



# GUIDE D'APPUI À LA REPRISE RENTRÉE 2020-2021

*Août 2020*



# Sommaire

## 01. Préambule

- 1.1 Mot du président de la FFF
- 1.2 Mot du Directeur technique national de la FFF

## 02. Contexte

### Principes de reprises

- 2.1 Contexte
- 2.2 Ressenti des clubs
- 2.3 Une reprise sécurisée, adaptée  
et « *progressive* » en fonction des clubs
- 2.4 Sur le terrain
- 2.5 Vie du club

## 03. L'intérêt des nouvelles pratiques

- 3.1 Notre objectif
- 3.2 Pourquoi les nouvelles pratiques ?
- 3.3 Nouvelles pratiques  
selon les niveaux et les catégories
- 3.4 Nouvelles pratiques  
selon les scénarios

## 04. Les outils complémentaires

- 4.1 La Journée portes ouvertes
- 4.2 La Journée « *Rentrée du club* »
- 4.3 Autres aides





# ▶ 01

## Préambule





# 1.1 Mot du président de la FFF

**Noël LE GRAËT**



**Depuis le 11 mai dernier, les pouvoirs publics ont engagé un plan de déconfinement progressif qui a permis la reprise du football et les activités de vos clubs. Face à l'épidémie qui perdure,** cette reprise attendue est néanmoins conditionnée à un certain nombre de mesures administratives encadrées et de précautions sanitaires à respecter et adapter. La santé doit rester notre priorité dans l'accueil des licencié(e)s.

**L'ensemble des compétitions et des activités du football a repris progressivement depuis juillet.** Notre sport doit répondre présent et jouer pleinement sa fonction sportive mais aussi éducative, sociale et citoyenne. Cette reprise cruciale appelle sans doute encore des efforts supplémentaires. La FFF a annoncé et distribué des aides supplémentaires exceptionnelles. Avec le concours des ligues, des districts et des mairies, elle se mobilise également à vos côtés pour vous accompagner dans l'accueil et l'encadrement des licencié(e)s et pratiquant(e)s.

**Ce guide pratique vous aidera à préparer et mettre en œuvre vos différentes activités à la reprise.** Toutes les informations, règles à respecter, conseils utiles sur le plan médical, sanitaire, organisationnel et sportif ont été réunis ici pour vous permettre de reprendre les activités de votre club dans le respect des règles fixées, afin d'accueillir au mieux vos licencié(e)s et de protéger leur santé en responsabilité. N'oubliez pas que les référents Covid de vos ligues et de vos districts sont également à votre disposition.

**Face à cette crise sanitaire, la Fédération Française de Football a logiquement placé la santé de nos licencié(e)s en priorité absolue.**

En mars dernier, dès les premières annonces et mesures des pouvoirs publics, nous avons ainsi décidé d'interrompre l'ensemble des activités du football. Avec ses 2 millions de licenciés, ses 14 000 clubs, notre football devait se protéger mais aussi se montrer exemplaire et solidaire dans la lutte contre la pandémie du covid-19 et participer à l'effort collectif national.

**Il a pleinement rempli sa mission, c'est une fierté. Je suis persuadé qu'à l'heure de cette saison qui redémarre, ce sera encore le cas, en dépit des difficultés inhérentes.** Votre engagement, votre passion et votre sens des responsabilités font honneur au football que nous aimons et partageons.



# 1.2 Mot du directeur technique national

**Hubert FOURNIER**



**Depuis plusieurs mois où la pratique du football a été mise au ralenti, la FFF a travaillé à l'élaboration de plusieurs guides d'appui,** afin d'accompagner nos clubs en fonction de l'évolution des contraintes sanitaires (guides d'appui à la reprise de l'activité des clubs, des écoles, des stages vacances).

**En prévision de la rentrée de septembre, un groupe de travail s'est attaché à développer un nouveau document,** cette fois sur la thématique de la reprise des clubs à la rentrée 2020-2021. Ce groupe de travail était composé de cadres techniques, de responsables de clubs et de certains élus de nos centres de gestion que sont nos ligues et nos districts. Sa diversité nous a permis de prendre en compte le contexte particulier de chacun de nos clubs, ainsi que des territoires de nos centres de gestion.

**L'ensemble des contenus disponibles dans ce guide est à la fois personnalisable et adaptable à votre contexte singulier.** Nous avons voulu vous proposer une reprise de l'activité dans vos clubs progressive, rassurante, ludique et innovante. Pour cela, nous vous invitons à mettre en avant les nouvelles pratiques comme le foot en marchant, le golf foot, le fit foot, le futnet, le foot 5... qui permettent une reprise de la pratique progressive et adaptée à tout âge et à tout public.

**En fonction de l'évolution sanitaire positive ou plus restrictive à la rentrée de septembre,** vous pourrez vous référer à l'ensemble des guides d'appui, vous permettant d'adapter votre reprise dans les meilleures conditions de sécurité pour vos licencié(e)s. Soyons tous ensemble P-R-E-T-S pour faire de cette rentrée dans vos clubs un moment de plaisir, au travers d'activités ludiques et rassurantes pour tou(te)s nos licencié(e)s.



# ▶ 02

**Contexte**  
**Principes de reprise**





## 2.1 Contexte

Crainte  
d'une baisse  
des licenciés

Réticence  
des parents

Hétérogénéité  
des clubs  
et des  
territoires

**Environnement  
du club**

Tentation  
d'une pratique  
sportive  
individuelle

Règles sanitaires  
évolutives  
accueil, transport,  
pratique...

Contraintes  
de restrictions  
liées aux  
infrastructures



## 2.2 Ressenti des clubs (questionnaire de juin 2020)

### Crainte des clubs

#### Plus d'1 club sur 2 :

- infrastructures limitées ;
- risques sanitaires ;
- baisse des licencié(e)s ;
- réticence des parents.

### Principales actions des clubs à la reprise

#### Plus d'1 club sur 2 :

- portes ouvertes ;
- tournois.

#### Plus d'1 club sur 4 :

- nouvelles pratiques.

### Reprise des compétitions, plateaux...

#### Plus d'1 club sur 2 :

- souhaite une reprise différée pour les jeunes afin de mieux se préparer.

### Besoin des clubs/outils de communication

#### Une grande majorité des clubs souhaite :

- affiche protocole sanitaire ;
- documents sur les réunions (parents, éducateurs) ;
- vidéo protocole sanitaire.

### Référent sanitaire club

#### Plus d'1 club sur 2 :

- envisage d'avoir un référent sanitaire.





## 2.3 Une reprise sécurisée, adaptée et « progressive » en fonction des clubs

Selon la « loi du moment », on souhaite l'imaginer...

**R**

### **RASSURER**

les familles,  
les encadrants  
sur les conditions  
de reprise.

**A**

### **ACCOMPAGNER**

les encadrants  
et **ACCUEILLIR**  
les licencié(e)s  
en sécurité.

**P**

### **PROMOUVOIR**

en communiquant sur  
la reprise des activités  
dans le club.

**I**

### **INFORMER**

l'ensemble des acteurs  
de la vie du club  
via des réunions.

**D**

### **DÉBUTER**

les activités dès que  
possible en fonction  
des possibilités  
d'encadrement.

**E**

### **ÉCLAIRCIR**

la situation  
sur les conditions  
d'utilisation  
des installations.

### **RESPECTER**

les recommandations  
ministérielles  
et fédérales.

### **ADAPTER**

les contenus  
des séances en fonction  
des règles sanitaires  
et des catégories.

### **PERMETTRE**

une reprise progressive  
pour tous les publics

### **INITIER**

de nouvelles  
pratiques en fonction  
des capacités du club.

### **DIRIGER**

et mobiliser l'ensemble  
des acteurs de la vie  
du club.

### **ENGAGER**

des équipes dans  
les modalités proposées  
par les ligues  
et les districts.



## 2.4 Sur le terrain (préconisations)

CLUBS		Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1	
Jeunes  U14 à U19	Niveau régional	Avec le groupe Limitation des contacts	Avec le groupe Avec contact	Avec contact Match amical possible <b>Journée portes ouvertes</b>	Avec contact Match amical possible ou <b>Journée « Rentrée du club »</b>	Avec contact Possibilité plateau 4 équipes maximum ou <b>Journée « Rentrée du club »</b>	Avec contact Possibilité plateau 4 équipes maximum	Reprise compétition ou rencontres officielles
	Niveau départemental 1	-	Avec le groupe Limitation des contacts	Avec le groupe Avec contact <b>Journée portes ouvertes</b>	Avec contact Match amical possible ou <b>Journée portes ouvertes</b>	Avec contact Match amical possible ou <b>Journée « Rentrée du club »</b>	Avec Contact Possibilité plateau 4 équipes maximum ou <b>Journée « Rentrée du club »</b>	
	Autres niveaux départementaux	-	Avec le groupe Limitation des contacts	Avec le groupe Avec contact	Avec Contact Match amical possible ou <b>Journée portes ouvertes</b>	Avec contact Match amical possible ou <b>Journée « Rentrée du club »</b>	Foot réduit en limitant le nombre de pratiquants ou <b>Journée « Rentrée du club »</b>	



En rouge les liens à cliquer



## 2.4 Sur le terrain (préconisations suite)

CLUBS		Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1		
Enfants  U6 à U13	Football à effectif réduit	-	<i>Avec le groupe</i> <i>Avec contact</i> <b>Journée portes ouvertes</b>	<i>Avec le groupe</i> <i>Avec contact</i> <b>Journée portes ouvertes</b>	<i>Avec le groupe</i> <i>Avec contact</i> <b>Journée « Rentrée du club » ou Journée portes ouvertes</b>	<i>Avec contact</i> Rencontres interclubs U11-U13 <b>Journée « Rentrée du club »</b>	<i>Avec contact</i> Rencontres interclubs	Retour du foot U7-U9-U11 et reprise activités plateaux critériums	
		Si l'utilisation des salles n'est pas possible, inscrire les écoles de futsal des U6 à U11 dans les activités et plateaux extérieurs.							
<b>Enfants, jeunes, adultes et vétérans</b>		<b>De nouvelles pratiques adaptées à tous</b> Journée des familles, journée intergénérationnelle, journée des partenaires, journée des bénévoles, interclubs, portes ouvertes, opérations avec l'école...							-



En rouge les liens à cliquer



## 2.5 Vie du club (préconisations)

CLUBS		Interne et externe	Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1	
<b>Jeunes</b>  <b>U14 à U19</b>	Niveau régional	Avec les centres de gestion  Avec les membres du club ou institution	<b>Réunion ligue - clubs régionaux</b> (visio)  Réunion club - municipalité	<b>Réunion ligue - clubs régionaux</b> (visio) Réunion référents sécurité  Réunion club - municipalité Réunion Comité directeur club	<b>Réunions de secteurs clubs responsables foot des jeunes</b> (en visio ou en présentiel) Réunion référents sécurité  <b>Réunions de secteurs clubs responsables foot des jeunes</b> (en visio ou en présentiel) Réunion Comité directeur	<b>Réunions de secteurs clubs responsables foot des jeunes</b> (en visio ou en présentiel)  <b>Réunions de secteurs clubs responsables foot des jeunes</b> (en visio ou en présentiel)  <b>Réunions clubs - parents</b>	-  <b>Réunions clubs - parents</b>	-  <b>Réunions clubs - parents</b>	Reprise compétition ou rencontres officielles
	Niveau départemental 1	Avec les centres de gestion  Avec les membres du club ou institution	-  Réunion club - municipalité	<b>Réunion district - clubs</b> (visio) Informations référents sanitaires GPS (en présentiel ou en visio) Réunion club - municipalité Réunion Comité directeur club	<b>Réunion district - clubs</b> (visio) Informations référents sanitaires GPS (en visio ou en présentiel)  Réunion Comité directeur club	-  Réunion référents sécurité	-  <b>Réunions clubs - parents</b>	-  <b>Réunions clubs - parents</b>	
	Autres niveaux départementaux	Avec les centres de gestion Avec les membres du club ou institution	- -	<b>Réunion district - clubs</b> (en visio ou en présentiel) Réunion club - municipalité	<b>Réunion district - clubs</b> (en visio ou en présentiel) Réunion club - municipalité Réunion Comité directeur club	<b>Réunion district - clubs</b> (en visio ou en présentiel)  Réunion club - municipalité Réunion Comité directeur club	- Réunion Comité directeur club Réunion référents sécurité	- <b>Réunions clubs - parents</b>	



En rouge les liens à cliquer



## 2.5 Vie du club (préconisations suite)

CLUBS		Interne et externe	Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1	
<b>Enfants</b>  <b>U6 à U13</b>	Football à effectif réduit	<b>Avec les centres de gestion</b>  Avec les membres du club ou institution	-	-	Informations district - référents sanitaires GPS (présentiel ou visio)  Réunion club - municipalité	Informations district - référents sanitaires GPS (présentiel ou visio)  <b>Journée « Rentrée du club » ou Journée portes ouvertes</b>  <b>Réunions clubs - parents</b>	<b>Réunions de secteurs district - clubs</b> (visio ou présentiel)  <b>Réunions clubs - parents</b>	<b>Réunions de secteurs district - clubs</b> (visio ou présentiel)  <b>Réunions clubs - parents</b>	Rentrées du foot U7-U9-U11 et reprise plateaux critères



En rouge les liens à cliquer



# ▶ 03

## L'intérêt des nouvelles pratiques





# 3.1 Notre objectif

Pour la rentrée 2020-2021, se servir des nouvelles pratiques, des pratiques adaptées à tout âge et à tout public, afin de remédier à la baisse des licenciés et reprendre le football progressivement de manière ludique, tout en respectant les règles sanitaires.



FOOT EN MARCHANT

GOLF FOOT

Fit Foot

FUTNET

FOOT 5



## 3.2 Pourquoi les nouvelles pratiques ?

**Accessibles à tous, elles permettent :**

- une **progressivité** dans la reprise ;
- une **réponse sécurisée** par rapport à d'éventuelles craintes (le golf-foot, le futnet ou le fit foot garantissent la distance physique) ;
- une **offre ludique** après six mois d'abstinence ;
- de la **convivialité** après une période difficile ;
- un **vivier pour les équipes** de compétition ;
- une **offre de sport-santé** pour tous les publics ;
- une **occasion de dynamiser le club** ;
- l'**opportunité de fidéliser** les licencié(e)s ;
- celle de **gagner de nouveaux adhérents**.







# De quelles pratiques parle-t-on ?



FOOT EN MARCHANT



GOLF FOOT



Fit Foot



FUTNET



FOOT5

Ou encore le futsal ou le beach soccer.



# Pour qui ?

## Trois publics cibles :

- les enfants ;
- les jeunes ;
- les seniors et les vétérans.

# Comment ?

## Selon les niveaux et les catégories...

## ...ou selon les scénarios :

- contacts autorisés ;
- pas de contacts mais des passes ;
- ni contacts, ni passes.





# 3.3

► **Nouvelles pratiques  
selon les niveaux et les catégories**





## SUR LE TERRAIN

CLUBS		Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1	
<b>Jeunes U14 à U19</b>	Niveau régional	Fit foot, golf foot	Beach soccer, futnet	Foot5, futnet	Foot5	Futsal	Futsal	Reprise compétition ou rencontres officielles
	Niveau départemental 1	-	Fit foot, golf foot	Beach soccer, futnet	Foot5, futnet	Futsal	Futsal	
	Autres niveaux départementaux	-	Fit foot, golf foot, foot en marchant	Beach soccer, futnet	Foot5, futnet	Futsal, Foot5	Futsal, Foot5	
<b>Enfants U6 à U13</b>	Football à effectif réduit	-	-	Golf foot, foot en marchant	Golf foot, futnet	Futsal, Foot5	Futsal, Foot5	
<b>Enfants, jeunes, adultes et vétérans</b>		<b>De nouvelles pratiques adaptées à tous</b>						-



En rouge les liens à cliquer



# 3.4

► **Nouvelles pratiques  
selon les scénarios**





# 3.4.1 Scénario 1

## Reprise de la pratique sans restriction

Par pratiques

 Du moins au plus adapté

	Enfants U 6 à U 13	Jeunes G U 14 - U 19	Jeunes F U 14 - U 19	Seniors U 20 - U 35	Féminines U 20 et +	Vétérans U 35 - U 45	Super vétérans > 45	Handisport / Sport adapté
Foot à 11	Light Blue	Medium Blue	Medium Blue	Dark Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue
Foot à 8	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Medium Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Medium Blue
Futsal	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Medium Blue	Dark Blue	Medium Blue	Dark Blue
Beach soccer	Light Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue	Light Blue
Foot5	Dark Blue	Light Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue	Dark Blue
Futnet	Light Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue
Foot en marchant	Medium Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Dark Blue	Dark Blue
Golf foot	Dark Blue	Medium Blue	Medium Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue
Fit foot	Light Blue	Light Blue	Medium Blue	Light Blue	Dark Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue



# 3.4.1 Scénario 1

## Mode d'emploi

### Pour qui ?

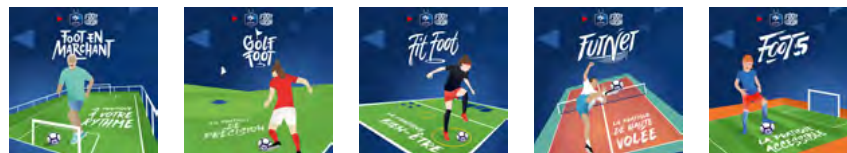
**Pour nos licencié(e)s, leurs parents, leurs ami(e)s, toutes personnes** souhaitant découvrir la pratique du football par une approche ludique avec un niveau de contrainte limité.

### Pourquoi ?

Proposer une démarche où l'intention **d'introduire de la nouveauté pour fidéliser** et **fidérer les licencié(e)s** et leurs proches est au cœur du projet du club.

Permettre aux joueurs(euses) de profiter d'un temps de **pratique du football éloigné des codes et des exigences** inhérents à la pratique compétitive.

### Avec quels outils ?



### Quand utiliser ces outils ?

Portes ouvertes

Journée du foot en famille

Période de récupération

Stages

Intersaison

Journée des partenaires du club

Journée des bénévoles du club

Actions en lien avec les écoles, centres socio-culturels...



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1 - A

SCENARIO 1

Trio Foot

GOLF FOOT

X

FOOT3

X

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

Parcours technique

X

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	100
	Large	70

Durée	TOTALE	1h15
	SÉQUENCE	8 à 15 mn

Effectifs	Educ	😊	3
	GPS	😬	1
	J	😊	9
		😬	
		😄	

## ORGANISATION

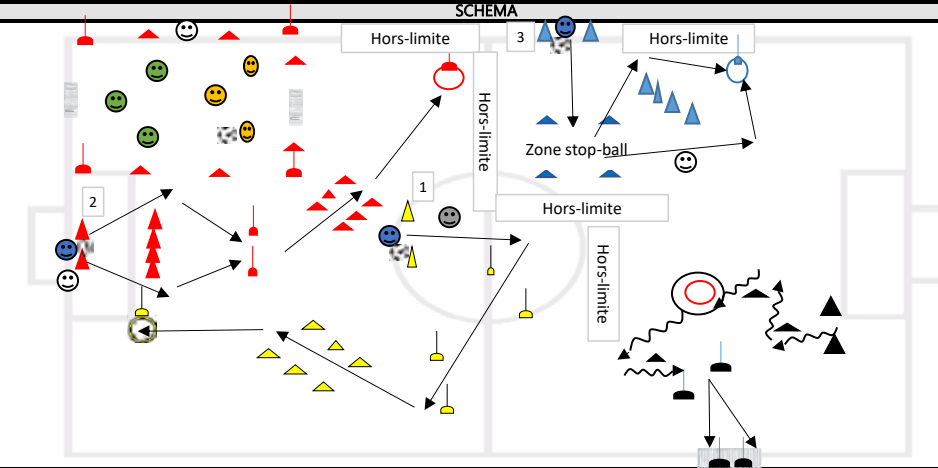
## OBJECTIF

Découverte des nouvelles pratiques et mise en place d'un challenge intégrant les résultats obtenus dans chacune de ces activités.  
Objectifs techniques visant l'amélioration de la qualité du toucher de balle et de la conduite de la balle.

## REGLES &amp; CONSIGNES

**3vs3:** Jeu libre. Si les 3 joueurs ont marqué au cours du match, bonus de 2 points.  
**Golf-foot (trou 1, 2, 3) :** Le but est de réaliser le parcours composé de 3 trous en faisant le moins de frappes possibles pour mettre le ballon dans le cerceau du trou correspondant. Si le ballon dépasse la zone hors-limite, le joueur rejoue de l'endroit où il a tiré et prend un point de pénalité.  
**Parcours technique :** Le but est de réaliser le parcours le plus rapidement possible et de frapper dans une des 3 zones du but.

## SCHEMA



## DEROULEMENT

## VARIANTES

**3vs3:** Décompte classique des points en fonction du nombre de buts marqués, mise en place de 2 mini-buts de chaque côté du terrain, buts en forme de triangle...  
**Golf-foot:** Alternier les frappes pied fort-pied faible, alternier les surfaces de contact (intérieur du pied, découverte de l'extérieur du pied, la pointe, la semelle, le talon...)  
**Parcours technique:** Imposer un changement de direction avec l'intérieur ou l'extérieur du pied, idem pour le tour du cerceau. Modifier le parcours pour une sortie de parcours sur le pied droit avant la frappe. Complexifier le parcours.

## CONSEILS

Cette séance doit permettre aux joueurs et joueuses de retrouver le plaisir de jouer avec le ballon, d'essayer des choses, de découvrir différentes manières de contacter et de conduire le ballon. La créativité, la pédagogie de l'essai-erreur est au cœur de cette séance de reprise qui doit donner l'envie de faire. L'éducateur aura une attitude bienveillante à chaque moment de la séance, veillera à encourager ses joueur(s) et joueuses et mettra tout en oeuvre pour favoriser les situations de réussites.

**8'** : Accueil - Présentation générale des ateliers  
**14'** : Présentation du parcours de footgolf avec les 3 équipes de 3 joueurs. Une équipe sur chaque trou, 1 ballon pour 3 joueurs qui frappent le ballon tour à tour pour aller jusqu'au cerceau dans lequel le ballon devra être immobile. Chaque équipe passe sur chaque trou. L'éducateur veille à ce que la découverte de chaque trou dure 5' au maximum.  
**8'** : Présentation du parcours technique. Démonstration par l'éducateur qui apporte les précisions techniques de ce qui est attendu. Rappel que le chronomètre s'arrête lorsque le ballon est dans le but. Si le joueur ou la joueuse frappe à côté, il y a obligation d'aller chercher son ballon et de repasser par la dernière porte avant de retenter sa chance  
**10'** : Match 1/ A vs B + Footgolf/ C - 1 joueur par trou, GPS, Adjoint et/ou parents initiés sont chargés de compter le nombre de frappes  
**10'** : Match 2/ Perdant match 1 vs C + Footgolf/ Vainqueur match 1  
**10'** : Match 3/ C vs Vainqueur match 1 + Footgolf/ B  
**15'** : Parcours technique pour toutes les équipes - 2 essais - Equipe 3ème au classement intermédiaire commence, puis la 2ème puis la 1ère.  
**Décompte des points pour les matchs:** Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 2 buts d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, Match perdu: 0 point  
**Décompte des points pour le Footgolf:** On totalise le nombre total de frappes de chaque équipe, l'équipe qui a frappé le moins le ballon pour atteindre les différents trous marque 4 points, la 2ème 3 points, la dernière 1 point  
**Classement intermédiaire:** On additionne les points de chaque équipe  
**Décompte des points pour le parcours technique:** On totalise les temps de tous les joueurs de l'équipe, l'équipe qui aura mis le moins de temps pour réaliser le parcours technique marque 5 points, la 2ème 3points et la 3ème 1 point  
Classement final = Total des points matchs + Footgolf + Parcours technique

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tirer	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1 - B

SCENARIO 1

Duo Foot Jeunes

GOLF FOOT

FOOTS

X

FUTNET

X

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

Autres

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

## ORGANISATION

## SCHEMA

## OBJECTIF

A travers le jeu réduit l'objectif est de réactiver les joueurs sur le plan cognitif (réactivité, prise d'informations, prise de décisions, gestion des émotions...), et sur les plans physique et tactique.

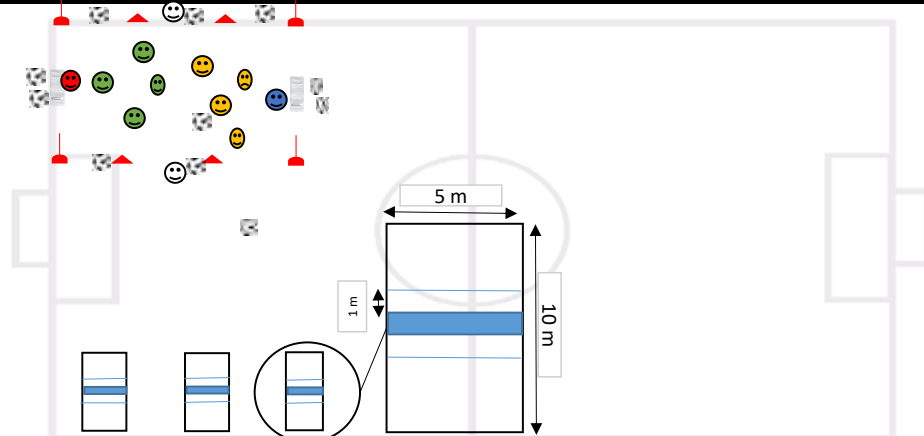
Le futnet doit permettre de développer les techniques aériennes, la coordination et le sens du placement.

## REGLES &amp; CONSIGNES

**5vs5: Séquence 1:** Jeu libre, **Séquence 2:** Jeu libre, finition en moins de 7 secondes lorsque l'équipe en possession du ballon se trouve dans la moitié de terrain adverse = 3 points,

**Séquence 3:** 1 point si l'équipe qui a la possession du ballon parvient à se faire 5 passes dans sa moitié de terrain, but=3 points.

**Futnet:** En fonction du niveau des joueurs(euses) 1 à 2 touches de balle/joueurs(euses), 3 passes maximum par possession, (en fonction du niveau) possibilité d'accorder un rebond lors d'un échange entre 2 joueurs d'une même équipe. Le service s'exécute derrière la ligne de fond court, obligation de laisser un rebond au sol avant de frapper le ballon en direction du camp adverse. 2 balles de service



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	50
	Large	35

Durée	TOTALE	1h10
	SÉQUENCE	10 mn

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😞	0
	J	😊	10
		😞	
		😄	

## VARIANTES

**5vs5:** Evolution des règles et consignes, limiter le nombre de touches de balles, demander à ce que tous les joueurs d'une même équipe soit dans le camp adverse pour que le but soit validé, injecter des ballons qui rendent obsolète le ballon joué....

**Futnet:** Interdire le renvoi direct, autoriser l'attaque de la tête uniquement derrière la ligne des 1 m, ne pas renvoyer le ballon dans le camp adverse deux fois de suite avec la même surface de frappe...

## DEROULEMENT

**10':** Accueil - Constitution des équipes - Mise en train - Contrôle/passe (au sol puis en l'air) par groupe de 3

**10':** Séquence 1 - Match 1

**10':** Futnet : Tirage au sort des équipes à chaque rotation (2 terrains de 2vs2 + 1 terrain de 1vs1)

**10':** Séquence 2 - Match 2

**10':** Futnet

**10':** Séquence 3 - Match 3

**10':** Futnet

**Décompte des points pour les matchs:** Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 2 buts d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, Match perdu: 0 point

**Décompte des points pour le Futnet:** A l'issue des 10', les scores sont arrêtés. Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 4 points d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, match perdu: 0 points

## CONSEILS

Une attention particulière devra être portée sur l'animation des deux ateliers. La réussite de cette séance dépendra en grande partie de l'implication de l'éducateur qui rappellera régulièrement le score, qui stimulera et valorisera ses joueurs à différents moments de la séance.

**Classement:** Le vainqueur sera celui qui aura le total de points le plus élevé lorsque l'addition des points marqués lors des trois matchs de foot et de futnet aura été établie

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1 - C

SCENARIO 1

Duo Foot Seniors Vétérans

GOLF FOOT

FOOT5

X

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

X

FIT FOOT

Autres

X

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	50
	Large	35

Durée	TOTALE	1h10
	SÉQUENCE	10 mn

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	0
	J	😊	10
		😬	
		😡	
😞			

## ORGANISATION

## OBJECTIF

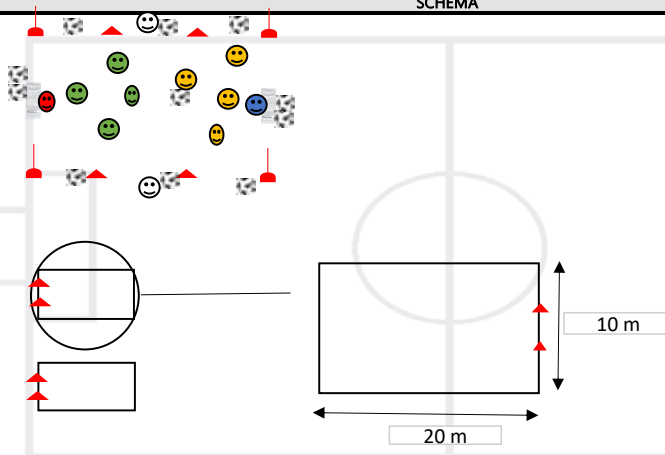
A travers le jeu réduit en marchant l'objectif est de retrouver le plaisir de jouer ensemble en toute sécurité.  
La pratique de la pétanque foot a pour objectif de retrouver le dosage du ballon en direction d'un point précis. L'objectif général est de jouer tout en préservant l'intégrité physique de chacun.

## REGLES &amp; CONSIGNES

**Foot en marchant:** Interdiction formelle de courir (un pied doit toujours être en contact avec le sol lorsque les joueurs(euses) se déplacent). Les contacts sont proscrits, la récupération du ballon peut de faire dans les pieds de l'adversaire sans qu'il y ait le moindre contact, sur les lignes de passes ou suite à une sortie du ballon de l'aire de jeu.

**Pétanque foot:** Une doublette et une triplète se rencontreront à chaque rotation. Les joueurs de doublette auront 3 ballons chacun à disposition, les joueurs de triplète en auront 2. Les règles applicables sont les mêmes que les règles bien connues de la pétanque traditionnelle. On choisira de prendre comme but (cochonnet) une balle de tennis. Les joueurs frapperont le ballon en étant positionnés entre les deux coupelles.

## SCHEMA



## DEROULEMENT

## VARIANTES

**Foot5 :** Le Football en marchant peut se transformer en Foot5 (proscrire les contacts)

**Pétanque foot:** Contraindre à frapper le ballon avec le pied fort, le pied faible, avec des surfaces de contact différentes et de manières différentes (intérieur, extérieur, piqué, louche, pointe...).

## CONSEILS

Une attention particulière devra être portée sur l'animation des deux ateliers. La réussite de cette séance dépendra en grande partie de l'implication de l'éducateur qui rappellera régulièrement le score, qui stimulera et valorisera ses joueurs(euses) à différents moments de la séance. L'éducateur portera également une attention particulière sur l'état de forme immédiat de tous les participants (rougeurs anormales, essoufflement, ralentissements...)

**10<sup>h</sup>:** Accueil - Constitution des équipes - Mise en train - Contrôle/passe/déplacements par groupe de 5 en face à face 3 d'un côté/2 de l'autre

**10<sup>h</sup>:** Séquence 1 - Match 1 Foot en marchant

**10<sup>h</sup>:** Pétanque foot : Tirage au sort des équipes à chaque rotation (1 terrain de 3vs3 + 1 terrain de 2vs2)

**10<sup>h</sup>:** Séquence 2 - Match 2 Foot en marchant

**10<sup>h</sup>:** Pétanque foot

**10<sup>h</sup>:** Séquence 3 - Match 3 Foot en marchant

**10<sup>h</sup>:** Pétanque foot

**Décompte des points pour les matchs:** Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 2 buts d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, Match perdu: 0 point

**Décompte des points pour le Pétanque Foot:** A l'issue des 10', les scores sont arrêtés. Match gagné: 3 points, Match gagné par plus de 4 points d'écart: 4 points, Match nul: 2 points, match perdu: 0 points

**Classement:** Le vainqueur sera celui qui aura le total de points le plus élevé lorsque l'addition des points marqués lors des trois matchs de foot et de pétanque foot aura été établie.

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## 3.4.2 Scénario 2

### Reprise de la pratique sans contact mais avec autorisation des passes

Par pratiques

 Du moins au plus adapté

	Enfants U 6 à U 13	Jeunes G U 14 - U 19	Jeunes F U 14 - U 19	Seniors U 20 - U 35	Féminines U 20 et +	Vétérans U 35 - U 45	Super vétérans > 45
Foot à 11							
Foot à 8							
Futsal							
Beach soccer							
Foot5							
Futnet							
Foot en marchant							
Golf foot							
Fit foot							
Autres (Fléchettes foot - Pétanque foot)							



## 3.4.2 Scénario 2

### Mode d'emploi

#### Pour qui ?

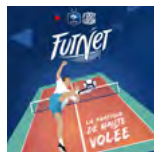
**Pour nos licencié(e)s, leurs parents, leurs ami(e)s, toutes personnes** souhaitant découvrir la pratique du football par une approche ludique avec un niveau de contrainte limité.

#### Pourquoi ?

Proposer une démarche où l'intention **d'introduire de la nouveauté pour fidéliser** et **féderer les licencié(e)s** et leurs proches est au cœur du projet du club.

Permettre aux joueurs(euses) de profiter d'un temps de **pratique du football éloigné des codes et des exigences** inhérents à la pratique compétitive.

#### Avec quels outils ?



Autres pratiques ludiques

#### Quand utiliser ces outils ?

Portes ouvertes

Journée du foot en famille

Période de récupération

Stages

Intersaison

Interclubs

Journée des partenaires du club

Journée des bénévoles du club

Réunion de rentrée (intégration des parents)



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2 - A

SCENARIO 2

Activité parents - enfants

GOLF FOOT

X

FOOTS

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

AUTRES

X

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	105
	Large	68

Durée	TOTALE	60 minutes
	SÉQUENCE	4 x 15 minutes

Effectifs	Educ	😊	4
		😬	1
	J	😊	8
		😬	8
		😄	8
		😃	8

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Faire découvrir de façon ludique les nouvelles pratiques aux parents et aux enfants lors d'une réunion de rentrée.

Après la réunion d'information des parents (entre 30 et 45 minutes) , prévoir une activité d'intégration des parents (maximum 1h).

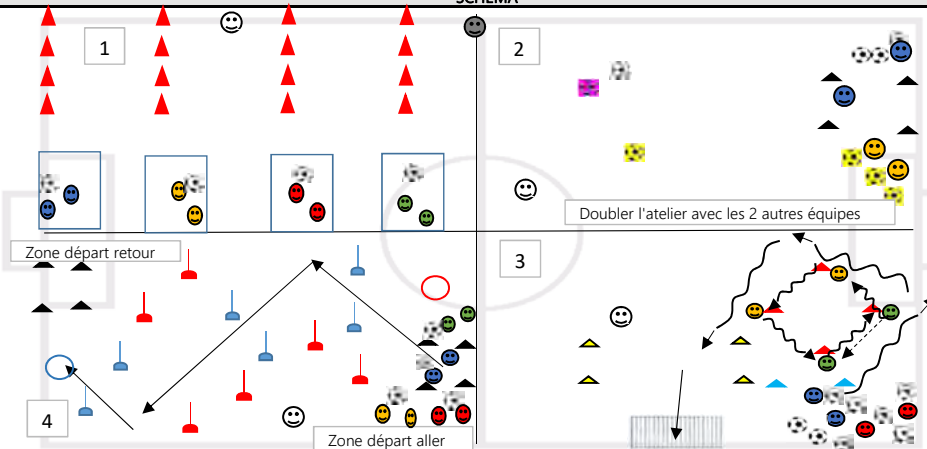
## REGLES &amp; CONSIGNES

Constituer des équipes de 2 joueurs (Parents- Enfants). 4 équipes par atelier.

Ces équipes s'affrontent sur chaque atelier. La meilleure équipe de chaque atelier marque 4pts , la seconde 3pts... etc

Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.

## SCHEMA



## DEROULEMENT

## VARIANTES

Varié le nombre d'ateliers et le temps de pratique.

Augmenter le nombre de parcours de golf foot (ajouter un parcours jaune)

## 1) Abattre ou relever les plots avant l'équipe adverse

Au signal, le 1er de chaque équipe s'élance, "abat" un plot avec le pied de son atelier, puis revient passer le relais au suivant. Possibilité de réaliser l'ensemble avec ou sans ballon. La manche s'arrête lorsque tous les plots d'une équipe sont abattus.

Variante 1 : relever les plots avec les pieds de son atelier.

Variante 2 : faire tomber avec les pieds les plots des équipes adverses et/ou relever les plots avec les pieds de son atelier.

## 2) Pétanque football (Format challenge 4 équipes)

Chaque équipe de 2 joueurs possède 4 ballons. Sur le même principe qu'à la pétanque, depuis le carré noir, l'équipe qui frappe le cochonnet envoie son 1er ballon puis c'est au tour de l'autre équipe. L'équipe la plus loin du cochonnet jouera son 2ème ballon etc... Prévoir des ballons de différentes couleurs et un ballon taille 3 pour le cochonnet

## 4) Golf Foot

Chaque binôme joue alternativement le ballon. Depuis la zone de départ (carré noir), les joueurs effectueront les différents parcours (bleus, rouges) en faisant passer le ballon entre les piquets avant d'atteindre la cible. Faire le parcours bleu vers le cerceau bleu puis vers le cerceau rouge (4 parcours à effectuer). Chaque binôme jouera son ballon 1 fois, puis le plus loin de la cible jouera son 2ème coup... et ainsi de suite.

## 3) Horloge football ( 4 pts aux gagnants/ 2pts aux perdants)

L'équipe jaune se positionne sur les plots rouges (alternance entre adulte et enfant) et le joueur 1 conduit vers le joueur 2 et stoppe le ballon avec la semelle. (Joueur 2 vers Joueur 3...Joueur 4 vers Joueur 1) . Comptez le nombre de tours d'horloge. L'équipe bleue fait un relai conduite/frappe (départ plots bleus, frappe dans la zone jaune). Le relai est donné quand le ballon franchit la ligne de but. 2 ballons/joueur

## CONSEILS

Prévoir 1 Animateur par atelier.

Prévoir une séance de remise des récompenses autour d'un moment convivial. (Meilleure équipe au Golf Foot, à la Pétanque football...) en respectant les distances et les gestes barrières

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2 - B

SCENARIO 2

Festi-Futnet

GOLF FOOT

FOOT5

FUTNET

X

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

AUTRES

U17 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	8 à 12m
	Large	4 à 6m

Durée	TOTALE	40-60 min
	SÉQUENCE	6-10min

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	1
	J	😊	selon le nombre de participants, par groupes de 4
		😬	
		😄	

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Découvrir le Futnet.  
Créer du lien intergénérationnel.

#### REGLES & CONSIGNES

Faire rebondir le ballon dans les limites de l'équipe adverse, sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer après le nombre autorisé de rebonds. Un point est donc marqué.  
Un point peut être marqué directement sur service.  
Interdiction de toucher le ballon à la main.  
Pour le service, jongler et servir après le rebond.  
Rotations : montante / descendante.  
Temps des rencontres : entre 6 et 10 minutes  
Les terrains sont numérotés de 1 à 6: Exemple: sur le terrain 3, l'équipe vainqueur accède au terrain 2; l'équipe perdante est rétrogradée en terrain 4.  
6 à 8 rotations au total.

#### VARIANTES

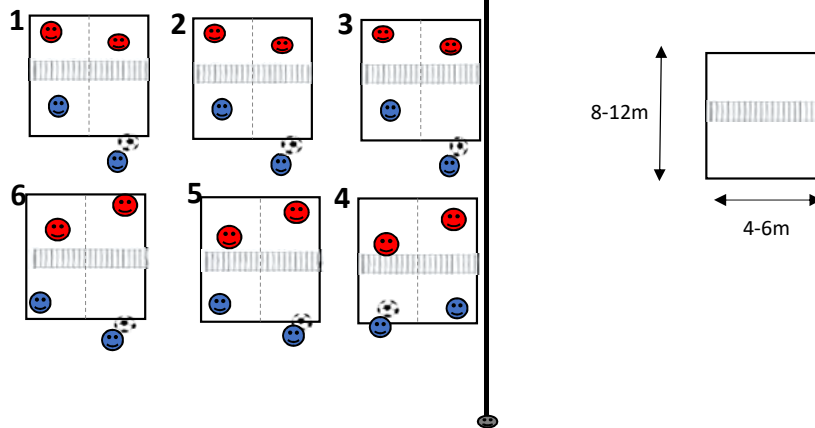
Diminuer le nombre autorisé de rebonds  
Autoriser 2 à 3 touches pour les "novices"

#### CONSEILS

Etre sur les appuis en étant équilibré.  
Utiliser la bonne surface de contact.  
Lire la trajectoire du ballon.  
Verrouiller la cheville.

(En jaune, les catégories concernées)

### SCHEMA



### DEROULEMENT

#### Organisation :

6 terrains de Futnet par demi-terrain avec filet ou barrière  
Prévoir 5m entre chaque terrain.  
Chaque joueur reste dans sa partie, afin d'éviter tout contact.

#### Besoin humains:

1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps) par 1/2 terrain à 8.  
1 accompagnateur (parents/éducateur) pour 2 terrains de Futnet.

#### Etat d'esprit recherché :

Possibilité de faire les matchs de Futnet entre licenciés du club (par exemple un vétéran contre un U13...).  
Possibilité de proposer une pratique intergénérationnelle (enfant/parent)



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2 - C

SCENARIO 2

Duo Foot

GOLF FOOT

FOOT5

FUTNET

X

FOOT EN MARCHANT

X

FIT FOOT

AUTRES

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

Espace utilisé

Enceinte sportive

X

Autres

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

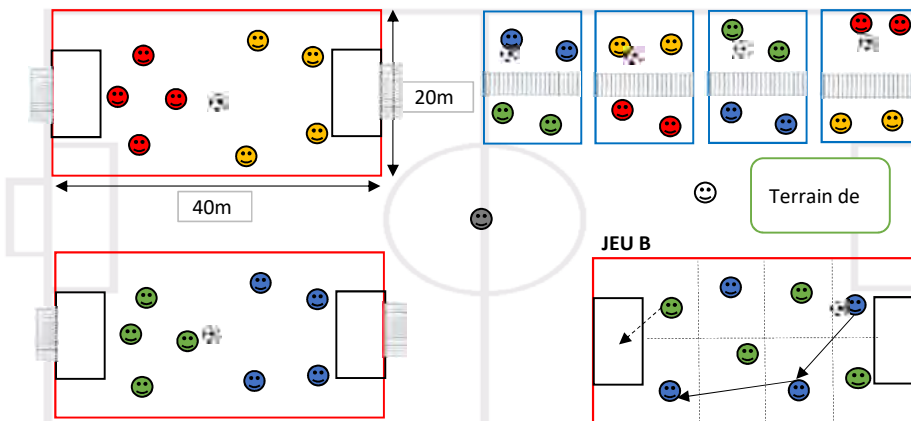
## SCHEMA

OBJECTIF

Découvrir les activités foot en marchant et futnet

REGLES &amp; CONSIGNES

- FUTNET:** Service après avoir levé le ballon avec les pieds, un rebond entre chaque joueur maximum  
Jeu uniquement avec les pieds
- FOOT en MARCHANT:**
- 4 contre 4 sans gardien
  - Interdiction de courir (sinon Coup Franc)
  - Ballon au sol (sinon Coup Franc)
  - Respecter 2 mètres avec les adversaires
  - 4 touches par joueur maximum
  - Zone interdite devant les buts (5m x 3m) pour jouer le ballon mais possibilité d'y marcher.
  - but marqué uniquement dans la moitié de terrain adverse.



Types

Sans ballon

Avec ballon

X

Echange ballon

X

Surface

Long

105

Large

68

Durée

TOTALE

60 minutes

SÉQUENCE

6 x 10 minutes

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1

J

😊

4

😞

4

😊

4

😞

4

😊

4

VARIANTES

**Futnet:** Possibilité de séparer les joueurs d'une même équipe sur leur espace de jeu (droite - gauche)

Sans barrière ou filet, positionner une zone de 3 mètres au sol à franchir.

## DEROULEMENT

Les points du futnet sont gardés pour le foot en marchant ( Victoire au futnet d'un binôme apporte un but à son équipe. Si match nul au futnet, pas de but pour le foot en marchant )

Temps de jeu: 10 minutes

**Rotation 1 (Futnet):** Vert -Bleu et Rouge - Jaune (2 binômes de chaque équipe se rencontrent)

**Rotation 2 (Foot en marchant):** Vert -Bleu et Rouge - Jaune (le match débute avec les points acquis au futnet)

Hydratation

**Rotation 3 (Futnet):** Vert - Rouge et Jaune-Bleu (2 binômes de chaque équipe se rencontrent)

**Rotation 4 (Foot en marchant):** Vert - Rouge et Jaune-Bleu

Hydratation

**Rotation 5 (Futnet):** Vert- Jaune et Rouge-Bleu (2 binômes de chaque équipe se rencontrent)

**Rotation 6 (Foot en marchant):** Vert- Jaune et Rouge-Bleu

Effectuer le classement suite aux trois rencontres (futnet-foot en marchant)

Variante du foot en marchant: (jeu B) afin de s'assurer aucun contact entre les joueurs, ceux-ci sont "enfermés" dans leurs zones respectives. (Il faut alors se déplacer pour pouvoir aider son partenaire). Lorsque le dernier joueur d'une équipe reçoit le ballon (l'attaquant), le défenseur

CONSEILS

Désinfection des mains et des ballons après les rencontres de futnet.

**Foot en marchant et Futnet:** Anticiper ses déplacements en fonction de la trajectoire du ballon (futnet) du déplacement de son ou ses partenaires ( futnet et foot en marchant)

## MATRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



# 3.4.3 Scénario 3

## Reprise de la pratique sans passes ni contact

Par pratiques

 Du moins au plus adapté

	Enfants U 6 à U 13	Jeunes G U 14 - U 19	Jeunes F U 14 - U 19	Seniors U 20 - U 35	Féminines U 20 et +	Vétérans U 35 - U 45	Super vétérans > 45	Handisport / Sport adapté
Foot à 11								
Foot à 8								
Futsal								
Beach soccer								
Foot5								
Futnet								
Foot en marchant								
Golf foot								
Fit foot								





# 3.4.3 Scénario 3

## Mode d'emploi

Pour qui ?

**Pour nos licencié(e)s, leurs parents, leurs ami(e)s, toutes personnes** souhaitant garder le contact avec la pratique et le club dans un climat sécurisé respectant les règles sanitaires en vigueur.

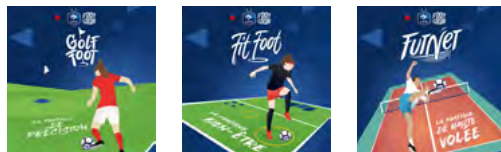
Pourquoi ?

**Garder une activité physique** d'entretien pour nos licencié(e)s et pratiquer autrement dans un contexte où la forme compétitive est prohibée.

**Entretenir le lien social** entre les licencié(e)s au sein du club.

**Fédérer les licencié(e)s** et leurs proches autour des valeurs et du projet du club.

Avec quels outils ?



Quand utiliser ces outils ?

Séances découvertes parents

Séances Interclubs

Séances de maintien et remise en forme



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3 - A

SCENARIO 3

Préci-golf

GOLF FOOT

X

FOOT5

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

AUTRES

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Découvrir le Golf-Foot.  
Améliorer la qualité de passes (précision, puissance...)  
Créer du lien intergénérationnel.

## REGLES &amp; CONSIGNES

Un ballon par joueur.  
**Golf-foot :** parcours de 4 trous.  
1 à 2 joueurs au départ de chaque trou (espace d'un mètre si 2 joueurs)  
Le départ de chaque trou s'effectue au départ du jalon et l'arrivée se situe au cerceau de la même couleur.  
A chaque fois que le joueur touche le ballon = 1 coup.  
Sur chaque trou, comptabiliser sur une fiche le nombre de coup réalisé pour que le ballon s'immobilise dans le cerceau.  
**Préci-foot :**  
Placer son ballon dans le carré et viser une zone du but :  
Sur les côtés : 3 points  
Dans l'axe : 1 point

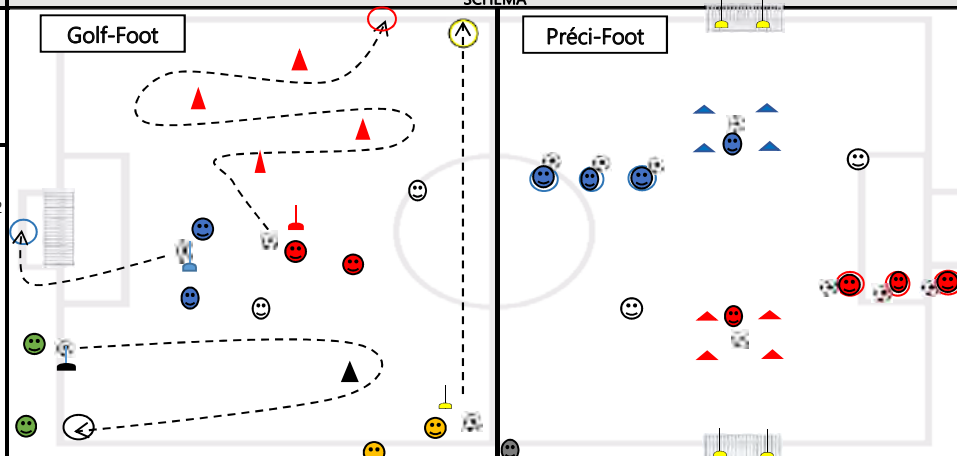
## VARIANTES

**Golf-foot :**  
Faire un concours individuel ou par équipe.  
**Préci-foot :**  
Mettre le ballon en mouvement.  
Tirer du pied faible.  
Réduire ou augmenter la distance.  
Imposer une surface de contact.

## CONSEILS

**Golf-foot :**  
Faire le parcours en moins de coups possibles.  
Repérer le départ et l'arrivée.  
Doser ses passes.  
**Préci-foot :**  
Positionner le pied d'appui à côté du ballon  
Orienter les épaules vers la cible  
Verrouiller la cheville

## SCHEMA



## DEROULEMENT

**Organisation :**  
2 groupes de 8 joueurs(ses)  
1 groupe sur chaque 1/2 terrain terrain à 11.  
15' par atelier.  
**Besoin humains :**  
1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps).  
1 accompagnateur (parents/éducateur) par atelier.  
**Etat d'esprit recherché :**  
Possibilité de faire ces ateliers en famille en respectant le protocole sanitaire (par exemple un enfant avec un parent).  
Possibilité de faire ces ateliers en mixant les catégories (par exemple un U7 avec un U11...)  
Possibilité d'inviter une équipe (8 joueurs) d'un club voisin ou partenaire.

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	

Surface	Long	60
	Large	50

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😞	1
	J	😊	8 à 16
		😞	
		😊	

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3 - B

SCENARIO 3

Challenge Futnet

GOLF FOOT

FOOT5

FUTNET



FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

AUTRES

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

*(En jaune, les catégories concernées)*

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	

Surface	Long	100
	Large	70

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ		2
	GPS		1
	J		8 à 16

## ORGANISATION

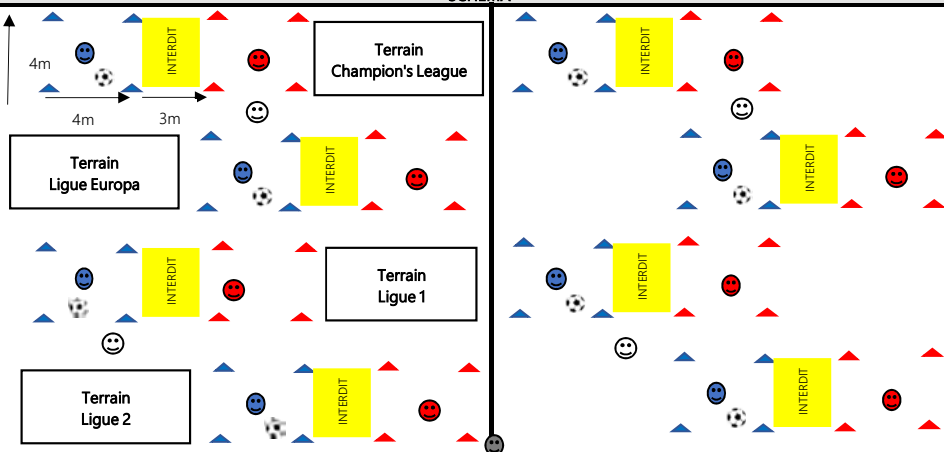
## SCHEMA

## OBJECTIF

Découvrir le Futnet.  
Créer du lien intergénérationnel.

## REGLES &amp; CONSIGNES

Faire des passes aériennes avec un ballon adapté (pas trop gonflé).  
Le joueur n'est pas limité en touche de balle et peut utiliser 2 rebonds maximum par échange.  
Un joueur marque un point si le ballon n'est pas relancé par son adversaire, ou fait 2 rebonds consécutifs, ou sort des limites du terrain.  
Interdiction de toucher le ballon à la main.  
Pour le service, jongler et servir après le rebond.  
A la fin des matchs, les joueurs bleus tournent dans le sens des aiguilles d'une montre et rejoignent un autre terrain en passant par l'extérieur.



## VARIANTES

Limiter les touches de balle.  
Remplacer la zone interdite par des barrières ou une main-courante.

## CONSEILS

Etre sur les appuis en étant équilibré.  
Utiliser la bonne surface de contact.  
Lire la trajectoire du ballon.  
Verrouiller la cheville.

## DEROULEMENT

**Organisation :**

2 groupes de 8 joueurs(ses).  
1 groupe sur chaque 1/2 terrain terrain à 11.  
4 terrains de Futnet par demi-terrain (11m x 4m).  
Prévoir 5m entre chaque terrain.  
Possibilité de faire des matchs en 15 points.  
Possibilité de faire un système de montée-descente.

**Besoin humains:**

1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps) par 1/2 terrain à 8.  
1 accompagnateur (parents/éducateur) pour 2 terrains de Futnet.

**Etat d'esprit recherché :**

Possibilité de faire les matchs de Futnet entre licenciés du club (par exemple un vétéran contre un U13...).  
Possibilité de faire ses ateliers en mixant les catégories (par exemple un U7 avec un U11...).  
Possibilité d'inviter une équipe (8 joueurs) d'un club voisin ou partenaire.

## MATRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3 - C

GOLF FOOT

FOOT5

FUTNET

FOOT EN MARCHANT

FIT FOOT

X

AUTRES

SCENARIO 3

Gardez le rythme

U7 à U11

U12 à U18

Seniors et Vétérans

*(En jaune, les catégories concernées)*

Espace utilisé	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	

Surface	Long	100
	Large	70

Durée	TOTALE	40'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	1
	J	😊	8 à 16
		😬	
😄			

## ORGANISATION

## SCHEMA

## OBJECTIF

Découvrir le Fitfoot.  
Initier le public féminin.

## Atelier rythme avec ballon



## Atelier renforcement musculaire



Page 554  
Guide FFF  
reprise



## REGLES &amp; CONSIGNES

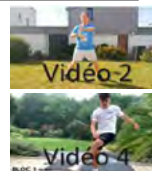
Avec un ballon personnalisé**Atelier rythme :**

L'éducateur prévoit la musique et anime.  
L'éducateur se déplace et réalise des gestes de football sur les 8 temps de la musique.  
Les pratiquants imitent "en miroir".

**Atelier renforcement musculaire :**

Succession d'exercices sous forme de circuit d'effort intermittents (ex : 30" / 30" ou 1' / 30")  
La musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.

## Atelier rythme sans ballon



## Atelier renforcement musculaire



Page 555  
Guide FFF  
reprise



## VARIANTES

**Atelier rythme :**

Le choix de la musique va guider le rythme plus ou moins rapide.

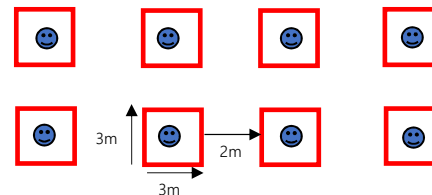
**Atelier renforcement musculaire :**

Possibilité de faire les exercices sans ballon

## DEROULEMENT

**Organisation :**

de 1 à 4 groupes de 8 joueurs(ses)  
Matérialiser des carrés de 3m2 avec des coupelles, espacés de 2m les uns les autres.  
1 groupe sur chaque 1/4 terrain terrain à 11.  
10' par atelier.

**Besoin humain :**

1 responsable terrain (accueil, protocole, sanitaire, gestion du temps).  
1 éducateur par atelier.

**Etat d'esprit recherché :**

Choisir les ateliers en fonction du nombre et des envies des pratiquants(es).  
Activité pouvant se pratiquer en mixité (grand-mère avec petit fils...)

## CONSEILS

**Atelier rythme :**

Respecter la notion des 8 temps.  
Etre synchronisé et coordonné ensemble.

**Atelier renforcement musculaire :**

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, la difficulté des exercices, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



▶ 04

# Les outils complémentaires





# 4.1

## ▶ La Journée portes ouvertes





# 4.1 Organisation en amont de la Journée portes ouvertes

La communication  
J-15 à J-7



L'affiche générique FFF



Le Permis de jouer générique  
Invitation à trois séances dans le club



## SUPPORTS DE COMMUNICATION LOCAUX

- La presse (journaux, radio,...)
- Les affiches, flyers...
- Les bulletins municipaux
- Internet
- Le journal du club
- Les panneaux d'affichage
- Les réseaux sociaux...

## SUPPORT DE COMMUNICATION FFF/LIGUE/DISTRICT

- Les affiches, flyers...
- Le car animation de la ligue
- Les sites FFF/ligues/districts
- Les communiqués de presse
- Le Permis de jouer
- Dépliant « *l'École féminine de football* »

## LES RELATIONS « INTERPERSONNELLES »

- Les licencié(e)s du club
- Le grand public

## LA PROMOTION, OÙ ?

- La promotion dans un secteur de proximité :
- Associations de quartier
  - Écoles, collèges
  - Service municipal des sports
  - Centres de loisirs

FORMAT « **INTRA-CLUB** »

ORGANISATION FLEXIBLE

INFORMATION ET MISE EN PRATIQUE



# 4.1 Organisation

## de la Journée portes ouvertes

**JOURNÉE  
PORTES OUVERTES**



L'ACCUEIL DES JOUEURS  
OU DES JOEUSES  
ET DES PARENTS



LES ANIMATIONS  
TERRAIN



LA CLÔTURE

FORMAT « *INTRA-CLUB* »

ORGANISATION FLEXIBLE

INFORMATION ET MISE EN PRATIQUE





# 4.1 La Journée portes ouvertes

sur trois temps : Accueil - Animations - Clôture



30/40 min

## 1/ ACCUEIL

Accueil des parents,  
joueurs(euses)



Café d'accueil



Informations :

- mot de bienvenue ;
- déroulé de l'action ;
- présentation du club ;
- remise de documents.



45 min/1h

## 2/ ANIMATIONS TERRAIN

1 ballon par joueur(euse)

Ateliers ludiques

1 atelier PEF

Rencontres  
à effectif réduit



ou



20/30 min

## 3/ CLÔTURE DE LA JOURNÉE

Mot de clôture



Goûter joueurs(euses)



Rappel prochain RDV

Temps de partage  
et d'échange  
avec les parents



# 4.1 La Journée portes ouvertes

## détail des trois temps

Rappel des règles sanitaires pendant 5 à 10 mn aux joueurs/ses en début de séance par le GPS ou éducateur informé (format classique ou quiz).



30/40 min

### TEMPS 1

- **Accueil** : petit temps de convivialité avec un café d'accueil dans un endroit dédié (club-house) ou à proximité du terrain.
- Déroulé de la journée avec protocole sanitaire.
- **Présentation du club et de l'encadrement** : valeurs, le projet et le fonctionnement du club.
- **Fiche coordonnées joueur(euse)** à faire remplir par les parents.
- **Documents club** à remettre : coordonnées club – éducateur et prochains rendez-vous.



45 min/1h

### TEMPS 2



ou



- **1 ballon/joueurs(euses)/motricité.**
- **Ateliers ludiques avec ballon.**
- **1 atelier PEF.**
- **Rencontres foot à 3, 4 ou 5.**



20/30 min

### TEMPS 3

- **Petit mot de clôture et remerciements.**
- **Rappel des prochains rendez-vous.**
- **Possibilité de venir avec un copain/une copine.**
- **Gôtters offerts aux enfants ou pot de l'amitié (jeunes),** temps de partage et d'échanges avec les parents.



# 4.2

▶ La Journée « *Rentrée du club* »





# 4.2 Trois formules pour la rentrée

## Organisation



ou



ou



L' « *INCONTOURNABLE* »

LA « *CONDENSÉE* »

LA « *SOUHAITÉE* »

FORMAT « *INTRA-CLUB* »

ORGANISATION FLEXIBLE

INFORMATION ET MISE EN PRATIQUE



# 4.2.1 La rentrée

L' « *incontournable* »



Sur 2 temps

Réunion parents  
+  
Mise en pratique



+  
-  
Temps  
supplémentaire  
possible en fonction  
des créneaux  
de séance des clubs

OPTION 1



Réunion parents



Plateau à 5 / à 8



OPTION 2



Plateau à 5 / à 8



Réunion parents



OPTION 3



Pratique diversifiée



Réunion parents



OPTION 4



Rencontres mixtes



Réunion parents





# 4.2.1 La rentrée

L' « incontournable »



**Covid-19**

Si informations déjà effectuées sur la Covid-19, rappel des règles sanitaires pendant 5 à 10 mn aux joueurs(euses) en début de séance par le GPS ou éducateur informé (format classique ou quiz).



30/45 min

## TEMPS 1

- **Réunion** de présentation parents / licencié(e)s.
- Protocole **sanitaire**, fonctionnement général, etc.
- **Réunion catégorie** parents / licencié(e)s.
- **Fonctionnement** catégorie, présentation staff, etc.
- **Licencié(e)s** : ateliers sportifs, éducatifs.
- **Parents** : échanges staff / parents (questions, co-voiturage, etc.).



45 min/1h

## TEMPS 2



- Séance **football en format LDC** (Ligue de Covid-Champion)  
**ou**
- Séance **pratique diversifiée** (golf foot, futnet, foot en marchant)  
**ou**
- Séance **mixte** (tournoi de foot et pratique diversifiée)



# 4.2.2 La rentrée

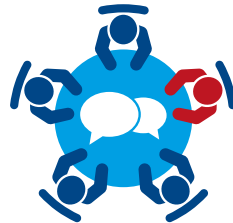
La « condensée »



## Sur 3 temps

Réunion parents  
+  
Pratiques diversifiées  
+  
Pratique à 3, 4, 5 ou 8

### Réunion parents



30/45 min

TEMPS 1

### Pratiques diversifiées



45 min/1h

TEMPS 2

### Pratique à 3, 4, 5 ou 8



1h30/1h45

TEMPS 3



## 4.2.2 La rentrée

La « condensée »



30/45 min

### TEMPS 1



- Présentation générale ;
- protocole sanitaire, fonctionnement général, etc.

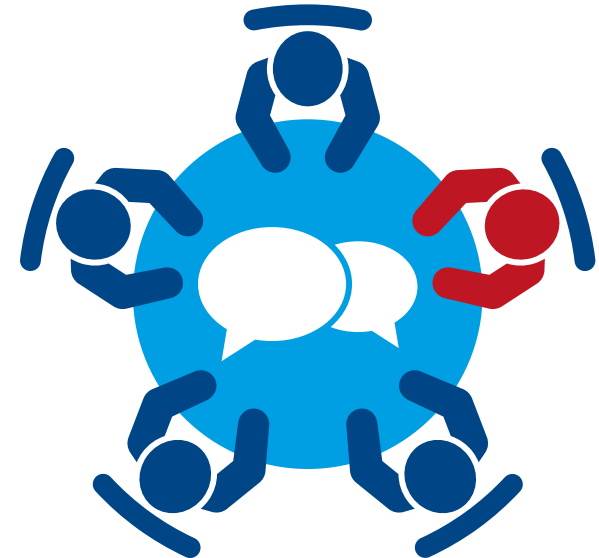


- Fonctionnement catégorie, présentation staff, etc.



- Déroulement de la journée : ateliers sportifs, PEF ;
- parents : échanges staff/parents (questions, co-voiturage, etc.).

## Réunion parents







# 4.2.2 La rentrée

La « condensée »



45 min/1h

## TEMPS 2

- 1h de pratique maximum ;
- 1 à 2 catégories ;
- choisir 3 à 4 activités ;
- intégration des parents ;
- rotation sur ateliers ;
- possibilité Festi-Foot.

## PRATIQUES DIVERSIFIÉES





# 4.2.2 La rentrée

La « condensée »



1h30/1h45

**TEMPS 3**



## PRATIQUE À 3, 4, 5 OU 8



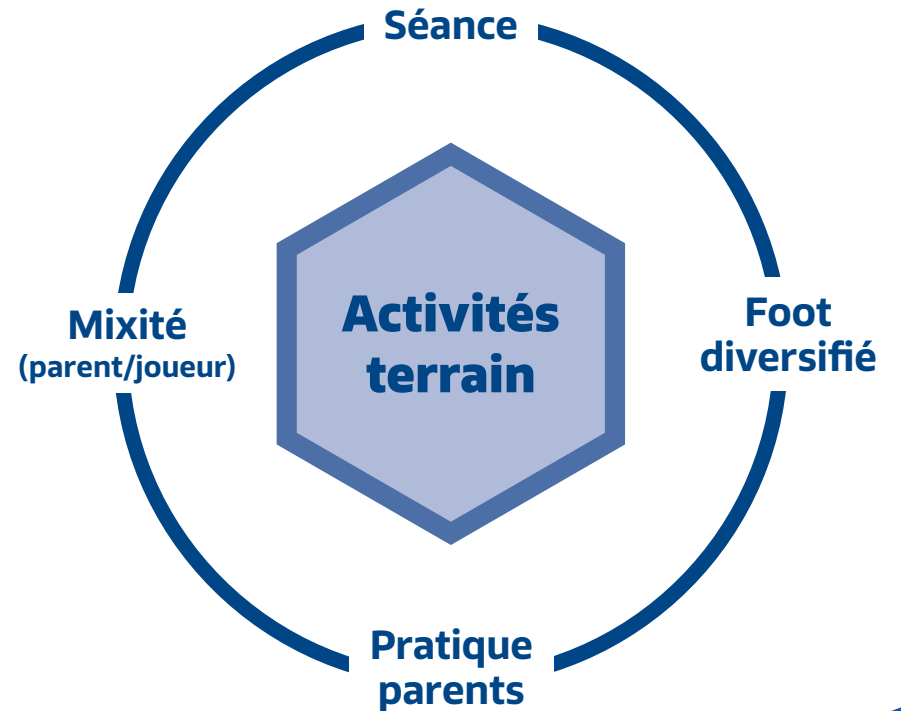
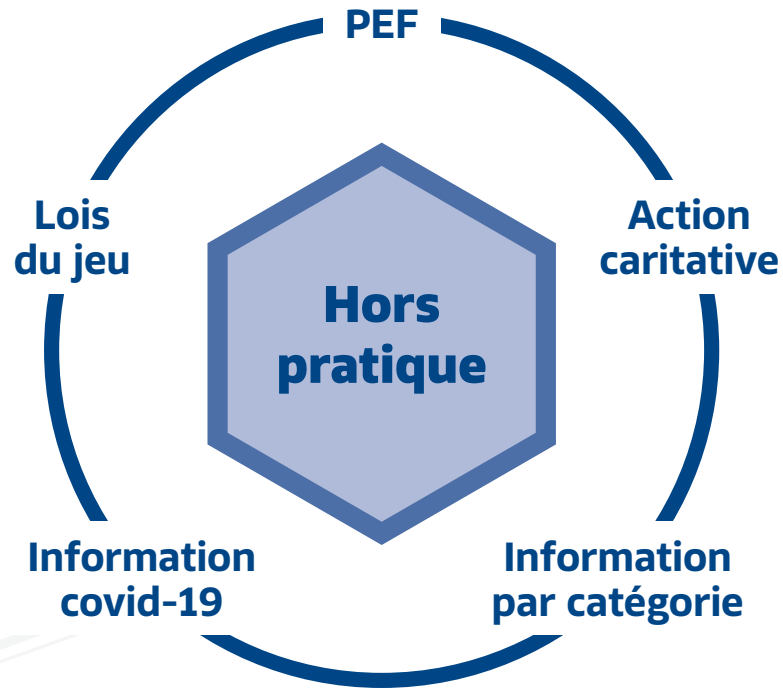


## 4.2.3 La rentrée

La « souhaitée »



### LES TEMPS D'ACTIVITÉS

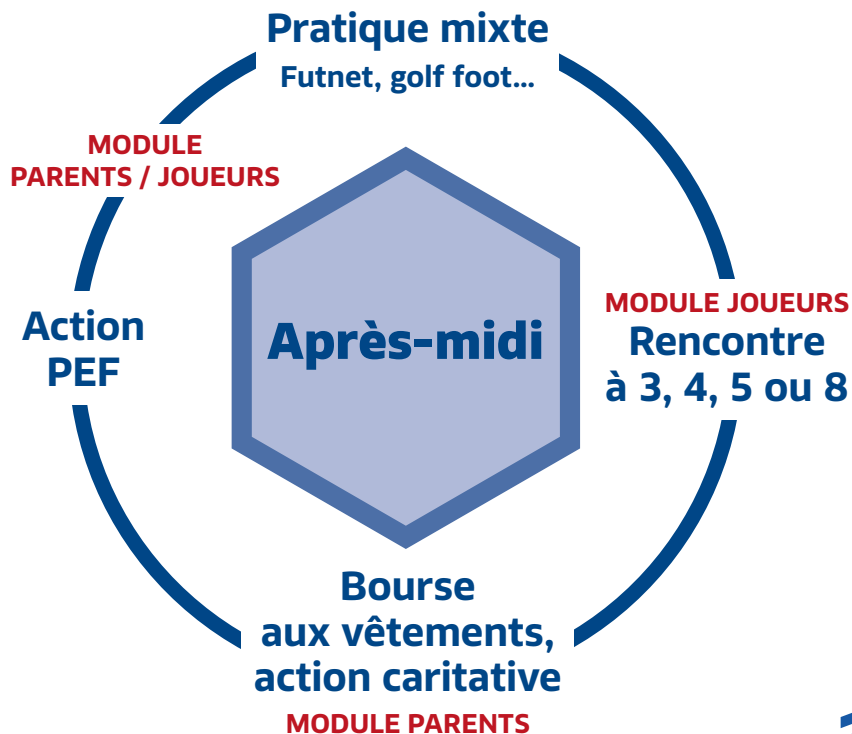
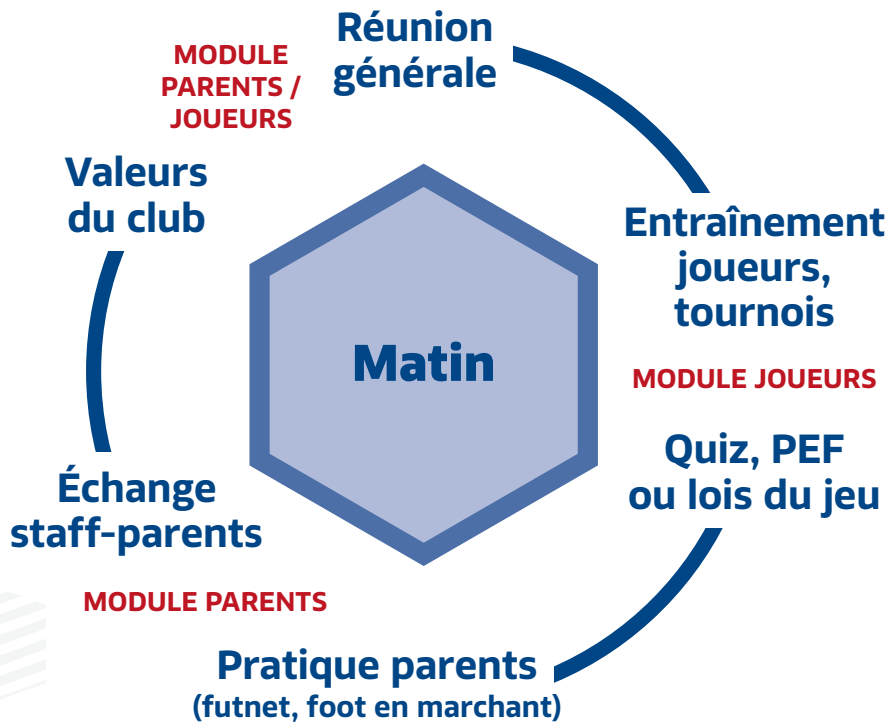




# 4.2.3 La rentrée

La « souhaitée »

## ORGANISATION DE LA JOURNÉE





## 4.2.3 La rentrée

La « souhaitée »



EXEMPLE

### ORGANISATION DE LA JOURNÉE

	Durée	JOUEUR(SE)S	PARENTS
Matinée		<b>RÉUNION COLLECTIVE – INFORMATIONS GÉNÉRALES</b> (Projet du club – Valeurs du club – Organisation)	
		<b>QUIZ LOIS DU JEU OU PEF</b>	<b>RÉUNION « STAFF – PARENTS »</b> (organisation saison et sensibilisation PEF)
		<b>PRATIQUES FESTI FOOT</b>	<b>PRATIQUES DIVERSIFIÉES</b> (futnet, foot en marchant, futsal, golf foot,...)
<b>PIQUE-NIQUE</b>			
Après-midi		<b>PRATIQUE MIXTE ENTRE JOUEURS(EUSES) ET PARENTS</b> (suivant niveaux et catégories, tournoi multi-activités avec quiz et ateliers)	
		<b>SÉANCE INTRA-CATÉGORIE</b> +	<b>BOURSE AUX VÊTEMENTS</b> <b>ET / OU PROJET ACTION CARITATIVE</b>
		<b>JEU RÉDUIT</b>	<b>OBSERVATION FIN DE SÉANCE</b> <b>ET CLÔTURE DE LA JOURNÉE</b>



# 4.3

## ▶ Autres aides

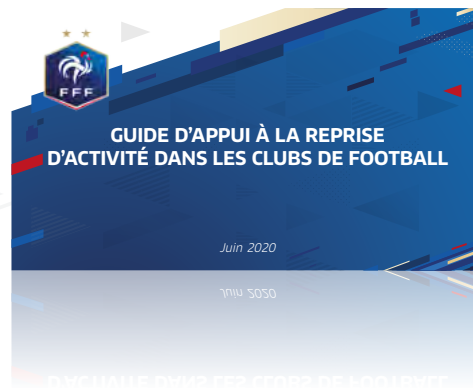




## Pour vous aider selon l'évolution des contraintes sanitaires, des outils complémentaires à télécharger.



Contenus pédagogiques : exercices et défis techniques, parcours de motricité, jeux, Programme éducatif fédéral, nouvelles pratiques (fit foot, foot en marchant, golf foot, futnet, foot à 5...).





## Pour vous aider selon l'évolution des contraintes sanitaires, des outils complémentaires à télécharger.

Si aucune activité foot n'est permise, gardez du lien avec vos licencié(e)s !!!

Découvrez les bonnes pratiques des clubs pendant le confinement, recensées par le Fondation du football :





**La Fédération Française de Football  
vous souhaite une bonne reprise  
dans le respect des règles sanitaires**

