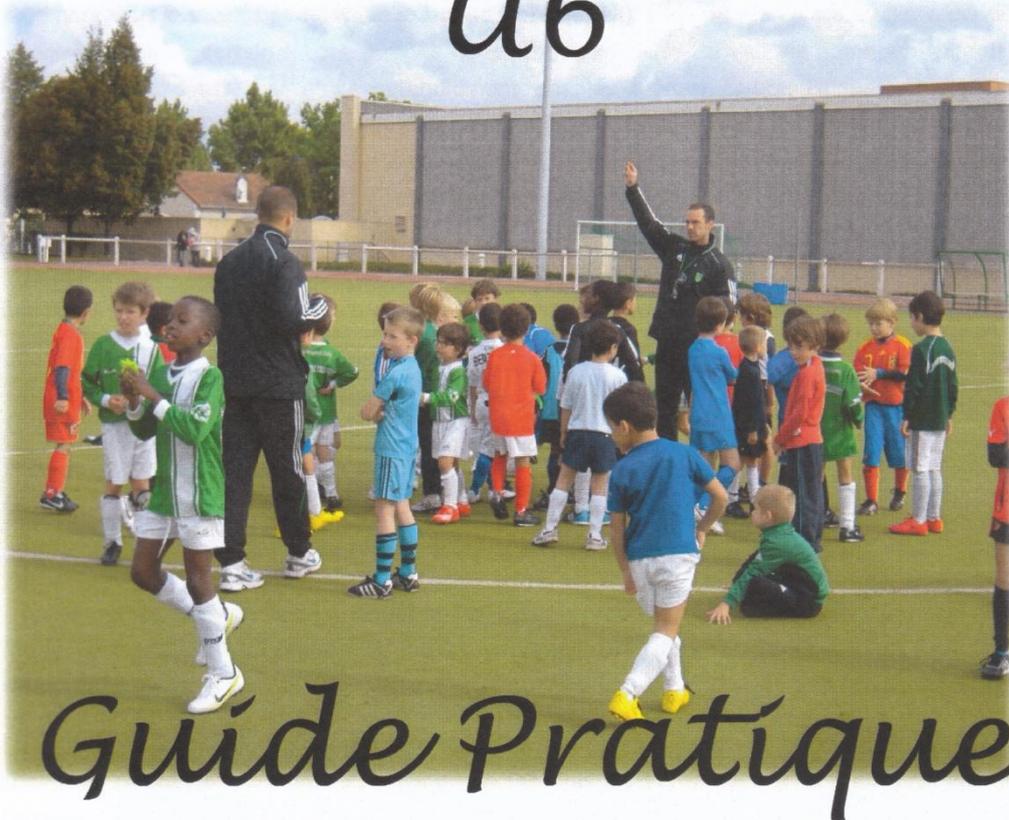




U6



Guide Pratique



PREFACE

Claude VERDURON

Président de la Ligue de Paris Ile de France de Football

« Comme vous le savez, une nouvelle catégorie, celle des U6, a été mise en place la saison dernière. Et elle a connu un certain succès, puisque nous avons enregistré l'arrivée de nombreux enfants de cinq ans. Des petits, qui n'ont naturellement pas les mêmes caractéristiques physiques et psychologiques que leurs aînés. C'est pourquoi il était très important de les prendre en compte et d'adapter le contenu pédagogique des séances qui leur sont proposées, pour qu'ils s'épanouissent à travers la pratique du football. Le Département Technique de notre Ligue, et plus particulièrement sa Mission Régionale au Football d'Animation, ont donc élaboré ce guide pratique en ce sens. En espérant que ces informations très utiles et ces exemples d'exercices bien adaptés permettront aux éducateurs concernés de les accompagner au mieux tout au long de la saison. »

Ali MOUCER

Directeur Technique de la Ligue de Paris Ile de France de Football

« Après une saison consacrée à observer et à analyser la pratique des U6, La mission régionale du football d'animation vous propose un support pédagogique en direction des éducateurs de la catégorie.

En attendant l'arrivée d'un module de formation en cours d'élaboration par la Direction Technique Nationale, ce premier document vient compléter les réunions d'informations proposées par les Districts.

Vous y trouverez entre autres, des situations ludiques d'entraînement, une planification annuelle et des conseils pédagogiques pour vous aider à accueillir et encadrer en toute sécurité les jeunes filles et garçons de cette nouvelle catégorie. »

Mission Régionale du Football d'Animation

PREAMBULE

Depuis la saison 2010-2011, la Fédération Française de Football a décidé de créer une nouvelle licence destinée aux joueurs/joueuses U6 (enfants de 5 ans).

Le constat à la suite de cette création est qu'un nombre important d'enfants de cette tranche d'âge ont intégré les écoles de football de nos clubs.

Il est donc de notre responsabilité d'aider les éducateurs d'un point de vue pédagogique et technique à accueillir au mieux ces nouveaux licenciés correspondant à la relève du football de demain.

Ce guide a pour but d'appréhender au mieux cette nouvelle catégorie d'âge en fonction de leurs caractéristiques :

- Morphologiques
- Psychologiques
- Techniques

De l'analyse de ces informations découlera des incidences sur la pratique et des conseils appropriés pour fidéliser ces nouveaux footballeurs.

Nous vous proposerons dans la suite de notre guide, une partie plus concrète à savoir un canevas de séance, un plan annuel de travail, et enfin une multitude de situations afin de permettre aux éducateurs d'organiser des séances adaptées au public auquel ils sont confrontés.

Bon courage à tous
Pour l'accueil et la fidélisation
De ces footballeurs en herbe

CARACTERISTIQUES U6

Croissance staturo-pondérale	Croissance et maturation osseuse	Développement musculaire et ligamentaire	Appareil cardio-respiratoire	Développement général (intellectuel – affectif)
<p>Taille et poids moyen :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 kg à 15 kg • 95 cm à 105 cm <p>Des écarts importants de taille et de poids sont possibles au même âge</p> <p>Pas de différence entre les garçons et les filles</p>	<p>vitesse de croissance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En moy 5 cm/ an • En moy 3kg / an <p>La croissance est avant tout en longueur (segments)</p> <p>Pas ou peu de croissance en épaisseur</p>	<p>Hyper laxité articulaire et ligamentaire naturelle</p> <p>Muscles hypotoniques et vitesse de contraction lente</p>	<p>A l'exercice, le pouls s'accélère rapidement.</p> <p>Bonne adaptation ventilatoire</p> <p>Réserves énergétiques présentes mais limitées. Elles se rechargent très vite (voie aérobie très disponible)</p> <p>Voie anaérobie lactique inexistante.</p>	<p>Sur le plan scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En grande section maternelle • Age de la découverte (imagination développée, fable) <p>Sur le plan psychologique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa pensée est égocentrique • Réaction instable et changeante • Sensible et vulnérable • Attention limitée • Période de l'imitation des gestes, attitudes... <p>Sur le plan psychomoteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa coordination est limitée et donc en cours d'acquisition

FORMES DE PRATIQUES

REGLEMENTATION

EFFECTIF	3 contre 3 (sans gardien) 4 contre 4 (avec ou sans gardien)
NOMBRE DE REMPLACANT	Aucun
SURCLASSEMENT	Aucun
ESPACE	20 m * 15 m
FORMULE	Plateau - rassemblement
DUREE TOTALE DU PLATEAU	40 min
DUREE D'UN ATELIER/MATCH	8 min
PRINCIPE	50% rencontres / 50% jeux
NOMBRE DE ROTATIONS	5

MATERIEL

BUT	2 m de largeur- utilisation de plots (50-60 cm)
BALLON	Ballon Taille 3 ou ballon en mousse

CALENDRIER

CRENEAU	Samedi matin ou après-midi
NOMBRE DE PLATEAUX	5 à 10 par saison
JOURNEE EVENEMENTIELLE	Fonction des districts
PARTICIPATION A LA JOURNEE NATIONALE	Fonction des districts
PRATIQUE EN SALLE	Sur la période hivernale - (décembre-janvier-février)

LOIS DU JEU

REMISE EN JEU APRES UNE SORTIE DE BUT	Au pied ou à la main
REMISE EN JEU APRES 1 BUT	Coup d'envoi au milieu du terrain
SURFACE DE REPARATION	4 m de profondeur
REMISE EN JEU SUR SORTIE EN TOUCHE	Au pied: en conduite de balle ou par une passe
CORNER	Au pied: en conduite de balle ou par une passe
PENALTY	4 m de la ligne de but
HORS JEU	Non
PASSE AU GARDIEN	Autorisée
DEGAGEMENT DU GARDIEN	Libre
COUPS FRANCS	Directs

Eveil Technique Compétences à acquérir	Développement Moteur	Développement psychologique	Eveil Tactique Compétences à acquérir
<p>-Conduire le ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • En ligne droite • Tourner à gauche, à droite • S'arrêter, repartir, faire demi-tour • Utiliser les deux pieds <p>-frapper pour passer ou tirer au but :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passer ou tirer vers une cible (partenaire, cible) • Ballon arrêté • Ballon en mouvement • Utiliser les deux pieds <p>-contrôle et maîtrise du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôler le ballon • Contrôler le ballon en mouvement • Effectuer main-pied-main • Effectuer 1 jongle après 1 rebond • Utiliser les deux pieds <p>-Eveil au dribble :</p> <ul style="list-style-type: none"> • A travers les jeux scolaires notamment 	<p>- Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dissociation segmentaire • Latéralisation • Maîtrise des déplacements • Equilibre • Orientation dans l'espace <p>- endurance (à travers les jeux)</p> <p>- vitesse de réaction et vivacité</p>	<p>- Développer une éducation sportive basée sur la politesse et le respect</p> <p>- développer les notions d'hygiène et de respect de l'environnement</p> <p>- Développer la notion d'autonomie et favoriser l'initiative</p> <p>- Développer la notion de camarade (partenaire de jeu), de groupe</p>	<p>-se repérer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître l'espace du terrain, s'approprier les lignes • Reconnaître son but, son camp • Reconnaître le but adverse, le camp adverse, le camp adverse • Reconnaître les partenaires et adversaires • Acquérir le sens du jeu <p>-utiliser les règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire les remises en jeu : coup d'envoi, touche • Dissocier sortie de but et coup de pied de coin • Comprendre les règles : les fautes, coups francs, pénalty <p>-décider et agir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conduire son ballon vers une cible (but), un espace libre • Passer un ballon à un partenaire proche de soi, à gauche et à droite • Tenter d'éliminer (dribble) un adversaire venant de face • S'opposer à un adversaire venant de face (pour récupérer le ballon)

Mission Régionale du Football d'Animation

PLANIFICATION ANNUELLE D'ENTRAÎNEMENT

CYCLES	PERIODES	NOMBRE DE SEANCES	THEMES DE TRAVAIL
Cycle 1	De septembre aux vacances de la Toussaint	6 séances	<p>Eveil Technique : Eveil à la conduite de balle Eveil au jonglage pied droit sans rebond</p> <p>Développement moteur : Dissociation segmentaire (bras – jambes)</p> <p>Aspects psychologiques : Donner une éducation sportive basée sur le respect et la politesse Développer la notion d'autonomie</p> <p>Eveil tactique : Se repérer Utiliser les règles</p>
Cycle 2	De novembre aux vacances de Noël	6 séances	<p>Eveil Technique : Eveil au tir Eveil au jonglage pied gauche sans rebond</p> <p>Développement moteur : Maîtrise des appuis (avant-arrière)</p> <p>Aspects psychologiques : Donner une éducation sportive basée sur le respect et la politesse Développer la notion d'autonomie</p> <p>Eveil tactique : Se repérer Utiliser les règles</p>

Mission Régionale du Football d'Animation

Cycle 3

**De janvier aux vacances
de février**

6 séances

Eveil Technique :

Eveil à la passe

Eveil au jonglage pied droit avec rebond

Développement moteur :

Latéralisation (gauche / droite)

Aspects psychologiques :

Donner une éducation sportive

basée sur le respect et la politesse

Développer la notion d'autonomie et

favoriser l'initiative

Eveil tactique :

Utiliser les règles

Se repérer

Décider et agir

Eveil Technique :

Eveil au contrôle

Eveil au jonglage pied gauche avec rebond

Développement moteur :

Développement de l'équilibre

Aspects psychologiques :

Donner une éducation sportive

basée sur le respect et la politesse

Développer la notion d'autonomie et

favoriser l'initiative

Développer les notions d'hygiène et

de respect de l'environnement

Développer la notion de camarade

Eveil tactique :

Utiliser les règles

Se repérer

Cycle 4

**De mars aux vacances de
Pâques**

6 séances

Mission Régionale du Football d'Animation

Décider et agir

Eveil Technique :

Eveil au dribble

Eveil au jonglage de la tête

Développement moteur :

Développement de l'agilité

Aspects psychologiques :

Donner une éducation sportive

basée sur le respect et la politesse

Développer la notion d'autonomie

Développer les notions d'hygiène et

de respect de l'environnement

Développer la notion de camarade

Eveil tactique :

Utiliser les règles

Décider et agir

coopérer

Cycle 5

**D'avril aux vacances
d'été**

6 séances

CANEVAS DE SEANCE

EXEMPLE N°1	TEMPS	EXEMPLE N°2
JEU SCOLAIRE	8 à 10 min	MOTRICITE
MOTRICITE	8 à 10 min	JEU SCOLAIRE
<i>PAUSE – RECREATION</i>	<i>5 min</i>	<i>PAUSE – RECREATION</i>
JEU SCOLAIRE	8 à 10 min	JEU SCOLAIRE
RENCONTRE	8 à 10 min	RENCONTRE
<i>RETOUR AU CALME</i>	<i>5 min</i>	<i>RETOUR AU CALME</i>

Le temps total d'une séance pour les U6 ne doit pas excéder 50 minutes.

Il ne faut en aucun cas négliger les temps de pause dans la séance. Ceux-ci sont placés tous les 2 jeux ou ateliers. Ces temps de repos doivent permettre aux enfants de s'hydrater, de souffler, de refaire les lacets ...

Lors de vos préparations de séances, il vous faut garder l'alternance entre les différents types de situations proposées (motricité – jeux-rencontres ...) afin de capter l'attention de vos jeunes.

CONSEILS PRATIQUES

Dans le cadre d'un accueil de qualité et afin de favoriser l'épanouissement des enfants, nous vous listons quelques précautions à prendre afin d'éviter tous désagréments :

Au niveau de l'accueil :

- Identifier et responsabiliser une personne pour accueillir parents et enfants à leur entrée sur les infrastructures sportives.
- Identifier et responsabiliser une 2^{ème} personne sur le terrain accueillant les enfants sur le terrain
- Mettre à disposition le matériel suivant : 1 ballon et 1 chasuble / par enfant
- Rassembler les enfants dans un endroit sécurisé que l'on appellera « la maison » (délimité par des coupelles, ou symbolisé par le rond central...)

Au niveau de l'encadrement :

- Identifier et responsabiliser 1 éducateur pour 8 enfants au maximum
- Impliquer les parents (les « mamans » par ex) notamment pour aider les enfants à s'habiller aux vestiaires et les accompagner sur le terrain.
- Offrir la possibilité aux parents d'accompagner leur enfant dans la pratique en cas de difficulté à s'intégrer (au jeu, au groupe...)

Au niveau de l'éducation :

- Favoriser l'esprit festif à travers les jeux et les rencontres (le jeu est sa priorité)
- Apprentissage des règles au cours des séances d'entraînement et des plateaux
- Favoriser les échanges : Gouters et boissons offerts à l'issue de chaque rassemblement

Au niveau de la pédagogie :

- Proscrire la notion de résultat
- Faire des groupes hétérogènes en mélangeant les équipes
- Encourager la mixité filles et garçons
- Proposer un enseignement de qualité au niveau de l'animation, des explications, des démonstrations (langage simple et imagé)

Profil de l'Éducateur :

Plusieurs qualités nous paraissent indispensables quant à la gestion de cette tranche d'âge :

- La patience (ex : difficultés de compréhension des consignes chez certains enfants, leur réexpliquer calmement)
- Etre souriant (ex : l'expression du visage est très importante pour gagner la confiance de l'enfant, qui se retrouve dans un milieu qu'il ne connaît pas)
- Etre organisé (ex : mise en place de la séance, de l'enchaînement des variantes, répartir son temps équitablement)
- Etre attentif (chaque enfant nécessite une attention particulière que ce soit dans le jeu ou hors du jeu)
- Savoir animer (ex : utiliser le monde imaginaire des enfants dans les ateliers, encourager les enfants et valoriser leur réussite...)

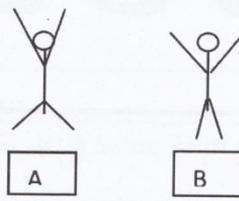
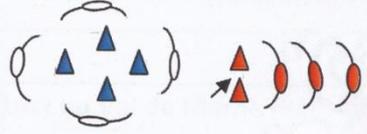
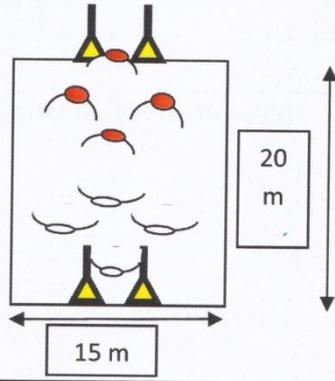
SEANCES U6

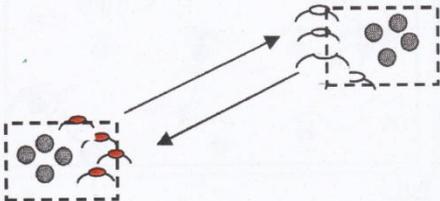
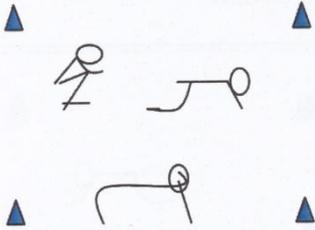
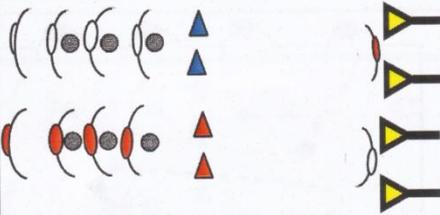
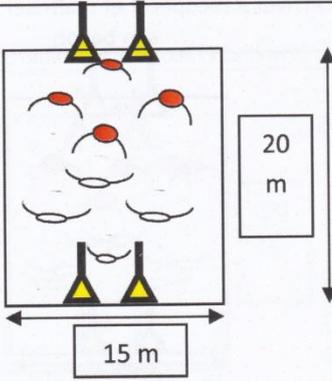


SÉANCE D'ÉVEIL - 1

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

THÈME : LA CONDUITE DE BALLE

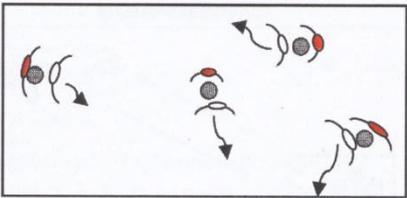
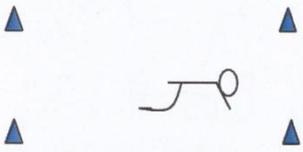
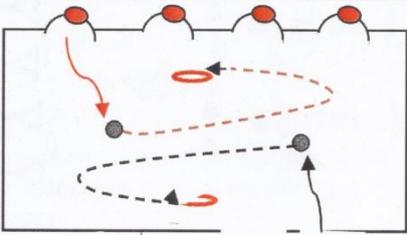
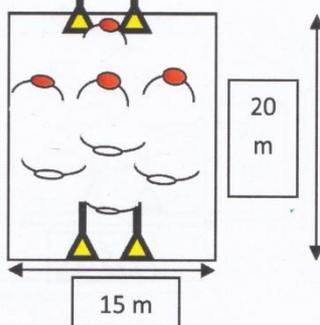
DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 Jeu scolaire <i>1, 2, 3 Soleil</i>	 But : Arriver le plus rapidement possible en conduite de balle au niveau de l'éducateur Règles : Le joueur qui immobilise le ballon en premier à coté de l'éducateur a gagné.	- 2 couleurs (max), 4 rouges, 4 bleus, - 1 Ballon par joueur - Lorsque l'éducateur commence à dire « 1,2,3 soleil », les joueurs partent en conduite de balle dans sa direction. Dès qu'il a terminé sa phrase, il se retourne, les joueurs doivent arrêter leur ballon et faire la statue. Si un joueur est surpris en train de bouger, il repart sur la ligne de départ. Evolutions : 1- A la main 2- Au pied Personnage de l'éducateur : JACADI
10 min	ATELIER 2 Coordination Dissociation Haut et du bas du corps	 But : Sentir son corps dans l'espace Règles : Alterner la position A avec la position B Puis inclure un ballon	- 1 ballon pour 2 joueurs - Combiner la station écart pour les pieds et les bras tendus et mains jointes au dessus de la tête. - Puis faire le contraire Evolutions : - 2 joueurs dos à dos, en position station Ecart. Ils doivent faire passer le ballon avec leur main, entre leurs jambes puis le remonter et le faire passer au niveau de leur tête
5'	HYDRATATION RÉCRÉATION		
10 min	ATELIER 3 Jeu scolaire <i>L'horloge</i>	 But : L'équipe en position d'horloge doit faire le plus d'heures (+ de tours possibles) Règles :	Consignes : Les  font tourner le ballon à la main en se le passant. Chaque tour correspond à une heure. Les  doivent faire le tour de l'horloge en courant le plus rapidement possible Evolution : 1- Ballon dans les mains 2- Ballon au pied pour les 2 équipes
10 min	ATELIER 4 Match 4 contre 4		
5'	Retour au calme Hydratation-Bilan		

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 <i>Le jeu des maisons</i>	 <p>But : Ramener le plus de ballons dans sa maison</p> <p>Règles : Au signal de l'éducateur, les joueurs vont chercher des ballons dans l'autre maison</p>	<p>Dimensions : 15m*15m ou 20m*20m 8 ballons par équipes</p> <p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- A la main 2- Au pied 3- Avec un chemin à suivre
10 min	ATELIER 2 Coordination Dissociation Haut et du bas du corps	 <p>But : Sentir son corps dans l'espace</p>	<p>Quadrupédie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer comme un lapin Position accroupi, envoyer les mains devant soi au sol, faire revenir les pieds) - Se déplacer comme un gorille (pieds et mains au sol) - Se déplacer comme une araignée (ventre et tête tournée vers le ciel) <p>Evolutions : Faire des relais Allonger la distance de déplacement</p>
5'	HYDRATATION «RÉCRÉATION		
10 min	ATELIER 3 Conduite de balle + tir	 <p>But : Maîtriser le ballon</p>	<p>Consignes : Le joueur conduit le ballon jusqu'à la porte, puis tire dans le but</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajouter des coupelles - Utilisation du pied droit puis du pied gauche
	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<ul style="list-style-type: none"> - 5 contre 5 (2 couleurs de chasubles) - <u>Aucun remplaçant</u> - Arbitrage éducatif - Lois du jeu Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	Retour au calme Hydratation-Bilan		

SÉANCE D'ÉVEIL - 3

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

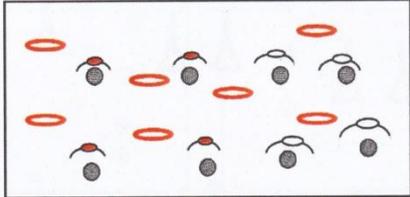
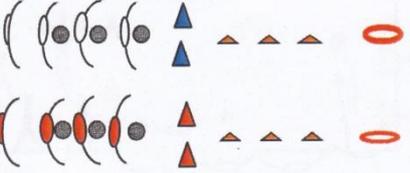
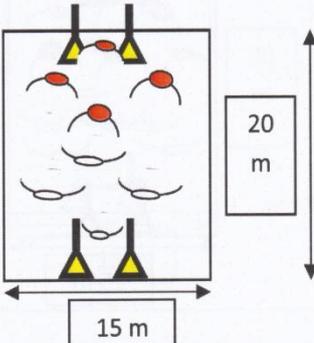
THÈME : LA CONDUITE DE BALLE

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 <i>Le petit train</i>	 <p>But : Le joueur en conduite de balle doit se situer le plus près possible de la « locomotive »</p> <p>Règles : Au signal de l'éducateur, les  se déplacent où ils veulent, les  conduisent le ballon en restant à distance de la locomotive</p>	<p>Dimensions : 20m*20m 4 ballons par groupes de 2</p> <p>Consignes: Celui qui est devant se déplace où il veut, c'est la « locomotive ». L'autre joueur est derrière avec le ballon et doit le suivre en conduite de balle</p> <p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- changer de rôle entre les joueurs 2- demander à la locomotive de changer de rythme 3- utiliser soit le pied gauche soit le pied droit
10 min	ATELIER 2 Coordination Dissociation Haut et du bas du corps		<p>Quadrupédie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer comme un serpent Position à plat ventre, en rampant - Se déplacer comme un éléphant (lever pied et main du même côté pour avancer) - Se déplacer comme un crabe (ventre et tête tournée vers le ciel, de façon latérale)
5'	HYDRATATION RÉCRÉATION		
10 min	ATELIER 3 Jeu scolaire Le béré à 2 ballons	 <p>But : Arriver à récupérer et maîtriser en premier son ballon</p>	<p>Consignes : 2 équipes chacune dans leur camp Chaque joueur est désigné par un numéro. A l'appel de leur numéro, le joueur concerné va chercher le ballon, partir en conduite de balle pour faire le tour du plot et le poser dans le cerceau.</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer le numéro - Varier les départs (assis, de dos...)
	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<ul style="list-style-type: none"> - 5 contre 5 (2 couleurs de chasubles) Aucun remplaçant - Arbitrage éducatif - Lois du jeu - Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	Retour au calme Hydratation-Bilan		

SÉANCE D'ÉVEIL - 4

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

THÈME : LA CONDUITE DE BALLE

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 <i>A chacun sa maison</i>	 <p>But : Conduire son ballon et le stopper</p> <p>Règles : Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent arrêter leur ballon dans un cerceau</p>	<p>Dimensions : ou 20m*20m 1 ballon par joueur Les joueurs sont en mouvement. Au signal de l'éducateur, ils doivent se situer à l'intérieur d'un cerceau. Le joueur qui n'a pas de cerceau est éliminé. A chaque joueur éliminé, on enlève un cerceau.</p> <p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- utiliser des couleurs de cerceaux en lien avec les équipes 2- interdiction de venir 2 fois de suite d'en le même cerceau <p>stopper le ballon du pied gauche ou du pied droit</p>
10 min	ATELIER 2 Coordination Dissociation Haut et du bas du corps	 <p>But : Sentir son corps dans l'espace</p>	<p>Utilisation du Cross Crawl :</p> <ul style="list-style-type: none"> -marche talon/fesse, à chaque appui toucher avec la main gauche le talon droit et le talon gauche avec la main droite -marche en montée de genoux, à chaque appui aller toucher la main gauche l'intérieur du pied droit et l'intérieur du pied gauche avec la main droite <p>Evolutions : Faire des relais Allonger la distance de déplacement</p>
5'	HYDRATATION RÉCRÉATION		
10 min	ATELIER 3 Conduite de balle + tir	 <p>But : conduire le ballon et stopper le ballon</p>	<p>Consignes : Le joueur conduit le ballon, en effectuant le slalom et stoppe le ballon dans le cerceau. Il revient taper dans la main de son partenaire qui fait le sens inverse</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - organiser un relais - rétrécir l'espace entre les coupelles - Utilisation du pied droit puis du pied gauche
10 min	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<ul style="list-style-type: none"> - 5 contre 5 (2 couleurs de chasubles) Aucun remplaçant - Arbitrage éducatif - Lois du jeu Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	Retour au calme Hydratation-Bilan		

SÉANCE D'ÉVEIL - 1

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

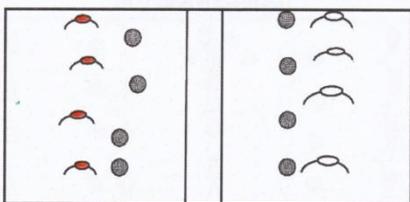
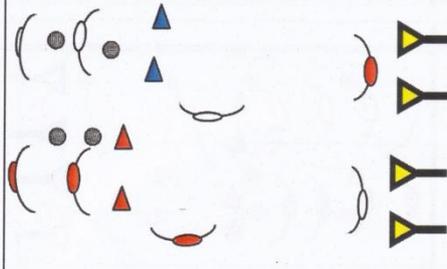
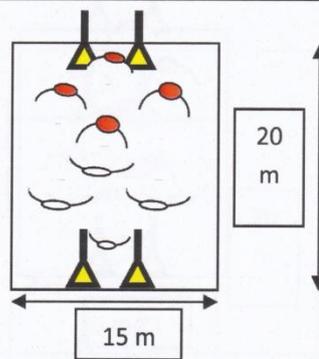
THÈME : LE TIR

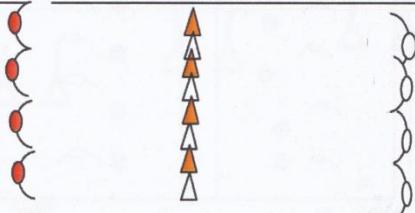
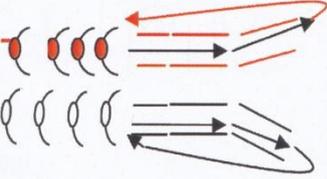
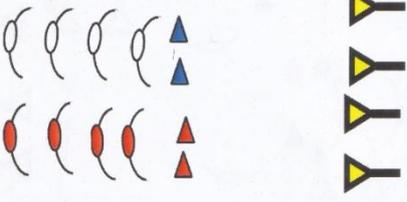
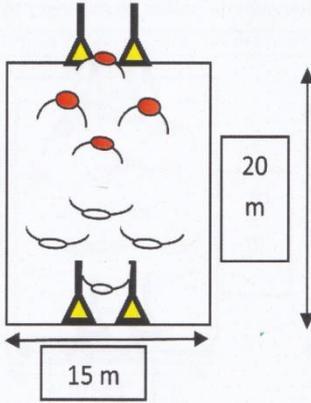
DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	<p>ATELIER 1</p> <p><i>La cible</i></p>	<p>But : Tirer</p> <p>Règles : Le joueur doit viser un but. Plus le but est loin, plus le but vaut cher</p>	<p>1 ballon par joueur</p> <p>Consignes : Chaque joueur doit choisir un but à viser. Plus le but est loin plus il compte en nombre de points.</p> <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> 4- tir pied droit 5- tir pied gauche
10 min	<p>ATELIER 2</p> <p>Coordination</p> <p>Déplacements latéraux</p>	<p>But : Se déplacer toujours en regardant l'éducateur</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer comme un crabe, en faisant toujours face à l'éducateur - Ne pas toucher les serpents venimeux (tiges)
5'	<p>HYDRATATION «RÉCRÉATION»</p>		
10 min	<p>ATELIER 3</p> <p>Jeu scolaire</p> <p>Le béret</p>	<p>But : Arriver à tirer pour marquer en premier</p>	<p>Consignes : 2 équipes chacune dans leur camp Chaque joueur est désigné par un numéro. A l'appel de leur numéro, le joueur concerné va tirer dans son ballon pour marquer. A chaque tir 1 point, le premier qui a tiré donne un point de bonus à son équipe</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer le numéro - Varier les départs (assis, de dos...)
	<p>ATELIER 4</p> <p>Match</p> <p>4 contre 4</p>	<p style="text-align: center;">20 m</p> <p style="text-align: center;">15 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles) - Aucun remplaçant - Arbitrage éducatif - Lois du jeu - Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	<p>Retour au calme</p> <p>Hydratation</p> <p>bilan</p>		

SEANCE D'EVEIL - 2

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

THÈME : LE TIR

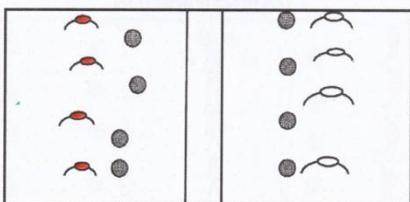
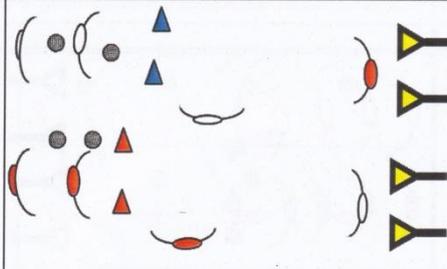
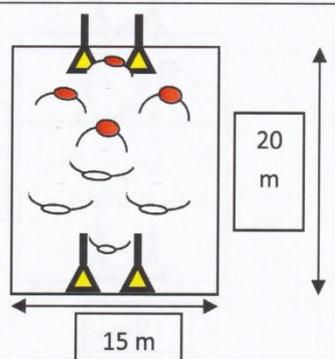
DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 <i>La balle brûlante</i>	 <p>But : Mettre sa balle dans le camp adverse</p> <p>Règles : Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent tirer dans leur ballon pour le mettre dans le camp adverse. L'équipe qui a le moins de ballon à la fin du temps gagne le point.</p>	<p>Dimensions : ou 20m*20m 1 ballon par joueur Les joueurs sont en mouvement. Au signal de l'éducateur, ils tirent dans leur ballon en visant le camp adverse.</p> <p>Evolutions : 1- mettre des buts à viser dans le camp adverse pour augmenter le nombre de points</p>
10 min	ATELIER 2 Coordination Déplacements latéraux	 <p>But : Apprendre à se déplacer dans l'espace</p>	<p>Déplacements latéraux</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en direction du cerceau pour mettre un des deux pieds dedans. (cerceau rouge pied gauche, cerceau bleu pied droit) - Entre deux cerceaux se déplacer face à l'éducateur. <p>Evolutions : Faire des relais Allonger la distance de déplacement</p>
5'	HYDRATATION RÉCRÉATION		
10 min	ATELIER 3 Conduite de balle + tir	 <p>But : Recevoir le ballon, le maîtriser et tirer</p>	<p>Consignes : Le joueur reçoit le ballon de son partenaire, le contrôle et tire au but.</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tir pied droit - Tir pied gauche
10 min	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<ul style="list-style-type: none"> - 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles) - <u>Aucun remplaçant</u> - Arbitrage éducatif - Lois du jeu - Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	Retour au calme Hydratation-Bilan		

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	<p>ATELIER 1</p> <p>Jeu scolaire</p> <p>Abattre les quilles</p>	 <p>But : Viser les quilles en tirant avec le ballon</p> <p>Règles : Chaque joueur possède un ballon et doit renverser la quille de sa couleur</p>	<p>- 1 Ballon par joueur</p> <p>- 1 quille en face de chaque joueur</p> <p>Au signal de l'éducateur, les joueurs tirent dans la quille en face d'eux et essayent de la renverser</p> <p>A la fin du temps de jeu (30 sec), on compte les quilles qui sont tombées</p> <p>Ou bien l'équipe qui fait tomber ses quilles en premier est déclarée gagnante</p> <p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> possibilité d'utiliser plusieurs ballons possibilité d'utiliser le ballon de l'adversaire
10 min	<p>ATELIER 2</p> <p>Coordination</p> <p>Maîtrise des appuis (avant et arrière)</p>	 <p>But : Courir dans le couloir sans toucher les barres et ne pas tomber</p>	<p>-1 couloir par équipe</p> <p>- course avant dans le couloir puis retour vers la colonne</p> <p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> course arrière varier course arrière puis course avant et inversement ajouter un ballon mise en place d'un relais
5'	<p>HYDRATATION</p> <p>RÉCRÉATION</p>		
10 min	<p>ATELIER 3</p> <p>Jeu technique</p> <p>Conduite de balle + tir</p>		<p>Consignes : Les joueurs conduisent le ballon, traversent la porte et tirent au but</p> <p>Evolution</p> <ul style="list-style-type: none"> utilisation du pied gauche et du pied droit varier les gardiens de but
10 min	<p>ATELIER 4</p> <p>Match</p> <p>4 contre 4</p>		<p>- 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles)</p> <p><u>Aucun remplaçant</u></p> <p>- Arbitrage éducatif - Lois du jeu</p> <p>-- Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain)</p> <p>- Notion de :</p> <ul style="list-style-type: none"> camp couleur (partenaires/adversaires) <p>- Laisser jouer librement</p> <p>- Intervenir le moins possible</p> <p>- Rassurer - Encourager</p>
5'	<p>Retour au calme</p> <p>Hydratation</p> <p>bilan</p>		

SEANCE D'EVEIL - 2

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

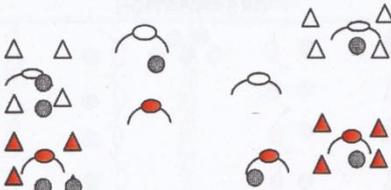
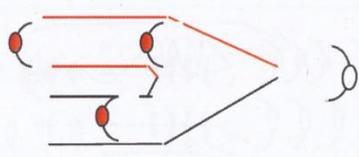
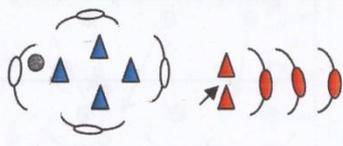
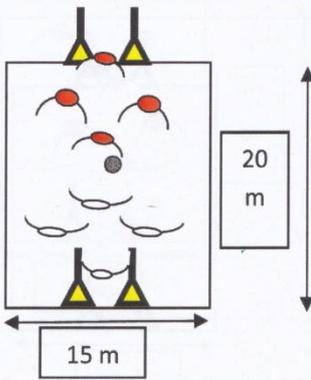
THÈME : LE TIR

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 <i>La balle brûlante</i>	 <p>But : Mettre sa balle dans le camp adverse</p> <p>Règles : Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent tirer dans leur ballon pour le mettre dans le camp adverse. L'équipe qui a le moins de ballon à la fin du temps gagne le point.</p>	<p>Dimensions : ou 20m*20m 1 ballon par joueur Les joueurs sont en mouvement. Au signal de l'éducateur, ils tirent dans leur ballon en visant le camp adverse.</p> <p>Evolutions : 1- mettre des buts à viser dans le camp adverse pour augmenter le nombre de points</p>
10 min	ATELIER 2 Coordination Déplacements latéraux	 <p>But : Apprendre à se déplacer dans l'espace</p>	<p>Déplacements latéraux</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en direction du cerceau pour mettre un des deux pieds dedans. (cerceau rouge pied gauche, cerceau bleu pied droit) - Entre deux cerceaux se déplacer face à l'éducateur. <p>Evolutions : Faire des relais Allonger la distance de déplacement</p>
5'	HYDRATATION RÉCRÉATION		
10 min	ATELIER 3 Conduite de balle + tir	 <p>But : Recevoir le ballon, le maîtriser et tirer</p>	<p>Consignes : Le joueur reçoit le ballon de son partenaire, le contrôle et tire au but.</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tir pied droit - Tir pied gauche
10 min	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<ul style="list-style-type: none"> - 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles) - <u>Aucun remplaçant</u> - Arbitrage éducatif - Lois du jeu - Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	Retour au calme Hydratation-Bilan		

SÉANCE D'ÉVEIL - 1

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

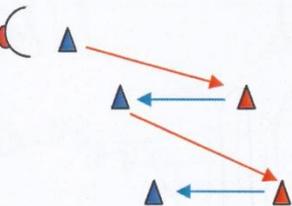
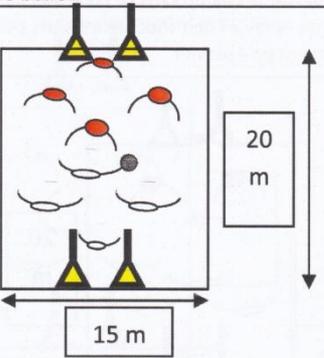
THÈME : LA PASSE

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 Jeu scolaire <i>Le déménageur</i>	 <p>But : Arriver le plus rapidement possible à déplacer tous les ballons d'une maison à l'autre</p> <p>Règles : L'équipe qui arrive à mettre tous ses ballons dans sa 2^{ème} maison en premier a gagné.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 couleurs (max), 4 rouges, 4 bleus, - 8 ballons (4 par maison) - Lorsque l'éducateur donne le signal de départ le joueur dans la première maison lance le ballon à son copain qui fait de même jusqu'à ce que le ballon arrive dans la 2^{ème} maison. Quand le 1^{er} ballon arrive dans la 2^{ème} maison, le receveur crie le signal (cri de guerre de l'équipe) pour que le 2^{ème} ballon parte. <p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- A la main 2- Au pied
10 min	ATELIER 2 Coordination Dissociation la marche avant de la marche arrière	 <p>But : Arriver à se déplacer vers l'avant puis vers l'arrière.</p> <p>Règles: Selon le parcours avancer ou reculer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ballon pour 2 joueurs - Enchaîner la course arrière après la course avant - Réaliser le parcours en regardant toujours l'éducateur devant - Parcours rouge : on avance - Parcours noir : on recule <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec un ballon dans les mains - Avec un ballon dans les pieds
5'	HYDRATATION RÉCRÉATION		
10 min	ATELIER 3 Jeu scolaire <i>L'horloge</i>	 <p>But : L'équipe en position d'horloge doit faire le plus d'heures (+ de tours possibles)</p> <p>Règles :</p>	<p>Consignes :</p> <p>Les  font tourner le ballon à la main en se le passant. Chaque tour correspond à une heure.</p> <p>Les  doivent faire le tour de l'horloge en courant le plus rapidement possible</p> <p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> 4- Ballon dans les mains 5- Ballon au pied pour les 2 équipes
10 min	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<ul style="list-style-type: none"> - 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles) - <u>Aucun remplaçant</u> - Arbitrage éducatif - Lois du jeu -- Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	Retour au calme Hydratation -Bilan		

SÉANCE D'ÉVEIL - 2

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

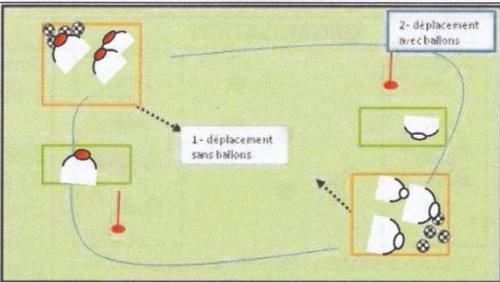
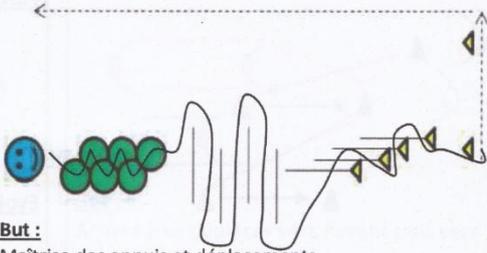
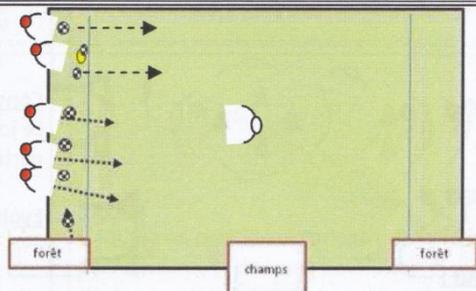
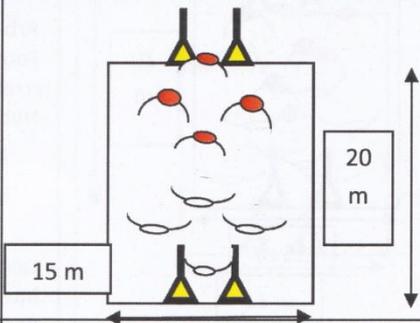
THÈME : LA PASSE

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 <i>Le béret</i>	 <p>But : Aller chercher un ballon et faire le plus rapidement possible une passe à chacun de ses partenaires</p>	<p>Dimensions : 15m*15m ou 20m*20m 1 ballon par équipes</p> <p>Règles : A l'appel de son numéro, l'enfant va chercher son ballon et doit faire le plus rapidement possible des passes à chacun de ses partenaires. Le premier qui réussit marque un point pour son équipe.</p> <p>Evolutions : 1- A la main 2- Au pied</p>
10 min	ATELIER 2 Coordination Dissociation de marche avant et de la marche arrière	 <p>But : Différencier la marche avant de la marche arrière</p>	<p>Parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser le parcours sans tomber - Avancer vers le plot rouge - Reculer vers le plot bleu <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sans ballon - Ballon à la main - Faire des relais
5'	HYDRATATION « RÉCRÉATION »		
10 min	ATELIER 3 Passe + tir	 <p>But : Maîtriser le ballon</p>	<p>Consignes : Le joueur fait une passe à son partenaire qui contrôle et tire au but</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer l'angle de passe - Utilisation du pied droit puis du pied gauche
	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<ul style="list-style-type: none"> - 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles) - <u>Aucun remplaçant</u> - Arbitrage éducatif - Lois du jeu - Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	Retour au calme Hydratation-Bilan		

SÉANCE D'ÉVEIL - 1

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

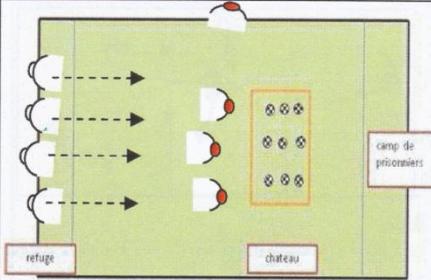
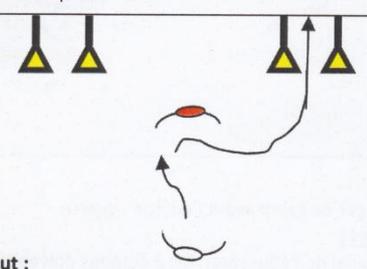
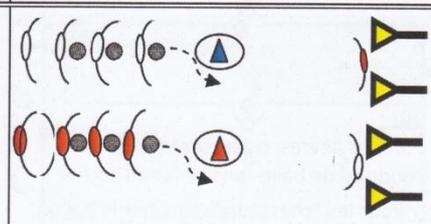
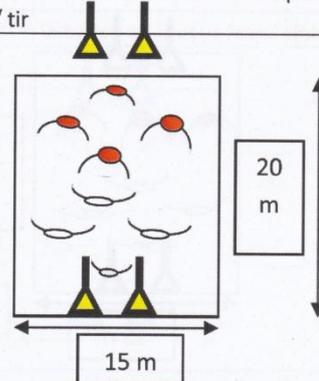
THÈME : LE DRIBBLE

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	<p>ATELIER 1</p> <p>Jeu scolaire</p> <p>Remplir sa maison par la forêt</p>	 <p>But : Posséder plus de ballon que l'adversaire</p> <p>Règles : au stop de l'éducateur, l'équipe qui a le plus de ballon dans sa maison, marque 1 point.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 couleurs (max), 4 jaunes, 4 bleus, - 1 Ballon par joueur - séquences de jeu= 30sec - Au signal de l'éducateur, chaque joueur part en course chercher un ballon dans la maison des adversaires pour venir le déposer dans sa propre maison, en passant par la forêt gardée par le loup. <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- A la main (ne pas se faire toucher par le loup) 2- Au pied (éliminer le loup pour rejoindre sa maison)
10 min	<p>ATELIER 2</p> <p>Coordination</p> <p>Motricité</p>	 <p>But : Maîtrise des appuis et déplacements</p> <p>Règles: Réaliser le parcours en respectant les consignes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pied dans chaque cerceau - Pas chassés entre les barres - Slalom entre constris - Retour course (allure modérée). <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cloche pied dans les cerceaux - Course arrière - Flexions - Extensions
5'	<p>HYDRATATION RÉCRÉATION</p>		
10 min	<p>ATELIER 3</p> <p>Jeu scolaire</p> <p>L'épervier</p>	 <p>But : traverser le champ sans se faire toucher</p> <p>Règles : un épervier doit toucher les cerfs pour qu'ils se transforment en épervier</p>	<ul style="list-style-type: none"> - les cerfs ne doivent pas sortir des limites du terrain - les enfants doivent chanter la chanson - le "cerf" touché est fait "épervier" - les enfants doivent chanter la chanson <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sans ballon - ballon à la main - ballon au pied - mettre un temps pour sortir de la maison <p>- rajouter une notion de couleur</p>
10 min	<p>ATELIER 4</p> <p>Match</p> <p>4 contre 4</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles) - <u>Aucun remplaçant</u> - Arbitrage éducatif - Lois du jeu - Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	<p>Retour au calme</p> <p>Hydratation- Bilan</p>		

SÉANCE D'ÉVEIL - 2

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

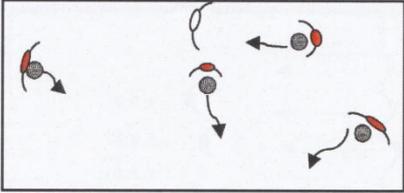
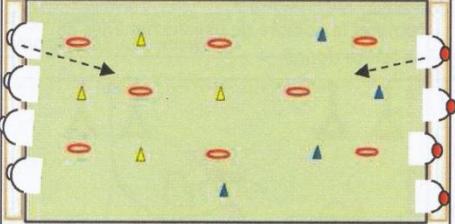
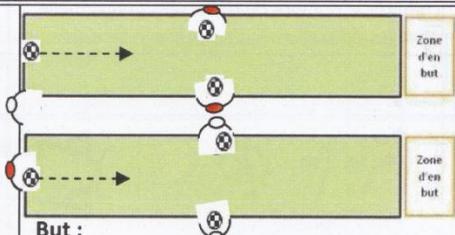
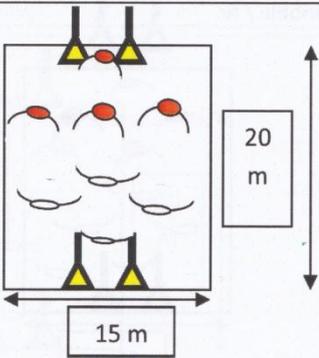
THÈME : LE DRIBBLE

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 <i>Le jeu « chasse au trésor »</i>	 <p>But : rentrer dans le château pour voler le trésor sans se faire toucher et le ramener</p> <p>Règles : jeu 4 contre 3 compter le nombre de ballons ramenés en un temps donné</p>	<p>- séquences de jeu = 45 sec</p> <p>- le "voleur" touché est fait "prisonnier" avec plusieurs "prisonniers", ils forment une chaîne, le 1er ayant un pied dans la prison délivrance possible en touchant la chaîne</p> <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ballon joué à la main - ballon joué au pied, retour en conduite de balle- - nombre de ballons à ramener <p>-égalité numérique entre les 2 équipes</p> <p>- inverser les rôles</p> <p>- durée des séquences</p>
10 min	ATELIER 2 Coordination vivacité	 <p>But : Passer à travers une porte sans se faire toucher</p> <p>Règles : jeu 1 contre 1 compter le nombre de traversées (individuelle et collective)</p>	<p>- Duel 1c1</p> <p>- Amélioration des appuis et notion de changement de rythme/changement de direction/feinte</p> <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sans ballon - avec ballon - défi individuel puis collectif - changement des défenseurs tous les 2 passages
5'	HYDRATATION «RÉCRÉATION»		
10 min	ATELIER 3 Dribble + tir	 <p>But : Maîtriser l'enchaînement technique dribble / tir</p>	<p>Consignes : Le joueur conduit le ballon jusqu'au cône, élimine puis tire dans le but</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajouter des coupelles - Utilisation du pied droit puis du pied gauche - compétition entre les 2 équipes
	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<p>- 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles) <u>Aucun remplaçant</u></p> <p>- Arbitrage éducatif - Lois du jeu</p> <p>- Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain)</p> <p>- Notion de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) <p>- Laisser jouer librement</p> <p>- Intervenir le moins possible</p> <p>- Rassurer - Encourager</p>
5'	Retour au calme Hydratation-Bilan		

SÉANCE D'ÉVEIL - 3

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

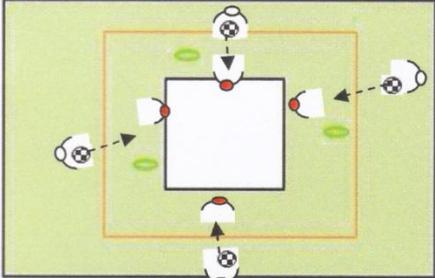
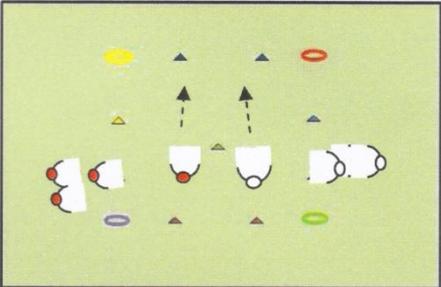
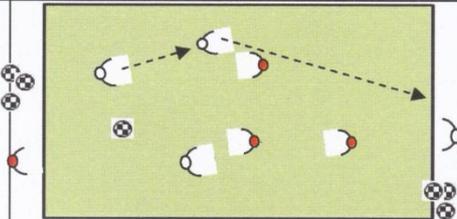
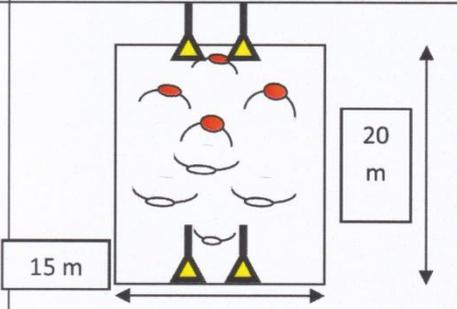
THÈME : LE DRIBBLE

DUREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 <i>Le Chasseur</i>	 <p>But : Le chasseur doit faire sortir les ballons de la zone.</p> <p>Règles : 30 secondes pour sortir un maximum de ballons.</p>	<p>Dimensions : 20m*20m</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>1 chasseur</p> <p>Consignes:</p> <p>Les  conduisent le ballon dans la zone pour tenter de le conserver</p> <p>Le  doit récupérer les ballons et les faire  sortir de la zone de jeu.</p> <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> 6- changer de rôle entre les joueurs 7- mettre 2 chasseurs 8- zones « refuges »
10 min	ATELIER 2 Coordination	 <p>But : changer de camp avant l'équipe adverse</p> <p>Règles : au signal de l'éducateur, les 2 équipes doivent changer de camp.</p>	<p>l'équipe qui arrive première dans la zone opposée marque 1 point - séquence de jeu de 10 sec.</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu à la main - jeu aux pieds - sans ballon - avec ballon - contournement d'obstacles (ex: toucher un cône) avant de rejoindre sa zone
5'	HYDRATATION «RÉCRÉATION»		
10 min	ATELIER 3 Jeu scolaire La Conduite mortelle	 <p>But : Pour les lièvres: traverser la zone en conduite de balle sans se faire toucher</p> <p>Pour les "chasseurs": toucher le ballon du lièvre par une frappe</p>	<p>conduite libre pour "les lièvres"</p> <p>le second "lièvre" part dès lors que le 1er est arrivé (ou est touché)</p> <p>les "chasseurs" ont interdiction de lever le ballon</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - nombre de ballons pour les "chasseurs" - temps de passage du "lièvre" - ballon des chasseurs joué à la main (sol) - ballon des chasseurs joué au pied - inverser les rôles
	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<ul style="list-style-type: none"> - 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles) - Aucun remplaçant - Arbitrage éducatif - Lois du jeu - Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	Retour au calme Hydratation-Bilan		

SÉANCE D'ÉVEIL - 4

Nombre de joueurs : 8 à 10 joueurs

THÈME : LE DRIBBLE

D UREE	PARTIE	SCHEMAS ORGANISATION	EXPLICATIONS CONSIGNES
10 min	ATELIER 1 <i>Les gardiens du Château</i>	 <p>But : rentrer avec son ballon dans le château défendu par 4 gardiens, sans se faire sortir. Règles : une équipe joue les "gardiens du château" une autre tente de rentrer dans le château</p>	<ul style="list-style-type: none"> - compter le nombre de ballons rentrés en un temps donné. - ballon sorti par les gardiens = retour à l'extérieur pour recommencer - 3 cerceaux qui sont des "refuges" - séquences de jeu = 30 à 45 sec <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ballon joué à la main - jeu au pied en conduite de balle - supprimer les refuges - infériorité numérique pour les gardiens - égalité numérique - inverser les rôles
10 min	ATELIER 2 Coordination vivacité	 <p>But : réagir à un signal / reconnaître les formes et couleurs Règles : au signal de l'éducateur courir le plus rapidement possible vers la cible désignée</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4 cerceaux de couleur différente - 4 portes de couleur différente - cible désignée par l'éducateur <p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sans ballon - avec ballon
5'	HYDRATATION RÉCRÉATION		
10 min	ATELIER 3	 <p>But : transmettre le ballon au joueur "capitaine"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 point à l'équipe qui parvient à transmettre le ballon à son capitaine - séquence de jeu = 2 min - Interdiction de jouer par-dessus la tête <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ballon joué à la main - ballon joué au pied - 2 capitaines pour chaque équipe
10 min	ATELIER 4 Match 4 contre 4		<ul style="list-style-type: none"> - 4 contre 4 (2 couleurs de chasubles) <li style="padding-left: 20px;"><u>Aucun remplaçant</u> - Arbitrage éducatif - Lois du jeu - Foot à 4 (sans sifflet, en dehors du terrain) - Notion de : <ul style="list-style-type: none"> ■ camp ■ couleur (partenaires/adversaires) - Laisser jouer librement - Intervenir le moins possible - Rassurer - Encourager
5'	Retour au calme Hydratation bilan		