



CDC U4-U5-U6 M-F

Méthodologie

- Le responsable de plateau place le plateau 30 minutes avant la séance
- Les éducateurs arrivent 15 minutes avant la séance.
- Chaque athlète passera par toutes les stations (3 X 20minutes).
- Les séances sont d'une durée totale de 60 minutes. Le responsable de plateau est le responsable du temps.
- Le responsable de plateau et un éducateur s'occuperont du retour au calme.
- Effectuer séances 1 à 6 puis recommencer pour un total de 12 séances.

Séance #1

Station #1 → Tag « mister freeze » (20 min)

- Jeu de Tag : Varier les rôles aux 60 secondes. Tous les jeunes sont dans la même surface

Départ du jeu – (Sans ballon)

Tag (bleu) : Ont le pouvoir de geler ceux qu'il touche. La personne « gelée » doit rester immobile debout jambes écartées. Pour la délivrer, une personne doit passer entre ses jambes.

Version 2 – (Sans ballon)

Ajouter 2 ou 3 personnes ayant le pouvoir du feu (rouge) : Cette personne ne peut pas être gelée par les bleus. De plus, elle peut délivrer une personne gelée seulement en la touchant avec le dossard (fait fondre la glace).

Version 3 – (Avec ballon)

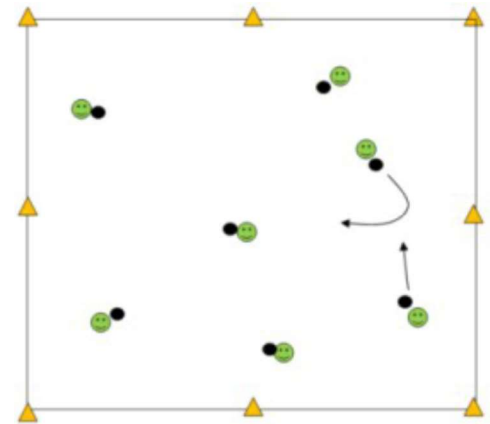
IDEM que version 2, mais tout le monde a un ballon en conduite. Si une personne est gelée, elle prend son ballon dans les mains et attend de se faire délivrer.

Retour collectif possible

- Avais-tu un « truc/stratégie » pour éviter de te faire toucher par la tag? (Déplacer vite, changer direction, ne pas s'en approcher...)
- Est-ce que c'était plus facile ou difficile de te sauver avec un ballon? Pourquoi?

Station #2 → Jeu des lions (20 min)

- Faire des petites parties de 2 à 3 minutes
- Objectif : Conduire son ballon tout en essayant de faire perdre le ballon des autres
- 1 ballon par joueur, tous les joueurs sont des lions dans la forêt qui doivent protéger leur ballon (nourriture).
- Les lions doivent conduire leur ballon tout en essayant de chasser le ballon des autres à l'extérieur du carré
- Lorsque le ballon d'un joueur sort, il le récupère et revient au jeu immédiatement. Il n'y a pas d'élimination.
- Durant les pauses, demander le nombre de points accumulés, comment il faisait pour protéger / attaquer.



Retour collectif possible

- Que faisais-tu pour éviter que ton ballon soit touché par les autres? (Garder proche, changer direction, m'éloigner, ...)
- Que faisais-tu pour réussir à toucher le ballon des autres? (Attaquer ceux qui étaient proche, m'approcher rapidement, ...)

Station #3 → Forme jouée – Match (20 min)

- Aucun gardien, Équipes de 3 ou 4 joueurs (faire plusieurs terrains si nécessaire)
- Possibilité de plusieurs ballons (2 ou 3 ballons de moins que le total de joueurs). Dès que le ballon entre dans le but, l'équipe qui défend peut remettre le ballon en jeu immédiatement. Si le ballon sort des limites, le remettre en jeu sans intervenir. Laisser jouer!

Retour collectif possible

- Durant le match, qu'est-ce que tu as fait pour attaquer le but adverse / défendre ton but ?

Séance #2

Station #1 → Défi « lance-attrape » (20 min)

- 1 ballon par joueur. Faire 1 à 2 minutes chaque variante

#1 – Lancer en hauteur → taper 1x 2x ou 3x des mains → rattraper

#2 – IDEM mais lancer au sol (rebondir)

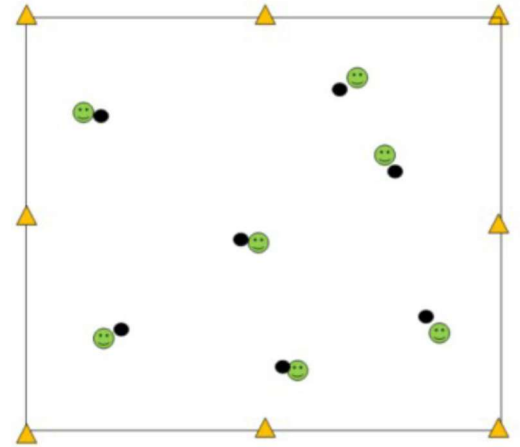
#3 – Lancer en hauteur → faire un demi-tour / tour sur soi-même → rattraper

#4 – IDEM mais lancer au sol (rebondir)

#5 – Lâcher le ballon → frapper le ballon avec le pied vers le haut → rattraper avant qu'il arrête de rebondir

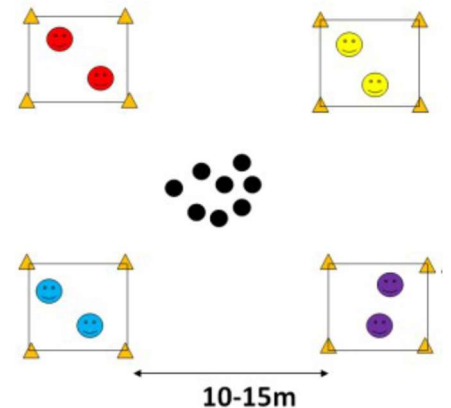
Retour collectif possible

- Que dois-tu faire pour réussir à attraper le ballon? (Regarder le ballon le plus longtemps possible, me déplacer, mains prêtes, ...)
- As-tu réussi à frapper le ballon avec ton pied? Est-ce que tu le frappais



Station #2 → Jeu des maisons (20 min)

- Avoir au moins 2 ballons par joueur
- Divise en équipe d'au minimum 2 joueurs (peut avoir 3, 4 ou 5 maisons au besoin)
- Objectif : Récupérer ballon libre OU dans une maison pour le ramener dans sa maison
- Ne peut pas voler le ballon au pied d'un adversaire/protéger ceux dans sa propre maison
- Pour chaque départ de jeu, ne pas remettre les ballons au centre. Les laisser où est-ce qu'ils sont pour accélérer la mise en action.
- A la fin d'un jeu, la maison qui a le plus de ballon a l'intérieur remporte le « round ».



#1 – Normal

#2 – Ajouter 1 pouvoir → 1 joueur de chaque équipe peut voler le ballon aux pieds d'un adversaire

#3 – Ajouter 1 pouvoir → 1 joueur peut prendre 2 ballons en même temps (1 aux pieds et 1 dans les mains)

Retour collectif possible

- Quel pouvoir aimais-tu le plus? Pourquoi? ...

Station #3 → Forme jouée – Match (20 min)

- Aucun gardien, Équipes de 3 ou 4 joueurs (faire plusieurs terrains si nécessaire)
- Possibilité de plusieurs ballons (2 ou 3 ballons de moins que le total de joueurs). Dès que le ballon entre dans le but, l'équipe qui défend peut remettre le ballon en jeu immédiatement. Si le ballon sort des limites, le remettre en jeu sans intervenir. Laisser jouer!

Retour collectif possible

- Levé la main si tu as réussi à voler le ballon d'un adversaire. Qu'est-ce que tu as fait pour réussir? ...

Séance #3

Station #1 → Jeu « 1-2-3 soleil ! » (20 min)

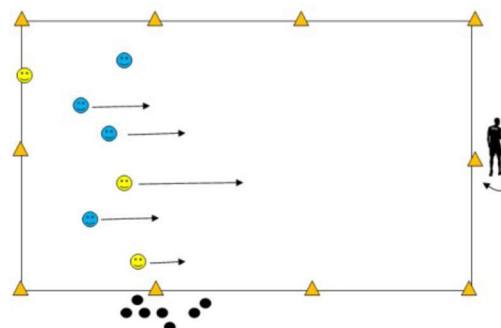
- Chaque joueur a un ballon. Tous les joueurs se placent sur la ligne de départ.
- Objectif : Les joueurs doivent se rendre à la ligne de l'éducateur.
- Le joueur a le droit d'avancer/bouger seulement quand l'éducateur n'est pas tourné dans leur direction. L'éducateur dit à voix haute : « 1-2-3 soleil » et se retourne vers les joueurs. Si un joueur est encore en train de « bouger » lorsque l'éducateur est tourné, le joueur doit recommencer au départ.
- Dès qu'un joueur réussit l'objectif, recommence le jeu.

Version #1 – Faire le jeu sans ballon

Version #2 – Faire le jeu avec ballon au pied (et permettre 1 ou 2 secondes pour arrêter son ballon) (idéalement avec ses pieds, si avec ses mains, l'encourager de le faire avec les pieds)

Retour collectif possible

- Qu'est-ce que tu devais faire lorsque l'éducateur se tournait? (Arrêter)
- Lorsque tu devais arrêter avec le ballon, est-ce que c'était plus dur ou plus facile? Pourquoi? (Garder ballon proche, vitesse...)



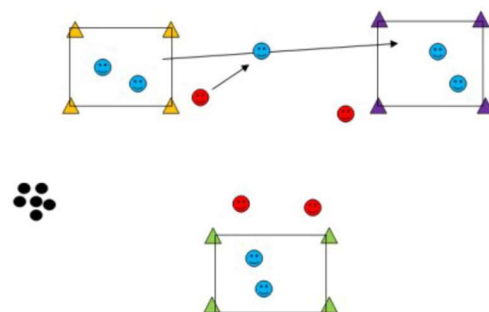
Station #2 → Jeu « l'île aux requins » (20 min)

- Tous les joueurs se placent sur une des îles. Les requins se mettent un dossard et se placent à l'extérieur des îles. Changer les rôles aux 2 minutes.
- Objectif joueur : Se déplacer d'une île à l'autre sans se faire « manger » (toucher)
- Objectif requin : Tenter de « manger » (toucher) les joueurs qui se sauvent. Ils ne peuvent pas entrer sur les îles
- Version sans ballon : Si un joueur se fait toucher : Il n'est pas éliminé.
- Version avec ballon : Tous les joueurs ont un ballon, les requins n'ont pas de ballon. Les requins doivent faire perdre le contrôle du ballon. Si ballon perdu, il n'y a pas d'élimination. Doit seulement aller récupérer son ballon et revient au jeu.

Version #1 – Faire le jeu sans ballon

Version #2 – Faire le jeu avec ballon à la main : Doit dribbler avec les mains pour se déplacer. Requins enlèvent avec les mains.

Version #3 – Faire le jeu avec ballon au pied : Doit conduire le ballon avec les pieds. Requins enlèvent avec les pieds.



Retour collectif possible

- Qu'est-ce que tu devais faire pour éviter l'attaque des requins? (Ne pas s'approcher, aller sur une île, aller vite, ...)

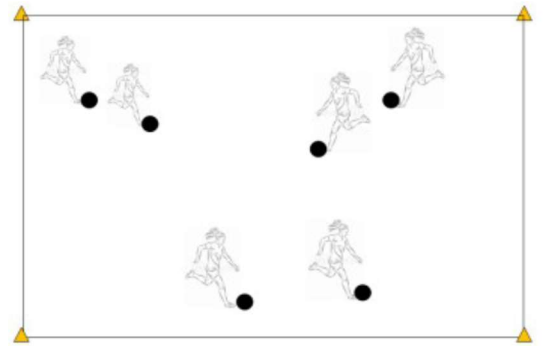
Station #3 → Forme jouée – Match (20 min)

- Aucun gardien, Équipes de 3 ou 4 joueurs (faire plusieurs terrains si nécessaire)
- Possibilité de plusieurs ballons (2 ou 3 ballons de moins que le total de joueurs). Dès que le ballon entre dans le but, l'équipe qui défend peut remettre le ballon en jeu immédiatement. Si le ballon sort des limites, le remettre en jeu sans intervenir. Laisser jouer!

Séance #4

Station #1 → Mini-train (20 min)

- Version avec ballon : Tous les joueurs ont un ballon
- Tous les joueurs doivent rester dans la surface délimitée par les cônes
- Placer les joueurs en duo, si nombre impair, éducateur s'ajoute/mettre en groupe de 3
- Objectif : 1 joueur est désigné le « capitaine ». Le 2e doit imiter son capitaine. Il peut se rouler au sol, courir, sauter, ramper, s'asseoir, ... Les rôles s'interchangent quand l'éducateur le dit à haute voix.



#1 – Mini-train sans ballon

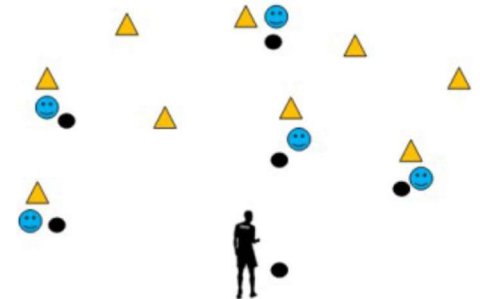
#2 – Mini-train avec ballon (doit tout faire avec un ballon, peu importe ce qu'il choisisse de faire!)

Station #2 → Jeu « Jean dit » (20 min)

- Tous les joueurs ont un ballon à côté d'un cône
- L'éducateur donne des actions à faire. S'il dit « Jean dit touche ton oreille », les joueurs doivent le faire. Par contre, s'il dit « touche ton oreille », les joueurs ne doivent pas le faire.
- L'éducateur doit varier le type de consigne pour essayer de « tromper » les joueurs!

Idee pour le « Jean dit »

- Sans ballon - Position du corps : sur 1 jambe, assis, debout, coucher, à genoux, ...
- Sans ballon – mouvement : tourner autour du ballon, sauter sur 1-2 jambe, taper des mains, toucher une partie du corps, ...
- Avec ballon – Position du corps : toucher le ballon avec une partie du corps, ...
- Avec ballon – mouvement : faire le tour du cône, changer de cône, dribbler avec ses mains, botter le ballon, aller chercher le ballon



Station #3 → Forme jouée – Match (20 min)

- Aucun gardien, Équipes de 3 ou 4 joueurs (faire plusieurs terrains si nécessaire)
- Possibilité de plusieurs ballons (2 ou 3 ballons de moins que le total de joueurs). Dès que le ballon entre dans le but, l'équipe qui défend peut remettre le ballon en jeu immédiatement. Si le ballon sort des limites, le remettre en jeu sans intervenir. Laisser jouer!

Retour collectif possible

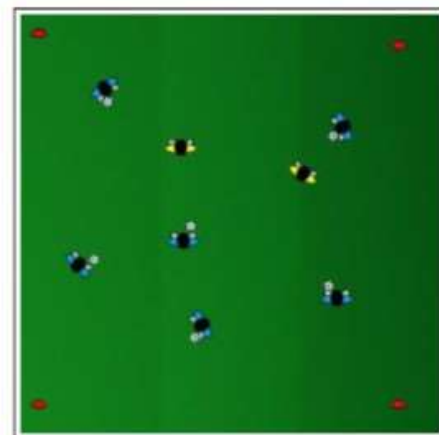
- Durant le match que tu as joué, qu'est-ce que tu as réussi à faire? (Tirer au but, marquer, arrêter un tir, courir, ...)

Séance #5

Station #1 → La queue du chat (20 min)

- Chaque joueur a un ballon sauf 2 joueurs, les chats, qui tenteront d'enlever le dossard des autres joueurs. Chaque joueur avec un ballon aura un dossard dans son dos, rentré un peu dans le shot, ce qui permet à un joueur de le retirer.
- Lorsqu'un joueur se fait enlever son dossard, celui-ci devient un chat.
- Le jeu s'arrête quand il reste un seul joueur avec sa « queue »

Variante : Les « chats » ont un ballon et doivent être en possession de celui-ci quand ils enlèvent le dossard d'un joueur.



Retour collectif possible

- Qu'est-ce que tu devais faire pour éviter les chats? (Ne pas s'approcher, aller vite, ...)
- Qu'elle était tes trucs quand tu étais un chat?

Station #2 → Course des animaux (20 min)

- 1 ballon par joueur. Pour chaque course, faire 1 aller-retour. Lorsque le joueur revient et traverse la « ligne d'arrivée », il s'assoit au sol.
- Objectif : imiter le mieux possible l'animal (bruit, déplacement, ...)

Idee de course

#1 – Cheval (sans ballon) : Galoper/trotter

#2 – Souris (avec ballon) : Faire des petits pas tout en conduisant son ballon

#3 – Grenouille (sans ballon) : Faire des sauts de grenouille en s'assurant que les mains touchent au sol à chaque saut

#4 – Chien (sans ballon) : Se déplacer à 4 pattes

#5 – Lion (avec ballon) : Conduire son ballon en rugissant

#6 – Crabe (sans ballon) : Se déplacer de côté en pas chassés (avec les mains qui font les pinces!)

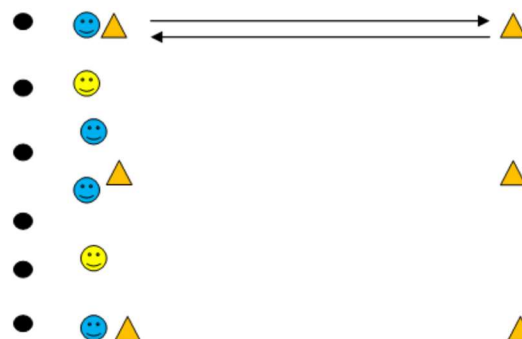
#7 – Kangourou (avec ballon) : Sauter pieds joints avec le ballon dans les mains collées au ventre

(Comme si c'était le petit du kangourou)

#8 – Guépard (sans ballon) : Courir le plus rapide possible

#9 – Gazelle (sans ballon) : Courir en faisant de très grands pas

#10 – Éléphant (avec ballon) : Conduire son ballon en imitant l'éléphant (bras et main qui fait la trompe)



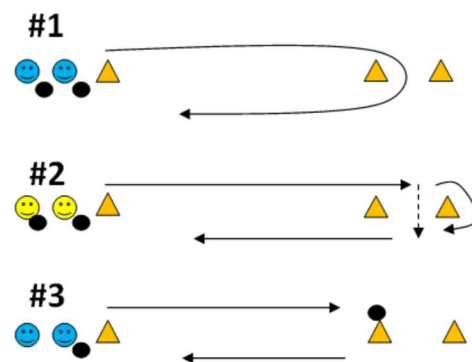
Station #3 → Forme jouée – Match (20 min)

- Aucun gardien, Équipes de 3 ou 4 joueurs (faire plusieurs terrains si nécessaire)
- Possibilité de plusieurs ballons (2 ou 3 ballons de moins que le total de joueurs). Dès que le ballon entre dans le but, l'équipe qui défend peut remettre le ballon en jeu immédiatement. Si le ballon sort des limites, le remettre en jeu sans intervenir. Laisser jouer!

Séance #6

Station #1 → Course à relais (20 min)

- Groupe de 2 si possible, maximum 3. 1 ballon par joueur
- Choisir des cônes « pas brisé » qui permettent de mettre un ballon facilement en équilibre dessus
- Le 1er joueur fait le parcours avec le ballon. Lorsqu'il revient, il tape dans la main du 2e joueur pour qu'il puisse partir.
- Pour chaque version, laisser un temps de « pratique » pour ensuite faire une course pendant 1 minute. Chaque aller-retour réussit = 1 point.



#1 – Traverser la porte et revenir

#2 – Faire une petite passe dans la porte + contourner le cône le plus éloigné + récupérer le ballon et revenir

#3 – 1 des ballons des joueurs est sur un cône de la porte. Le 1er joueur conduit son ballon jusqu'à la porte. Il doit interchanger avec ses mains les ballons. Puis, il revient en conduite porter le ballon à son partenaire

Retour collectif possible

- As-tu un « truc/stratégie » pour bien faire les parcours ? (Être en contrôle de son corps, fluidité, vitesse, ...)

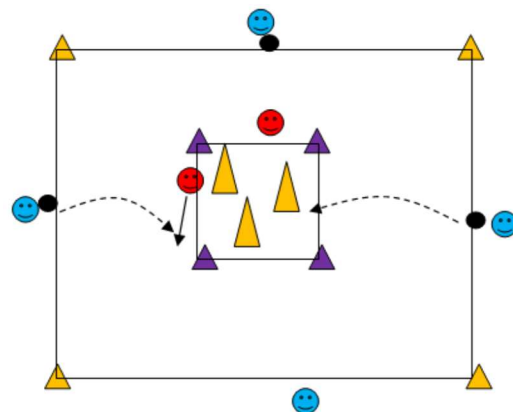
Station #2 → Jeu « les gardiens du château » (20 min)

- Par groupe de jeu : minimum de 2 attaquants et 1 gardien du château
- Début du jeu : Attaquants se placent autour du grand carré et gardien autour du château (petit carré). Les gardiens ne peuvent pas entrer à l'intérieur du château. Les attaquants doivent attaquer le château seulement à l'extérieur du grand carré. Les attaquants peuvent entrer dans les surfaces pour aller chercher 1 ballon.

Objectif attaquant : Faire tomber tous les grands cônes (ou ballon sur des cônes) qui sont à l'intérieur du château en 90-120 secondes.

Objectif défenseur : empêcher que les cônes (ou les ballons sur les cônes) tombent au sol. Si un gardien récupère un ballon, il le lance à l'extérieur du grand carré pour les attaquants.

Selon le niveau, varier les distances (grandeur du château, grandeur du grand carré), varier la manière d'atteindre les cibles dans le château (lancer à la main, frapper au pied), varier le nombre de ballon (moins de ballon = plus de « stratégies ») et le nombre de gardiens qui protègent le château (plus de gardien = plus difficile).



Retour collectif possible

- Que devais-tu faire pour réussir à attaquer le château sans que le gardien bloque ton ballon? (Vitesse, déplacement, viser, ...)

Station #3 → Forme jouée – Match (20 min)

- Aucun gardien, Équipes de 3 ou 4 joueurs (faire plusieurs terrains si nécessaire)
- Possibilité de plusieurs ballons (2 ou 3 ballons de moins que le total de joueurs). Dès que le ballon entre dans le but, l'équipe qui défend peut remettre le ballon en jeu immédiatement. Si le ballon sort des limites, le remettre en jeu sans intervenir. Laisser jouer!