



Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques
<b>JONGLERIE</b> (niveau 1)	Règles : prendre le ballon à la main, réussir le <b>niveau deux fois consécutives pour passer</b> au niveau suivant : Étape 1 : main-pied-main (10 fois) Étape 2 : main-pied-pied-main (10 fois) Étape 3 : main-pied-rebond-pied-rebond 10 fois Étape 4 : 2 fois pied + un rebond (10 fois) Étape 5 : cuisse-pied-rebond (10 fois) Étape 6 : 10 jongles meilleur pied Étape 7 : rebond + pied faible (10 fois) Étape 8 : 2 fois pied faible + rebond 10 fois Étape 9 : 10 jongles pied faible		Utilisation du cou du pied Pointe de cheville tendue Cheville verrouillée Frapper le ballon en dessous et au milieu Jambe d'appui semi fléchie, tendue... Fixer le regard sur le ballon Reprise d'appui après chaque contact Écarter les bras pour s'équilibrer <hr/> <b>Veiller à...</b> L'équilibre corporel ; pied tendu à l'horizontale (lacets vers le ciel) ; Les bras servent à s'équilibrer ; reprise d'appui entre les jongles
	<b>JONGLERIE</b> (niveau 2)	Règle : réaliser 10 enchainements consécutifs minimum (exple : 1 enchainement = pied + ext. pied) : Exo 1 : 2 jongles pied droit + 2 jongles pied gauche Exo 2 : pied + extérieur de pied Exo 3 : pied + intérieur de pied Exo 4 : Pied + cuisse  <b>Défi à réaliser et à filmer et à envoyer à 8-1 foot la "petite horloge"</b> pied droit + cuisse droite + tête + cuisse gauche + pied gauche (réaliser le plus d'heures possible)	

Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques
<b>Travail physique en chanson</b>	Travail physique sous forme de circuit en chanson (20 secondes d'effort et 10 secondes de récupération, musique appelée "TABATA"), 1 chanson dure 4 minutes, l'idée est de faire 2 chansons pour les U13-U15 et 3 pour les U17-U19 <b>Circuit à réaliser, 8 ateliers:</b> * Jumping Jack * Montée de genoux * Squat * Planche dynamique (aller toucher coude avec le genou en alternant droite/gauche) * Burpees * Gainage côté droit (1 jambe relevée ou non) * Pompes (N1 à genoux, N2 classique) * Gainage côté gauche (idem côté droit)		<b>On reste gagné la totalité de l'exercice en contractant les abdominaux.</b> <b>L'exercice ne doit pas être douloureux au niveau des articulations.</b> <hr/> <b>Veiller à...</b> * Etre en baskets pour pratiquer ou pieds nus dans l'herbe * 3 minutes de pause entre les chansons

# SAUVONS DES VIES, RESTONS CHEZ NOUS ! EN ATTENDANT... "ENTRAINEZ-FOOT" ...



Fiche n° 1  
(suite)

PEF

L'importance de l'eau pour notre organisme

**Niveau de difficulté :** ● facile **Qui peut jouer ? :** toute la famille sauf 1 personne qui sera l'arbitre !

**Les apports de ce jeu :**

- Sensibiliser sur les bienfaits de l'hydratation
- Faire de l'activité physique
- Jouer en famille



**1/Matérialiser 3 zones distinctes :**

La zone « AFFIRMATION » (bleue) → c'est la zone de départ pour les joueurs.

La zone « VRAI » (verte)

La zone « FAUX » (rouge)

**2/Positionner les joueurs dans la zone « AFFIRMATION »**

Les joueurs sont alignés face à l'arbitre.

**3/Donner une affirmation à l'ensemble des joueurs, ils devront se déplacer dans la zone correspondante à la bonne réponse.**

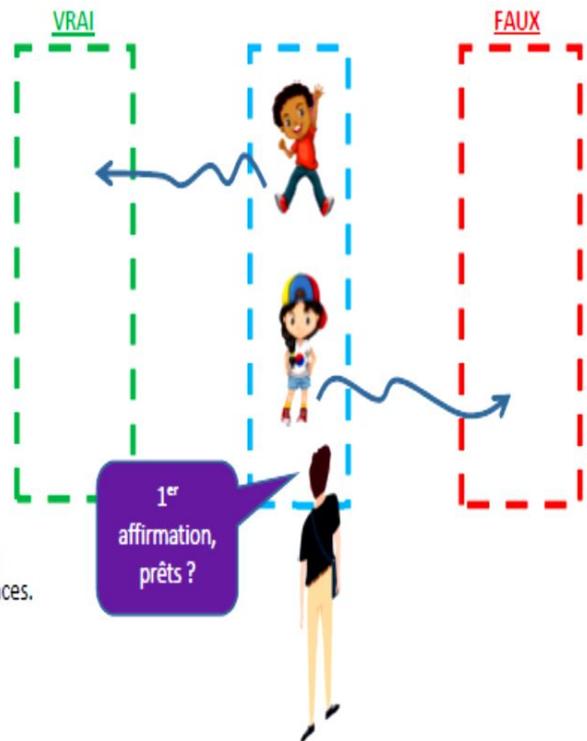
1 bonne réponse = 1 pt.

**Quelques modifications que vous pourriez apporter :**

Le jeu peut se dérouler avec un ballon dans les pieds.

Vous pouvez mettre des obstacles à franchir avant d'accéder dans la bonne zone.

A vous de choisir les distances entre les différentes zones en fonction de vos espaces.



- A1 : les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps : V
- A2 : Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif : F
- A3 : Il n'est pas nécessaire de boire avant et pendant une activité physique : F
- A4 : L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines : V
- A5 : L'eau maintient la température corporelle autour de 37°C : V

- A6 : Boire de l'eau potable, provoque des maladies : F
- A7 : Un humain peut rester en vie jusqu'à 4 jours sans boire : F
- A8 : L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations : V
- A9 : Un enfant doit boire au moins 1 L d'eau par jour : V
- A10 : Il est conseillé de boire une boisson gazeuse très sucrée pendant l'activité pour être plus résistant : F

**LE DEFI** Jongle avec un objet insolite (avec l'accord de tes parents si besoin) et envoie ta vidéo (via Messenger) à

**8-1 Foot** (clique sur le logo) ==>



Elle sera ensuite partagée !

N'hésitez pas également à vous organiser entre licenciés du même club pour vous défier !

Lien surprise (clique sur le ballon) ==>

