

# SAUVONS DES VIES, RESTONS CHEZ NOUS !



## EN ATTENDANT... "ENTRAINEZ-FOOT" ...



Fiche n° 2

Exercice	Descriptif	Schéma	Elements pedagogiques	
<b>JONGLERIE</b> (niveau 1)	Règles : lever le ballon avec le pied, réussir le <b>niveau deux fois consécutives pour passer</b> au niveau suivant : Étape 1 : 10 jongles libres Étape 2 : 10 jongles pied fort sans surf. de rattrapage Étape 3 : m10 jongles pied faible Étape 4 : 10 jongles alternés (pied droit / pied gauche) Étape 5 : 25 jongles libre Étape 6 : 25 jongles pied fort sans surf. de rattrapage Étape 7 : 25 jongles pied faible sans surf. de rattrap. Étape 8 : 25 jongles alternés Étape 9 : 50 jongles libres	<b>Jonglages pieds</b> 1) Disponibilité (mobilité) de la jambe d'appui pour se réajuster entre chaque contact. Elle ne doit pas être raide. 2) Contact (cou du pied) centre sous le ballon. 3) Pied de frappe parallèle au sol, jambe légèrement fléchie (pas tendue), corps penché un peu vers l'avant. 4) Pied dur (cheville bloquée). 5) Frapper avec le cou du pied (partie dure) et non l'avant du pied. Le ballon ne doit pas tourner. 6) Rester décontracté mais concentré.		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  <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 + cuisse) : Exo 1 : pied + cuisse Exo 2 : pied + poitrine Exo 3 : pied + tête Exo 4 : pied + tête + poitrine + pied  <b>Défi à réaliser et à filmer et à envoyer à 8-1 foot la "grande horloge"</b>  pied droit + cuisse droite + épaule droite + tête + épaule gauche + cuisse gauche + pied gauche (réaliser le plus d'heures possible)		Voir éléments Jonglerie pied 9/11 ans  <b>Jonglerie tête</b> : contact front centré sur le ballon ; tête solidaire du buste (muscles de la nuque contractés) ; frapper avec le front en gardant les yeux ouverts ; donner l'impulsion avec les jambes ; bras légèrement écartés pour l'équilibre ; mobilité des appuis ; être décontracté mais concentré.  <b>Veiller à...</b>  L'équilibre du corps ; dosage de la frappe, dynamique des appuis ;

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 en gainage * Chaise * Planche dynamique (en appui sur les coudes, écarter et resserrer les jambes) * Fentes alternées * Gainage côté droit dynamique ( cf schéma) * Pompes * Gainage côté gauche ( idem côté droit)	 	<b>On reste gainé la totalité de l'exercice en contractant les abdominaux.</b>  <b>L'exercice ne doit pas être douloureux au niveau des articulations</b>  <b>Pour la planche, les coudes sont placés sous les épaules.</b>  <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° 2  
(suite)

PEF

Respecter le rythme de la journée, c'est respecter son corps

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

Les apports de ce jeu :

- Sensibiliser sur les différentes phases de la journée.
- Faire de l'activité physique en famille.
- Continuer à apprendre.



1/ Déroulement du jeu

Un joueur est en possession du ballon dans les mains. Il le lance doucement en hauteur vers le joueur situé à sa gauche.

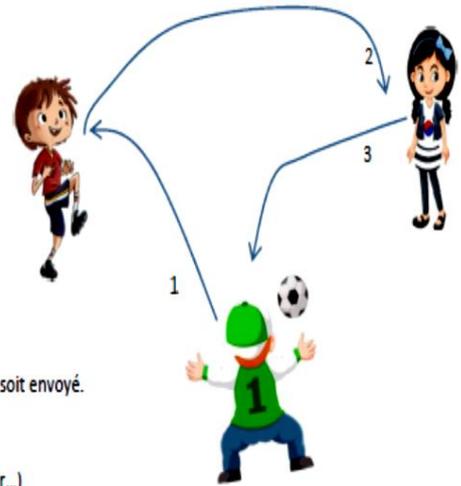
**1<sup>ère</sup> manche :** niveau 1. Le réceptionneur devra amortir le ballon avec une partie du corps autre que les mains et les bras (cuisse, pied, tête, épaule, poitrine) avant de pouvoir le bloquer sans qu'il ne touche le sol.

S'il y parvient, il peut répondre à la question n°1 du niveau 1 (voir ci-dessous) sans que les autres joueurs n'entendent.

L'arbitre cochera la case du joueur à chaque bonne réponse.

Le premier à répondre aux 4 questions remporte la manche !

**2<sup>ème</sup> manche :** même règle du jeu avec les questions du niveau 2. (Idem pour la manche 3).



2/ Quelques modifications que vous pouvez apporter :

- Liberté dans le choix des questions : c'est le réceptionneur qui choisit le niveau de la question avant que le ballon soit envoyé.
- Le premier à atteindre 10 pts remporte la partie.
- Mettre en difficulté le réceptionneur par un lancer difficile, s'il y parvient il marque 1pt bonus.
- Utiliser les jeux de sociétés que vous avez chez vous pour diversifier les questions (Les Incollables, C'est pas sorcier...)

**Questions niveau 1 / 1 contact = 1pt**

**Questions niveau 2 / 2 contacts = 2pts**

**Questions niveau 3 / 3 contacts = 3 pts**

<p>Les écrans avant de me coucher me permettent de m'endormir ? VRAI / <b>FAUX</b> <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p> <p>Quelle première action je peux faire quand je me réveille ? <b>BOIRE UN VERRE D'EAU</b> / BOIRE UN JUS D'ORANGE / MANGER UN SUCRE <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p> <p>Que doit durer au minimum 9heures par jour pour un enfant ? ETRE ACTIF / <b>LE SOMMEIL</b> <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p> <p>Combien de temps minimum dois-je attendre pour faire du sport après mon dernier repas ? 30 MINUTES / 1 HEURE / <b>2 HEURES</b> <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p>	<p>Qu'es ce qui favorise mon apprentissage ? INTERNET / <b>LE SOMMEIL</b> / LES JEUX VIDEOS <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p> <p>Quel est le repas le plus important de la journée ? <b>LE PETIT DEJ'</b> / LE DEJEUNER / LE GOUTER <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p> <p>Si je fais du sport à 19h00 jusqu'à quelle heure je peux goûter ? 15h30 / 16h00 / <b>17h00</b> <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p> <p>Quelle est la meilleure activité à faire avant de s'endormir ? REGARDER LA TELE / FAIRE LES DEVOIRS / <b>LA LECTURE</b> <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p>	<p>Combien de repas par jour est-il conseillé pour un enfant ? <b>3 / 4 / 5</b> <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p> <p>Quelle partie du corps est toute autant active durant le sommeil que durant l'éveil ? LE CŒUR / <b>LE CERVEAU</b> / LES REINS <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p> <p>La semaine je me lève tôt donc le week-end je me réveille très tard pour récupérer ? VRAI / <b>FAUX</b> <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p> <p>Quand je me couche, je dois être sortie de table depuis au minimum ? 30 mns / <b>1 heure</b> / 1h30 / 2heures <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4 <input type="checkbox"/></p>
---	--	--

**LE DEFI** Réaliser "la grande horloge" et avec l'accord de tes parents 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) ==>



Récompenses pour les vidéos les plus originales