



# Fiche de séance d'activité physique et sportive



|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Durée: 1H15                 | THEME DE LA SEANCE : FOOT EXTERIEUR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                        |
|                             | OBJECTIF: Travailler l'aérobie et la cohésion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                        |
| 2011                        | indicateur CIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | fiche de séance de sport collectif N°20                                                                                                                                                                                |
| Matériels pour la séance:   | 10 ballons, chasubles, cones, bouteilles d'eau,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                        |
| Phases                      | Situations et désignation des exercices                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | Observations                                                                                                                                                                                                           |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | Simplifications/complexifications                                                                                                                                                                                      |
| Echauffement<br>15 min      | <p><u>échauffement général:</u> course autour du terrain en groupe allure modérée</p> <p><u>échauffement spécifique:</u> 1 ballon chacun dans la surface de réparation se déplacer en évitant les autres,</p> <p>*1 ballon pour 2 sur un 1/4 de terrain se faire des passes tout en se déplacement</p> <p>*2 équipes chacune sur 1/4 de terrain différent, numéroter les joueurs de 1 à x, le N°1 fait passe au N°2, le N°2 au N°3 etc,,,tout le monde doit se déplacer sur son1/4 de terrain</p> <p>* même exercice les 2 équipes sur le même 1/4 de terrain</p> |  | <p>Echauffement général: inclure des exercices de proprioception<br/>fiche N°15 + gainage fiche N°14</p> <p>hydratation + étirements dynamiques des groupes musculaires des membres inférieurs (10 sec par muscle)</p> |
|                             | <p><u>10' passe à 10:</u> 1 point pour l'équipe qui enchaîne 10 passes de suite sans être interceptée ou touchée par l'autre équipe,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | <p>intérêts prolonger l'échauffement, éviter de dribler donc éviter les contacts entre joueurs, obligation aux joueurs de se déplacer pour proposer des solutions au porteur de balle donc <u>travail aérobic</u>,</p> |
| Partie principale<br>45 min | <p>10' de jeu 3 touches de balles maxi autorisées</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | <p>intérêts: limiter les dribles donc éviter les contacts<br/>travail de prise d'informations dans l'espace,</p>                                                                                                       |
|                             | <p>10' de jeu normal pour que le but soit validé il faut que toute l'équipe soit dans la moitié de terrain adverse,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | <p>intérêts: travail aérobic tous les joueurs sont obligés de se déplacer en permanence</p>                                                                                                                            |
|                             | <p>15' de jeu pour finir</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                        |
| Retour au calme<br>15 min   | 5' de footing allure modérée pour une récupération active et 10' de récupération passive (étirements)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                        |