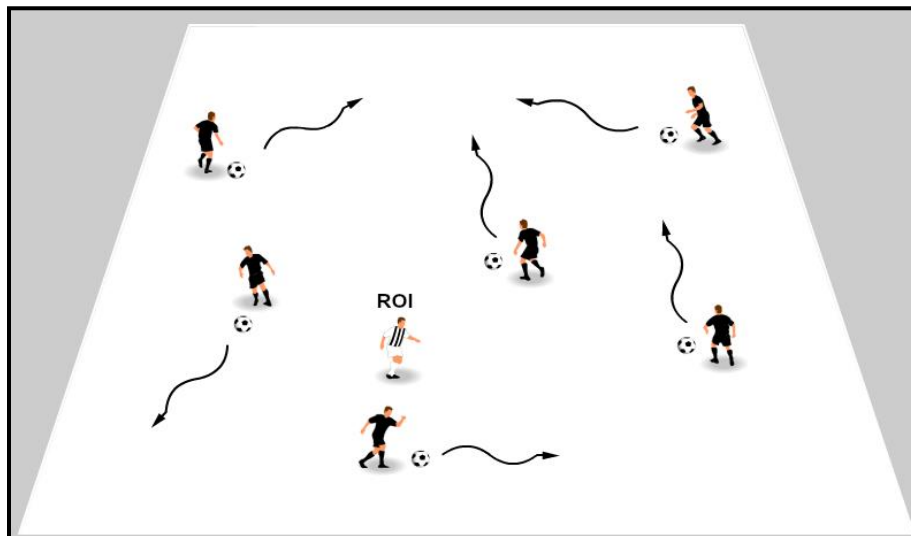
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le roi) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

**But :** Garder son ballon le plus longtemps possible.

**Déroulement :** Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Le roi doit défendre sa montagne en sortant le ballon des joueurs de l'espace de jeu. Lorsqu'un joueur perd son ballon, il doit faire 3 sauts groupés sur place et il est éliminé (il doit attendre à l'extérieur de l'espace de jeu). Jouer pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur (1 point pour lui).

**Variantes :** Désigner les joueurs comme roi à tour de rôle / Le roi qui récupère un ballon devient un joueur et vice versa (le nouveau roi doit trouver un autre ballon) / Tous les joueurs sont à la fois des joueurs et des rois. Ils doivent faire sortir le ballon des autres joueurs de l'espace de jeu tout en conservant le leur / Etc.



## SÉANCE 8 (SUITE)

---

- **Slalom et tir**

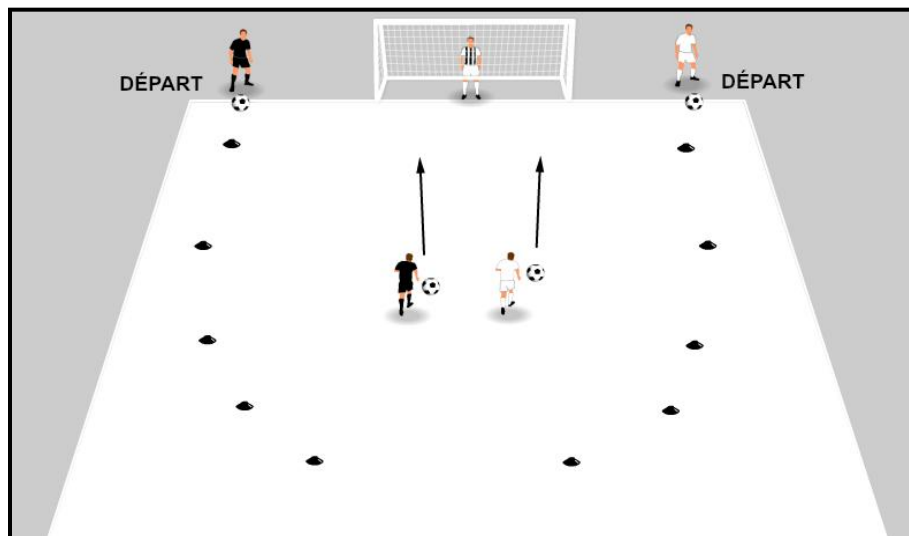
**Habiletés ciblées :** Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

**Organisation :** Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe derrière chaque point de départ. Placer 5 cônes plats pour faire un slalom de chaque côté du but et faire en sorte que les slaloms courbent vers l'intérieur. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur est le gardien de but.

**But :** Effectuer le parcours le plus vite possible et marquer un but.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe fait le slalom en conduite de balle. Les joueurs reviennent ensuite vers le but et tentent de battre le gardien. Commencer sans faire de course en donnant 1 point à chaque fois qu'un but est marqué. Ensuite, 1 point supplémentaire pour l'équipe du joueur qui marque un but en premier. Changer les équipes de côté après un certain temps.

**Variantes :** Modifier la disposition des cônes plats pour complexifier le slalom / Ajouter un cerceau à la fin du slalom et les joueurs doivent faire le tour de celui-ci avant de marquer un but / Exiger une certaine distance pour effectuer le tir / Etc.



## SÉANCE 8 (SUITE)

---

- **Suivez le guide**

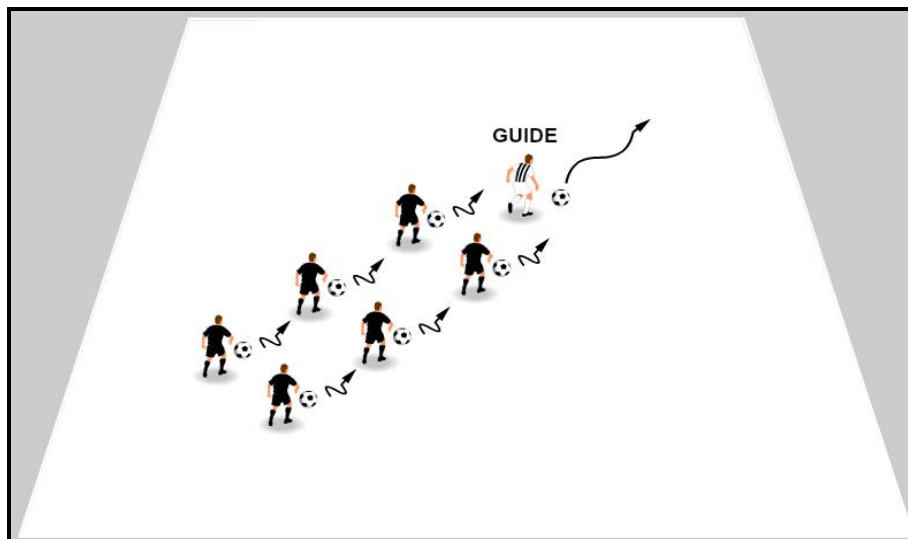
**Habilités ciblées** : Psychomotricité avec ballon (conduite et habiletés motrices)

**Organisation** : Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, répartir les joueurs (les touristes) également en 2 files indiennes derrière l'éducateur (le guide). Chaque joueur possède un ballon pour débiter, de même que l'éducateur.

**But** : Suivre le guide et imiter ses mouvements ou actions.

**Déroulement** : Les touristes partent en safari avec leur guide. Ce dernier est devant les 2 files et se déplace où il veut dans l'espace de jeu en conduite de balle. Les joueurs doivent le suivre partout où il va. Le guide improvise une histoire en effectuant différents mouvements et en accomplissant différentes actions. Les touristes doivent imiter le guide en tout temps.

**Variantes** : Les touristes deviennent des guides à tour de rôle. Ils décident 1 ou 2 mouvements ou actions et laissent leur place en retournant derrière leur file / Utiliser le matériel disponible pour vous aider à trouver des mouvements ou actions / Etc.



## SÉANCE 9

---

- **Un, deux, trois, soleil**

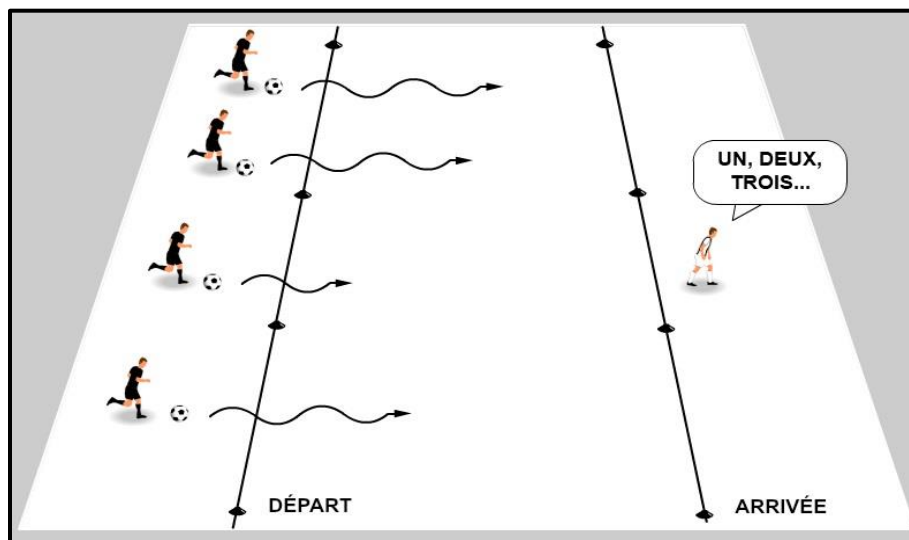
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Tracer une ligne de départ avec des cônes plats ainsi qu'une ligne d'arrivée située à environ 15m de distance. Placer tous les joueurs derrière la ligne de départ et chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur se place dos aux joueurs sur la ligne d'arrivée, sans ballon.

**But :** Traverser sans se faire voir en mouvement par l'éducateur.

**Déroulement :** Pendant que l'éducateur compte jusqu'à 3, les joueurs avancent en conduite de balle pour se rendre jusqu'à la ligne d'arrivée. Lorsque d'éducateur dit « Soleil! » et se retourne face aux joueurs, ceux-ci doivent immobiliser leur ballon avec la semelle et faire la statue. Si un ballon bouge ou un joueur perd l'équilibre, il doit retourner à la ligne de départ. 1 point pour le joueur qui traverse en premier.

**Variantes :** Exiger différentes positions quand les joueurs font la statue (ex. : lever les deux bras dans les airs, placer les deux mains sur le ballon au sol) / Etc.



## SÉANCE 9 (SUITE)

---

- **La chasse aux renards**

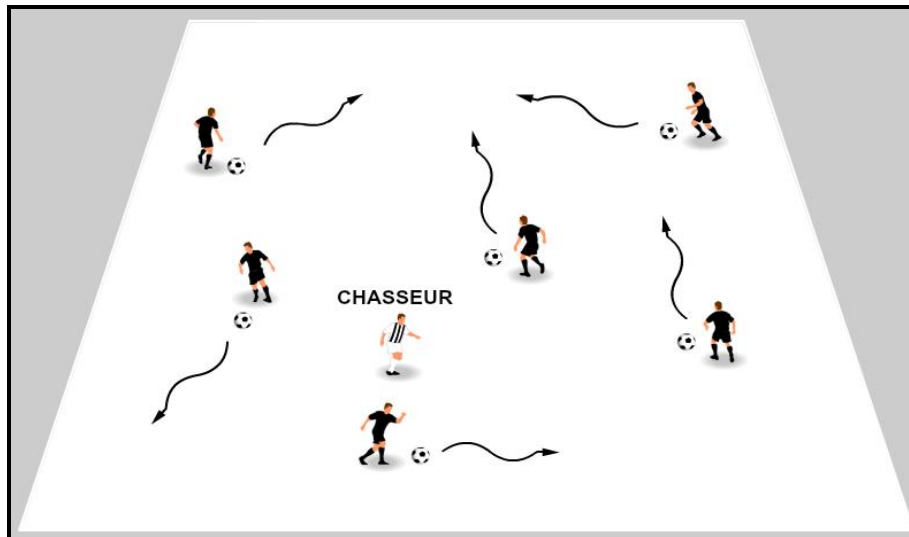
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Répartir les joueurs (les renards) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter ainsi qu'un dossard (une queue de renard) qu'il accroche avec ses shorts dans son dos. L'éducateur (le chasseur) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

**But :** Garder sa queue de renard le plus longtemps possible.

**Déroulement :** Les renards se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Le chasseur doit attraper la queue de tous les renards. Lorsqu'un renard perd sa queue, il doit rester immobile et tenter d'attraper la queue des autres renards. Jouer jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul renard (1 point pour lui).

**Variantes :** Désigner les joueurs comme chasseur à tour de rôle / Les renards qui perdent leur queue deviennent des chasseurs supplémentaires (ils peuvent se déplacer) / Tous les joueurs sont à la fois des renards et des chasseurs / Etc.



## SÉANCE 9 (SUITE)

---

- **La course à obstacles**

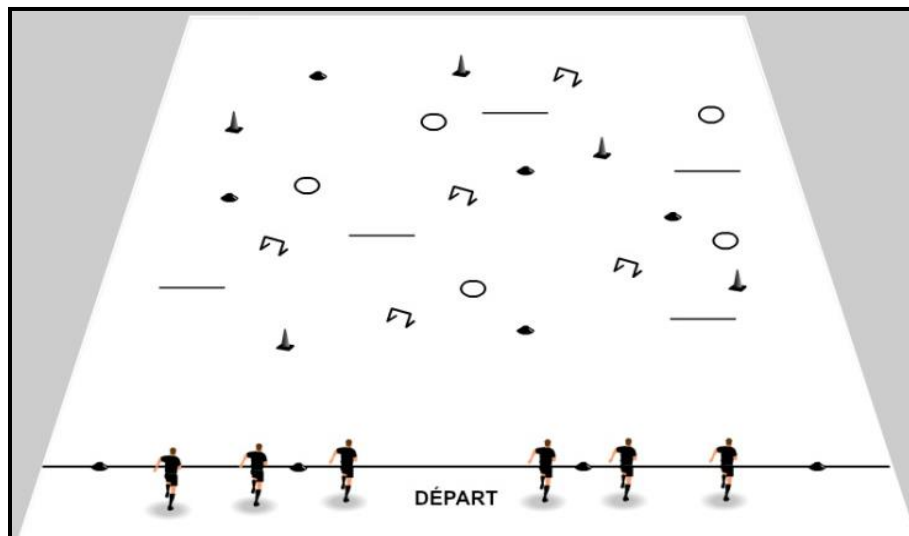
**Habilités ciblées :** Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, placer aléatoirement différents objets (cônes, cônes plats, jalons, cerceaux, haies) de différentes couleurs en grande quantité (environ 5 objets de chaque type). Placer les joueurs derrière la ligne de départ. Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

**But :** Suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible.

**Déroulement :** L'éducateur annonce une consigne en lien avec un objet (ex. : faire le tour d'un cerceau, sauter une haie, toucher un cône, etc.). Ensuite, au signal de l'éducateur, les joueurs doivent suivre la consigne et revenir au point de départ le plus vite possible. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

**Variantes :** Modifier la position de départ des joueurs (ex. : assis, sur le dos, à plat ventre, etc.) / Complexifier la consigne selon le niveau des joueurs (ex. : combiner plusieurs objets, préciser la couleur des objets) / Donner un ballon à chaque joueur. Ils doivent faire la même chose en conduite de balle / Etc.



## SÉANCE 10

---

- **Les dames chinoises**

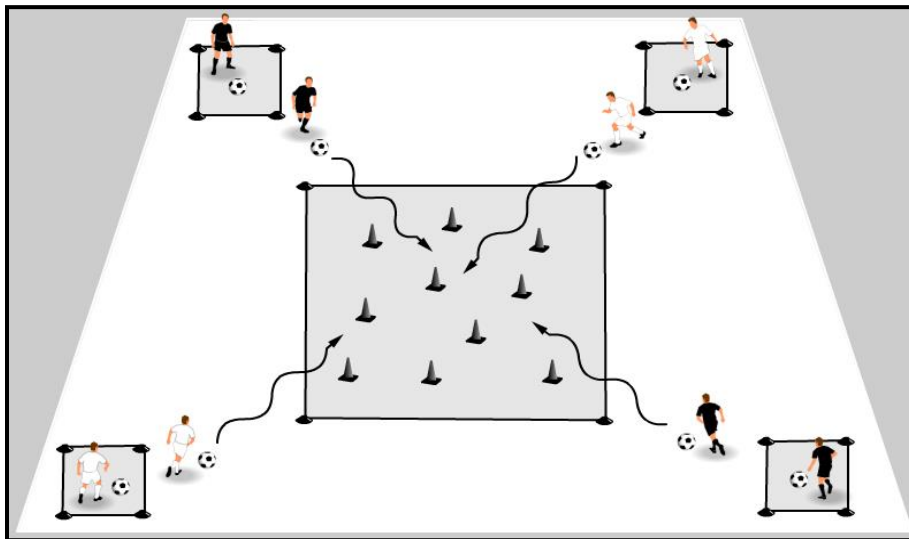
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x20m avec une zone centrale où se trouvent une quinzaine de cônes, faire une petite zone avec des cônes plats dans les 4 coins. Faire 4 équipes en répartissant les joueurs également et placer une équipe par coin. Chaque joueur possède un ballon pour débiter.

**But :** Se rendre dans le coin opposé le plus vite possible.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe part en conduite de balle et traverse la zone centrale remplie de cônes pour se rendre dans le coin opposé le plus vite possible. Si un joueur fait tomber un cône, il ne peut pas gagner la course. 1 point pour l'équipe du joueur qui termine en premier.

**Variantes :** Tous les joueurs partent en même temps / Ajouter des cônes pour augmenter le niveau de difficulté / Modifier la disposition des cônes pour créer de nouveaux trajets / Les joueurs doivent faire un aller-retour / Etc.



## SÉANCE 10 (SUITE)

---

- **Le tir au pigeon**

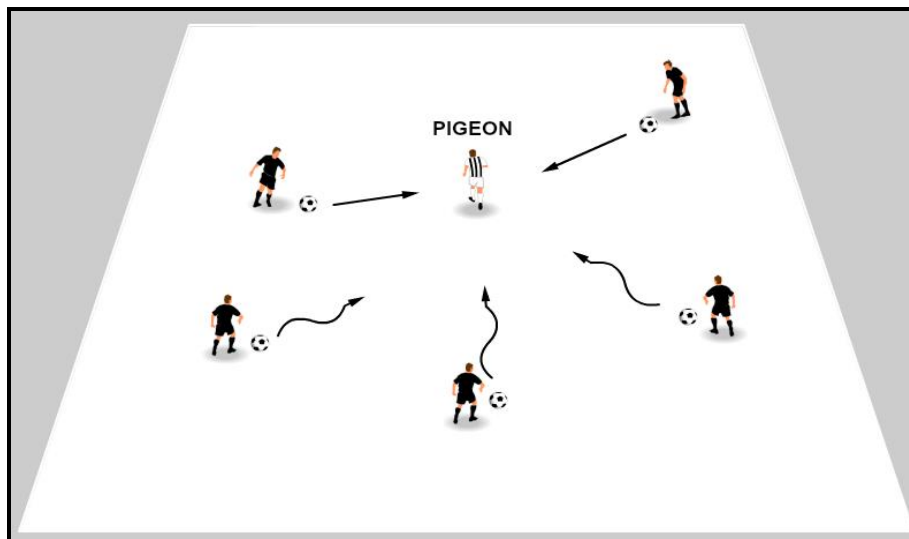
**Habilités ciblées** : Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

**Organisation** : Répartir les joueurs (les tireurs) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le pigeon) se place également dans l'espace de jeu, sans ballon.

**But** : Atteindre le pigeon avec le ballon le plus de fois possible.

**Déroulement** : Les tireurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et tentent d'atteindre le pigeon avec leur ballon en effectuant un tir. Ce dernier bouge dans tous les sens pour éviter de se faire atteindre par les ballons. Jouer pendant environ 1 minute et compter le nombre de fois que le pigeon a été touché. Recommencer pour tenter d'établir un nouveau record.

**Variantes** : Faire une compétition entre les tireurs (1 point pour celui qui touche le pigeon le plus de fois) / Cibler différentes parties du corps à atteindre / Etc.





## SÉANCE 10 (SUITE)

---

- **Parcours à relais**

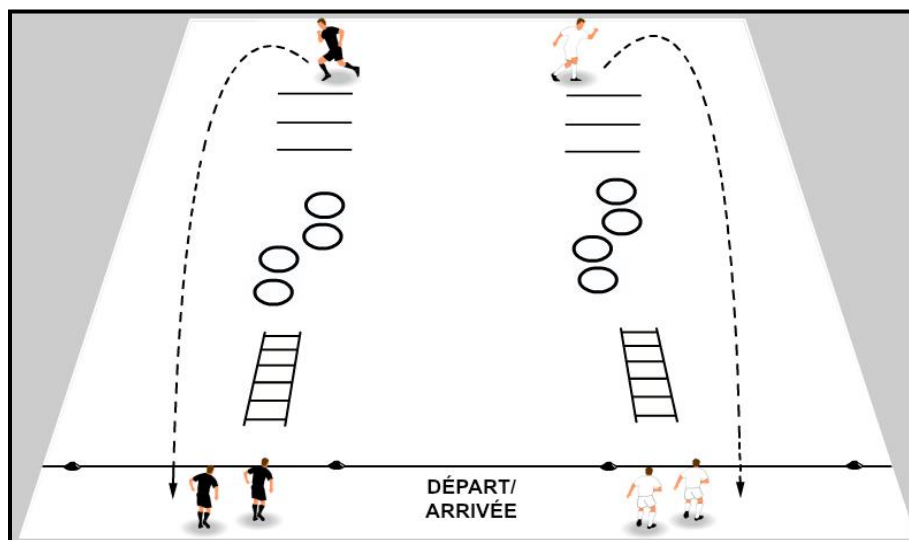
**Habilités ciblées :** Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation :** Reproduire les parcours illustrés (2 échelles, 8 cerceaux et 6 jalons). Faire 2 équipes en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ/d'arrivée.

**But :** Effectuer le parcours le plus vite possible.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, le premier joueur de chaque équipe doit effectuer son parcours le plus vite possible. Pour commencer, dans la portion avec les échelles, les joueurs doivent sauter à pieds joints. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent sauter à cloche-pied (gauche, gauche, droit et droit). Dans la portion avec les jalons, ils doivent faire un slalom. Ensuite, ils foncent jusqu'à la ligne d'arrivée pour taper dans la main de son partenaire afin que celui-ci puisse partir. 1 point pour l'équipe qui termine la course en premier.

**Variantes :** Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon). Il s'agit du relais à transmettre au prochain joueur afin qu'il puisse partir / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Etc.



# SÉANCE 11

---

- **Les petits matelots**

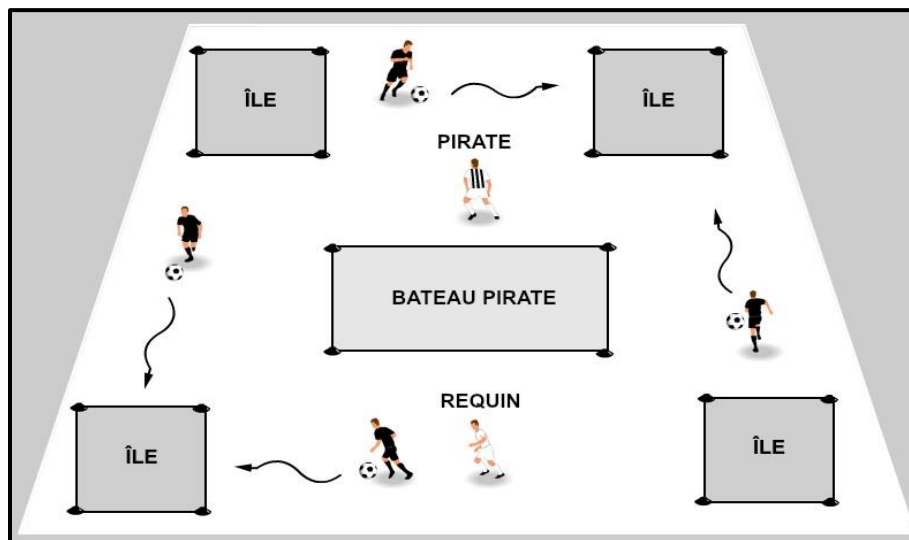
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Dans un espace de jeu d'environ 20x20m, faire une zone centrale (un bateau pirate) avec des cônes plats. Faire également 4 zones carrées (4 îles) avec des cônes plats dans les 4 coins de l'espace de jeu. Tout le reste de l'espace de jeu représente l'océan. L'éducateur (le pirate) se place sur le bateau pirate pour débiter alors que l'assistant ou le joueur désigné (le requin) se place dans l'océan. Répartir les joueurs également dans les 4 îles avec un ballon pour débiter.

**But :** Ne pas se faire attraper par le pirate ou le requin.

**Déroulement :** Les matelots se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et ils doivent éviter de se faire toucher par le pirate ou le requin (principe de la tag). Le pirate peut toucher les matelots uniquement quand ils sont sur les îles alors que le requin peut toucher les matelots uniquement quand ils sont dans l'océan. Les matelots touchés se retrouvent prisonniers sur le bateau pirate. Pour délivrer les prisonniers, les matelots doivent passer leur ballon entre les jambes de ceux-ci.

**Variantes :** Désigner les joueurs comme pirate ou requin à tout de rôle / Ajouter un deuxième pirate ou un deuxième requin pour augmenter la difficulté / Etc.



## SÉANCE 11 (SUITE)

---

- **La destruction des tours**

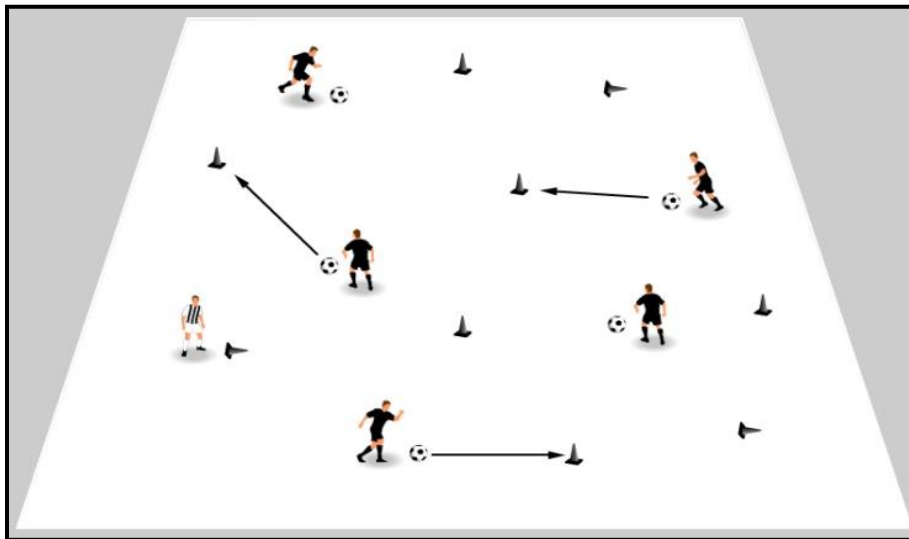
**Habilités ciblées :** Psychomotricité avec ballon (conduite et tir)

**Organisation :** Répartir les joueurs dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Placer aléatoirement une quinzaine de cônes (de tours) dans l'espace de jeu.

**But :** Détruire les tours le plus vite possible.

**Déroulement :** Les joueurs se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle et ils doivent détruire les tours (faire tomber les cônes) avec leur ballon en effectuant un tir. Pendant ce temps, l'éducateur se dépêche pour reconstruire les tours détruites (remettre les cônes debout). Jouer pendant environ 1 minute et compter le nombre de tours détruites. Recommencer pour tenter d'établir un nouveau record.

**Variantes :** Désigner les joueurs à tour de rôle pour reconstruire les tours / Exiger une certaine distance pour effectuer le tir / Donner aux joueurs une consigne à suivre après avoir détruit une tour (ex. : sauter par-dessus son ballon) / Etc.



## SÉANCE 11 (SUITE)

---

- **La course poursuite**

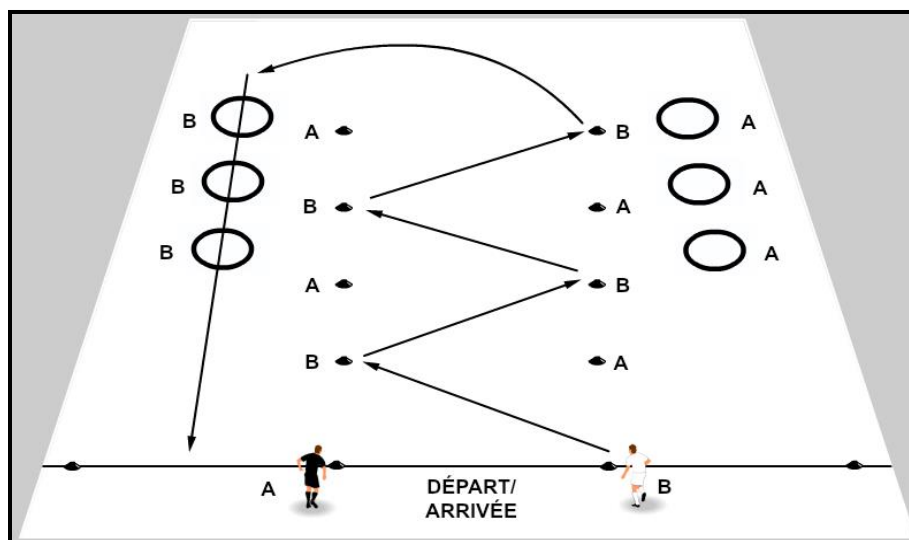
**Habilités ciblées :** Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation :** Reproduire les parcours illustrés (première portion avec 4 cônes plats et deuxième portion avec 3 cerceaux). Faire le parcours A d'une couleur et le parcours B d'une autre couleur. Faire 2 équipes (équipe A et équipe B) en répartissant les joueurs également. Placer les équipes une à côté de l'autre et les joueurs en file indienne derrière la ligne de départ/d'arrivée.

**But :** Effectuer le parcours le plus vite possible.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, le premier joueur de l'équipe A doit effectuer le parcours A le plus vite possible (et vice versa pour celui de l'équipe B). Pour commencer, dans la portion avec les cônes plats, ils doivent les toucher avec la main. Dans la portion avec les cerceaux, ils doivent sauter à pieds joints. Ensuite, ils foncent jusqu'à la ligne d'arrivée. 1 point pour le joueur qui termine en premier.

**Variantes :** Effectuer le parcours avec un objet dans les mains (ex. : un ballon) / Modifier souvent les consignes pour les différentes portions du parcours / Faire une course à relais (ex. : taper dans la main de son partenaire au retour) / Etc.



## SÉANCE 12

---

- **Retour au bercail**

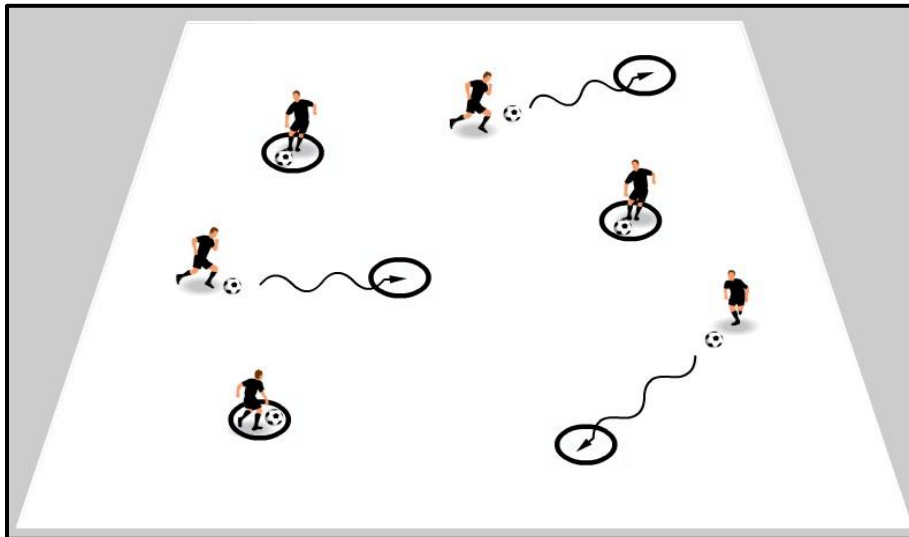
**Habilité ciblée** : Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation** : Répartir les joueurs (les chiens) dans un espace de jeu d'environ 20x20m. Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Placer aléatoirement autant de cerceaux (de niches) qu'il y a de joueurs dans l'espace de jeu.

**But** : Se réfugier dans une niche le plus vite possible.

**Déroulement** : Les chiens se promènent dans l'espace de jeu en conduite de balle. Au signal de l'éducateur, les chiens doivent se rendre dans une niche et y immobiliser leur ballon avec la semelle. Maximum d'un chien par niche.

**Variantes** : Exiger différentes positions quand les chiens sont dans les niches (ex. : assis, à quatre pattes, etc.) / Ajouter des consignes avant que les chiens puissent entrer dans une niche (ex. : sauter par-dessus son ballon) / Etc.



## SÉANCE 12 (SUITE)

---

- **Le marais aux crocodiles**

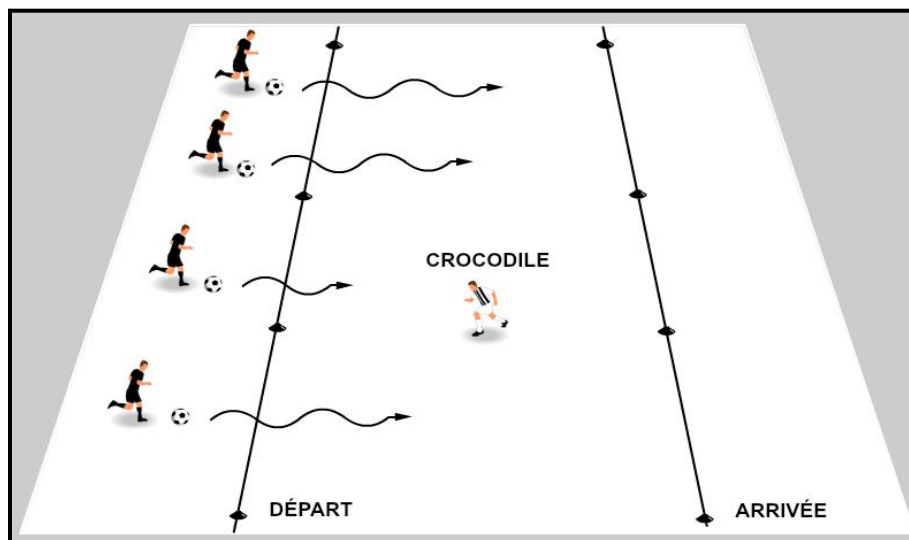
**Habilité ciblée :** Psychomotricité avec ballon (conduite)

**Organisation :** Tracer une ligne de départ avec des cônes plats ainsi qu'une ligne d'arrivée située à environ 15m de distance. Placer tous les joueurs derrière la ligne de départ et chaque joueur possède un ballon pour débiter. L'éducateur (le crocodile) se place au centre de l'espace de jeu, sans ballon.

**But :** Traverser le marais sain et sauf.

**Déroulement :** Au signal de l'éducateur, tous les joueurs partent en conduite de balle et tentent de franchir la ligne d'arrivée sans se faire attraper par le crocodile. Quand les joueurs passent la ligne d'arrivée avec leur ballon, ils sont en sécurité. Si le crocodile touche un joueur, celui-ci devient également un crocodile. 1 point pour le dernier joueur qui reste en vie.

**Variantes :** Plutôt que de simplement toucher aux joueurs, le crocodile doit récupérer leur ballon. Le joueur qui perd son ballon devient un crocodile / Etc.



## SÉANCE 12 (SUITE)

---

- **Monsieur le loup**

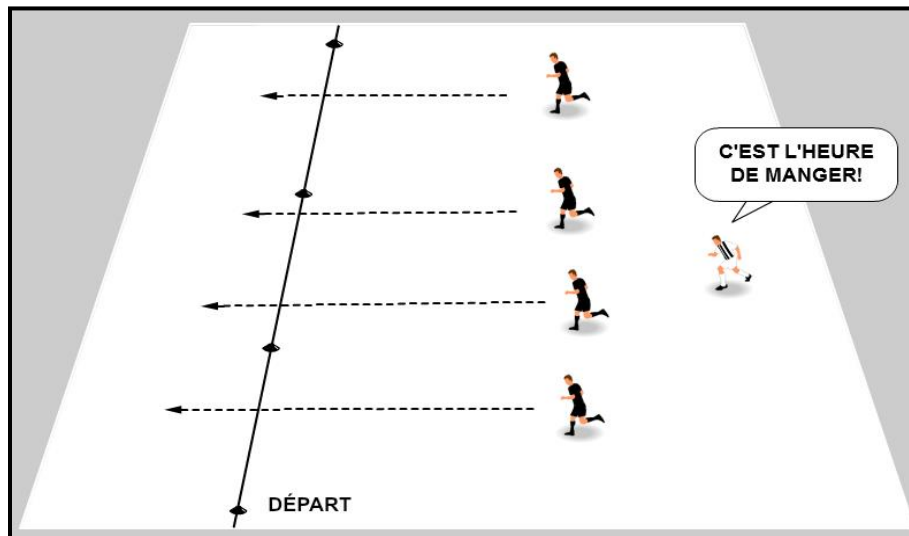
**Habilités ciblées :** Psychomotricité sans ballon (habiletés motrices)

**Organisation :** Placer les joueurs derrière la ligne de départ située à environ 15m de l'éducateur (Monsieur le loup). Les joueurs n'ont pas de ballon pour débiter.

**But :** Suivre les consignes et ne pas se faire attraper par Monsieur le loup.

**Déroulement :** Les joueurs demandent « Quelle heure est-il Monsieur le loup? ». Le loup répond en donnant une consigne (ex. : c'est l'heure de faire 3 sauts de kangourou, 6 pas de géant, 1 roulade, etc.). Ainsi, les joueurs se rapprochent de plus en plus du loup. Quand le loup répond « C'est l'heure de manger! », il se met à courir après les joueurs pour les attraper avant qu'ils ne franchissent la ligne de départ. Si un joueur se fait attraper par le loup, il se joint à lui pour la suite et tente d'attraper les autres joueurs. 1 point pour le dernier joueur qui reste en vie.

**Variantes :** Chaque joueur possède un ballon pour débiter. Donner des consignes avec ballon (ex. : c'est l'heure de faire 2 jongleries, de lancer et d'attraper le ballon 3 fois, etc.). Le retour à la ligne de départ se fait en conduite de balle / Etc.



**RESPECT – SOLIDARITÉ – EXCELLENCE**



**© SOCCER ESTRIE**

350, rue Terrill, bureau 271  
Sherbrooke (Québec) J1E 3S7

819 564-6700

[www.soccer-estrie.qc.ca](http://www.soccer-estrie.qc.ca)