

# O!YES



## L'ÉMANCIPATION DES JEUNES PAR LE SPORT DANS LES CENTRES OLYMPAFRICA

UN PROGRAMME SPORTIF ET ÉDUCATIF  
POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES



SESSIONS  
SPORTIVES  

---

FOOTBALL



Avec le soutien du



Comité  
International  
Olympique



Le contenu de cette publication peut être reproduit en totalité ou en partie à condition que l'utilisation prévue soit à des fins éducatives non commerciales et que la Fondation internationale Olymпаfrica soit pleinement reconnue en tant que titulaire des droits.

(c) Fondation Internationale Olymпаfrica, 2022



# SESSIONS SPORTIVES FOOTBALL

5  
JU  
RE  
RI

## LE RESPECT

### COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE

Le respect de soi basé sur la connaissance de ses propres aptitudes et limites physiques

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initier les participants aux aspects les plus fondamentaux de ce sport

**ÂGE** 10-12 ans

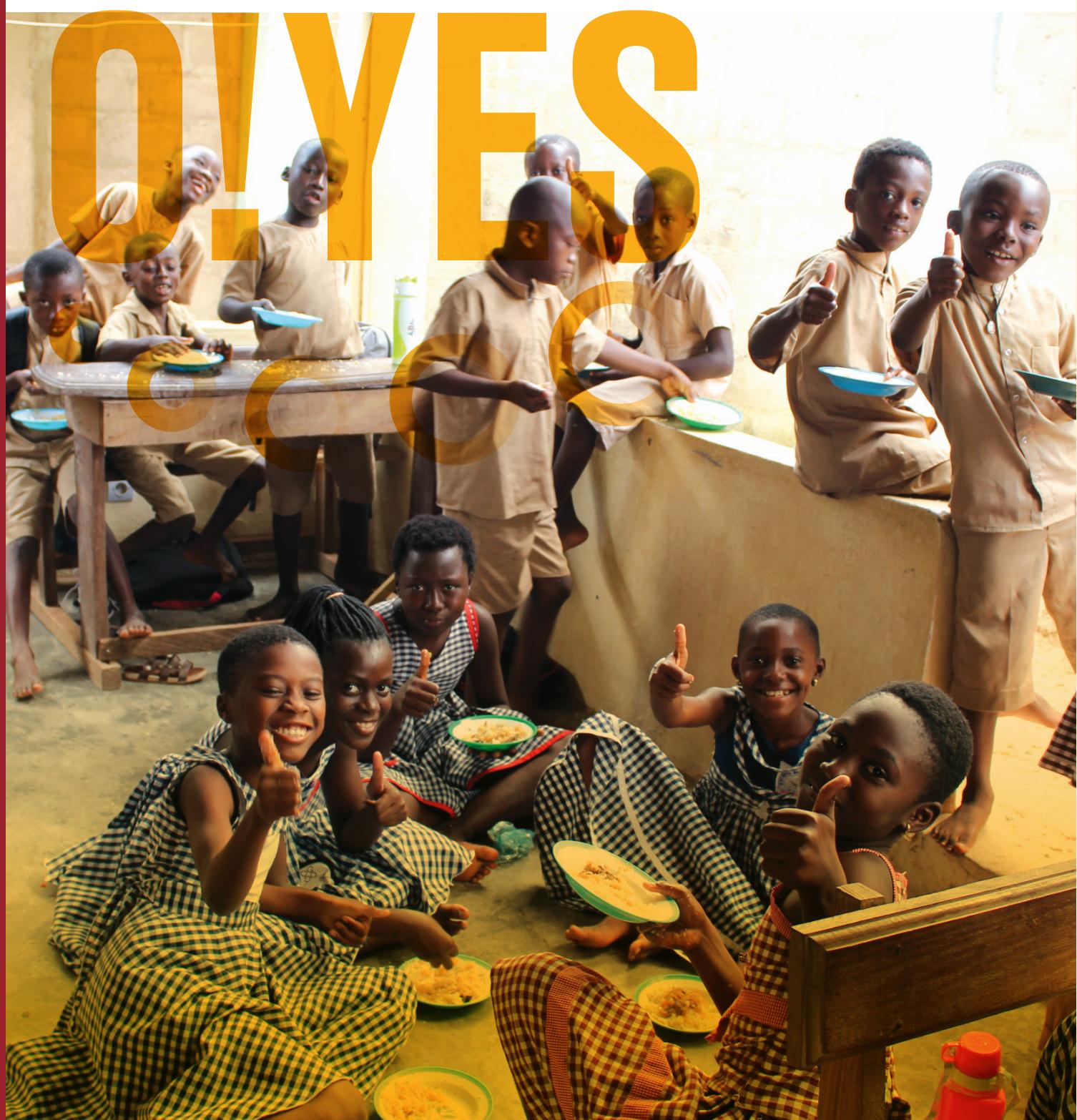
**MATÉRIEL** Ballons, cônes et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Prendre conscience de ses propres aptitudes et limites afin d'apprendre à se respecter tel que l'on est



## PREMIÈRE PARTIE

 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 1 du bloc de football.

Comme toutes les sessions, elle présente un double objectif : d'une part, de former aux bases du football, c'est-à-dire le contrôle, la conduite, la passe et le tir ; d'autre part, de présenter les valeurs olympiques, et plus spécifiquement la valeur qu'est le respect, du point de vue du respect de soi.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de la session est de former aux bases du football : le contrôle, la conduite, la passe et le tir.



Contrôler le ballon signifie le recevoir avec un point de contact qui rend possible et facilite l'action suivante. Le ballon peut être contrôlé avec toutes les parties du corps, sauf les mains et les bras (à l'exception du gardien de but). Une fois le ballon contrôlé, il y a trois actions possibles : le passer à un(e) coéquipier/ère, courir avec ou tirer.

Conduire le ballon signifie le faire progresser d'une partie du terrain à une autre en exerçant un contrôle sur celui-ci. Le moyen le plus simple et le plus efficace de déplacer le ballon est d'utiliser ses pieds. Faire une passe signifie envoyer le ballon à un(e) coéquipier/ère, de préférence vers un point avantageux pour sa prochaine action.

Le ballon peut être passé avec n'importe quelle partie du corps, en fonction de la situation, mais le plus efficace est généralement avec les pieds. Enfin, tirer signifie frapper le ballon vers le but, entre les trois poteaux. Si le/la gardien(ne) ne l'arrête pas, alors on considère que le/la joueur/euse a marqué.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous présentons les trois valeurs olympiques fondamentales dans leur ensemble, puis nous nous concentrerons sur celle de respect. Plus précisément, le respect de soi. Comme indiqué dans le manuel, nous comptons trois valeurs olympiques fondamentales : le respect, l'amitié et l'excellence. Pour faire simple, l'excellence est la valeur qui nous pousse à être la meilleure version de nous-mêmes. L'amitié est la valeur essentielle à la compréhension mutuelle entre tous. Le respect, quant à lui, a une définition plus large. En effet, cette valeur intègre le respect de soi, de son corps, des autres, des règles et règlements, du sport et de l'environnement. Dans le sport, le respect comprend également le fair-play, la lutte contre le dopage et tout autre comportement contraire à l'éthique.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme il s'agit de la première session du programme, il est important d'établir les règles de fonctionnement des sessions, ainsi que de conduite. Pour commencer, il est essentiel d'expliquer de quoi est composée une session. Chaque session comporte une première partie d'introduction dans laquelle le double objectif de la session (sport et valeurs) est expliqué. Ensuite a lieu la partie la plus active de la session, c'est-à-dire les différents exercices à effectuer afin de travailler sur les deux objectifs décrits en début de session. Enfin, la session se termine par une séance de réflexions dynamiques pour approfondir l'objectif pédagogique spécifique à chaque session. Une fois le fonctionnement des sessions expliqué, il est important d'établir ensemble les règles de conduite à respecter lors de toutes les sessions. Quelques exemples en lien avec les valeurs olympiques : ponctualité, respect de soi, respect des autres, respect du matériel et des règles, donner le meilleur de soi à chaque session, aider les autres à donner le meilleur d'eux-mêmes à chaque session, aider l'éducateur/trice dans la préparation des exercices, proactivité, volonté d'apprendre et de s'améliorer, etc.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ❤ ÉCHAUFFEMENT (JEU DU CHAT)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

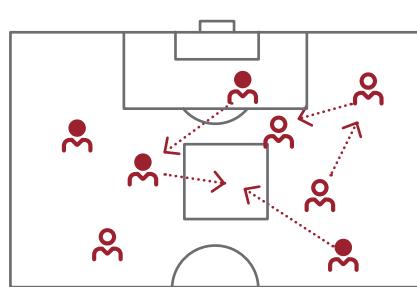
#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'échauffement doit toujours comporter au moins deux parties : l'activation des muscles dans un premier temps, puis de la mobilité articulaire. Dans cette première session, la première phase prend la forme du jeu du chat. Ce jeu se joue à deux ou plus. Un(e) joueur/euse est désigné(e) chat et doit s'élancer à la poursuite des autres joueurs. S'il/elle touche un(e) autre joueur/euse, alors celui-ci ou celle-ci devient le chat à sa place. Il existe de nombreuses versions de ce jeu, mais la plupart se jouent sans équipe, sans comptage de point et sans matériel. Habituellement, quand le chat touche quelqu'un d'autre, il dit : "Touché, c'est toi le chat !". Le ou la dernière à devenir chat le sera pour la manche suivante. Après avoir activé les muscles à travers ce jeu, l'éducateur/trice doit proposer des exercices de mobilité afin d'éviter les blessures.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice explique le rôle important de l'échauffement avant l'entraînement pour éviter les blessures. Dans ces premières sessions, il est crucial que l'éducateur/trice dirige l'échauffement afin que les joueurs apprennent progressivement l'enchaînement. Idéalement, l'échauffement doit être de moins en moins dirigé par l'éducateur/trice et davantage par les participants au fil des sessions.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'échauffement, l'éducateur/trice pose les questions suivantes:

Pensez-vous qu'il est important de bien s'échauffer avant une séance de football? Pourquoi?

Quelle partie de l'échauffement préférez-vous? Pourquoi?

Quel est le but de chaque partie de l'échauffement?

Selon vous, y a-t-il un exercice spécifique que nous pourrions ajouter à l'échauffement de la prochaine session?

Il est essentiel de discuter de l'importance de bien se connaître (sur le plan physique, mental, émotionnel et social) pour s'améliorer.



# INITIATION AUX PASSES

DURÉE 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier les participants aux passes et les aider à prendre conscience de leurs propres aptitudes afin de favoriser le respect de soi.

## MATÉRIEL

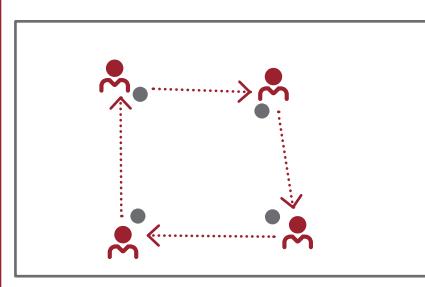
1 ballon par binôme ou par groupe de 3-4 (en fonction du nombre de participants).

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

En binôme avec un ballon, à environ 6 mètres d'écart, effectuez les passes les plus élémentaires de football:

- Distance: passes courtes, moyennes et longues;
- Direction: en avant, en diagonal, de côté et en arrière;
- Hauteur: passes basses, moyennes et hautes;
- Force: passes puissantes, moyennes et faibles.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Après 5 minutes de pratique, si l'exercice est trop facile pour les participants, augmenter les distances de passe.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans ce cas, l'exercice est dirigé par l'éducateur/trice de façon plus traditionnelle (p. ex. commandes directes). L'éducateur/trice doit dire quelle passe doit être utilisée à tout moment et corriger toute erreur de technique.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice peut poser les questions suivantes:

Quel type de passe préférez-vous ? Pourquoi ?

Quelle passe a été la plus difficile ? Pourquoi ?

Ce genre de question facilite la réflexion sur le cadre et la connaissance de ses propres compétences en fonction de l'exercice effectué.

Bien connaître ses propres aptitudes permet de s'appuyer sur ses points forts et ses points faibles pour développer le respect de soi.



## RELAIS DE PASSES

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Former les participants aux passes en mouvement et les aider à prendre conscience de leurs propres aptitudes afin de favoriser le respect de soi.

### MATÉRIEL

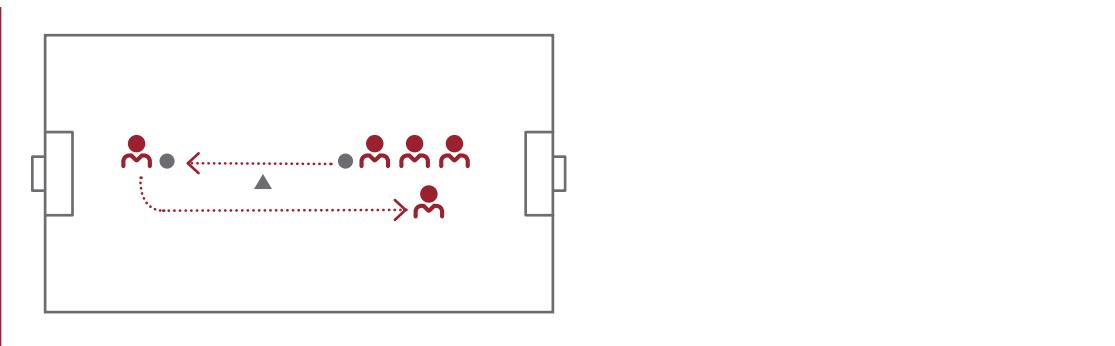
Ballons de football et cônes.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 4 à 6 joueurs. Chaque groupe possède un ballon. La moitié de ses joueurs sont placés sur une moitié du terrain, et la seconde sur l'autre moitié, à une distance d'environ 15 mètres. Un cône est placé à mi-distance. Le/la joueur/euse 1 court en contrôlant le ballon de son pied. Quand il/elle atteint le cône, il/elle passe le ballon au joueur ou à la joueuse 2, qui court alors jusqu'à l'autre côté et répète la même action.

Il est possible de changer le type de passe ou les manières de manipuler le ballon pour rendre cet exercice plus dynamique.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La distance entre les joueurs peut être modifiée pour que le contrôle et les passes se fassent à une plus grande distance.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important de bien définir l'espace et d'adapter l'exercice à l'âge des joueurs. Pour que l'exercice soit le plus sûr possible, toutes les rangées de joueurs doivent être orientées dans la même direction. Dans ce cas, l'exercice est dirigé par l'éducateur/trice de façon plus traditionnelle (p. ex. commandes directes). Le nombre de joueurs dans chaque sous-groupe peut varier en fonction du matériel ou de l'espace disponibles. Idéalement, les groupes doivent compter le moins de joueurs possible afin d'assurer un maximum de dynamisme.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Qu'avez-vous préféré? Faire une passe ou en réceptionner une?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile? Pourquoi?

Ces questions aideront les joueurs à avoir meilleure conscience de leurs compétences techniques. Ce n'est qu'en ayant conscience de ses capacités que l'on peut s'améliorer et ainsi se respecter.



# MANCHE SUR DEUX ZONES

**DURÉE** 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Présenter les passes aux joueurs en situation de jeu et les aider à prendre conscience de leurs propres aptitudes afin de favoriser le respect de soi.

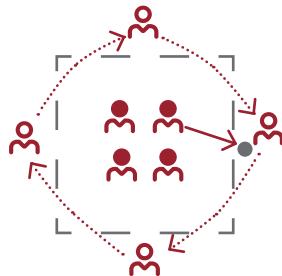
## MATÉRIEL

Ballons de football et cônes.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un carré de 5x5 mètres est délimité. 4 joueurs se tiennent à l'extérieur du carré, 2 à l'intérieur, chacun dans une moitié de la zone. Les joueurs à l'extérieur doivent se faire des passes rapides en faisant passer le ballon dans les différentes zones sans que leurs passes soient interceptées. Les joueurs à l'intérieur doivent essayer de les intercepter. Quand un(e) joueur/euse réussit à intercepter le ballon, il/elle prend la place du joueur à l'extérieur à l'origine de la passe.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Si l'exercice est bien compris, il peut être joué 4 contre 4 + 3 joueurs joker dans 4 zones. Les joueurs à l'intérieur sont chacun placés dans une zone du carré. Le but est de passer le ballon de joker à joker à l'intérieur sans qu'il soit intercepté. C'est un jeu très rapide.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important de bien définir l'espace et d'adapter l'exercice à l'âge des joueurs. L'exercice est censé être rapide et dynamique. Dans ce cas, un style moins directif comme le micro-enseignement peut être pertinent, mais un style directif peut être préféré pour l'attribution des rôles.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Qu'avez-vous trouvé le plus difficile? Qu'avez-vous préféré?

Avez-vous trouvé l'exercice facile?

Vos camarades vous ont-ils oublié pendant l'exercice?

Pourquoi pensez-vous cela?

Parler de ses aptitudes et de la perception que les autres en ont permet d'avoir une meilleure connaissance de soi et de ses propres compétences, et favorise ainsi le respect de soi.



## MINI FOOT 4X4

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Présenter les passes aux joueurs en situation de jeu compétitif et les aider à prendre conscience de leurs propres aptitudes afin de favoriser le respect de soi.

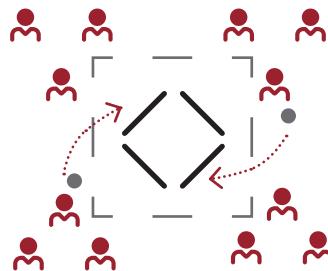
### MATÉRIEL

Ballons de football et cônes.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Des groupes de 12 joueurs sont formés. Des équipes de 3 doivent être formées au sein de ces groupes. Un espace de 15x15 est délimité avec 4 buts placés en cercle. Chaque équipe dispose d'un but. L'objectif est de marquer dans les buts des autres équipes, sans rien laisser passer dans son propre but. Les tirs de loin ne sont pas autorisés, les buts doivent être marqués en passant le ballon jusqu'à devant la cage. Il y a deux ballons en jeu.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La taille de l'espace et le nombre de joueurs par équipe peuvent être augmentés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

En l'absence de cage avec filet, la ligne de but peut être marquée par une ligne peinte au sol ou tout équipement pouvant faire office de but. Dans ce cas, il est recommandé d'avoir recours à une méthode non directive. Vous pouvez même avoir recours à l'enseignement réciproque entre partenaires de jeu.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Vous sentez-vous plus à l'aise en position d'attaque ou de défense? Pourquoi?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour vous?

Quels types de passe avez-vous utilisés parmi toutes celles pratiquées au début de la session?

Cet exercice a pour but d'appliquer les passes apprises à une situation de match. Poser des questions sur ce que l'on a appris aide à avoir davantage conscience de ses connaissances et de mieux les intégrer. De plus, comme discuté tout au long de la session, avoir conscience de ses propres aptitudes et limites favorise une meilleure conscience de soi et ainsi de respect de soi.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Le respect est une valeur fondamentale de l'Olympisme qui doit se refléter sur le terrain. Pour garantir une bonne ambiance, il est essentiel de faire preuve de respect dans tous les aspects de la vie. Comme nous l'avons indiqué en début de session, le respect comprend le respect de soi, de son corps, des autres, des règles et règlements, du sport et de l'environnement. Dans le sport, le respect englobe également le fair-play, la lutte contre le dopage et contre tout autre comportement contraire à l'éthique. L'objectif de cette session est de travailler sur le respect de soi, à la base du respect des autres. Il n'est pas seulement question de se respecter soi, mais aussi de respecter ses propres désirs et/ou émotions. Au cours de cette session, nous avons appris la technique de la passe. Certains auront plus de facilité que d'autres, mais le plus important est de connaître votre niveau afin de déterminer comment l'améliorer. Connaître ses limites favorise le respect de soi.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : LE BALLON DE LA POSITIVITÉ

Le groupe est divisé en deux sous-groupes de 10 joueurs qui se tiennent en cercle. Chaque cercle est équipé d'un ballon. À chaque passe, le nom de la personne à qui il est destiné est dit à haute voix, accompagné d'une remarque positive sur la personne. Le jeu continue jusqu'à ce que chaque participant ait reçu au moins une remarque positive le concernant. C'est une façon très simple de favoriser la connaissance de soi, de ses propres qualités et aptitudes pour gagner en confiance en soi et ainsi en respect de soi.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit guider le moment de réflexion et veiller à ce que les opinions et remarques de tout le monde soient respectées. Il est important que l'éducateur/trice oriente la discussion avec des questions telles que : Qu'avez-vous ressenti lors de votre évaluation ? Vous reconnaissiez-vous dans les qualités qui vous ont été attribuées ? Pensez-vous avoir des qualités qui n'ont pas été citées ? Ces questions encourageront la conscience de soi et l'introspection.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut demander un niveau plus élevé de réflexion.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Il est important pour les éducateurs de connaître la réglementation et les règles du football, ainsi que les principales techniques et tactiques de niveau débutant. En outre, il est également nécessaire d'avoir une bonne connaissance de la valeur olympique fondamentale qu'est le respect afin de pouvoir l'approfondir au cours des prochaines sessions.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le respect de soi basé sur la connaissance de ses propres aptitudes et limites mentales et émotionnelles, dans le but de développer la confiance en soi

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Former les joueurs aux passes de football

**ÂGE** 10-12

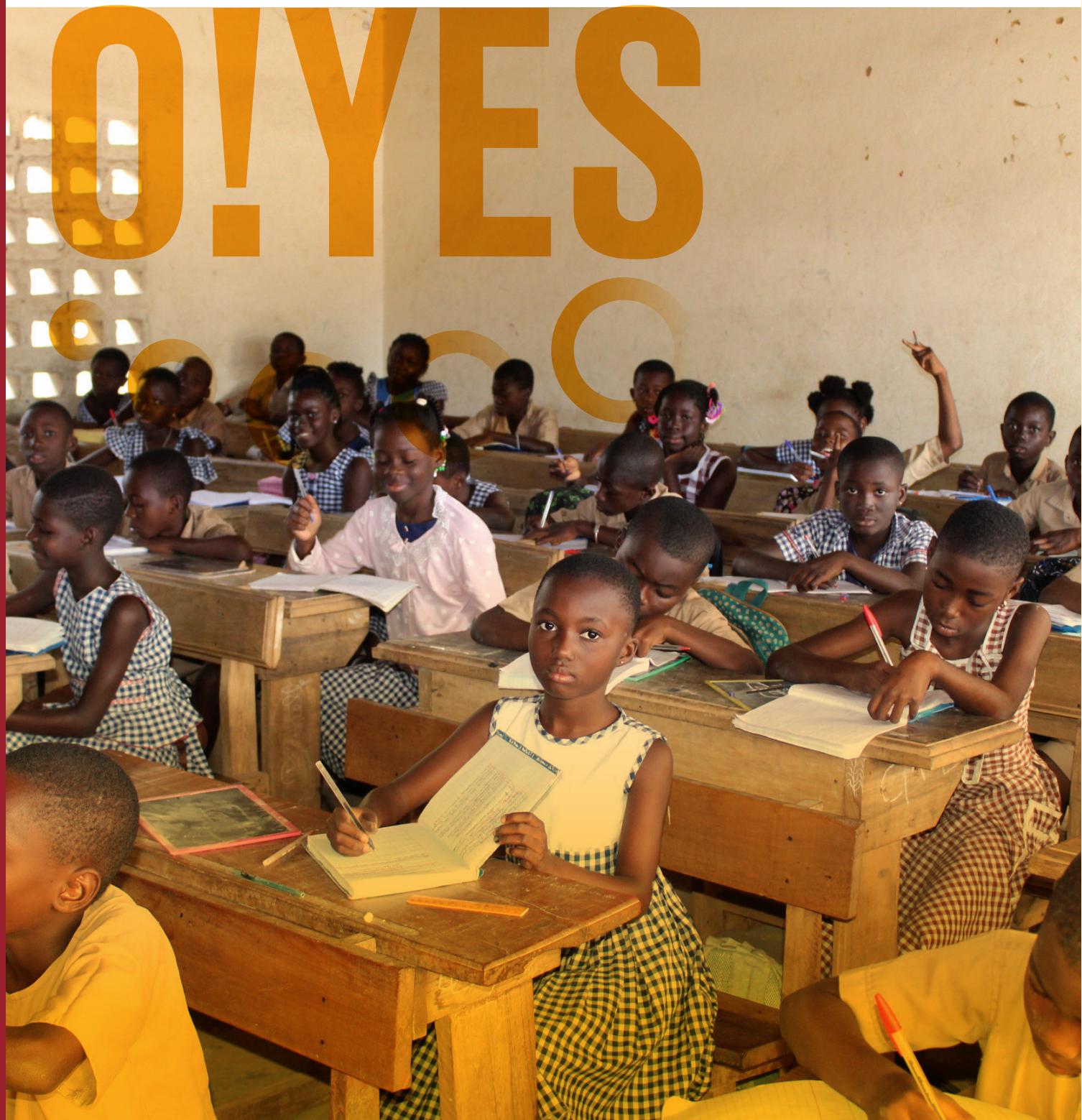
**MATÉRIEL** Cônes, ballons et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Prendre conscience de ses propres aptitudes et limites afin d'apprendre à se respecter pour qui l'on est



## PREMIÈRE PARTIE

 10-15 MINUTES

### PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 2 du bloc de football

À partir d'ici, toutes les sessions doivent débuter par un retour sur les objectifs travaillés lors de la session précédente afin qu'aucun(e) participant(e) ne soit pénalisé(e) en cas d'absence.

Au cours de la session précédente, nous avons travaillé sur les bases du football: le contrôle, la conduite, la passe et le tir au but. Côté pédagogique, nous avons travaillé sur la valeur olympique du respect et mis l'accent sur le respect de soi, basé sur la connaissance de ses propres aptitudes physiques.

Cette session sera elle aussi axée sur un double objectif.

L'objectif est d'une part de former les joueurs aux passes de football, et d'autre part de travailler sur la valeur olympique du respect, basé sur la connaissance de ses propres aptitudes et limites mentales et émotionnelles, dans le but de développer la confiance en soi.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Passer le ballon signifie l'envoyer à une autre personne de l'équipe, de préférence vers un point avantageux pour sa prochaine action. Le but d'une passe est de conserver le ballon au sein de l'équipe en le déplaçant, au sol, entre différents joueurs dans le but de le faire progresser sur le terrain. Une passe a pour avantage de maintenir l'équipe en possession du ballon sans laisser à l'équipe

adverse la possibilité d'attaquer. Cela peut paraître très simple, mais c'est pourtant la technique de base avec laquelle les joueurs de football commettent le plus d'erreurs. Le ballon peut être passé avec n'importe quelle partie du corps, en fonction de la situation, mais le plus efficace est généralement avec les pieds.

Pour ce faire, on peut utiliser l'intérieur, l'extérieur ou le bout du pied. La passe permet d'arriver plus vite à la surface de réparation de l'équipe adverse, de dépasser des joueurs de l'autre équipe, de changer la direction du jeu, de contre-attaquer ou de faire une passe décisive.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur le respect de soi.

Le respect se manifeste de différentes manières: le respect de soi, des règles, de ses adversaires, de l'environnement, du public, etc.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette session, il est recommandé que l'éducateur/trice ait recours à la méthode de micro-enseignement avec le récapitulatif des sessions précédentes. Cette méthode d'enseignement consiste à laisser le/la participant(e) endosser le rôle d'éducateur/trice lors d'une activité. Dans ce cas, c'est à il/elle de récapituler la session précédente. De cette façon, le/la participant(e) joue un rôle actif dans sa propre formation et celles des autres participants.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT (LE CERCLE)**

**DURÉE** 10-15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

#### MATÉRIEL

Ballon et cônes

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Tous les joueurs se tiennent en cercle, à l'exception d'un(e) joueur/euse qui se place au milieu. L'objectif des joueurs dans le cercle est de se passer le ballon sans qu'il soit intercepté par le/la joueur/euse au centre. L'objectif de ce/cette dernier(e) est donc d'intercepter les passes. Le/la joueur/euse dont la passe est interceptée prend place au centre. Après avoir activé les muscles grâce à ce jeu, l'éducateur/trice doit proposer des exercices de mobilité afin d'éviter les blessures.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Vous pouvez intégrer différentes règles en fonction du niveau pour l'adapter à différents groupes d'âge. Vous pouvez ainsi changer le nombre de joueurs à l'intérieur du cercle ou les règles de passe et de contrôle. Par exemple, maximum de deux touches ou uniquement des passes directes. Enfin, vous pouvez également modifier le nombre de joueurs qui forment le cercle et la distance entre ces derniers.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme mentionné précédemment, il est préférable pour ces premières sessions d'avoir recours à une méthode plus directive pour cette partie, surtout pour les grands groupes ou les groupes plus jeunes. L'éducateur/trice dirige les échauffements, toujours dans le même ordre, afin que les joueurs puissent les intégrer et les reproduire plus tard.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice continue d'insister sur l'importance de l'échauffement avant l'entraînement pour éviter les blessures.



## PASSES DYNAMIQUES

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler les passes de football en mouvement et favoriser la connaissance de soi, plus spécifiquement au niveau émotionnel, pour développer le respect de soi

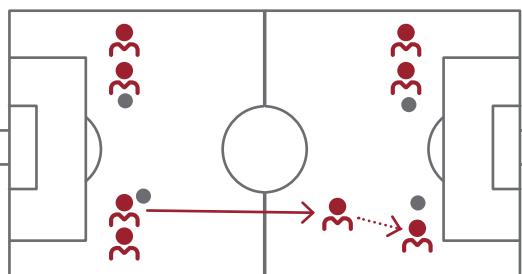
### MATÉRIEL

Cônes (ou équivalent) et ballons de football

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs se tiennent en rang de deux d'un côté du terrain. Chaque binôme est séparé de 5 mètres et possède un ballon. Ils doivent aller jusqu'à l'autre bout du terrain et revenir en se passant le ballon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour les joueurs de plus haut niveau, il est possible d'augmenter la distance à parcourir et/ou entre les joueurs. Il est également possible d'intégrer un(e) troisième joueur/euse.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice dirigé, mais dans ce cas précis, il n'est pas nécessaire que l'éducateur/trice donne le coup de départ pour chaque binôme. Il/elle peut par exemple décider que dès que le dernier binôme parti atteint la moitié de la distance à parcourir, le binôme suivant peut s'élancer. De cette façon, les participants s'autogèrent et l'éducateur/trice peut corriger les erreurs techniques. En outre, après plusieurs minutes de pratique, il est possible d'instaurer un enseignement réciproque entre les binômes.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la réflexion sur l'exercice en demandant:

Quelle passe a été la plus facile pour vous? Et la plus difficile? Pourquoi?

Comment pouvez-vous progresser dans ce que vous avez trouvé le plus difficile?

Si l'on applique cette question à votre quotidien, que trouvez-vous difficile?

## L'ASSISTANCE

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur les passes de football en la présence d'un adversaire et encourager la connaissance de soi et le concept d'avoir besoin d'aide quand on ne peut pas s'en sortir seul(e).

### MATÉRIEL

Des cônes et des ballons

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 4 joueurs. Un carré de 2x2 mètres est délimité. Deux joueurs se placent à l'intérieur, au milieu : un pour faire des passes, l'autre pour tenter de les intercepter. Les deux autres joueurs sont placés de part et d'autre du carré et doivent essayer de faire une passe au joueur de l'autre côté avec l'aide de celui du milieu. Si le ballon est intercepté, les rôles sont inversés. Au bout de 7 à 8 minutes, les groupes sont modifiés et l'exercice se poursuit pendant encore 7 à 8 minutes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour adapter cet exercice à des joueurs plus âgés, il suffit de changer la distance entre les participants. Par exemple, pour le rendre plus difficile, il est possible de réduire la taille du carré.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice contrôle le chronomètre et dirige l'exercice en corrigeant les erreurs éventuelles. Il est important que le/la participant(e) soit conscient(e) qu'il/elle peut également participer au processus d'apprentissage, puisqu'on peut voir un enseignement réciproque entre les deux joueurs à l'extérieur du carré.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice peut poser quelques questions pour encourager la réflexion sur l'exercice achevé. Cela permet de renforcer l'apprentissage de la partie sportive et de réfléchir à la valeur olympique explorée. Exemples de questions:

Qu'avez-vous trouvé le plus difficile dans l'exercice? Pourquoi? Quand vous étiez au centre du carré, était-ce embêtant d'être à côté de quelqu'un qui essayait de vous bloquer dans votre objectif? Pourquoi? L'activité s'est-elle bien déroulée ou y a-t-il eu des moments de tension entre les deux joueurs à l'intérieur du carré? Quelle en a été la raison? Il est important de réfléchir et de relier l'exercice à la valeur olympique du respect en expliquant que parfois, on se retrouve dans des situations où notre objectif ou notre idée est contraire à celui ou celle d'autrui (comme c'est le cas des joueurs au centre), mais cela ne doit jamais conduire à un manque de respect de l'autre personne ou laisser celle-ci nous manquer de respect. Il est important de bien connaître ses objectifs et d'essayer de les atteindre dans le respect des autres et de soi-même.

# UN DEDANS, UN DEHORS

**DURÉE** 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur les passes et sur une tactique simple pour promouvoir la connaissance de soi, les compétences techniques, les tactiques et le travail d'équipe.

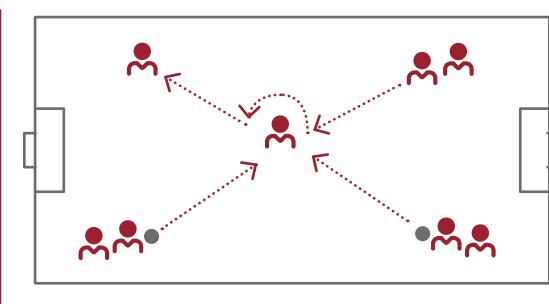
## MATÉRIEL

2 ballons et 4 cônes par groupe

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 5 joueurs qui sont placés à chaque coin d'un carré délimité par des cônes, à l'exception d'un(e) joueur/euse qui se tient au centre du carré. Le joueur 1 passe le ballon au joueur au milieu et court vers le milieu, pendant que le joueur du milieu passe le ballon à celui de l'autre côté. Pendant que le joueur du milieu fait sa passe au joueur 3 et va le remplacer sur sa zone, le joueur 5 passe le ballon au joueur 1 au milieu pour qu'il le passe au joueur 4, et ainsi de suite pendant plusieurs minutes.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

C'est un exercice qui peut s'avérer compliqué au début, car il demande de la coordination entre les membres du groupe. Pour les groupes plus âgés, il est possible d'augmenter les distances ou la rapidité.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice doit être rapide et dynamique, mais il présente un certain niveau de difficulté en termes de coordination. L'éducateur/trice doit être à disposition pour répondre à toute question et aider à la compréhension de l'exercice, surtout au début. Une fois l'exercice bien compris, l'éducateur/trice peut jouer un rôle secondaire et se concentrer uniquement sur le chronomètre et la correction des aspects techniques qu'il/elle juge nécessaire.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Pour encourager la réflexion sur la valeur olympique qu'est le respect, vous pouvez poser les questions suivantes:

Pensez-vous que tout le groupe a bien compris l'exercice?

Comment vous êtes-vous entraînés pour que l'exercice se passe bien?

Pensez-vous que le respect est important au sein d'une équipe pour réussir à s'entraîner et atteindre un objectif commun?

# MINI-FOOT 5X5

**DURÉE** 20-25 MINUTES

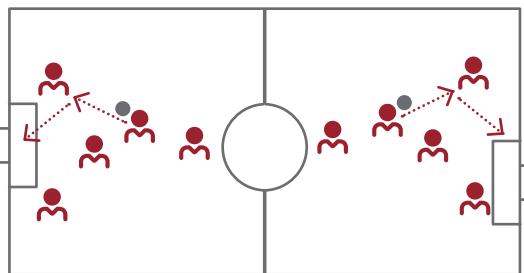
## MATÉRIEL

Cônes, ballons et dossards

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de cinq joueurs dans le cadre de mini matchs. Il n'y a pas de gardien(ne) de but, les matchs se jouent 5 contre 5, tout le monde peut aller devant le but pour arrêter la main avec ses pieds. Personne n'a le droit d'utiliser ses mains. Pour marquer un but, il est obligatoire d'avoir passé le ballon entre tous les membres de l'équipe, sinon il n'est pas validé. Le match ne dure que 5 à 7 minutes, puis les équipes changent. Les équipes gagnantes jouent les unes contre les autres, de même pour les équipes perdantes, jusqu'à la fin de l'exercice.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans ce cas, une méthode de découverte est préférable : l'éducateur/trice s'occupe du temps et des groupes, mais les joueurs apprennent d'eux même en faisant. En cas de doute, l'éducateur/trice doit y répondre et peut notamment appeler d'autres joueurs à participer.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Dans ce cas, il est important de clôturer l'exercice par des retours sur le niveau de technique observé et la valeur olympique (respect). Côté technique, on peut demander aux participants s'ils ont été en mesure de mettre en pratique les compétences apprises et travaillées pendant les exercices au cours des matchs. En ce sens, on peut discuter du fait qu'il est souvent plus simple de travailler ses compétences techniques pendant les exercices que pendant les matchs. Mais plus ils s'entraîneront et feront attention, plus ils parviendront à les intégrer. D'autre part, il est essentiel de s'attarder sur le respect qui a été démontré (ou non) au cours des matchs. Parfois, en situation de match, les émotions sont décuplées et il est plus difficile de se contrôler. Cela conduit parfois à des marques de manque de respect. Il est crucial de garder une bonne maîtrise de soi et de ne jamais manquer de respect envers un(e) joueur/euse.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Comme cela a été évoqué tout au long de la session, le double objectif du jour est de travailler sur la valeur olympique du respect par le prisme du football et, plus spécifiquement, à travers les passes. De cette manière, les participants prennent non seulement conscience des valeurs olympiques et des valeurs du sport en général, mais acquièrent également des compétences techniques et tactiques en lien avec la discipline en question.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: APTITUDES

Tous les participants écrivent sur un bout de papier les caractéristiques (humaines et en football) du joueur ou de la joueuse à leur droite, sans écrire son prénom. Les papiers sont mélangés dans un sac, puis lus à haute voix. Les participants doivent alors deviner le nom de la personne décrite. Il s'agit d'un jeu simple et amusant, parfait pour enseigner le respect et la connaissance de soi. D'une part, il pousse les participants à reconnaître les compétences et les valeurs humaines de leurs pairs et à en parler avec respect. D'autre part, il pousse les participants à reconnaître et accepter les commentaires positifs émis par leurs pairs.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important que les participants soient placés en cercle afin de faciliter le dialogue et la réflexion. L'éducateur/trice doit s'assurer que le dialogue est respectueux et encourager la coexistence. Si vous le souhaitez, vous pouvez répéter l'exercice plusieurs fois en changeant les joueurs de place et les consignes. Par exemple, si l'exercice a bien été compris la première fois et que la majorité des noms ont été trouvés, les consignes peuvent être modifiées pour décrire une passe ou refléter le respect.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire, mais un niveau de réflexion plus élevé peut être demandé



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des techniques de passe et de connaître différentes manières de les travailler afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique du respect afin de pouvoir la relier aux exercices et surtout, de l'explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le respect des autres, avec un accent particulier sur l'inclusion

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants au football adapté tout en continuant à travailler les passes

**ÂGE** 10-12

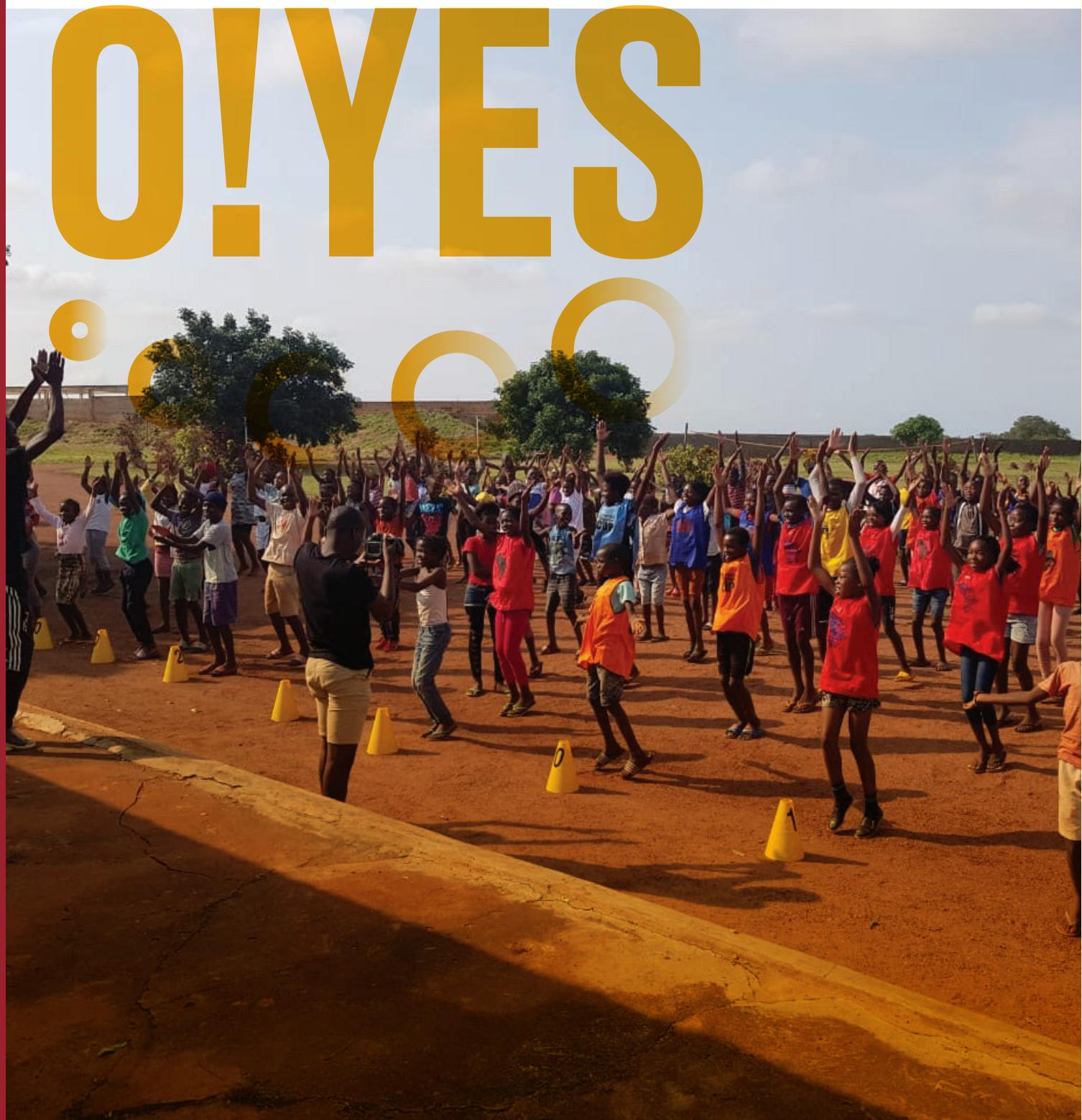
**MATÉRIEL** Ballons, cônes et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Promouvoir le respect des autres en dépit des différences



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### ⌚ PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 3 du bloc de football.

Lors de la session précédente, nous avons découvert les passes de football que nous continuerons à travailler dans cette session-ci, au même titre que la valeur olympique du respect et notamment du respect de soi.

Cette session présente elle aussi un double objectif. D'une part, faire découvrir le football adapté aux participants dans le but de leur faire prendre conscience des différences entre chaque individu, tout en continuant à travailler les passes. D'autre part, continuer à approfondir la valeur olympique du respect, plus spécifiquement du respect de l'autre par le prisme de l'inclusion.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Le football adapté signifie adapter un match ou le jeu de façon à ce que tout le monde puisse jouer. Il existe de très nombreuses adaptations, notamment pour les personnes en situation de handicap, quel que soit leur handicap. Il est notamment question d'adapter le football aux personnes aveugles ou malvoyantes, malentendantes ou sourdes, amputées, atteintes de paralysie cérébrale, souffrant de troubles de l'apprentissage ou en fauteuil roulant/motorisé. En ce sens, le contenu de cette session sera davantage axé sur la découverte du football adapté aux personnes aveugles.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect. Le respect se manifeste de différentes manières : le respect de soi, des règles, de ses adversaires, de l'environnement, du public, etc. Cette session est spécifiquement axée sur le respect de l'autre et l'inclusion. L'inclusion se définit comme un droit universel selon lequel tout le monde est le/la bienvenue et accepté(e), indépendamment de ses origines, son sexe, son handicap, sa santé, etc. Elle a pour but d'assurer l'égalité des chances et d'abolir les obstacles tels que la discrimination, l'intolérance et l'inégalité.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette session inclut une composante différenciatrice du respect d'autrui, puisqu'elle s'intéresse au football adapté. Pour cette raison, il est recommandé d'avoir recours à la méthode d'enseignement de l'apprentissage coopératif pendant les exercices de football. Cette méthode consiste à regrouper les joueurs en groupes de 3 à 6 qui influenceront positivement l'apprentissage pour cette session. Un rôle et des fonctions spécifiques devant être accomplies avec succès sont attribués à chaque joueur. Il est essentiel d'interagir et de se coordonner pour atteindre l'objectif commun. Il est également important que l'éducateur/trice continue d'avoir recours à la méthode de micro-enseignement en récapitulant les sessions précédentes.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (CLASSIQUE)

DURÉE 10-15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

#### MATÉRIEL

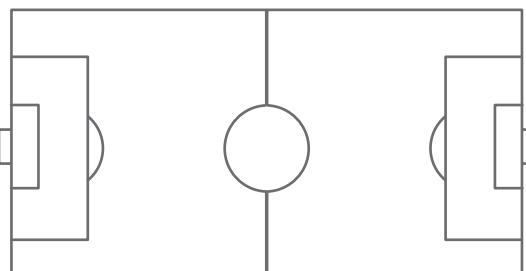
Aucun

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

À varier selon le niveau du groupe. L'éducateur/trice choisira les exercices d'échauffement les plus adaptés pour chaque groupe.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice demande à chaque groupe de diriger l'un des exercices d'échauffement. Il/elle décide de l'exercice à effectuer, mais c'est le groupe qui le dirige. Cela incite les participants à davantage s'impliquer dans l'échauffement et à avoir davantage conscience de leur propre importance. L'échauffement se fait par paires au sein desquelles le/la premier(e) participant(e) a les yeux bandés, et le/la seconde a la responsabilité de s'assurer que l'échauffement se déroule correctement. Les rôles sont inversés à la moitié du temps de l'échauffement.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice doit toujours avoir en tête l'importance de bien s'échauffer pour éviter les blessures et de boire suffisamment d'eau pour rester hydraté.

Il/elle peut commencer à proposer une réflexion sur l'inclusion en demandant par exemple:

Qu'avez-vous ressenti quand vous aviez les yeux bandés?

Qu'est-ce que cela vous a fait de vous échauffer les yeux bandés, sans rien voir?



DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur les passes et l'inclusion en insistant sur l'importance d'offrir son aide quand elle est nécessaire.

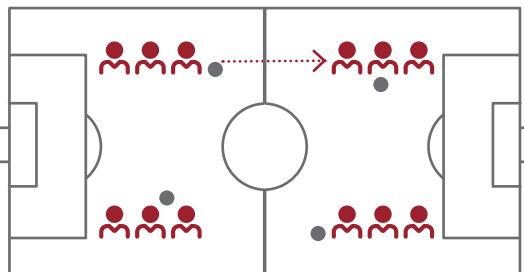
### MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 3.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Par groupes de 3, les participants se placent en ligne et se tiennent la main. L'objectif est d'amener le ballon d'un point A à un point B en le faisant toujours passer par le/la joueur/euse du milieu qui aura les yeux bandés. Une fois parvenu au point B, le groupe doit répéter l'exercice en changeant les rôles. Les participants doivent annoncer à haute voix à chaque fois qu'ils passent ou reçoivent le ballon. Par exemple : "je passe le ballon", "je contrôle", "je passe", etc.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant différents types de conduites et de passes (passe talon, passe de l'intérieur, etc.).

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice devra indiquer quelle passe doit être utilisée à chaque moment (directe, à terre ou au-dessus la tête) et corriger toute erreur de technique.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice peut poser les questions suivantes:

Était-il difficile de recevoir le ballon en ayant les yeux bandés?

Et de le passer ainsi que de le contrôler?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour vous? Pourquoi?

Quelles différences avez-vous remarquées quand vous jouez le rôle du joueur voyant ou accompagnateur?

Il est important de rebondir sur les réponses des joueurs et d'expliquer que se mettre à la place des autres aide toujours à mieux les comprendre.

**DURÉE** 20 MINUTES**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

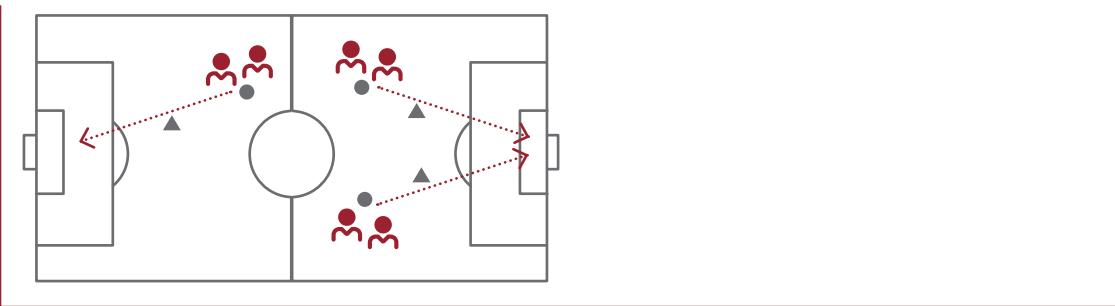
Travailler sur les passes et l'inclusion en insistant sur le sentiment de vulnérabilité qui peut naître quand on se retrouve désavantagé(e) dans une situation.

**MATÉRIEL**

Ballons de football, cône et but

**DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Tout le groupe est réparti en rangs et en binômes. Un membre de chaque binôme a les yeux bandés et doit conduire le ballon jusqu'au but. L'autre membre reste à côté de lui/d'elle et le/la guide avec sa voix. Différents cônes sont placés dans le but. Avec le tir, essayer de les frapper. Les rôles sont inversés après chaque tir.

**DESCRIPTION GRAPHIQUE****ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

Le chemin à parcourir, les distances, le type de passe et la cible de tir peuvent être modifiés pour augmenter la difficulté. Vous pouvez même ajouter un gardien de but rotatif.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Il est important que le nombre de rangées soit équilibré pour rendre l'exercice le plus dynamique possible. L'éducateur/trice doit mettre en place une règle afin d'éviter les accidents au moment d'aller rechercher le ballon dans le but.

**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

L'éducateur/trice demande ce que les participants ont ressenti lorsqu'ils avaient les yeux bandés. En vous basant sur leurs réponses, mettez l'accent sur le besoin de recevoir l'aide d'autrui lorsque l'on se sent vulnérable. Vous pouvez discuter du sentiment de vulnérabilité, de ses conséquences et des moyens de l'éviter...

Sentir que l'on est tous respectés et que l'on forme un groupe est une bonne façon de respecter les différents besoins de chacun, de limiter le sentiment de vulnérabilité et de renforcer le groupe grâce aux différentes forces que possède chaque personne.



# ET QUE ÇA COURT!

**DURÉE** 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur les passes et l'assistance en football en démontrant l'important d'offrir son aide et d'en recevoir, sur le terrain comme en dehors.

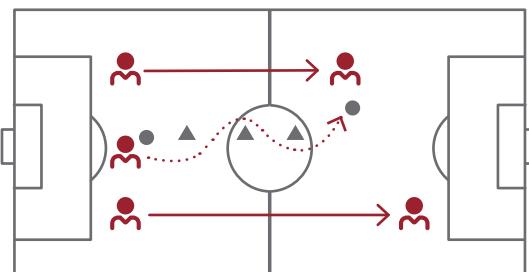
## MATÉRIEL

Ballons de football, cônes et buts

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le/la joueur/euse sur la droite doit courir à pleine vitesse vers le but et essayer d'y parvenir le plus vite possible pour bloquer le tir. Le/la joueur/euse sur la gauche doit courir vers le but pour faire une passe 2-sur-1 et aider le/la joueur/euse au centre à marquer un but. Le/la joueur/euse au centre doit faire passer le ballon entre les obstacles (cônes) et, quand il/elle arrive au point marqué par un X, faire un squat et passer le ballon à la personne à gauche, le réceptionner en retour et tenter de marquer un but.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Le chemin à parcourir, les distances, le type de passe et la cible de tir peuvent être modifiés pour augmenter la difficulté.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice allie le micro-enseignement (en raison des groupes de 3) et les commandes directes (pour maintenir l'ordre et veiller à la sécurité de tout le monde). Il est important que l'éducateur/trice suive un ordre pour cet exercice et gère le temps afin que tout le monde puisse faire l'exercice 3 fois, chaque fois dans des rôles différents. Il est possible d'utiliser des cônes pour délimiter un but.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Quel rôle avez-vous trouvé le plus difficile? Qu'avez-vous préféré? Pourquoi?

Dans ce cas, il est possible de discuter de la nécessité de l'assistance en football.

Si les joueurs ont besoin d'un soutien physique sur le terrain pour réussir à se faufiler et à marquer des buts, il ne faut pas oublier qu'ils ont également besoin de soutien en dehors du terrain. Offrir son aide en cas de besoin est l'une des principales démonstrations de respect.



# LE FOOT POUR TOUS ET TOUTES

**DURÉE** 20-25 MINUTES

## OBJECTIVE OF THE EXERCICE

S'exercer au foot et à l'inclusion en démontrant les conséquences positives de l'intégration de nos différences à tous et toutes.

## MATÉRIEL

Ballons de football et cônes pour délimiter l'espace

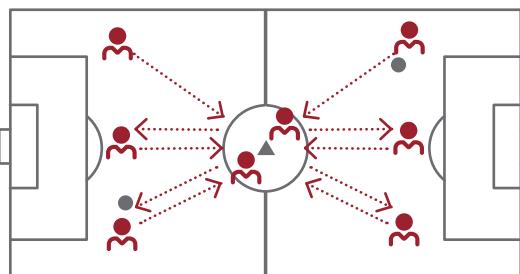
## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Des groupes de 5 joueurs sont formés. Chaque joueur/euse se voit attribuer un rôle:

- Aveugle: Il/elle doit avoir les yeux bandés.
- Collaborateur/trice: Il/elle doit tenir la personne aveugle par la main tout au long de l'exercice.
- Sur une jambe: Il/elle doit passer tout l'exercice sur une seule jambe.
- Gardien(ne) de but
- Standard: Joueur/euse sans attribut particulier.

Des matchs courts de 5 minutes sont disputés entre les différentes équipes. À chaque match, les rôles doivent être changés de sorte qu'à la fin des cinq matchs, tout le monde a pu endosser chaque rôle.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'espace délimité peut être agrandi.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

C'est une montante/descendante, c'est-à-dire que tous les matchs se disputent les uns à côté des autres en ligne. À la fin du match, l'équipe gagnante passe à droite, la perdante à gauche. L'équipe la plus à droite ne bouge pas en cas de victoire et il en va de même pour l'équipe la plus à gauche en cas de défaite. La position de départ des équipes est aléatoire afin de ne pas perdre de temps. Toutes les 5 minutes, l'éducateur/trice annonce la fin du match. L'équipe qui a marqué le plus de buts et en a laissé passer le moins a gagné.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Les participants discutent de ce qu'ils ont ressenti en jouant chacun des rôles. L'éducateur/trice relie ces réflexions au respect pour autrui dans le football et à l'importance d'avoir des joueurs avec des compétences différentes pour maximiser le potentiel de l'équipe. Les différences ne doivent pas être perçues comme des faiblesses, mais des forces, car elles sont synonymes de diversité et donc d'une vision plus large nous permettant d'aller encore plus loin.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Le respect est une valeur fondamentale de l'Olympisme qui doit se refléter sur le terrain. Le respect s'exprime de nombreuses façons différentes. Cette valeur intègre le respect de soi, de son corps, des autres, des règles et règlements, du sport et de l'environnement. Dans le sport, le respect englobe également le fair-play, la lutte contre le dopage et contre tout autre comportement contraire à l'éthique. L'objectif de cette session est d'inciter tout le monde à respecter les différences physiques d'autrui. Ce concept peut ensuite s'appliquer à la vie de tous les jours et ne pas se cantonner au football.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: RÉCITS DE HÉROS

Par groupe de 5 ou 6, les participants racontent une fois où ils ont été témoins d'une situation où quelqu'un a manqué de respect envers une autre personne. Ils doivent expliquer la forme et la raison de ce manque de respect et ce qui aurait pu être fait pour l'éviter.

Une fois que tous les participants ont fait part de leur expérience, les groupes doivent tous imaginer 10 règles de conduite à suivre dès lors pour garantir le respect entre tous les participants du programme.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit guider le moment de réflexion et veiller à ce que les opinions et remarques de tout le monde soient écoutées et respectées. L'écoute active et l'observation constituent les bases d'un climat de respect. Il est crucial d'écouter et d'observer les autres pour comprendre chaque situation et éprouver de l'empathie. L'empathie nous pousse non seulement à offrir notre aide, mais aussi à respecter tout le monde.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut demander un niveau plus élevé de réflexion.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance du football adapté et ses différentes formes, ainsi que des techniques de passe et des manières de les travailler afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique du respect et la notion d'inclusion afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le respect des autres basé sur la tolérance

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants à la conduite du ballon et au tir

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Cônes, ballons de football et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Promouvoir l'acceptation de différentes opinions avec une attitude tolérante



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### ⌚ PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 4 du bloc de football.

Lors de la session précédente, nous avons travaillé sur des techniques de base du football sous le prisme de la valeur olympique du respect, en mettant l'accent sur la notion d'inclusion. Cette session introduit les techniques de contrôle et de tir d'un point de vue spécifique ayant comme base le respect des autres.

L'objectif est de travailler la tolérance à travers des exercices reliant cette notion à des techniques de football.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Conduire le ballon signifie le faire progresser d'une partie du terrain à une autre en exerçant un contrôle sur celui-ci. Le moyen le plus simple et le plus efficace de déplacer le ballon est d'utiliser ses pieds. Il est également possible de dribbler lorsque l'on a le ballon en sa possession. Cette technique est une façon avancée de contrôler le ballon et de passer des adversaires. Enfin, si la conduite et le dribble sont maîtrisés, il est alors possible de terminer le mouvement par un tir vers la cage de but. Tirer signifie frapper le ballon vers le but, entre les trois poteaux. Si le/la gardien(ne) ne l'arrête pas, alors on considère que le/la joueur/euse a marqué.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur la tolérance. Le respect se manifeste de différentes manières : le respect de soi, d'autrui, des règles, des adversaires, de l'environnement, du public, etc. Pour cette session, l'accent est mis sur le respect des autres et plus particulièrement sur la notion de tolérance définie par une attitude juste, objective et permissive envers les personnes dont les opinions, croyances, pratiques, origines, cultures, etc. diffèrent des siennes.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cette session, l'éducateur/trice peut conjuguer plusieurs méthodes selon l'exercice. Comme il s'agit encore des premières sessions, il est préférable que l'éducateur/trice ait un rôle plus directif afin d'accélérer la session et de la guider au mieux.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (BALLE AU PRISONNIER)

**DURÉE** 10-15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

#### MATÉRIEL

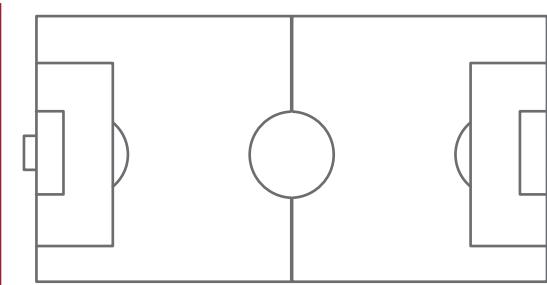
Deux ballons et des cônes pour délimiter l'espace

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'espace de jeu est délimité en fonction du nombre de joueurs. Deux joueurs disposent d'un ballon et doivent essayer de toucher les autres joueurs qui, eux, doivent essayer de ne pas se faire toucher. Les deux joueurs en possession du ballon peuvent le déplacer avec leurs pieds pour tenter de toucher les autres joueurs. Quand un(e) joueur/euse est touché(e), il/elle rejoint le camp des deux autres joueurs. Ils ne peuvent avancer que quand ils ont le ballon. Le but est de toucher un maximum de joueurs avec le ballon. Après avoir activé les muscles à travers ce jeu, l'éducateur/trice devra proposer des exercices de mobilité afin d'éviter les blessures.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Certaines règles peuvent être modifiées pour adapter l'exercice à des groupes plus âgés. Il est également possible d'élargir ou de rétrécir le terrain de jeu.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cet exercice, il est possible d'utiliser la méthode de découverte guidée permettant aux participants de d'influencer eux-mêmes la vitesse d'apprentissage en faisant appel à leur curiosité et leur intérêt. Dans ce cas, cette curiosité est facilitée par le jeu.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice continue d'insister sur l'importance de l'échauffement avant l'entraînement pour éviter les blessures.



## CONDUITE ET TIR

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la conduite et le tir

### MATÉRIEL

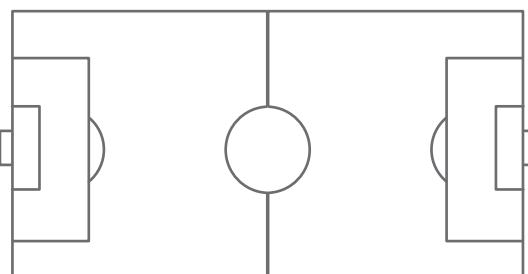
Cônes (ou équivalent) et ballons de football

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 4 ou 5 rangs. Un circuit constitué de cônes est attribué à chaque rang. Un but délimité par des cônes est placé au bout de chaque rang. Un(e) joueur/euse se place devant chaque but. Les autres joueurs sont en ligne et, au coup de départ de l'éducateur/trice, les premiers joueurs doivent s'élancer sur le circuit et le parcourir avec le ballon au pied puis tirer au but. Ils prennent alors place devant le but à la place du joueur précédent, qu'ils aient marqué ou non. Quand tout le monde a eu le temps de parcourir son circuit, l'éducateur/trice signale que chaque ligne doit se déplacer vers la gauche pour entamer un nouveau circuit. Cette dynamique peut être répétée autant de fois que l'éducateur/trice juge nécessaire.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour les joueurs de plus haut niveau, il est possible d'augmenter la distance et de modifier les circuits.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Si l'exercice est bien compris des joueurs, ils peuvent s'autogérer et avoir recours à la méthode d'enseignement/d'apprentissage en petits groupes. Tous les membres du groupe s'observent et s'évaluent mutuellement. Pour maintenir l'ordre et la sécurité, il est crucial que l'éducateur/trice soit en charge du chronomètre.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice émet des commentaires sur les erreurs récurrentes qu'il/elle a observées, sans donner aucun nom. Il/elle peut demander aux participants s'ils se reconnaissent dans ces erreurs. Puis il/elle mentionne les bons gestes et actions qu'il/elle a observés et demande une nouvelle fois aux participants s'ils se reconnaissent. Grâce aux réponses, le groupe peut discuter de l'importance de connaître ses propres aptitudes. Il est possible que les opinions divergent au cours de la discussion sur ce que sont les points forts ou non des participants.

On peut alors introduire la notion de tolérance.

# RÉGATES

**DURÉE** 20 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cônes (ou équivalent) et ballons de football

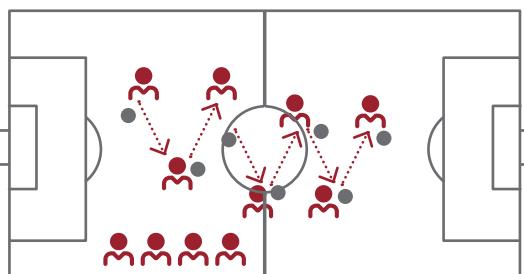
## MATÉRIEL

Cônes (ou équivalent) et ballons de football

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un espace de 15x15 m est délimité et des cônes forment une zone en zigzag à l'intérieur. Le groupe est divisé en 2 équipes. L'équipe 1 se tient devant le premier cône dans le coin, un ballon au pied de chaque joueur. Les membres de l'équipe 2 se tiennent chacun vers un cône dans la zone en zigzag et seul(e) le/la premier(e) joueur/euse a un ballon. Le but de l'équipe 1 est de passer les 4 cônes pour atteindre le cône de départ en conduisant le ballon le plus vite possible. Le but de l'équipe 2 est de faire un maximum de zigzags. Le joueur 1 passe au joueur 2 et ainsi de suite. Ils doivent compter le nombre de tours jusqu'à ce que le dernier joueur de l'équipe 1 atteigne la ligne d'arrivée. Ils échangent ensuite les rôles et comparent le nombre de zigzags par équipe à la fin.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Il est possible d'adapter cette activité pour des groupes de plus haut niveau en modifiant la taille du terrain, les circuits (ajout d'obstacles), le type de passe, etc.

Certaines règles peuvent également être ajoutées pour rendre l'exercice plus difficile. Par exemple, si un joueur de l'équipe 2 perd le ballon, le zigzag recommence avec le joueur 1. Si un joueur de l'équipe 1 perd le ballon, tout le monde doit reculer d'un cône.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme cet exercice est assez compétitif, il est préférable que l'éducateur/trice le dirige. Au besoin, il/elle doit corriger la technique des joueurs.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice pose des questions pour faciliter la réflexion sur la tolérance qui découle de l'exercice : quelle activité a été la plus facile pour vous? Est-ce que tous les membres de l'équipe ont coopéré de manière égale pour atteindre l'objectif? Vous êtes-vous constamment soutenus les uns les autres ou y a-t-il eu des critiques en cas d'erreur? Ces questions doivent pousser les participants à réfléchir à leur propre comportement pendant l'exercice afin de discuter ouvertement de la définition de la tolérance.



# LE MATCH DES CULTURES

**DURÉE** 30 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Mettre en pratique lors d'une situation de match tous les éléments travaillés durant la session, tout en promouvant la tolérance.

## MATÉRIEL

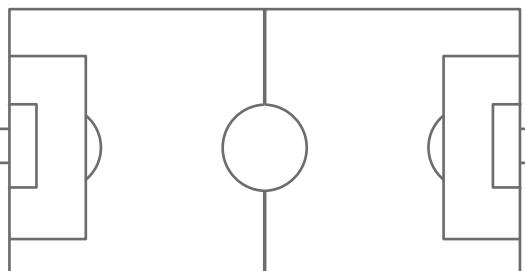
Cônes, ballons et dossards

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 7 joueurs. Chaque équipe choisit le continent qu'elle représente et invente une façon de célébrer un but et un salut. De plus, l'éducateur/trice attribue une règle secrète propre à chaque équipe qu'elle doit appliquer pendant le match. Par exemple : tous les joueurs doivent courir les mains derrière le dos ou sur la tête. Les matchs durent 5 minutes. Toutes les équipes doivent s'affronter. Avant le début du match, les équipes se saluent tour à tour.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les règles uniques à chaque équipe peuvent être plus compliquées en fonction de l'âge.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans ce cas, une méthode de découverte est préférable : l'éducateur/trice s'occupe du temps et des groupes, mais les joueurs apprennent d'eux même en faisant. En cas de doute, l'éducateur/trice doit y répondre et peut notamment appeler d'autres joueurs à participer. En cas de conflit, l'éducateur/trice doit y remédier fermement et s'en servir pour discuter de tolérance. Cet exercice permet de travailler sur la tolérance, puisque chaque équipe représente un continent, définit un salut et une façon de célébrer un but, et doit respecter une règle unique.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice revient sur les matchs et relie différentes situations qu'il/elle a pu observer à la notion de tolérance. Exemples de questions à poser:

- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez salué l'équipe adverse?
- Et qu'avez-vous ressenti quand celle-ci vous a salués?
- Qu'avez-vous pensé du fait de jouer au même sport, mais avec des règles différentes?

Avez-vous réussi à jouer malgré tout?

Le but est de discuter de la tolérance sur le terrain, puis de la relier à la vie de tous les jours.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Comme cela a été évoqué tout au long de la session, le double objectif du jour était de travailler sur la valeur olympique du respect des autres, et plus spécifiquement la tolérance, à travers des exercices de conduite et de tir. Les exercices de la session doivent encourager la tolérance à travers les bases du football et les situations qui découlent des exercices.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: COLLAGE

L'idée générale est de créer une grande fresque tous ensemble à partir de dessins et coupures de journaux, magazines, etc. Il suffit de se munir de papier de couleur, de colle et de vieux journaux et magazines. Les participants doivent découper des images illustrant la notion de tolérance et les associer à des dessins et phrases qu'ils trouvent dans les journaux et magazines. Une fois le collage terminé, il peut être affiché dans un endroit visible, accessible à tous. Cette activité peut se conclure par une discussion sur les images choisies. En bref, l'idée est de réfléchir à la notion de tolérance en s'appuyant sur le travail effectué auparavant.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité doit se dérouler dans un grand espace, au calme, afin que les participants puissent bouger sans se gêner. Ils doivent travailler tous ensemble en se basant sur leurs réflexions personnelles. Il est crucial que tous les participants contribuent au collage, que ce soit avec un bout de journal ou de magazine, ou un dessin.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire, mais un niveau de réflexion plus élevé peut être demandé.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des techniques de contrôle et de tir afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant. Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique du respect et la notion de tolérance afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, l'explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE Le fair-play

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Continuer à travailler les techniques de base du football (contrôle, conduite, passes et tir) dans leur ensemble

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Cônes, ballons et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE  
DE LA SESSION**

Promouvoir le concept de fair-play en mettant l'accent sur le respect des règles et règlements dans la société et pour l'environnement



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### ⌚ PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 5 du bloc de football.

Lors de la session précédente, nous avons introduit la notion de contrôle du ballon et travaillé sur la valeur olympique du respect du point de vue du respect des autres et de la tolérance.

Le double objectif de la session est de présenter les règles et régulations du football aux participants à travers le concept de fair-play. Ce concept est une manière concrète de travailler sur le respect des règles et des normes du sport et de la société.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session a pour but de mettre en pratique le concept de fair-play pour mieux l'assimiler à travers des matchs de football et de continuer à travailler les bases du football : le contrôle, la conduite, les passes et le tir.



#### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillons sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur le fair-play. Le respect se manifeste de différentes manières : le respect de soi, des règles, de ses adversaires, de l'environnement, du public, etc. Cette session est spécifiquement axée sur le respect de l'autre à travers le prisme du fair-play. Le fair-play est une forme de respect des règles du sport. Il est indispensable pour jouer en toute sécurité et garantir une ambiance saine.



#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette session, il est recommandé que l'éducateur/trice ait recours à la méthode de micro-enseignement avec le récapitulatif des sessions précédentes. Cette méthode d'enseignement consiste à laisser le/la participant(e) endosser le rôle d'éducateur/trice lors d'une activité. Dans ce cas, c'est à il/elle de récapituler la session précédente. De cette façon, le/la participant(e) joue un rôle actif dans sa propre formation et celles des autres participants.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT (MORPION)**

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire des éléments de jeu comme forme d'échauffement pour rendre cette partie de la session plus dynamique et lui ajouter quelques règles simples à suivre en lien avec le respect des règles

#### MATÉRIEL

6 cônes de deux couleurs différentes (trois de chaque couleur)

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

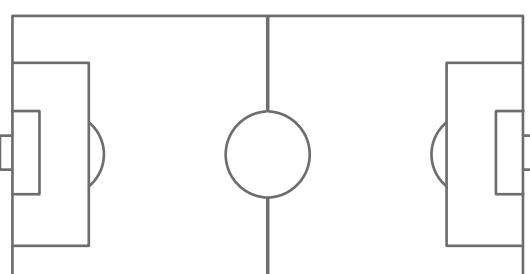
Le groupe est divisé en équipes de 3 joueurs. Chaque équipe s'affronte de façon dynamique en match de trois par rang. Le premier joueur de chaque équipe s'élance, place un cône et retourne dans son rang. Le/la joueur/euse suivant(e) ne peut pas se lancer et placer un autre cône tant que le/la premier/ière ne lui a pas tapé dans la main. L'équipe gagnante est celle qui réussit le morpion en premier.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour les groupes plus âgés, il est possible d'augmenter les distances.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice attribue des points aux joueurs en fonction de leur avancée dans l'exercice. À la fin de l'échauffement, l'équipe de 3 avec le plus de points gagne la partie. Il est important que l'éducateur/trice ait pris le temps de bien expliquer comment effectuer les exercices d'échauffement lors des sessions précédentes afin que les participants n'aient aucun doute et sachent comment faire.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice demande si les participants ont aimé ce type d'échauffement et insistera sur l'importance de trouver différentes façons de s'échauffer chaque session afin que cela reste amusant. Le but étant bien sûr d'éviter les blessures.



## CHANGEMENT DE RÈGLES

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Enseigner l'importance des règles communes à tous pour le vivre ensemble

### MATÉRIEL

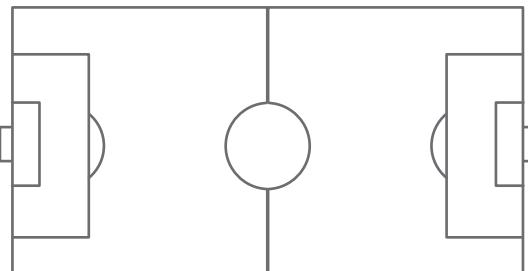
1 ballon par groupe de 5 ou 6 et 4 cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en différentes équipes de 5 ou 6 joueurs. Chaque équipe dispose d'une base délimitée par 4 cônes avec un ballon à l'intérieur, marquée par une couleur qui doit être protégée. Le but est de sortir le ballon de l'autre équipe avec le ballon de jeu (un troisième ballon). L'éducateur/trice peut instaurer de nouvelles règles toutes les 5-8 minutes pour travailler sur l'adaptabilité.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant d'autres règles. Les distances peuvent également être augmentées et des éléments de tactiques intégrés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Avec cette méthode, c'est l'apprenant qui définit la vitesse d'apprentissage grâce à la curiosité et l'intérêt. Dans de cas, le/la joueur/euse apprend l'importance d'établir des règles communes grâce au jeu.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en posant deux questions:

Les règles ont-elles toujours été suivies?

A-t-il été facile de s'adapter aux nouvelles règles une fois les anciennes intégrées?

Le but de ces questions est d'encourager la réflexion et le dialogue sur la nécessité de règles communes qui facilitent la compréhension entre tous, ainsi que sur les difficultés qui émanent lorsque ces règles ne sont pas claires ou changent sans cesse.



**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Se rendre compte du rôle difficile de l'arbitre quand toutes les parties ne coopèrent pas

### MATÉRIEL

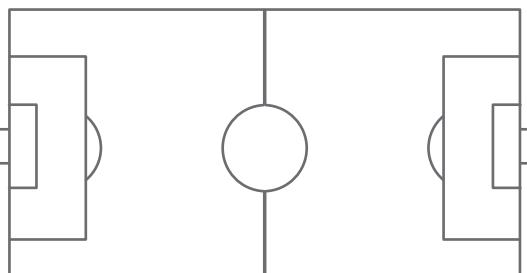
Ballons de football, cône et but

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Toutes les équipes s'affrontent dans un petit espace. Dans chaque match, un membre de l'équipe est arbitre. Il y a donc deux arbitres par match qui doivent être en total accord. Les matchs se jouent normalement, mais les règles changent toutes les 5-6 minutes. Les arbitres doivent surveiller que les règles sont respectées et sanctionner les joueurs qui ne les respectent pas. Ces joueurs sont alors sortis du jeu. Les arbitres changent toutes les 5-6 minutes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour augmenter la difficulté, il est possible d'ajouter des règles injustes qui génèrent des conflits afin de travailler à la résolution de conflits.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important d'insister sur le fait que l'arbitre et la règle qu'il/elle instaure quand il/elle devient arbitre doivent être respectés. Tout comme au football traditionnel, l'arbitre est celui/celle qui juge si un(e) joueur/euse n'applique pas une règle.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice demande aux participants ce qu'ils ont ressenti quand ils étaient arbitres. En se basant sur les réponses, il/elle mettra en lien le concept de fair-play et le respect des règles de jeu, ainsi que des personnes responsables de leur respect. Il est important de préciser que, même si l'arbitre est la personne en charge du respect des règles, cette responsabilité appartient à tous les joueurs. Il est essentiel de discuter de la difficulté d'arbitrer ou de vivre en société s'il n'y a aucune coopération entre les membres et qu'ils ne respectent pas les règles.



## MATCH INÉGAL

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le respect et l'application des règles en situation d'injustice où les règles diffèrent suivant la personne ou la situation.

### MATÉRIEL

Ballons de football, cônes pour délimiter l'espace et buts

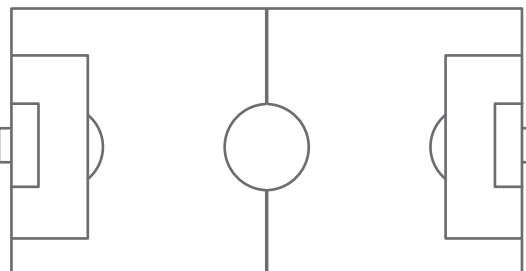
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Des équipes de 11 joueurs se disputent un match traditionnel de football, mais chaque équipe est soumise à des règles différentes.

Le score de départ est de 2-0 pour l'une des deux équipes. L'équipe avec ce score a pour règle de ne pouvoir marquer un but que si tous les membres de l'équipe y contribuent. L'autre équipe peut marquer comme elle veut. Les rôles sont inversés au bout de 10 minutes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Des règles peuvent être ajoutées pour différencier encore plus les deux équipes.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

C'est une montante/descendante, C'est-à-dire que tous les matchs se disputent les uns à côté des autres en ligne. À la fin du match, l'équipe gagnante monte. L'espace est bien délimité pour que plusieurs matchs puissent avoir lieu en même temps, sans interférences ou risques. L'éducateur/trice doit préciser les règles du match avant son début pour que tout le monde les ait bien en tête.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice discute de l'influence des règles sur les tactiques de jeux et sur le jeu des équipes. Il/elle s'appuie sur l'exercice pour demander aux joueurs ce qu'ils ont ressenti quand les règles favorisaient l'équipe adverse. Cet exercice constitue une bonne base pour discuter du caractère injuste de ne pas avoir les mêmes règles pour tout le monde dans un même jeu, tout comme dans la vie.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Le respect est une valeur fondamentale de l'Olympisme qui doit se refléter sur le terrain. Le respect s'exprime de nombreuses façons différentes. Cette valeur intègre le respect de soi, de son corps, des autres, des règles et règlements, du sport et de l'environnement. Dans le sport, le respect englobe également le fair-play, la lutte contre le dopage et contre tout autre comportement contraire à l'éthique. L'objectif de cette session est d'encourager le respect des autres du point de vue des règles et règlements.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: PRIX DU FAIR-PLAY

Les participants doivent établir une liste de 5 qualités pour mesurer le fair-play d'un(e) joueur/euse. Ensuite, chaque joueur/euse doit distribuer ces 5 qualités aux autres joueurs. À la fin du jeu, tous les joueurs doivent avoir distribué leurs qualités. Des joueurs se voient donc attribuer des qualités. Les 5 joueurs qui en ont reçu le plus obtiennent des prix du fair-play.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit encourager une répartition juste des qualités qui ne soit pas par amitié. À la fin de la distribution, il est possible de discuter des qualités choisies. Enfin, il faut souligner que s'il est très bien d'avoir une qualité très développée, il est certainement préférable d'avoir un équilibre de toutes les qualités choisies.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Visionnage de quelques extraits du film "Coach Carter" pour générer une discussion sur le fair-play et l'importance du respect des règles pour atteindre ses objectifs. Les participants sont invités à faire des parallèles entre le film et leur vie. Le rôle de l'éducateur/trice est d'encourager tout le monde à participer au débat de manière pacifique.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des règles et règlements spécifiques au football afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique du respect et le concept de fair-play afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La paix

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants à certaines techniques de défense comme le marquage et la couverture, tout en continuant à travailler les autres techniques

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes et buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Faire comprendre l'importance du respect des autres comme élément fondamental de la paix



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### 🕒 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 6 du bloc de football.

La session précédente était encore une fois axée sur les techniques de base du football (le contrôle, la conduite, la passe et le tir) dans leur ensemble et sur la valeur olympique du respect sous le prisme du fair-play.

Le double objectif de cette session est, d'une part, de former les participants à quelques techniques de défense de base tout en continuant à travailler sur les autres techniques et, d'autre part, de comprendre comment le concept de paix peut être relié au football. Cette session constitue une bonne occasion de promouvoir la paix de façon concrète et pratique auprès des joueurs.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session se concentre sur deux techniques de défense de base en football : le marquage d'un adversaire et la couverture du ballon. Ces techniques seront complétées par des techniques de défense et d'attaque de base adaptées au football à travers des jeux.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur la paix. Le respect se manifeste de différentes manières : le respect de soi, des règles, de ses adversaires, de l'environnement, du public, etc. Cette session est spécifiquement axée sur le respect comme facteur de promotion de la paix. Les principes et valeurs qui contribuent à la paix sont la liberté, la justice, la tolérance, l'égalité, la solidarité, l'équité, la démocratie et le respect des droits humains.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette session, privilégier la méthode d'enseignement de découverte guidée et la résolution de problèmes dans le but de réfléchir à la notion de paix en faisant l'expérience de potentielles situations de conflits.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (BALLONS EN FOLIE)

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la notion de paix à travers d'éventuels conflits pendant le jeu

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en deux équipes. Chaque équipe se tient d'un côté du terrain, en ligne. Le terrain est divisé en deux parties et chaque partie comprend deux zones : une zone de défense et une zone d'attaque au milieu. L'éducateur/trice lance tous les ballons sur le terrain. À son signal, les joueurs doivent courir et taper dans les ballon pour les faire passer de l'autre côté du terrain. Il ne doit plus y avoir de ballon sur le terrain.

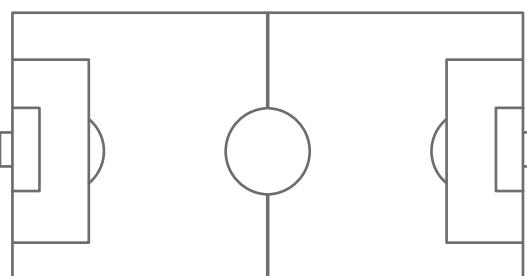
Le centre du terrain correspond à la zone d'attaque. Aucun ballon ne peut être tiré à partir de cette zone. Les participants peuvent se déplacer dans cette zone pour récupérer les ballons qui tombent dans leur moitié de terrain, au risque de se faire prendre et de devoir intégrer l'autre équipe. Au signal de l'éducateur/trice, l'équipe qui compte le moins de ballons dans sa moitié de terrain ainsi que le plus de joueurs a gagné.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances peuvent être augmentées et des règles ajoutées pour l'adapter à des groupes plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. Aucun joueur ne doit tirer à petite distance. Si possible, il est recommandé d'utiliser des ballons mous.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice leur demande s'il y a eu des conflits pendant le jeu et, si oui, comment cela a-t-il affecté le reste du jeu. En fonction des réponses, il/elle discutera de l'importance du dialogue et de la communication, qui sont indispensables à la paix.



## À L'AIDE, AIDEZ-MOI!

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier à la technique de couverture en encourageant la communication pour demander/offrir de l'aide

### MATÉRIEL

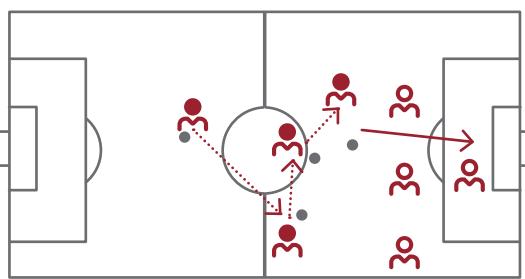
1 ballon par groupe de 4, 8 cônes et des petits buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 4 (attaquants) et 3 (défenseurs).

La défense est divisée en 3 zones avec un attaquant dans chaque zone. Un autre attaquant se place dans la zone de milieu de terrain et c'est à lui de faire circuler le ballon. Les trois défenseurs doivent essayer d'empêcher l'équipe attaquante de marquer. Pour ce faire, ils doivent défendre et occuper les trois zones. Cet exercice ne dure que 3 minutes. Ensuite les joueurs changent les rôles (attaquants vs défenseurs).

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La durée de chaque action peut être réduite pour l'adapter à des joueurs d'un âge ou d'un niveau plus élevé.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, le/la joueur/euse apprend le besoin d'aider et d'offrir une couverture pour atteindre un objectif commun.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Qu'ont ressenti les défenseurs à cause de leur infériorité?

A-t-il été facile de fournir une couverture? Y a-t-il eu des conflits? Pour quelle raison?

Comment cela aurait-il pu être évité? Quel rôle a joué la communication?



## DÉMARQUEZ-VOUS

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à travailler sur la couverture pour résoudre une situation

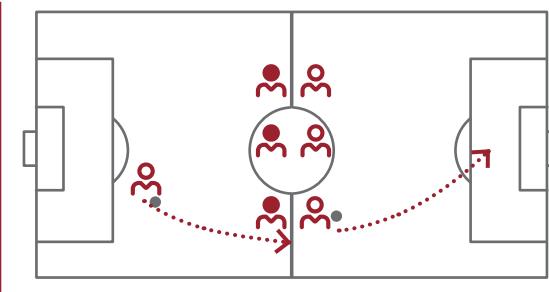
### MATÉRIEL

Ballons de football, cônes pour délimiter l'espace et buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 3 attaquants contre 3 défenseurs. Les défenseurs marquent chacun les 3 attaquants. Ceux-ci doivent échapper à leur défenseur pour recevoir le ballon. Le jeu démarre avec 1 joker en possession du ballon. Il/elle ne peut pas dépasser la ligne de démarcation. Il/elle passe le ballon à l'un des trois attaquants et il/elle termine l'action par un but. Les actions doivent être rapides. Les joueurs doivent être actifs et se déplacer seuls pour recevoir le ballon et le frapper vers le but. Changer les rôles (attaquants vs défenseurs).

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour augmenter la difficulté, limiter le nombre de touches par joueur et/ou ajouter un autre joueur joker.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent par expérience et doivent trouver une solution commune pour atteindre leur objectif.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice discute de l'influence des règles sur les tactiques de jeux et sur le jeu des équipes.

Dans ce cas, l'éducateur/trice peut continuer à orienter la réflexion sur le conflit.

Y a-t-il eu conflit? Si oui, comment cela a-t-il été résolu?



# MATCH EN INFÉRIORITÉ (4 VS 3)

**DURÉE** 20 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la résolution de conflits par le biais d'inégalités dans le football

## MATÉRIEL

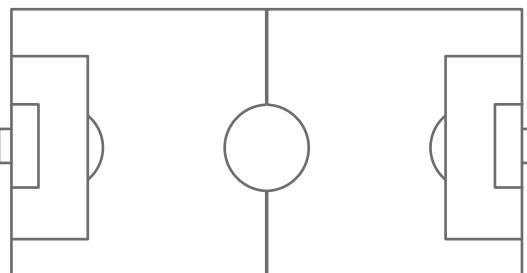
Des cônes pour délimiter l'espace et 4 petits buts

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Diviser le groupe en deux équipes de 4 et 3 joueurs. Chaque équipe attaque et défend deux petits buts. L'objectif du jeu est de marquer un maximum de buts en travaillant les changements de direction et de vitesse du ballon, sans oublier de défendre les deux petits buts. Ce jeu permet de travailler les zones de défense et la couverture (équipes de 3).

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour augmenter la difficulté, les équipes peuvent être de 5 contre 3 (avec ou sans joker).

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est possible d'utiliser des cônes pour délimiter un but. Il est important que l'éducateur/trice gère le temps afin que tout le monde puisse faire l'exercice et jouer au sein des deux équipes. Dans cet exercice, les joueurs apprennent par expérience. L'éducateur/trice les guide en corrigeant leurs erreurs techniques ou tactiques et en discutant de la valeur olympique à la fin du jeu.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Au football comme dans la vie, les situations d'infériorités sont très fréquentes. C'est pourquoi il est important de travailler sur le marquage et la couverture en football, et sur l'aide dans la vraie vie. Au football, dans ces situations, si la défense est bonne, il est possible de récupérer le ballon sans commettre de faute. Dans la vie, si rien n'est fait, les situations d'infériorité ou de minorité peuvent mener à la défavorisation si aucune aide n'est apportée. Les différences et les inégalités peuvent être source de conflits qui troublent la paix.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

La paix est une valeur fondamentale à toutes les sociétés. Les objectifs de développement durable de l'Organisation des Nations Unies mettent notamment l'accent sur la paix. Le respect des droits humains en temps de crise est crucial pour chaque pays. Le sport en est un excellent outil de promotion. L'objectif de cette session est de favoriser le respect des autres et la paix, même en situation d'infériorité ou de difficulté.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: DESSINONS LA PAIX

Le groupe est divisé en deux. Une moitié doit créer une fresque de ce qu'est la paix, l'autre de ce qu'elle n'est pas. Les deux fresques seront ensuite comparées côté à côté. L'illustration de ce qu'elle n'est pas fera certainement figurer des images sombres de guerre, et celle de ce qu'elle est des images de colombe

ou des symboles de tranquillité. Une fresque représente la paix positive, l'autre négative.

Une fois les fresques prêtes, chaque joueur pioche une phrase dans la boîte, la lit à haute voix, et après en avoir discuté avec le reste du groupe, la place sur l'une des fresques selon sa signification.  
Exemples de paix négative:

- Qui dit paix, dit pas de guerre.
- Je suis calme et pacifique : je ne me bats pas avec mes collègues et je ne leur parle même pas.
- J'ai vu qu'ils lui faisaient du mal, mais comme je n'aime pas les problèmes, je n'ai rien dit.
- Si tout le monde fait ce que je dis sans me contredire, tout ira bien.

Exemples de paix positive:

- La paix s'entretient tous les jours.
- Je comprends que nous avons tous les mêmes droits et que nous méritons tous d'avoir une bonne vie.
- Ce n'est pas juste que mes camarades ne jouent pas avec Ahmed parce qu'il est d'une religion différente.
- C'est à moi de décider comment je résous mes conflits.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit avoir préparé en avance une boîte remplie de phrases qu'il/elle a entendues au cours des sessions précédentes ou qu'il/elle aimerait entendre ou qu'il/elle estime en accord avec la notion de paix positive.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour les groupes plus âgés, adaptez l'activité en fonction d'extraits de films sur le sport. L'éducateur/trice montre les différents extraits et, ensemble, ils doivent décider s'il s'agit de démonstrations de paix positive ou négative.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux tactiques de défense de base au football, comme marquer un adversaire et couvrir le ballon, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique du respect et le concept de paix afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.



SESSIONS  
SPORTIVES  
FOOTBALL

AMMIE

## AMITIÉ

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le leadership

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Travailler de manière approfondie la conduite et le tir, et de manière plus générale les techniques et tactiques inhérentes au football

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes et buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Favoriser le développement de compétences interpersonnelles avec un accent particulier sur le leadership



### ⌚ PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 7 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des principes de défense comme le marquage et la couverture, sans oublier la pratique de différentes techniques et l'étude de la valeur olympique du respect comme facteur de promotion de la paix.

Le double objectif de cette session est, d'une part, de travailler de manière approfondie la conduite et le tir et, d'autre part, de présenter la valeur olympique de l'amitié orientée sur le leadership.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur l'association de la technique de contrôle aux autres techniques de base que sont la conduite, les passes et le tir.



#### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur le leadership. L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques constituent une occasion unique de célébrer l'amitié en rassemblant les peuples du monde entier. Pour entretenir l'amitié et les bonnes relations entre tous, il est essentiel de développer différentes compétences interpersonnelles. Parmi elles, on retrouve notamment le leadership, indispensable dans bon nombre d'aspects de la vie. Le leadership est la faculté d'un individu ou d'un groupe d'individus d'influencer et de guider le reste de la population.



#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette session fait appel à des méthodes participatives et directives variées. Le plus important est d'adapter la méthode utilisée en fonction du groupe, de l'exercice et des objectifs.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT (EN PRISON)**

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

S'échauffer de manière ludique

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire

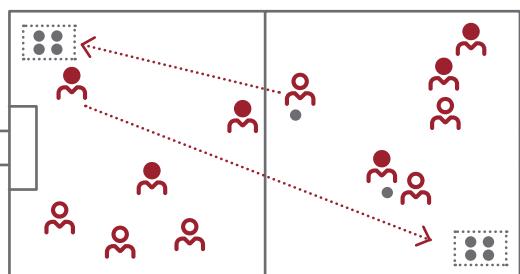
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes. Chaque groupe défend un carré délimité par des cônes. À l'intérieur se trouvent 5 à 7 ballons qu'il faut protéger de l'autre équipe. En outre, chaque équipe dispose d'un autre carré appelé prison pour y placer les joueurs de l'autre équipe qui se sont fait attraper. Les joueurs attrapés restent en prison jusqu'à ce qu'un membre de leur équipe vienne les délivrer en lui tapant dans la main. Le but du jeu est de voler tous les ballons de l'équipe adverse et les ramener dans son carré. La première équipe à y parvenir a gagné.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances peuvent être augmentées et des règles ajoutées pour l'adapter à des groupes plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. L'éducateur/trice peut se servir de cet exercice pour introduire différentes méthodes de manipulation du ballon.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fait part de ses observations générales et s'appuie dessus pour présenter la conduite et le tir (au but). Pour lancer la réflexion, l'éducateur/trice demande:

Qu'est-ce que le leadership?

Qu'est-ce qu'un leader?

Quelles qualités possède un leader?



## LE JEU DE QUILLES

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Former au tir en s'aidant du leadership

### MATÉRIEL

Des bouteilles et 3 ballons

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Trois aires de jeu de 20x6 m sont délimitées. 7 à 10 bouteilles partiellement remplies de sable sont disposées le long des 6 mètres. Le groupe est divisé en 3 équipes. Chaque équipe doit essayer de faire tomber toutes les bouteilles de son équipe le plus rapidement possible. La première à y arriver a gagné. Chaque joueur ne peut tirer qu'une seule fois, à une distance de 15 à 18 mètres. Les équipes doivent s'organiser et décider qui va tirer en premier et comment être le plus efficace possible. Chaque équipe ne dispose que d'un seul ballon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des jeunes plus âgés ou de plus haut niveau en agrandissant les aires de jeu.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice, mais il est important que l'éducateur/trice joue un rôle actif dans la bonne organisation du groupe et le déroulement en toute sécurité de l'exercice. Il/elle doit laisser quelques minutes aux équipes pour s'organiser avant de donner le signal de départ.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice demande:

Comment vous êtes-vous organisés pour atteindre l'objectif?

En s'appuyant sur les réponses et les observations rassemblées, il/elle mettra en avant le rôle de leader de certains joueurs.



## RELAIS DE JOUEURS

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la manipulation du ballon et le tir, tout en incitant à réfléchir à la notion de leadership

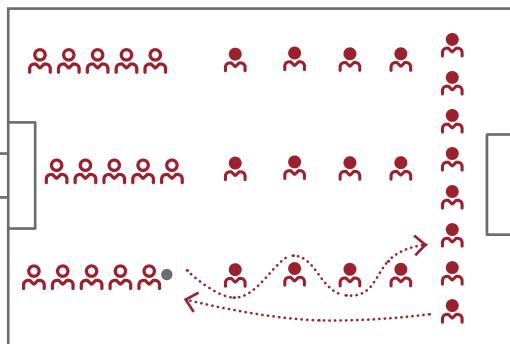
### MATÉRIEL

1 ballon par groupe et des cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipe de 4-5 joueurs alignés à une extrémité du terrain. Chaque ligne se compose de 3 à 5 cônes disposés en rang et de 2 cônes placés au bout pour former un but. Les joueurs doivent courir et conduire le ballon en zigzag entre les cônes puis tirer vers le but, récupérer le ballon et le conduire qu'au/à la joueur/euse suivant(e) qui ne peut pas s'élanter tant que le ballon n'est pas à ses pieds. Le premier groupe à être passé en intégralité gagne un point. L'exercice peut être répété plusieurs fois en modifiant certaines règles.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant d'autres règles. Les distances peuvent également être augmentées.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La commande directe est la méthode d'enseignement à privilégier. L'éducateur/trice gère l'exercice et son organisation, et émet des commentaires ou corrections.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Selon vous, y a-t-il eu un(e) leader dans cette activité?

De là, vous pouvez discuter de la figure d'éducateur/trice comme leader d'un groupe, c'est-à-dire la personne qui aide les joueurs à s'améliorer et qui sert également d'exemple.

# LES DEUX VOLEURS

**DURÉE** 20 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à travailler sur la conduite tout en aidant au développement du leadership

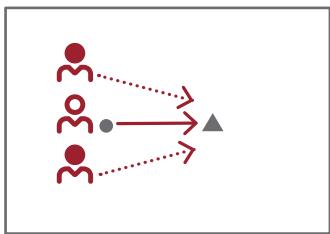
## MATÉRIEL

1 ballon de football et 1 cône par trio

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en trios. Le joueur A conduit le ballon jusqu'au cône devant lui. Dès qu'il s'élance, deux adversaires accourent pour essayer de lui voler le ballon. Le joueur doit protéger le ballon de ses adversaires. S'il parvient jusqu'au cône sans s'être fait voler le ballon, il gagne un point. Les rôles sont inversés entre les trois joueurs à la fin du tour. Plus tard, les trios peuvent être modifiés et reformés selon le nombre de points. Les joueurs ayant obtenu le même nombre de points peuvent ainsi former un nouveau trio.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Il est possible d'augmenter les distances ou le nombre de joueurs par équipes (3x2) pour rendre l'exercice plus difficile.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent par expérience et doivent trouver une solution pour atteindre leur objectif.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice demande s'ils étaient à l'aise face à deux coéquipiers oppressants. Avec les réponses, il/elle lance une discussion sur les situations difficiles dans lesquelles se retrouve parfois un(e) leader avant ou pendant une prise de décision.

# À LA RECHERCHE DU LEADER

**DURÉE** 20 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le leadership en situation de match

## MATÉRIEL

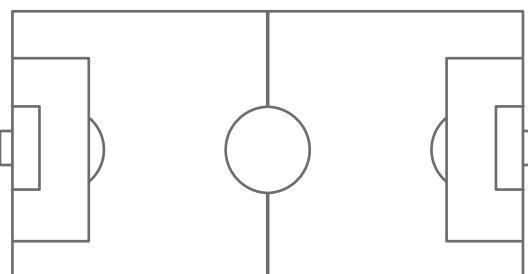
Des cônes pour délimiter l'espace et 1 ballon

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 3 équipes pour jouer des matchs de football ordinaires dont le but est de marquer. Quand une équipe marque un but, elle reste sur le terrain et celle qui ne jouait pas prend la place de l'équipe perdante. Si 5-7 minutes s'écoulent sans qu'un but soit marqué, l'éducateur/trice décide quelle équipe reste et quelle équipe sort. Avant chaque mini-match, l'équipe doit choisir un(e) leader qui décidera des tactiques du match et donnera des directives à suivre depuis le bord du terrain.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cet exercice, privilégier la découverte guidée et l'enseignement réciproque. Les participants en apprennent plus sur le leadership en en faisant l'expérience par le jeu et l'éducateur/trice doit fournir des commentaires constants aux autres joueur.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Un match est une bonne façon de mettre en pratique le besoin d'un bon leadership.

Si le groupe a bien choisi son/sa leader le résultat est positif, pas en raison du nombre de buts marqués, mais parce que le groupe est uni et satisfait. Pour encourager la réflexion à ce sujet, l'éducateur/trice pose des questions:

Quels ont été vos critères pour le choix de votre leader?

Avez-vous gardé le/la même pour tous les matchs? En avez-vous changé?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

La valeur olympique de l'amitié est une valeur indispensable à la coexistence pacifique dans notre société. Elle demande respect, empathie et la volonté de bien faire les choses, non seulement pour soi, mais pour la coexistence réussie de la communauté. Pour y parvenir, nous avons besoin de leaders capables de motiver et d'instaurer une cohésion de groupe. C'est pourquoi la promotion de la notion de leadership est aussi importante. D'ailleurs, cette compétence est également très recherchée sur le marché du travail.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LES ORDRES DU LEADER

Un(e) volontaire s'éloigne du groupe quelques minutes. Le reste du groupe s'assoit en cercle et décide d'un(e) leader. Le/la leader fait des mouvements que les autres doivent imiter (se gratter l'oreiller, poser la main sur la tête, tendre les bras, etc.) L'objectif du/de la joueur/euse qui était parti(e) est de trouver qui est la/le leader. Celui-ci ou celle-ci change de mouvement de temps en temps, dès qu'il/elle n'est pas surveillé(e). L'exercice peut être répété autant de fois que nécessaire avec d'autres joueurs.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Découverte guidée par le jeu.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux techniques de base au football, comme la conduite et le tir afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'amitié et le concept de leadership afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le travail d'équipe

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Travailler de manière approfondie le contrôle du ballon, et de manière plus générale les techniques et tactiques inhérentes au football

**ÂGE** 10-12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes et buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Favoriser le développement de compétences interpersonnelles avec un accent particulier sur le travail d'équipe





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 8 du bloc de football.

Lors de la session précédente, nous avons travaillé sur des éléments techniques comme la conduite et le tir, tout en développant un sens de leadership.

Le double objectif de cette session est d'initier les joueurs à travailler de manière approfondie le contrôle du ballon, et de manière plus générale les techniques et tactiques inhérentes au football.

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur le travail d'équipe.



## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

Cette session est principalement axée sur le contrôle du ballon, c'est-à-dire la capacité à contrôler le mouvement du ballon à l'aide de ses pieds.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus particulièrement sur l'esprit d'équipe. L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques constituent une occasion unique de célébrer l'amitié en rassemblant les peuples du monde entier. Une bonne façon de travailler sur l'amitié est de développer le travail d'équipe.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette session, privilégier la méthode d'enseignement de découverte guidée et la résolution de problèmes dans le but de découvrir, à travers des jeux et exercices, la nécessité et l'importance du travail d'équipe.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ❤ ÉCHAUFFEMENT (LA LAVE)

DURÉE 15-20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier les participants au travail d'équipe à travers l'échauffement.

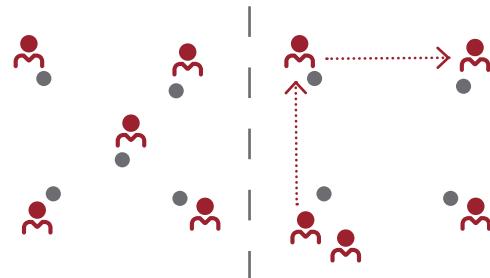
#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 10. Le but de cette activité est de bouger les 10 membres de l'équipe d'un point A à un point B avec 9, 8, 7, 6, 5, 4 pieds à terre. L'équipe doit s'organiser pour respecter le nombre de pieds indiqué par l'éducateur/trice qui touchent le sol pendant la course.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ÉCHAUFFEMENT DIRIGÉ PAR L'ÉDUCATEUR/TRICE

Mouvements articulaires

Activations

#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances peuvent être augmentées et des règles ajoutées pour l'adapter à des groupes plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice est responsable du temps et de la sécurité de l'exercice. Les participants doivent bien s'organiser pour déterminer le meilleur moyen de déplacer toute l'équipe d'un point à l'autre.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice demande:

Qu'est-ce que le travail d'équipe?

À quoi et dans quelles situations de la vie sert-il?

En s'appuyant sur les réponses, l'éducateur/trice présentera le concept de travail d'équipe.


**LE DÉFI**

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler le contrôle du ballon grâce au travail d'équipe.

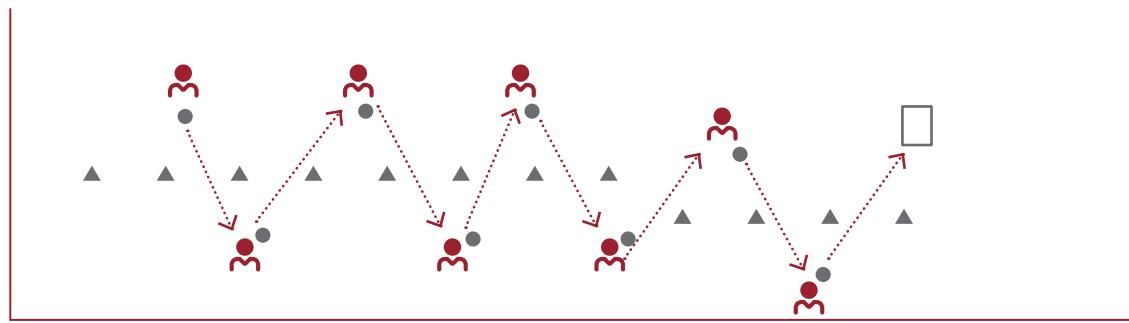
### MATÉRIEL

1 ballon et 12 cônes par groupe.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Des groupes de 7 ou 8 joueurs sont formés et se placent en ligne. Le but est que tout le monde réalise une touche et mette le ballon dans le cube au bout de la ligne. La première équipe à réussir a gagné. L'exercice peut être répété en variant les distances, en ajoutant des obstacles, etc.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée pour des groupes plus âgés. Il suffit de varier l'intensité et la vitesse de l'exercice.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La méthode de l'enseignement réciproque se prête à cet exercice, puisque les participants apprennent par paires. L'exercice n'est pas effectué par l'un des membres du duo, puis par l'autre, mais par les deux en même temps. Les deux paires d'attaquants et les deux défenseurs. Pendant l'exercice, les participants s'intéressent non seulement à ce qu'ils font eux, mais aussi à ce que fait leur partenaire afin de pouvoir lui faire des commentaires.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice se servira de l'exercice pour leur demander comment ils se sont organisés pour atteindre chacun des objectifs et quelles compétences leur semblent avoir été essentielles. Il/elle s'appuiera sur les réponses pour discuter du travail d'équipe.

 **LA MONTRE****DURÉE** 20 MINUTES**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

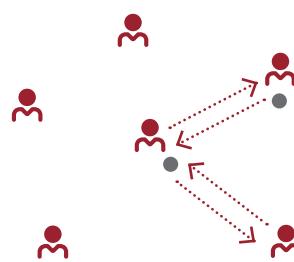
Travailler le contrôle du ballon grâce au travail d'équipe..

**MATÉRIEL**

1 ballon par groupe de 4, 8 cônes et des petits buts.

**DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Le groupe est divisé en équipes de 5 ou 6 joueurs. Un(e) joueur/euse commence par faire une touche et passer le ballon à un(e) coéquipier/ière qui doit également faire une touche, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde l'ait fait. Si tout le monde a réussi, l'exercice recommence avec cette fois-ci deux touches à faire. Le nombre de touches continue d'augmenter jusqu'à ce que des participants échouent. Tout le monde a trois essais. Le groupe qui réussit à faire le plus de touches gagne.

**DESCRIPTION GRAPHIQUE****ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant des règles telles que le ballon ne doit pas toucher le sol entre deux joueurs.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent à atteindre le même objectif, tous ensemble.

**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

- Comment votre équipe a-t-elle aidé son membre avec le moins de touches à réussir à en faire plus?

# VOLLEY FOOTBALL

**DURÉE** 20 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le contrôle du ballon grâce au travail d'équipe.

## MATÉRIEL

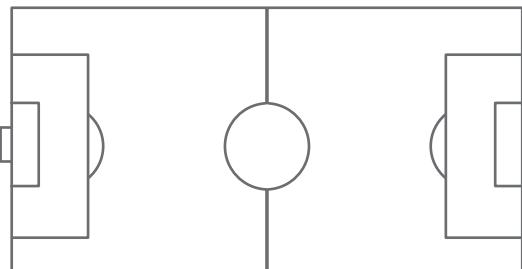
1 ballon par groupe de 3, des cônes pour délimiter l'espace et une corde en guise de filet.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 3 joueurs pour un jeu de balançoire. Chaque équipe se place de part et d'autre d'un filet tendu à hauteur de taille. Le but est de contrôler le ballon en le touchant avec les jambes ou la tête sans qu'il touche le sol. Il faut réaliser trois touches avant de renvoyer le ballon à l'équipe adverse pour tenter de marquer un point. Pour gagner des points, il faut essayer de faire tomber le ballon de l'équipe adverse.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant d'autres règles. Les distances peuvent également être augmentées.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut demander:

- Que vient faire le travail d'équipe dans cet exercice?
- La réflexion s'inspire des réponses pour débuter.

 EN ÉQUIPES**DURÉE** 30 MINUTES**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

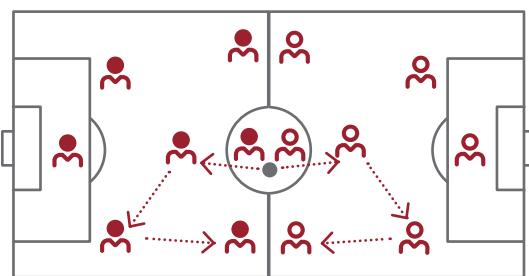
Travailler en équipe en situation de match de football.

**MATÉRIEL**

Des cônes pour délimiter l'espace et 1 ballon de football.

**DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Le groupe est divisé en deux équipes. Celles-ci s'affrontent au cours d'un match normal, sauf qu'à chaque fois qu'une équipe marque, elle doit trouver une manière de célébrer son but commune à toute l'équipe et trouver une nouvelle idée à chaque nouveau but.

**DESCRIPTION GRAPHIQUE****ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

Aucune adaptation nécessaire.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Dans cet exercice, les joueurs apprennent par expérience. L'éducateur/trice les guide en corrigeant leurs erreurs techniques ou tactiques et en discutant de la valeur olympique à la fin du jeu..

**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

L'éducateur/trice peut demander: dans ce match, à quels moments avez-vous fait appel au travail d'équipe?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

La valeur olympique de l'amitié est une valeur indispensable à la coexistence pacifique dans notre société. Elle demande respect, empathie et la volonté de bien faire les choses, non seulement pour soi, mais pour la coexistence réussie de la communauté. Le travail d'équipe est indispensable à la promotion de cette valeur, car il sert de base à la fondation d'amitiés et au travail aux côtés de différents groupes et individus.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : DEUX EXERCICES

#### PYRAMIDE INVERSÉE

Demandez aux participants de se placer de façon à former une pyramide horizontale. Puis demandez-leur d'inverser la pyramide en déplaçant seulement trois personnes. Cet exercice rapide fonctionne mieux avec les grands groupes, puisque ceux-ci peuvent alors être divisés en plus petits groupes afin de voir lequel réussit à inverser la pyramide le plus vite.

#### NŒUD HUMAIN

Demandez à tout le monde de former un cercle puis à chacun de tenir la main de deux personnes qui ne sont pas directement à côté d'eux. Une fois que tout le monde se tient bien les mains, demandez-leur de défaire le nœud sans se lâcher les mains et de reformer un cercle. Ce jeu fait appel à des stratégies créatives.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit guider le moment de réflexion et veiller à ce que les opinions et remarques de tout le monde soient respectées. Ces deux jeux représentent des manières ludiques de pratiquer le travail d'équipe.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire, mais un niveau de réflexion plus élevé peut être attendu.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance du contrôle du ballon. Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'amitié et le concept de travail d'équipe afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La solidarité

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Travailler dans leur globalité les techniques et tactiques de football étudiées jusqu'ici

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Des ballons de football, des dossards, des cônes et des buts

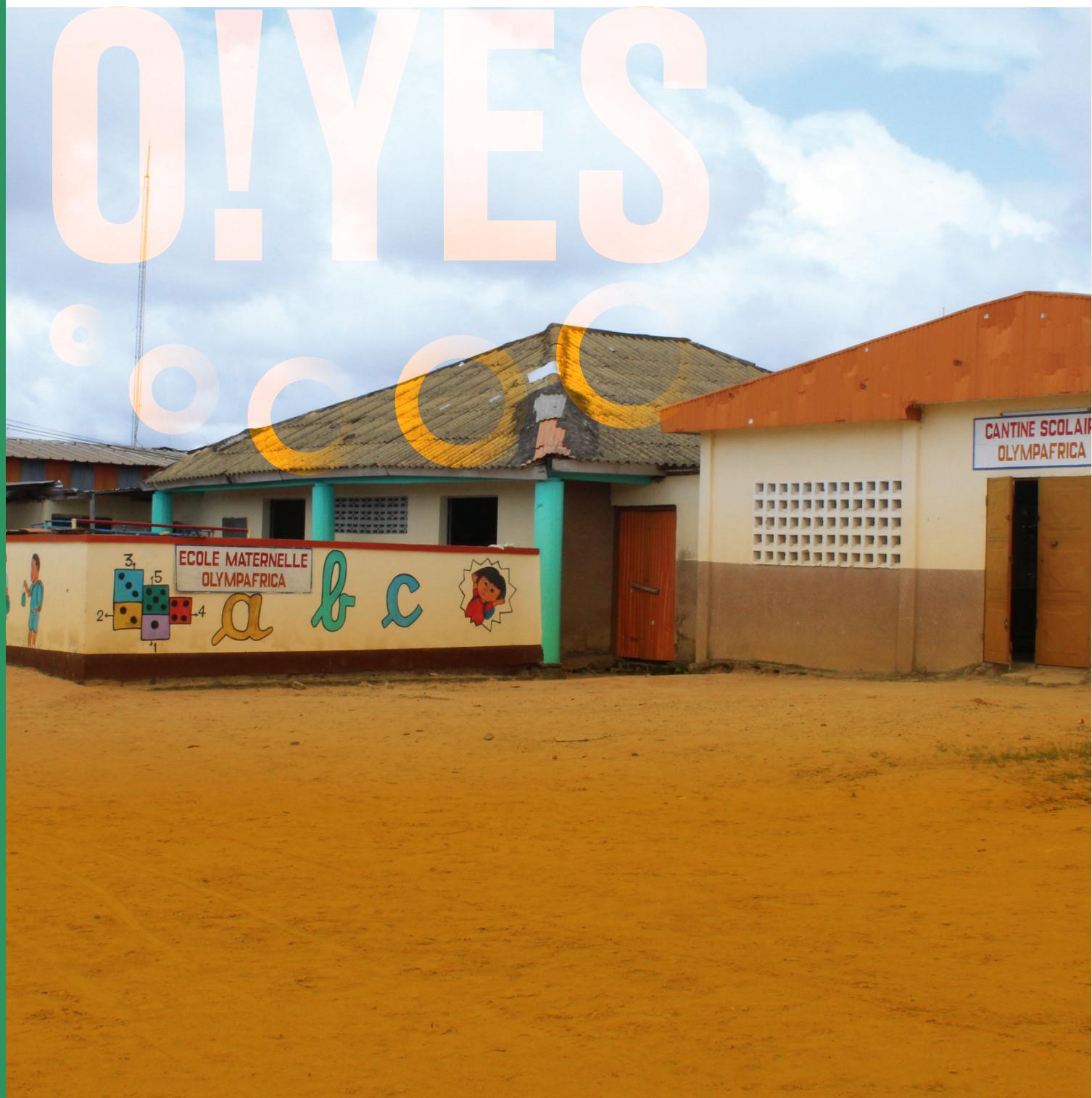
**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Inspirer la solidarité



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### ⊕ PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 9 du bloc de football.

La session précédente était axée sur le contrôle du ballon et la valeur olympique de l'amitié, et plus particulièrement sur le travail d'équipe.

Le principal objectif de cette session est d'inspirer et d'encourager la solidarité par le biais de jeux de ballons interculturels.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session porte sur les techniques et tactiques déjà présentées et les mets en pratique à travers des jeux de ballons originaires de différentes parties du monde.



#### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur la solidarité. L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques constituent une occasion unique de célébrer l'amitié en rassemblant les peuples du monde entier. L'amitié implique la solidarité, un concept très important au sein du Mouvement olympique.



#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Au cours de cette session, nous alternerons entre les méthodes d'enseignement directives et participatives.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (LE LOUP)

DURÉE 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

S'échauffer

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

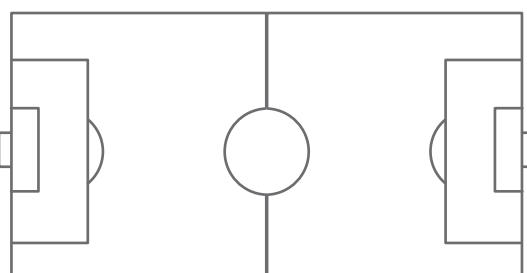
Un(e) joueur/euse joue le rôle du loup et se tient dos aux autres. Ces derniers se tiennent en ligne à une certaine distance de lui. Les joueurs crient : « Loup, quelle heure est-il ? » et le loup leur répond. Les joueurs avancent du nombre de pas correspondant et lui reposent la question. Plutôt que de dire un nombre, le loup peut répondre « j'ai faim ». Il se retourne et s'élance alors à la poursuite des autres joueurs pour essayer d'en attraper autant que possible avant qu'ils ne parviennent à atteindre la ligne de départ.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances peuvent être augmentées et des règles ajoutées pour l'adapter à des groupes plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice explique que c'est un jeu très populaire en Italie, en Europe.

Ce jeu permet de démarrer la session et d'échauffer le corps et l'esprit.

Il/elle leur rappelle qu'il est très important de s'hydrater.



**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler les passes via un jeu

### MATÉRIEL

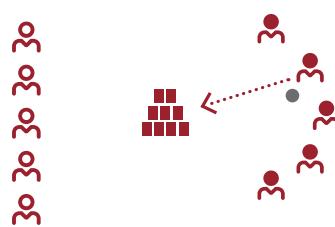
1 ballon par personne et 10 canettes ou boîtes de conserve vides

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en deux équipes. Ensemble, ils doivent construire une pyramide avec les boîtes de conserve. L'équipe de défense se tient derrière la pyramide en demi-cercle et l'équipe d'attaque en file indienne devant la pyramide, à une distance d'environ 15-20 mètres. Les joueurs de l'équipe d'attaque essayent chacun leur tour de viser la pyramide avec la balle pour la faire tomber. Si le/la joueur/euse échoue, il/elle retourne au bout de la file et c'est au/à la suivant(e) d'essayer.

Si un(e) joueur/euse réussit à faire tomber la pyramide ou quelques boîtes de conserve, la seconde partie du jeu peut alors commencer. L'équipe de défense, qui était en demi-cercle, s'enfuit et l'équipe d'attaque se place devant la pyramide effondrée. L'équipe de défense doit essayer de la reconstruire et l'autre équipe de l'en empêcher en attrapant les défenseurs. Pour attraper un défenseur, il faut le toucher avec le ballon en effectuant des passes. Si l'équipe de défense parvient à reconstruire la pyramide, elle a gagné (ou s'il reste au moins un membre). Si l'équipe d'attaque a réussi à attraper tous les défenseurs, alors elle a gagné.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des jeunes plus âgés ou de plus haut niveau en augmentant l'espace entre les boîtes de conserve et l'équipe d'attaque.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent la nécessité de travailler en équipe pour atteindre leur objectif, un principe fondamental de la solidarité.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice explique que c'est un jeu très populaire au Pérou, en Amérique.

L'éducateur/trice demande:

Qu'est-ce que la solidarité?

Il/elle se base sur les réponses pour expliquer cette notion et de quelles façons elle peut naître du sport, du football et des jeux.

**DURÉE** 20 MINUTES**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

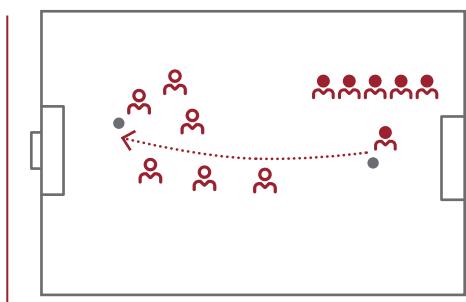
Travailler les passes via un jeu

**MATÉRIEL**

1 ballon de foot

**DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Un(e) des joueurs frappe le ballon dans les airs de manière contrôlée. Les autres joueurs doivent tenter de l'attraper avant qu'il ne retombe au sol. Si l'un(e) d'entre eux y arrive, il/elle le relance dans les airs. Si le ballon retombe au sol, la personne qui l'avait frappé le contrôle et poursuit les autres joueurs en essayant de les toucher (doucement). Le/la joueur/euse touché(e) relance le ballon

**DESCRIPTION GRAPHIQUE****ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant d'autres règles. Les distances peuvent également être augmentées.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Avec cette méthode, c'est l'apprenant qui définit la vitesse d'apprentissage grâce à la curiosité et l'intérêt.

**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

Il s'agit d'une adaptation d'un jeu originaire de Thaïlande, en Asie. Avec ce jeu, vous pouvez discuter du continent asiatique et des similarités entre ses habitants et nous. Cet exercice a pour but d'encourager la solidarité entre tous les continents.

**DURÉE** 15 MINUTES

#### **OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Travailler les passes et le tir via un jeu

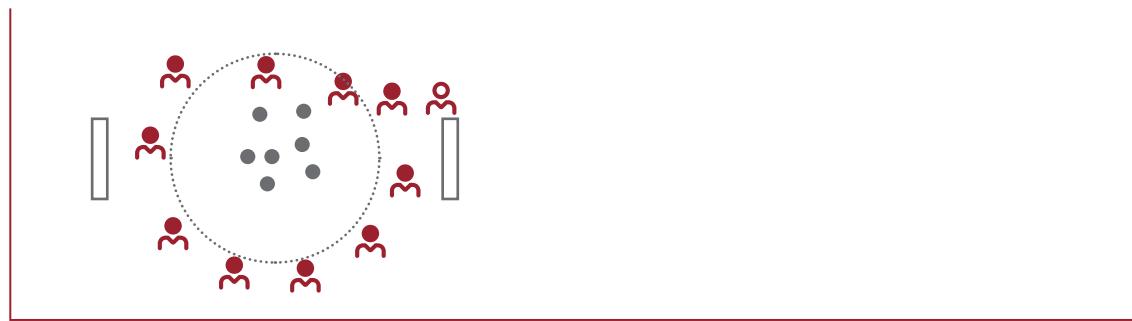
#### **MATÉRIEL**

1 ballon et 12 cônes par groupe

#### **DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Les joueurs se tiennent en cercle de 5 à 7 mètres de diamètre. Deux buts sont placés à chaque extrémité du cercle et plusieurs ballons en son centre. Au signal de l'éducateur/trice, les joueurs tendent leurs bras vers l'avant, les paumes de leurs mains vers le haut (paume) ou vers le bas (dos). À ce moment-là, l'éducateur/trice crie: « DOS! » ou « PAUME! » et les joueurs dont la position de la main correspond doivent essayer de marquer un but tandis que les autres tentent de les empêcher. Une fois un but marqué ou le ballon perdu, chaque joueur retourne dans le cercle et une nouvelle manche commence.

#### **DESCRIPTION GRAPHIQUE**



#### **ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée pour des groupes plus âgés. Il suffit de varier l'intensité et la vitesse de l'exercice.

#### **CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

La méthode d'enseignement de découverte guidée se prête à cet exercice, car les participants apprennent en jouant.

#### **RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

Il s'agit d'une adaptation d'un jeu originaire du Maroc, en Afrique. Avec ce jeu, vous pouvez discuter du Maroc et des similarités entre ses habitants et nous. Cet exercice a pour but d'encourager la solidarité entre tous les continents.



**DURÉE** 20 MINUTES

#### **OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Travailler les passes et le contrôle du ballon via un jeu

#### **MATÉRIEL**

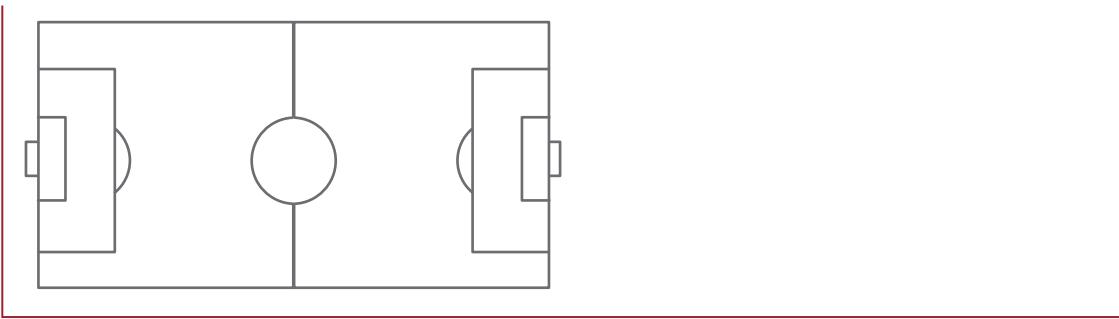
Des cônes pour délimiter l'espace et 4 petits buts

#### **DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Des groupes de 7 à 10 joueurs sont formés et se placent en cercle. Ensemble, ils décident quel(le) joueur/euse va au milieu avec un ballon. La personne au centre commence le jeu par une passe à un(e) autre joueur/euse qui doit la recevoir sans que le ballon ne touche le sol avant de le passer à quelqu'un d'autre. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que quelqu'un fasse tomber le ballon. Cette personne remplace alors l'autre au centre et le jeu peut recommencer. Les joueurs doivent compter le nombre de passes qu'ils effectuent sans que le ballon ne tombe. L'équipe avec le plus grand nombre de passes a gagné.

#### **DESCRIPTION GRAPHIQUE**

A compléter par l'éducateur



#### **ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

Pour rendre l'exercice plus difficile, il est possible d'augmenter les distances entre les joueurs ou le type de passe qu'ils peuvent faire. Plutôt que d'autoriser toutes les passes, il est possible de les limiter à celles faites avec le pied ou le genou ou la tête, etc.

#### **CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

La méthode d'enseignement de découverte guidée se prête à cet exercice, car les participants apprennent en jouant. Cependant, il est possible d'être plus directif/ve si l'éducateur/trice décide de modifier les passes au fur et à mesure que le jeu évolue.

#### **RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

Il s'agit d'une adaptation d'un jeu originaire de Nouvelle-Zélande, en Océanie.

Avec ce jeu, vous pouvez discuter de la Nouvelle-Zélande et des similarités entre ses habitants et nous. Cet exercice a pour but d'encourager la solidarité entre tous les continents

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

La valeur olympique de l'amitié est une valeur indispensable à la coexistence pacifique dans notre société. Elle demande respect, empathie et la volonté de bien faire les choses, non seulement pour soi, mais pour la coexistence réussie de la communauté. La solidarité constitue une valeur essentielle de l'amitié.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LA CARTE DU MONDE

Les joueurs sont divisés en groupes selon le pays qui les intéresse le plus parmi ceux évoqués pendant la session. L'idée de ce jeu est de rechercher des informations intéressantes sur le pays (sa culture, sa musique, sa cuisine, etc.) qu'ils ont choisi pour en faire une fresque et ensuite la présenter aux autres équipes. Une fois que tous les groupes ont exposé leur fresque, ils doivent discuter des similitudes entre les pays présentés afin de se rendre compte que, même si nous sommes tous différents, nous avons beaucoup de points communs. Le but est de promouvoir la solidarité par l'expérience.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour la recherche d'information, la méthode d'enseignement/apprentissage de découverte guidée sera privilégiée. Les recherches dépendent de la compréhension du contenu recherché et influenceront donc directement l'apprentissage.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire à part un niveau de réflexion plus élevé.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de certains jeux interculturels et des façons de les adapter, ainsi que de la solidarité afin de pouvoir la relier à chaque jeu.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La résolution de conflits

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants à des principes de défense comme l'interception deux contre un et l'anticipation tout en continuant à travailler les autres techniques

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes et buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes en encourageant le développement de leur capacité à résoudre des conflits



### 🕒 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 10 du bloc de football.  
Côté sportif, la session précédente était axée sur des principes de défense comme la couverture, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques.  
Côté pédagogique, nous avons continué de travailler sur la valeur olympique de l'amitié et plus particulièrement sur la solidarité.  
Le double objectif de cette session est, d'une part, de continuer à travailler certaines tactiques de défense de base comme l'interception deux contre un, et, d'autre part, de continuer à approfondir la valeur olympique de l'amitié à travers la résolution de conflit.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur la tactique de défense de base du doublage, ainsi que sur les techniques de base du football (le contrôle, la conduite, les passes et le tir). L'interception deux contre un permet à un(e) défenseur(e) qui est proche du ballon de venir en aide à un(e) coéquipier/ière face à un(e) attaquant(e) en possession du ballon. En s'en rapprochant, il/elle crée une situation de supériorité numérique pour son équipe.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus particulièrement sur la résolution de conflits. L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques constituent une occasion unique de célébrer l'amitié en rassemblant les peuples du monde entier. Pour vivre ensemble, en paix et en toute amitié, il est indispensable d'avoir des compétences de résolution de conflit.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT (GO-GO-GO)**

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire la prise de décision à travers un jeu dynamique

#### MATÉRIEL

Deux ballons par joueur/euse

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

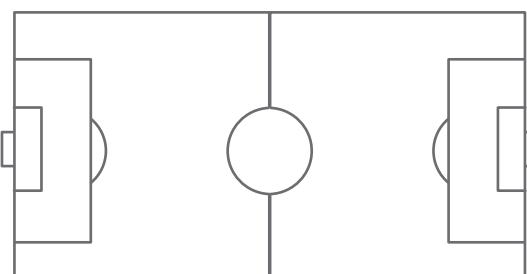
On délimite l'aire de jeu et le/la participant(e) qui sera le/la premier/ère à attraper est tiré(e) au sort. Tout le monde court autour de cette personne. Si quelqu'un se fait attraper, il/elle doit tenir la main de la personne. Le dernier joueur encore en jeu a gagné.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Peut être adapté aux groupes plus âgés en modifiant certaines règles ou la manière de se déplacer des joueurs.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. L'éducateur/trice peut modifier les manières de se déplacer pour rendre l'exercice plus dynamique.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fait remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler sur la valeur de la session. L'éducateur/trice doit toujours avoir en tête l'importance de boire suffisamment d'eau pour rester hydraté.



## VERT ET ROUGE

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer la résolution de conflit dans le football

### MATÉRIEL

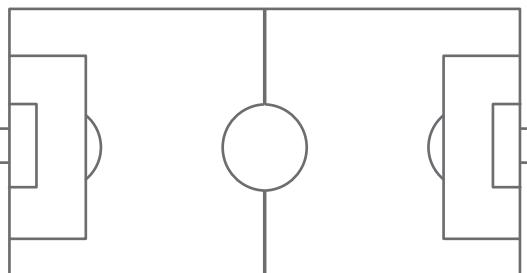
1 ballon et 4 cônes par groupe de 8

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Tous les joueurs sont placés en deux lignes, dos à dos. Une ligne représente la couleur rouge, l'autre la couleur verte. Quand l'éducateur/trice crie l'une des couleurs, l'équipe de cette couleur doit courir dans sa direction sans se faire attraper par l'autre couleur. L'autre couleur doit courir vite pour les attraper.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant d'autres règles.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans ce cas, il est intéressant d'avoir recours à une méthode plus directe selon laquelle l'éducateur/trice est en charge de pousser tous les participants à bouger constamment et à participer activement, ainsi que de surveiller le chronomètre de l'exercice.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Que savez-vous de la résolution de conflit?

Y a-t-il eu un moment au cours de l'exercice où vous avez dû avoir recours à cette compétence?



## UN POUR TOUS

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la résolution de conflits à travers un exercice sur les tactiques de football

### MATÉRIEL

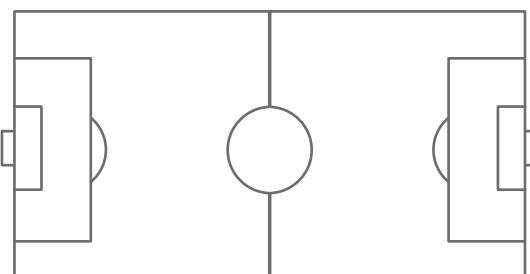
Un ballon et un but de football

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 4 joueurs. Une équipe attaque, l'autre défend. L'équipe de défense compte un(e) gardien(ne) de but et 3 défenseurs alignés à 5 mètres du but. L'équipe d'attaque compte 3 joueurs devant les 3 défenseurs et 1 devant eux avec le ballon. Le/la joueur/euse avec le ballon doit essayer de le passer à l'un des membres de son équipe pour marquer. Les défenseurs doivent essayer d'anticiper. Si l'enchaînement se conclut par un but, alors les rôles sont inversés entre les équipes. Sinon, l'exercice recommence avec un(e) autre joueur/euse en possession du ballon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour augmenter la difficulté, il existe des variantes : par exemple, le ballon doit être touché par deux joueurs ou doit être frappé de l'extérieur de la zone.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent à résoudre un conflit en l'affrontant. Les buts peuvent servir de points de référence et doivent être adaptés à l'âge des participants.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut demander:

L'exercice a-t-il généré des conflits?

Si oui, comment les avez-vous résolus?



# VOLER LE BALLON

**DURÉE** 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la résolution de conflits à travers un exercice de tactiques

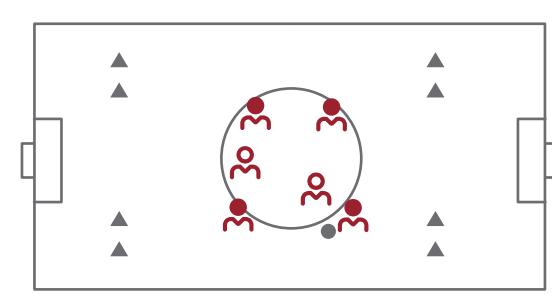
## MATÉRIEL

1 ballon et 12 cônes par groupe

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 6 joueurs. 4 attaquants se placent devant 2 défenseurs dans un carré délimité par des cônes ou un équivalent. Quatre petits buts ou des cônes pour délimiter un but sont placés à 15 ou 20 mètres des coins du carré. Le but du jeu est de travailler la détermination défensive des 2 milieux de terrain qui, dès qu'ils parviennent à voler le ballon, changent de direction vers l'un des buts du côté opposé de celui où ils ont réussi à voler le ballon. Les défenseurs changent au bout de 4-5 minutes. À la fin de l'exercice, le binôme qui a volé le plus de ballons a gagné. Les attaquants n'ont pas le droit de changer de côté.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée pour des groupes plus âgés. Il suffit de varier l'intensité et la vitesse de l'exercice.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La méthode de l'enseignement réciproque se prête à cet exercice, puisque les participants apprennent par paires. L'exercice n'est pas effectué par l'un des membres du duo, puis par l'autre, mais par les deux en même temps. Les deux paires d'attaquants d'un côté et les deux défenseurs de l'autre. Pendant l'exercice, les participants s'intéressent non seulement à ce qu'ils font eux, mais aussi à ce que fait leur partenaire afin de pouvoir lui faire des commentaires.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

À quels moments y a-t-il eu conflits? Comment les avez-vous résolus?

Auriez-vous pu les résoudre différemment?

# LE MATCH INJUSTE

**DURÉE** 20-25 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à travailler sur la résolution de conflits pour dénouer une situation

## MATÉRIEL

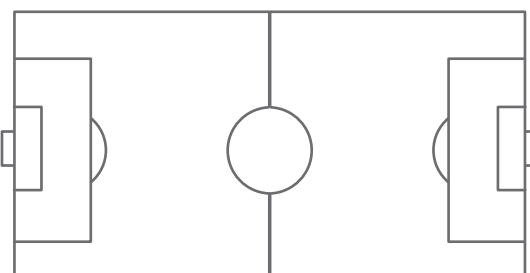
Ballons de football, dossards, cônes pour délimiter l'espace et buts

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Match traditionnel de football 11 contre 11, à l'exception que chaque équipe doit respecter des règles différentes. Pour l'une des équipes, chaque but compte double, mais au moins 6 des 11 joueurs doivent avoir d'abord touché le ballon avant de marquer. L'autre équipe joue sans règles spécifiques.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant d'autres règles.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent par expérience et se posent des questions sur ce qu'ils peuvent apprendre de la valeur. L'éducateur/trice doit être prêt(e) à arbitrer le match selon les règles choisies. Le plus important est que les règles soient inégales pour les deux équipes, car cela les poussera à devoir résoudre des conflits.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Pourquoi y a-t-il eu conflit? Que faut-il faire pour résoudre ce conflit?

Connaissez-vous une expérience similaire dans votre vie de tous les jours?

Comment pouvez-vous la résoudre?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'amitié est l'une des trois principales valeurs de l'Olympisme. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques inspirent les peuples à surmonter les différences politiques, économiques, sexuelles, raciales ou religieuses et à forger des amitiés en dépit de ces différences. La résolution de conflits est indispensable à l'avènement de l'harmonie, de la paix et de l'amitié.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: CHANGEMENT DE RÔLE!!

Les joueurs font une liste des différentes situations de conflit qui ont eu lieu au cours des sessions précédentes. Ils les expliquent et en choisissent quelques-unes. Les joueurs doivent reproduire la situation qu'ils ont vécue, mais en jouant le rôle opposé au leur. Les participants doivent ensuite trouver une solution au problème.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit diriger l'activité de manière à ce que les conflits évoqués soient résolus de la manière la plus agile et amicale possible. Il/elle peut adopter une approche participative en encourageant les participants à rester calmes et respectueux tout au long de la discussion.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette dynamique n'a pas besoin d'être adaptée à des groupes plus âgés, mais la réflexion et les solutions qui en découlent doivent être plus élaborées et mieux justifiées. Le but est d'encourager la réflexion et l'argumentation pour résoudre tout type de conflit.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance d'une tactique de défense de base comme l'interception deux contre un au football afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter l'exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'amitié et le concept de résolution de conflits afin de pouvoir les relier aux exercices et surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La communication assertive

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Continuer à travailler sur des techniques de défense comme l'interception deux contre un et l'anticipation, nouvelle tactique à découvrir lors de cette session

ÂGE 10-12

MATÉRIEL Des ballons de football, des dossards, des cônes et des buts

DURÉE 120 minutes

LIEU Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Favoriser le développement de compétences interpersonnelles avec un accent particulier sur la communication assertive



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 11 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des tactiques de défense de base comme l'interception deux contre un et sur la valeur olympique de l'amitié, notamment sur les bonnes attitudes à avoir pour résoudre des conflits.

Les principaux objectifs de cette session sont de continuer à travailler sur l'interception deux contre un et l'anticipation, tout en encourageant la communication assertive.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur deux tactiques de défense de base en football, l'interception deux contre un et l'anticipation, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir). Le terme anticipation signifie généralement la capacité de prévenir un événement. Au football, il signifie l'aptitude à détecter le type de jeu utilisé et de s'appuyer sur la probabilité situationnelle.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur la communication assertive. L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Dans n'importe quel groupe ou communauté, l'amitié est uniquement possible si l'on possède des compétences sociales et émotionnelles qui permettent une bonne compréhension mutuelle. Il est donc important d'encourager le développement des compétences interpersonnelles telles que la communication assertive, afin que les joueurs apprennent à s'exprimer de la meilleure façon possible.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ❤ ÉCHAUFFEMENT (TROIS COULEURS)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire la prise de décision à travers un jeu dynamique

#### MATÉRIEL

Deux ballons par joueur/euse

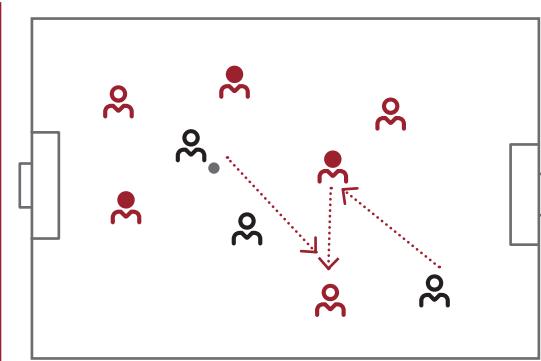
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Il y a 3 équipes de couleurs différentes. Chaque joueur doit passer le ballon à une autre équipe selon l'ordre préalablement établi. Par exemple, les bleus passent aux jaunes qui passent aux verts qui passent aux bleus, etc. La personne qui reçoit la passe doit recevoir des informations des autres joueurs de son équipe, car les joueurs ne peuvent pas jouer deux fois. Le/la joueur/euse qui fait la passe met la pression sur celui/celle qui la reçoit.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Peut-être adapté pour des groupes plus âgés en modifiant le nombre de ballons. Plutôt que deux ballons par joueur, tout le monde n'en a qu'un. Certains l'ont à la main, les autres aux pieds et ils doivent tenter d'en avoir deux en volant le ballon d'autres joueurs.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit vérifier que les joueurs qui prennent les devants pour cet échauffement le font correctement.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fait remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler sur la valeur de la session. Vous pouvez poser des questions pour encourager la réflexion: Grâce à quoi l'exercice a-t-il pu être réussi?

Qu'est-ce que chaque équipe avait de différent?

À partir des réponses, discutez de l'importance de la communication dans le sport en général et plus particulièrement dans les sports d'équipe.



DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur l'anticipation en encourageant la communication assertive

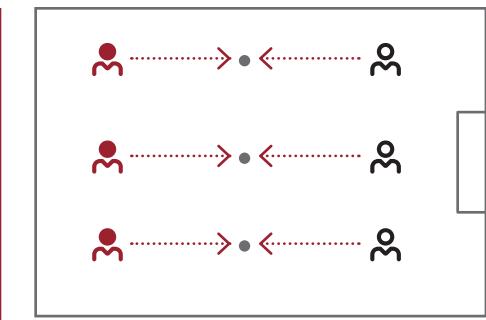
### MATÉRIEL

1 ballon par binôme

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs se font face à une distance d'environ 6 à 10 mètres et au milieu ils colorent la balle. Au signal de l'éducateur/trice, les deux joueurs avancent vers le ballon. L'un est attaquant, l'autre défenseur. Le défenseur doit parvenir au but en premier.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

En variante, cet exercice peut s'effectuer avec des rangées opposées et de manière compétitive. Par exemple, les membres de l'équipe perdante doivent faire des exercices physiques supplémentaires à chaque manche perdue.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans le cadre de cette activité, une méthode plus directive est préférable afin que l'éducateur/trice puisse instaurer des changements et des règles différentes à mesure que les joueurs atteignent les objectifs.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Qu'est-ce que la communication assertive?

Le concept est défini en s'appuyant sur les réponses et les participants tentent de le mettre en lien avec des situations dans le football ou la vie de tous les jours.



## 1+3 VS 3+1

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à travailler l'anticipation tout en développant la notion de communication assertive

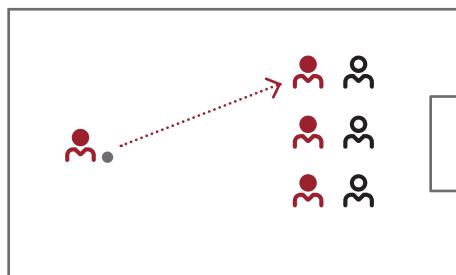
### MATÉRIEL

Ballons de football, dossards et cônes pour délimiter un but

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en équipes de 4. Les attaquants sont 1 + 3 et les défenseurs 3 + 1 gardien(ne). Un(e) des attaquants lance le jeu et doit décider à quel autre attaquant il/elle souhaite passer le ballon pour marquer un but. Avec chaque anticipation, ils échangent pour voir qui marque le plus de buts.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances et le nombre de joueurs peuvent être modifiés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Il est important de bien définir l'espace et d'adapter l'exercice à l'âge des joueurs afin qu'il se déroule sans encombre.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en posant des questions:

Comment avez-vous réussi à vous comprendre les uns les autres en anticipation?

Comment saviez-vous à qui passer le ballon?

En vous appuyant sur les réponses, vous pouvez discuter du besoin de communication assertive entre deux individus pour qu'ils se comprennent mutuellement et parviennent à atteindre un objectif commun.

# LE MATCH MUET

**DURÉE** 30 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la résolution de conflits à travers un match

## MATÉRIEL

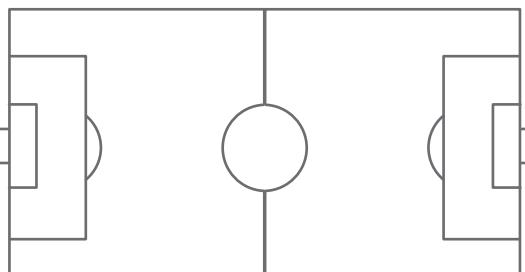
Ballons de football, dossards et cônes

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 3 équipes. Le but est de disputer un match de football traditionnel, mais sans jamais parler. Chaque équipe doit trouver sa propre façon de communiquer sans avoir recours à la parole. Les deux équipes commencent le match. Après le premier but, les équipes changent et un roi du terrain est désigné. Si une équipe dit quoi que ce soit, elle perd automatiquement son tour.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent par expérience et doivent trouver une solution commune pour atteindre leur objectif. Il est important de bien définir l'espace et d'adapter l'exercice à l'âge des joueurs.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut demander:

À quelle forme de communication avez-vous eu recours?

Avez-vous trouvé cela facile ou difficile?

En vous basant sur les réponses, vous pouvez discuter du fait que pour que la communication soit fluide, il n'est pas toujours nécessaire d'utiliser le langage parlé. En effet, on peut avoir recours à une communication non verbale pour communiquer de manière non assertive.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'amitié est l'une des trois principales valeurs de l'Olympisme. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques inspirent les peuples à surmonter les différences politiques, économiques, sexuelles, raciales ou religieuses et à forger des amitiés en dépit de ces différences. La pratique d'une communication assertive est indispensable à l'avènement de l'harmonie, de la paix et de l'amitié.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: MALENTENDU

Pour ce jeu, des binômes sont formés et doivent s'asseoir dos à dos. La première personne a un objet qu'elle doit décrire (sans jamais dire explicitement ce que c'est) à la personne B. La personne B doit dessiner ce que la personne A lui décrit. La personne B doit faire un dessin basé sur la description de la personne A. Le jeu du malentendu permet de développer la communication créative. Trouver des façons créatives de communiquer en dépit des barrières contribue au développement de compétences en résolution de problèmes. La communication n'est pas quelque chose de fixe qui fonctionne à tous les coups, dans toutes les situations. C'est pourquoi on doit faire appel à sa créativité pour assurer une bonne communication à chaque fois. Ce jeu peut être adapté pour de plus grands groupes en travaillant par équipes de deux. Il peut même se transformer en compétition pour savoir qui réalise le dessin le plus précis.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il existe de nombreux jeux avec lesquels il est possible de travailler la communication assertive. Si l'éducateur/trice le juge approprié, il est possible de jouer à plusieurs jeux au cours d'une même session.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Une autre possibilité est de jouer au jeu du film. Deux équipes sont formées. Un membre de l'équipe doit rejouer un film. Si l'équipe trouve le film, elle gagne un point, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les membres aient rejoué un film. Outre les films, il est possible d'imiter des personnes célèbres, des sportifs ou sportives, ou toute catégorie convenue par tous et toutes.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux tactiques de défense de base au football, l'interception deux contre un et l'anticipation, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter l'exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'amitié et le concept de communication assertive afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

**1<sup>ère</sup> Edition**



**ATHLETISME**



**PLAYING VOLLEY**



**VOLLEY-BALL**



**BASKET**

# **SESSIONS SPORTIVES FOOTBALL**

**INSCRIPTION**

## L'EXCELLENCE

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La prise de décision

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants à des techniques offensives comme le démarquage et le soutien tout en continuant à travailler les autres techniques

**ÂGE** 10-12 ans

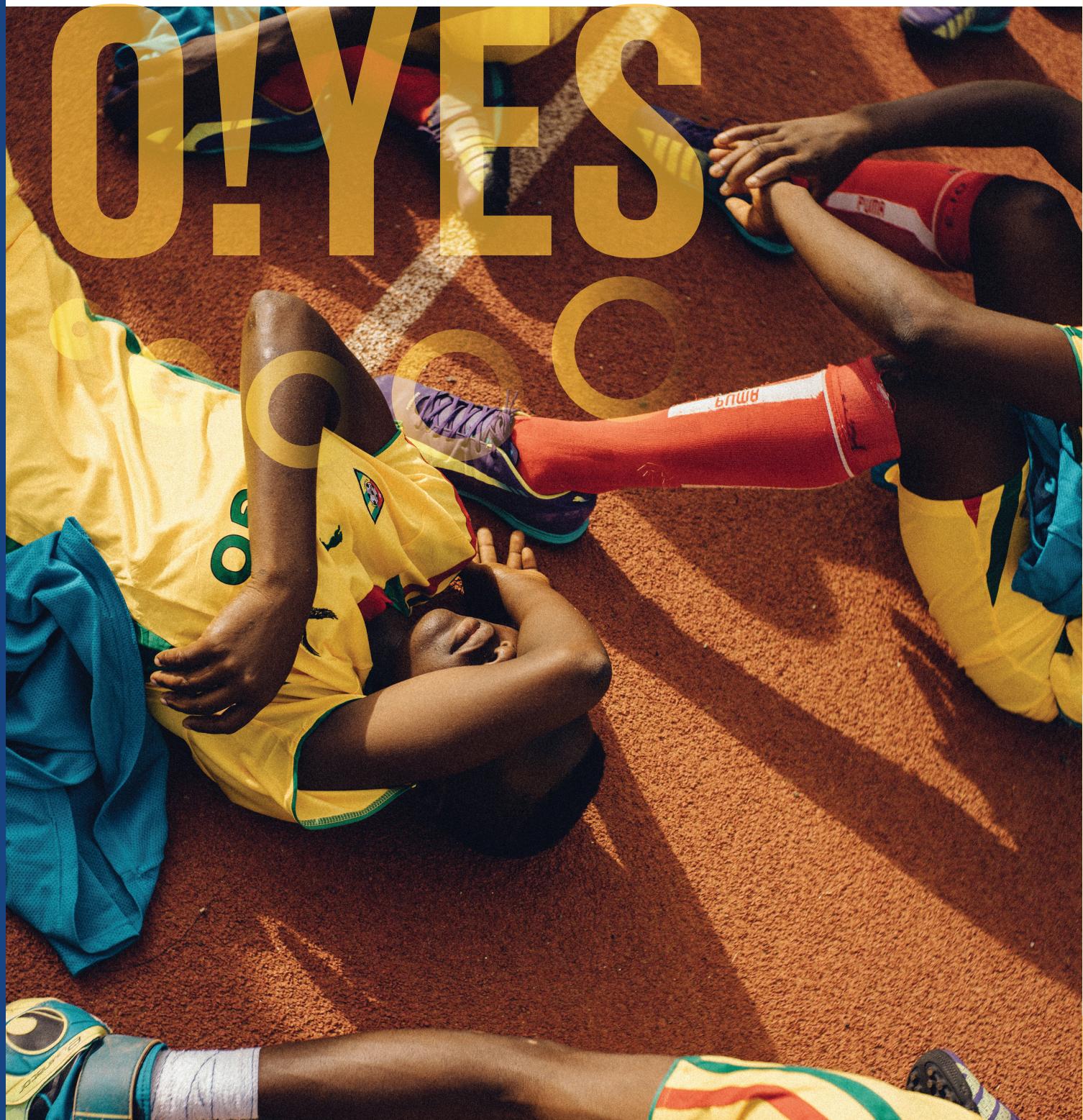
**MATÉRIEL** Footballs, cones and goals

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes en encourageant le développement de leur capacité à prendre des décisions à travers des exercices de football



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 12 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des principes de défense comme l'interception deux contre un et l'anticipation, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques. Nous avons également continué à travailler sur la valeur olympique de l'amitié à travers la communication assertive. Le double objectif de cette session est, d'une part, d'enseigner aux joueurs des principes et tactiques offensifs de base comme le démarquage et le soutien et, d'autre part, de leur présenter la valeur olympique de l'excellence.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

Cette session est axée sur deux tactiques offensives de base en football, le démarquage et le soutien, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir).



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous présenterons la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement sur la prise de décision. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. L'important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et d'honorer son corps, son esprit et sa volonté.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette session, les participants travaillent sur des exercices dynamiques en utilisant une variété de méthodologies pédagogiques directives et participatives.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ❤ ÉCHAUFFEMENT (EN HAUT ET EN BAS)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire la prise de décision à travers un jeu dynamique.

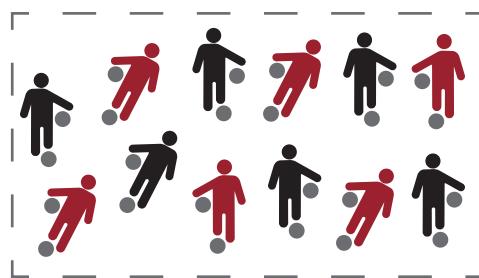
Matériel

Deux ballons par joueur/eus.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un espace est délimité en fonction du nombre de joueurs. Chaque joueur a 2 ballons en sa possession, un à ses pieds, l'autre dans ses mains. Le but est de retirer le ballon des mains de l'autre joueur sans se faire prendre le sien. On ne peut voler le ballon dans les mains qu'avec les mains, et celui aux pieds qu'avec les pieds. Le/la joueur/euse a perdu quand il/elle a perdu ses deux ballons et doit quitter le terrain. Le/la dernier(e) joueur/euse avec un ou deux ballons a gagné.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ÉCHAUFFEMENT DIRIGÉ PAR L'ÉDUCATEUR/TRICE

Mouvements articulaires

Activations

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Peut-être adapté pour des groupes plus âgés en modifiant le nombre de ballons. Plutôt que deux ballons par joueur, tout le monde n'en a qu'un. Certains l'ont à la main, les autres aux pieds et ils doivent tenter d'en avoir deux en volant le ballon d'autres joueurs.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. Il n'est pas obligatoire de jouer uniquement avec des ballons de foot, tout type ou toute taille de ballon peut être utilisé. Vous pouvez même utiliser d'autres objets comme des dossards ou des cônes pour les porter dans vos mains.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fait remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler sur la valeur de la session. Vous pouvez poser des questions pour encourager la réflexion: Vous a-t-on plus souvent attaqué les mains ou les pieds? Pourquoi?

Sur quoi avez-vous basé vos décisions?

Les attaques de vos adversaires ont-elles affecté vos prises de décisions?

L'éducateur/trice s'appuie sur les réponses pour discuter de l'influence du temps ou du manque de temps dans la prise de décision, ainsi que l'influence des autres et de la pression qu'ils exercent sur nous.

# OÙ ÇA ?

**DURÉE** 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer la prise de décision dans le football.

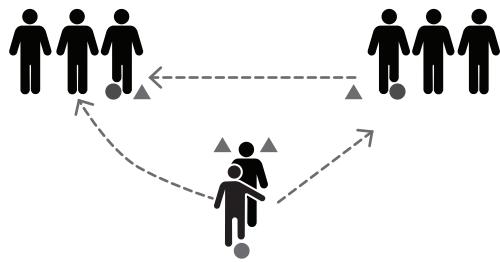
## MATÉRIEL

1 ballon et 4 cônes par groupe de 8.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 6 à 8 joueurs répartis en binômes. Le/la premier/ière joueur/euse fait une passe au membre de son choix et va se placer près d'un cône différent de celui vers lequel il/elle vient d'effectuer la passe. La personne qui reçoit observe la course de celui/celle qui lui a envoyé le ballon pendant que celui-ci arrive jusqu'à lui/elle et le lui renvoie à son nouvel emplacement.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'espace et le nombre de joueurs peuvent être réduits, et des types de passes et de contrôles à effectuer peuvent être intégrés pour adapter le jeu à des joueurs d'un âge ou d'un niveau plus élevé. Il est également possible d'ajouter des adversaires qui doivent essayer de s'emparer du ballon.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité peut être adaptée de façon plus dynamique en réduisant les groupes de 8 à 6 joueurs. Dans ce cas, il est intéressant d'avoir recours à une méthode plus participative telle que la découverte guidée pour que les joueurs apprennent par expérience. L'éducateur/trice doit avoir le rôle de référent(e) afin de les guider, répondre à leurs doutes, veiller au chronomètre et s'assurer que tout se déroule bien.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Est-il difficile de prendre des décisions quand tout le monde est concerné?

Sur quoi vous êtes-vous appuyés pour décider où envoyer le ballon?

Au quotidien, sur quoi basez-vous vos décisions?



## LA DÉCISION

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la prise de décision à travers un exercice tactique.

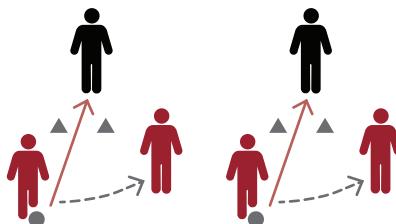
### MATÉRIEL

1 ballon et 2 cônes par groupe.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 3 joueurs. L'un(e) d'entre eux/elles est en défense, les deux autres en attaque. L'un(e) d'entre eux/elles s'empare du ballon et affronte le/la défenseur(e). Quand il/elle réussit à lui prendre le ballon, il/elle doit prendre la décision de soit le passer à son coéquipier, soit tirer pour marquer un but. Changez les rôles après chaque essai.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant différents types de passe. Les distances peuvent également être augmentées et des éléments de tactiques intégrés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent à prendre des décisions en s'y confrontant.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en posant deux questions:

- Avez-vous pris la meilleure décision possible à ce moment-là?
- Pouvez-vous expliquer pourquoi vous avez pris cette décision?



## 4 VS 4 DANS DE PETITS ESPACES

**DURÉE** 20-25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à travailler sur la couverture pour résoudre une situation.

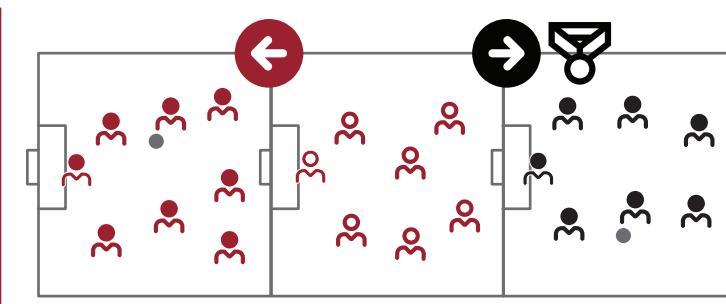
### MATÉRIEL

Ballons de football, cônes pour délimiter l'espace et buts.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le terrain est délimité de façon à pouvoir faire une montée/descendante. L'équipe qui a gagné passe à droite, l'équipe qui a perdu à gauche. Le but de l'exercice est de jouer des matchs rapides de 4-5 minutes. En cas d'égalité, l'équipe en possession du ballon au coup de sifflet remporte le match.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent par expérience et doivent trouver une solution commune pour atteindre leur objectif.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Prendre une décision plutôt qu'une autre peut totalement changer le déroulé du match.

La prise de décision est importante si on ne veut pas perdre le ballon et pouvoir marquer. Chaque joueur doit prendre de bonnes décisions pour aider son équipe.

L'éducateur/trice peut demander:

- Quelles décisions avez-vous prises qui ont contribué à la victoire ou à la défaite de votre équipe?
- Quelles décisions changeriez-vous?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'excellence est une valeur olympique fondamentale qui exige le meilleur de tous et toutes. Devenir la meilleure version de soi-même requiert beaucoup de travail. Pour cela, il est indispensable de développer différentes compétences et aptitudes telles que la prise de décision. Cette compétence est facilement identifiable et s'applique aussi bien au sport qu'à la vie de tous les jours. Dans les sports d'équipe comme le football, elle bénéficie à tous les joueurs.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LE NAVIRE

Le groupe est divisé en équipes de 2-3 joueurs. 3 chaises sont placées au centre. L'éducateur/trice explique que les chaises représentent les trois dernières places sur le seul navire à échapper à la fin du monde. Il/elle attribue des personnages différents aux participants. Par exemple, l'équipe 1 représente les éducateurs, l'équipe 2 les musiciens, l'équipe 3 les mécaniciens, les cuisiniers, les coiffeurs, etc. jusqu'à ce que chaque équipe représente un personnage. Chaque équipe a 5 minutes pour inventer un discours argumentant pourquoi leur personnage devrait être à bord du bateau. À la fin des 5 minutes, chaque équipe doit présenter ses arguments et le vote commence. Une fois toutes les équipes passées, elles doivent décider ensemble qui monte sur le navire. Elles doivent choisir la meilleure façon de voter et le vote doit être accepté et respecté de tous.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit préparer l'histoire et les personnages de son choix en amont. Il est plus intéressant qu'il ne s'agisse pas de personnages très essentiels et qu'ils soient tous plus ou moins du même niveau d'importance afin que ce critère n'influence pas le vote. Le rôle de l'éducateur/trice est totalement secondaire. Il/elle doit seulement rendre le débat dynamique afin qu'il soit fluide et agréable.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée. Il suffit d'adapter le discours et la réflexion en fonction de l'âge du groupe.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux principes offensifs de base au football, le démarquage et le soutien, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant. Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'excellence et le concept de prise de décision afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE L'effort

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Continuer à travailler sur les principes offensifs comme le démarquage et le soutien, sans oublier les techniques déjà vues

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes, buts et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes en encourageant le développement de leurs compétences émotionnelles et sociales par l'effort



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### 🕒 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 13 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des principes offensifs comme le démarquage et le soutien, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques.

Dans cette session, nous avons également présenté la valeur olympique de l'excellence avec une attention particulière sur la prise de décision comme compétence à développer.

Le double objectif de cette session est d'une part de continuer d'enseigner le démarquage et le soutien aux joueurs et, d'autre part de travailler sur la valeur olympique de l'excellence en présentant l'effort comme une compétence essentielle pour faire face au quotidien avec une attitude proactive.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur deux tactiques offensives de base en football, le démarquage et le soutien, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir).



#### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique qu'est l'excellence. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. L'important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et d'honorer son corps, son esprit et sa volonté. Pour ce faire, il est indispensable de s'efforcer d'être la meilleure version de soi-même. C'est pourquoi la notion d'effort est aussi étroitement liée à celle d'excellence.



#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette session exige avant tout le recours à des méthodes participatives comme la découverte guidée.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (L'HÔPITAL)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire la notion d'effort à travers un jeu dynamique

#### MATÉRIEL

Deux ballons par joueur/euse

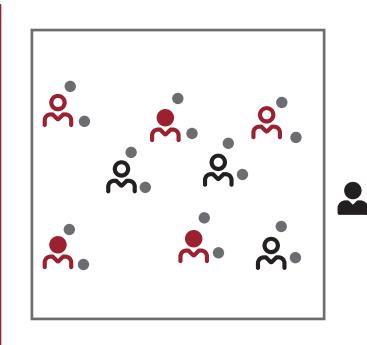
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'espace de jeu est délimité en fonction du nombre de joueurs et leur âge. Tous les joueurs trottinent à l'intérieur et, au signal de l'éducateur/trice, ils doivent essayer de toucher la jambe d'un(e) autre joueur/euse avec leur main sans se faire toucher eux. Si un(e) joueur/euse est touché(e), il/elle doit continuer à jouer sur une jambe jusqu'à ce que quelqu'un touche son autre jambe. Il/elle est alors éliminé(e). La dernière personne encore en jeu a gagné.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire, mais l'espace peut être agrandi si besoin.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. Le rôle de l'éducateur/trice est d'encourager les joueurs, de superviser l'exercice et de gérer le chronomètre.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fait remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler sur la valeur de la session. Vous pouvez poser des questions pour encourager la réflexion: Est-ce que quelqu'un a réussi à toucher un(e) autre joueur/euse à cloche-pied? Continuer à jouer le même jeu quand certains peuvent courir sur leurs deux jambes et d'autres seulement sur une demande beaucoup d'effort pour ceux sur une jambe. Cet effort supplémentaire est important et peut s'appliquer à n'importe quelle activité sur le terrain ou en dehors.



DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler de manière analytique sur le démarquage et plus globalement sur tous les éléments techniques appris jusqu'à présent en développant la compétence de l'effort

### MATÉRIEL

1 ballon et des cônes pour délimiter l'espace

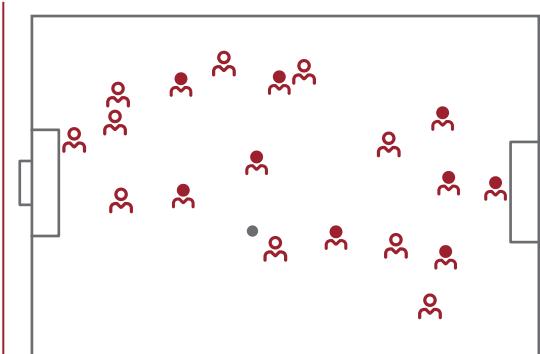
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 9 joueurs et le terrain en 3 zones, chacune divisée en deux. Chaque attaquant(e) est placé(e) dans l'une des sous-zones et les trois autres joueurs au centre de la zone. Dans chaque zone divisée, il y a donc 2 attaquants et 1 défenseur(e).

L'objectif est d'effectuer des changements continus de direction afin de forcer le ballon à traverser des deux côtés, c'est-à-dire des deux sous-zones. Un point est marqué à chaque fois qu'un changement complet de direction est réussi.

Le but des défenseurs est de mettre la pression sur les deux attaquants de leur zone pour entraver leurs passes et tenter de récupérer le ballon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire pour les groupes plus âgés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité permet l'apprentissage en petits groupes, puisqu'ainsi tout le monde peut se corriger mutuellement. L'éducateur/trice peut participer aux corrections et doit veiller au temps, à l'ordre et à la sécurité pendant l'exercice.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Qui a dû faire le plus d'effort, les défenseurs ou les attaquants? Pourquoi?

Appuyez-vous sur les réponses pour discuter des efforts que l'on doit faire quand on est en minorité par rapport à lorsque l'on est en équipe avec des joueurs plus ou mieux préparés.

Les conclusions de la réflexion s'appliquent parfaitement aux activités du quotidien.



## COUPER LE BALLON

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler l'effort à travers un exercice tactique de football

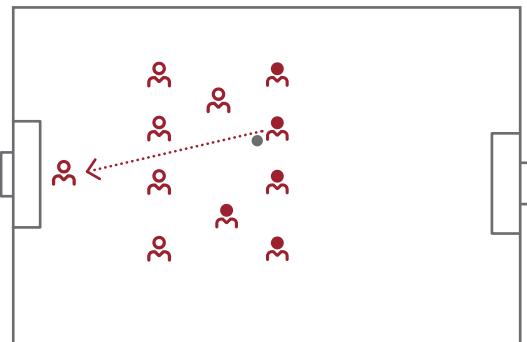
### MATÉRIEL

1 ballon et 4 cônes par groupe

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 10 : 5 défenseurs et 5 attaquants. Une ligne de défense se fait avec 4 joueurs à environ 8-10 mètres du/de la gardien(ne), face aux 5 attaquants, en supériorité numérique. Les attaquants doivent essayer de marquer dans le grand but défendu par le/la gardien(ne), tandis que les défenseurs doivent tenter d'intercepter le ballon et de marquer dans l'un des deux petits buts de l'autre côté. Les rôles sont inversés au bout de 5-7 minutes. Attention, les défenseurs peuvent échanger leur place pour que ce ne soit pas toujours la même personne devant le but.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant différents types de passe. Les distances peuvent également être augmentées pour intensifier le jeu.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent à prendre des décisions en s'y confrontant et l'éducateur/trice les guide ou leur donne des conseils en cas de doutes. Cependant, il est important qu'il/elle veille en permanence au bon déroulement de l'exercice et à la sécurité des joueurs. Il/elle doit également s'assurer que tous les joueurs participent activement.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la réflexion sur la notion d'effort en demandant:

Qu'est-ce qui vous a demandé le plus d'effort: la défense ou l'attaque?

Quelle situation de votre vie quotidienne vous demande un effort comparable?

En fonction des réponses, l'éducateur/trice peut accentuer le parallèle entre le sport et le quotidien entre deux individus pour qu'ils se comprennent mutuellement et parviennent à atteindre un objectif commun.



## LE FAUX MATCH

**DURÉE** 20-25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le soutien en développant la compétence de l'effort

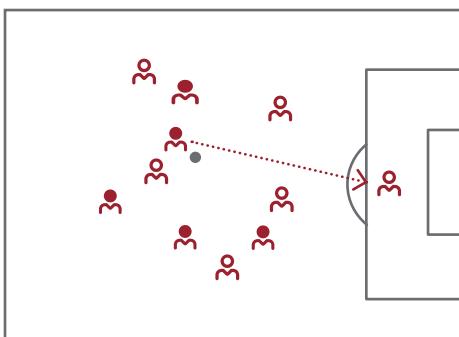
### MATÉRIEL

Ballons de football, cônes pour délimiter l'espace et buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 5. Différents espaces sont délimités afin que plusieurs matchs puissent être disputés en même temps. L'objectif de l'une des équipes est de marquer dans l'un des deux buts, tandis que l'autre équipe, une fois qu'elle a repris possession du ballon, doit le garder sans que l'autre réussisse à le récupérer. La première équipe marque un point pour chaque but, tandis que l'autre équipe gagne un point à chaque fois que tous les joueurs de l'équipe, à la suite, réussissent à faire une passe sans qu'elle soit interceptée. Les rôles sont inversés au bout de 5 minutes. Une fois que les deux équipes ont joué dans les 2 types de rôles, les points sont additionnés et les équipes en affrontent d'autres.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent par expérience et doivent trouver une solution commune pour atteindre leur objectif. Le rôle de l'éducateur/trice est de corriger les techniques, d'encourager et d'inciter les participants à être proactifs. Il/elle doit également veiller à l'ordre, la sécurité et le temps.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'activité, l'éducateur/trice peut engager la réflexion avec la question suivante:

Selon vous, de quelles qualités avez-vous eu besoin pour effectuer cet exercice?

En fonction des réponses, l'éducateur/trice peut orienter la réflexion sur l'effort, la proactivité et le travail d'équipe. Pour atteindre l'excellence, il suffit non seulement de faire un effort soi-même, mais aussi d'avoir la capacité de pousser les autres à faire un effort et de faire ressortir le meilleur d'eux.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'excellence est une valeur olympique fondamentale qui exige le meilleur de tous et toutes. Devenir la meilleure version de soi-même requiert beaucoup de travail. L'effort est inhérent au sport. Il est en effet impensable de pouvoir atteindre un objectif sans faire aucun effort et sans donner le meilleur de soi. C'est pourquoi encourager l'effort et avoir une attitude proactive vis-à-vis de n'importe quelle activité, sur le terrain comme en dehors, sont des qualités indispensables pour atteindre l'excellence dans toute situation.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LES OBJECTIFS

Individuellement, chaque joueur crée un calendrier d'objectifs à court et long terme pour chaque pan de sa vie afin de mieux les visualiser. Cette activité nécessite du papier, du carton, des feutres ou crayons de couleur, etc. Tout d'abord, les participants devront définir tous ensemble les domaines de la vie qu'ils considèrent importants (les études, la famille, les amis, le programme O!Yes, etc.). Une fois cela fait, chacun doit choisir au moins un objectif pour chaque domaine et le placer sur une échelle de temps. Ensuite, les participants sont répartis en paires et doivent partager leur calendrier d'objectifs avec leur partenaire. Ensemble, ils doivent discuter des mesures à prendre pour atteindre l'objectif donné et les écrire afin d'avoir conscience des efforts qu'ils devront déployer.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice encourage non seulement la réflexion individuelle, mais également l'apprentissage réciproque.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée. Il suffit d'adapter le discours et la réflexion en fonction de l'âge du groupe.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux principes offensifs de base au football, le démarquage et le soutien, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant. Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'excellence et la notion d'effort afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La résilience

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants à des principes offensifs comme le fractionnement, tout en continuant à travailler les autres techniques

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes, buts et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes en encourageant le développement de leurs compétences émotionnelles et sociales comme la résilience à travers des exercices de football



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### 🕒 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 14 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des principes offensifs comme le démarquage et le soutien, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques.

Dans cette session, nous avons également travaillé sur la valeur olympique de l'excellence avec une attention particulière sur l'effort comme compétence à développer.

Le double objectif de cette session est d'une part de former les joueurs à des techniques offensives comme le fractionnement et, d'autre part, de travailler sur la valeur olympique de l'excellence en présentant la résilience comme une compétence essentielle pour faire face au quotidien avec une attitude proactive.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur deux tactiques offensives de base en football, le démarquage et le soutien, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir).



#### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement sur la résilience. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. L'important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et d'honorer son corps, son esprit et sa volonté. Y parvenir n'est pas chose facile, de nombreux obstacles se dresseront devant nous dans notre progression vers notre objectif. C'est pourquoi il est important de travailler la résilience. Les joueurs doivent réussir à s'adapter à chaque situation sans baisser les bras.



#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette session mêle différentes méthodes directives et participatives, comme l'apprentissage en petits groupes ou l'enseignement réciproque.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART BEAT ÉCHAUFFEMENT (LE BALLON CHASSEUR)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire la notion de résilience à travers un jeu dynamique

#### MATÉRIEL

Deux ballons par joueur/euse

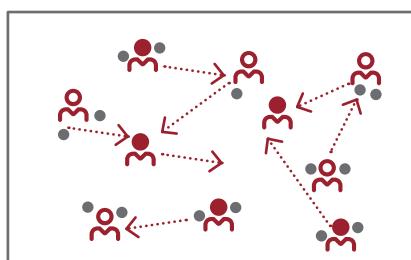
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en deux équipes. L'objectif est d'éliminer l'équipe opposée en touchant le ballon. Les joueurs n'ont pas le droit de faire des passes, donc ils doivent se coordonner pour toucher ceux de l'équipe adverse. Chaque fois que le ballon sort du terrain, il revient à l'équipe opposée. Il peut être intercepté par n'importe qui dès qu'il touche le sol. Les joueurs peuvent se déplacer librement tant qu'ils n'ont pas le ballon.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour adapter la difficulté, vous pouvez ajouter plus de ballons ou intégrer une règle sur le nombre de pas à effectuer avec le ballon.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. Le rôle de l'éducateur/trice est de dynamiser et superviser l'exercice, ainsi que de gérer le chronomètre.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fait remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler sur la valeur de la session. Il/elle leur demande de relier la notion de résilience à l'exercice qu'ils viennent d'effectuer et base ensuite la réflexion sur leurs réponses.



## 2X1 + 3X2

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler de manière analytique sur le démarquage et plus globalement sur tous les éléments techniques appris jusqu'à présent en développant la résilience

### MATÉRIEL

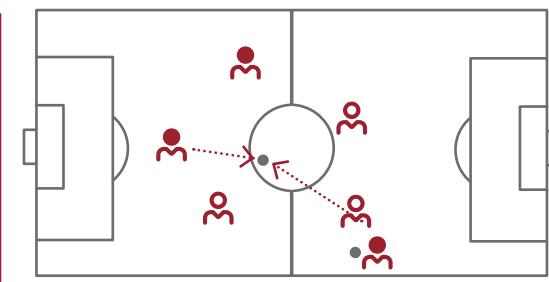
1 ballon et des cônes pour délimiter l'espace

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le terrain est divisé en 2 zones et le groupe en sous-groupes de 6 joueurs, eux-mêmes répartis en équipes de 3.

Le but de l'exercice est de traverser le terrain en contrôlant le ballon, passer les lignes de défense de l'adversaire et profiter de l'avantage numérique de l'équipe d'attaque. La première action se joue en 2x1, la deuxième en 3x2. Les rôles sont inversés au bout de 5-7 minutes, les attaquants deviennent défenseurs. Le but des défenseurs est de mettre la pression sur les deux attaquants de leur zone pour entraver leurs passes et tenter de récupérer le ballon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire pour les groupes plus âgés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité permet l'apprentissage en petits groupes, puisqu'ainsi tout le monde peut se corriger mutuellement. L'éducateur/trice peut participer aux corrections et doit veiller au temps, à l'ordre et à la sécurité pendant l'exercice.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Qui a dû faire le plus d'effort pour surmonter la situation, les défenseurs ou les attaquants?  
Pourquoi ?

Appuyez-vous sur les réponses pour discuter des efforts que l'on doit faire quand on est en minorité par rapport à lorsque l'on est en équipe avec des joueurs plus ou mieux préparés, et comment cet effort devient résilience. Les conclusions de la réflexion s'appliquent parfaitement aux activités du quotidien.



**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler la résilience à travers un exercice tactique de football

### MATÉRIEL

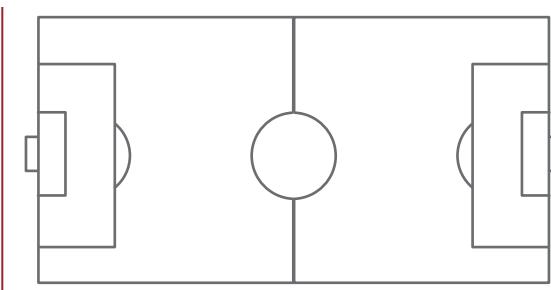
Ballons de football, dossards et cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un espace de 30x20 m est divisé en deux zones. Trois joueurs en bleu s'opposent à trois joueurs en rouge + un(e) gardien(ne) dans la zone 1. La zone 2 est occupée par un(e) joueur/euse rouge et un(e) autre gardien(ne). Les attaquants en bleu (équipe A) doivent marquer dans les 6 premières secondes. Les joueurs en rouge (équipe B) doivent défendre la cible et empêcher les autres de marquer. S'ils réussissent à récupérer le ballon, ils doivent le passer à leur coéquipier/ière dans la zone 2, qui devra alors jouer 1x1 contre le/la gardien(ne). S'ils perdent le ballon, les joueurs bleus peuvent le reprendre des rouges dans la zone 1, mais ils n'ont pas le droit d'aller dans la zone 2. La division de l'espace varie en fonction des objectifs. En cas de but ou de tir, le/la gardien(ne) peut envoyer le ballon au joueur dans la zone 2 avec la main.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La distance entre les joueurs peut être modifiée pour que le contrôle et les passes se fassent à une plus grande distance.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important de bien définir l'espace et d'adapter l'exercice à l'âge des joueurs afin qu'il se déroule sans encombre. L'éducateur/trice doit créer différents espaces et adapter l'exercice au nombre de joueurs. En raison de la complexité de l'exercice, il/elle doit rester vigilant(e) et corriger tout de suite les erreurs grâce à une méthodologie plus ciblée.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la réflexion en demandant:

- Que dois-je faire quand j'ai le ballon ? Et si je perds le ballon, que dois-je faire?
- Comment puis-je attaquer le/la défenseur(e) pour libérer de l'espace ailleurs?
- Quel était l'objectif principal de l'exercice?
- Comment me suis-je adapté(e) pour résoudre correctement l'exercice?



# MANCHE SUR DEUX ZONES

**DURÉE** 20-25 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler la résilience à travers un exercice tactique de football

## MATÉRIEL

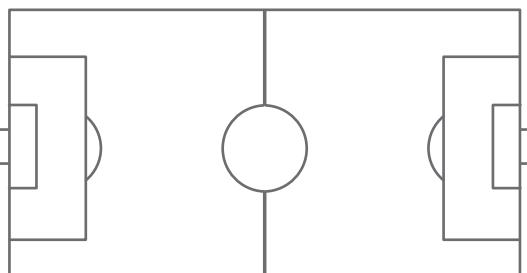
Ballons de football, dossards et cônes

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

6 x 6 joueurs + 1 gardien(ne) + 3 jokers (2 sur les côtés, 1 au centre) sur une moitié de terrain. L'équipe bleue attaque le grand but après avoir perdu, pendant que l'équipe rouge récupère. L'équipe rouge défend le grand but en 3-1-2 et peut attaquer ou contre-attaquer rapidement pour essayer de marquer dans les petits buts. Aucune des deux équipes n'a le droit d'aller sur le côté en attaque, seulement en défens.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La distance entre les joueurs peut être modifiée pour que le contrôle et les passes se fassent à une plus grande distance.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important de bien définir l'espace et d'adapter l'exercice à l'âge des joueurs. Pour que l'exercice soit le plus sûr possible, vous devez créer différents espaces en fonction du nombre de joueurs. Continuer à travailler les concepts de largeur et de profondeur. En raison de la complexité de l'exercice, il/elle doit rester vigilant(e) et corriger tout de suite les erreurs grâce à une méthodologie plus ciblée.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut tirer des exemples de ce qui s'est passé pendant l'exercice et les relier à la résilience. Voici quelques questions qui peuvent guider cette réflexion:

- Que dois-je faire quand j'ai le ballon?
- Et si je perds le ballon, que dois-je faire?
- Comment puis-je attaquer le/la défenseur(e) pour libérer de l'espace ailleurs?
- Quel était l'objectif principal?
- Comment vous êtes-vous adaptés pour aider l'équipe à atteindre son objectif?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'excellence est une valeur olympique fondamentale qui exige le meilleur de tous et toutes. Dans le sport comme dans la vie, nous faisons tous face à des situations difficiles que nous devons gérer de la meilleure façon possible. C'est pourquoi il est très important de développer sa résilience et sa capacité d'adaptation afin de pouvoir surmonter n'importe quelle situation, aussi difficile soit-elle, en faisant appel à la meilleure version de nous-mêmes.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: DE BONS EXEMPLES

Chaque joueur/euse doit réfléchir à une situation qu'il/elle a vécue et surmontée grâce à la résilience. Les participants sont répartis en groupes de 4 ou 5. Chacun raconte son histoire à son groupe et, tous ensemble, ils déterminent s'il s'agit effectivement d'un exemple de résilience ou non. Ils choisissent l'histoire qui est selon eux le meilleur exemple. Ensuite, chaque groupe raconte l'histoire choisie aux autres groupes et explique pourquoi il a choisi celle-ci. Tous ensemble, ils choisiront le meilleur exemple de résilience. L'éducateur/trice offrira une petite récompense au/à la protagoniste de l'histoire choisie.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice encourage non seulement la réflexion individuelle, mais également l'apprentissage réciproque et l'apprentissage en petits groupes. Il est important que chacun participe activement et respectueusement afin de parvenir à un accord. Le résultat final de l'exercice est le résultat de la participation de tous.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée. Il suffit d'adapter le discours et la réflexion en fonction de l'âge du groupe.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux principes offensifs de base au football, dont le fractionnement, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter l'exercice le cas échéant. Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'excellence et le concept de résilience afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La responsabilité

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Continuer à travailler sur les principes offensifs comme le fractionnement, sans oublier les techniques déjà vues

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Des ballons de football, des dossards, des cônes et des buts

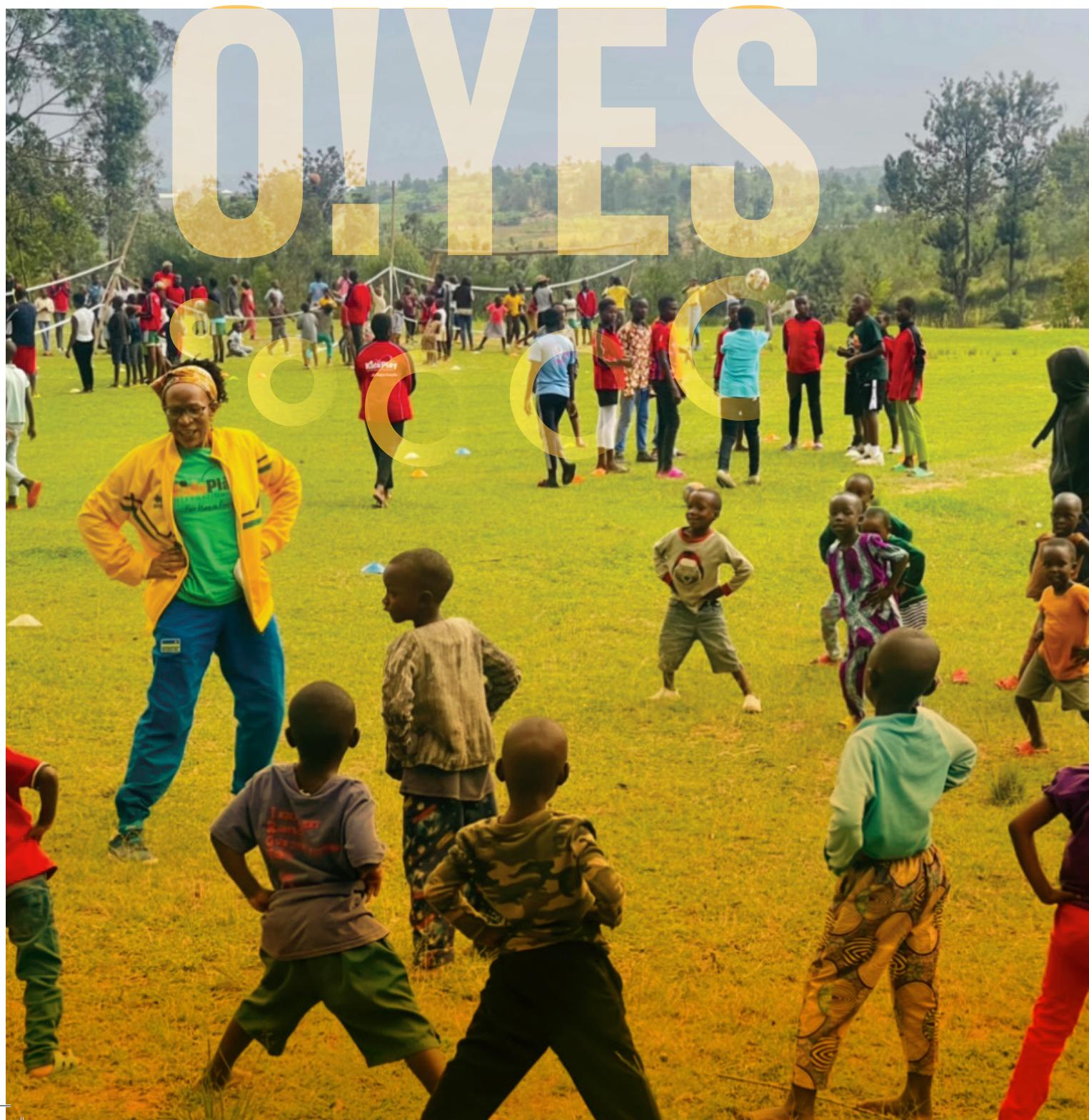
**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes en encourageant le développement de leurs compétences émotionnelles et sociales comme la responsabilité à travers des exercices de football

OYES



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### ⌚ PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 15 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des principes offensifs comme le fractionnement,  
sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques.

Nous avons également continué à approfondir la valeur olympique de l'excellence  
en nous appuyant sur la résilience.

Le double objectif de cette session est de continuer à travailler les principes  
et tactiques offensifs de base et d'approfondir la valeur olympique de l'excellence.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur une tactique offensive de base en football, comme le fractionnement,  
ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir).



#### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique qu'est l'excellence, et plus spécifiquement sur la notion de responsabilité. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. L'important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et d'honorer son corps, son esprit et sa volonté. Pour y parvenir, il faut assumer la responsabilité de ses propres actions. Il est essentiel d'apprendre la responsabilité dès le plus jeune âge pour pouvoir l'intégrer et l'appliquer au quotidien.



#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette session, privilégier la méthode d'enseignement de découverte guidée et la résolution de problèmes dans le but de vivre de potentielles situations de conflits et ainsi réfléchir à la notion de paix

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ❤ ÉCHAUFFEMENT (FOOTBALL CRABE)

DURÉE 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

S'échauffer de manière ludique et différente

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

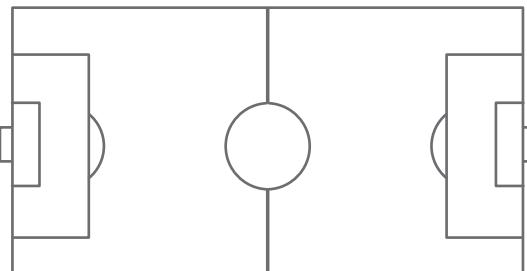
Un espace d'environ 6x12 mètres est délimité et des équipes de 4 à 5 joueurs sont formées. Le but du jeu est de marquer l'équipe adverse. Les joueurs se déplacent sur 4 jambes comme des crabes. Pour marquer, ils doivent frapper le ballon en se servant de leurs bras pour garder l'équilibre. Les équipes peuvent être modifiées au bout de 5 minutes.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances peuvent être augmentées et des règles ajoutées pour l'adapter à des groupes plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice rappelle l'importance de bien s'échauffer pour prévenir les blessures et de toujours s'hydrater pour éviter la déshydratation.



## LE CARRÉ

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier à la technique du fractionnement en encourageant la responsabilité

### MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 4, 8 cônes et des petits buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 8 joueurs, répartis dans deux équipes différentes. Un espace de 4x4 m est délimité, entouré d'un autre carré de 6x6 m. Deux joueurs de chaque équipe prennent place à l'intérieur, tandis que les autres joueurs se placent de chaque côté à l'extérieur. Le but est de travailler sur la possession de ballon en commençant l'action à l'intérieur du carré avec les deux joueurs. L'un(e) d'entre eux passe le ballon à l'un(e) des joueurs de son équipe à l'extérieur du carré et échange rapidement de position avec lui/elle, puis répète l'action jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés par le centre. Si l'équipe perd le ballon, il revient à l'équipe adverse. Si l'équipe réussit à faire jouer tous ses joueurs au centre, elle marque un point. Les points sont additionnés au fur et à mesure.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Il est possible de rendre l'exercice plus difficile en dessinant un heptagone plutôt qu'un carré et en faisant jouer plus de joueurs. Le jeu s'intensifiera naturellement avec plus de joueurs et des zones de passes plus étroites.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, le/la joueur/euse apprend le besoin d'aider et d'offrir une couverture pour atteindre un objectif commun.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

L'exercice a-t-il été facile pour vous?

Quel rôle chacun a-t-il joué dans la réussite de l'exercice?

Ces questions ont pour but d'encourager les joueurs à assumer la responsabilité de leur participation durant l'exercice et à identifier leurs erreurs et réussites.



## LE PARCHEESI

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à travailler sur le fractionnement en incitant la prise de responsabilité

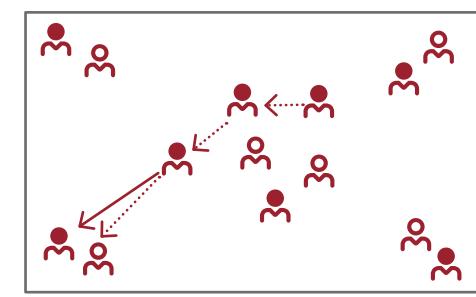
### MATÉRIEL

Ballons de football, cônes pour délimiter l'espace et buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en deux équipes. 5 carrés sont dessinés sur le terrain, avec un grand carré au centre et 4 plus petits à chaque coin. Chaque petit carré est doté d'un but. 4 joueurs de chaque équipe prennent place dans le grand carré au centre et 1 joueur par équipe dans chaque petit carré. Comme dans l'exercice précédent, le jeu commence au centre. Le premier joueur décide à qui il passe le ballon dans l'un des carrés puis y court pour continuer l'action 2 contre 1 et tenter de marquer.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'enseignement réciproque est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Chaque joueur se voit attribuer un(e) partenaire de l'équipe adverse qui sera en charge de lui faire des commentaires sur son jeu.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice explique le fonctionnement de l'exercice aux différents binômes composés d'un membre de chaque équipe. Le but est de ne pas uniquement se concentrer sur son propre jeu, mais également sur celui de son/sa partenaire. C'est aussi une bonne façon de responsabiliser le/la joueur/euse et de le pousser à être plus attentif/ve afin de faire des commentaires utiles à son/sa partenaire.

# LES ÉNTRAÎNEURS

**DURÉE** 20 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler la responsabilité à travers un match de football

## MATÉRIEL

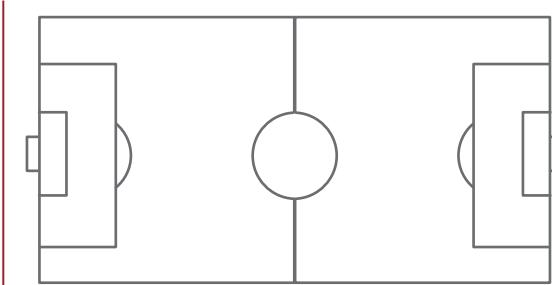
Des cônes pour délimiter l'espace et 4 petits buts

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes qui s'affrontent lors d'un match normal. Toutefois, l'un(e) des joueurs de chaque équipe se voit attribuer le rôle d'entraîneur et a la responsabilité d'établir la stratégie de son équipe. Les autres joueurs doivent respecter ses décisions et corrections. L'entraîneur change toutes les 5 minutes, jusqu'à ce que tout le monde ait eu cette responsabilité.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'exercice allie la découverte guidée à l'enseignement réciproque, non pas par paires, mais en groupe.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Parfois, la responsabilité de prendre des décisions s'accompagne de pression et d'inconfort, surtout si on veut satisfaire tout le monde. Une bonne façon de développer son sens de la responsabilité est d'en faire l'expérience à travers le rôle d'éducateur/trice.

Vos décisions ont-elles été difficiles à prendre Pourquoi?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'excellence est une valeur olympique fondamentale qui exige le meilleur de tous et toutes. Devenir la meilleure version de soi-même requiert beaucoup de travail. L'effort est inhérent au sport. Il est en effet impensable de pouvoir atteindre un objectif sans faire aucun effort et sans donner le meilleur de soi. Pour atteindre l'excellence, nous devons assumer la responsabilité de nos actions afin de continuer à nous améliorer. C'est pourquoi il est important d'enseigner la notion de responsabilité dès le plus jeune âge.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: IMAGINEZ LA SESSION

Une bonne façon de développer le sens de la responsabilité est d'impliquer les participants dans le déroulement de la session. Les participants sont répartis en 6 groupes. Chaque groupe est responsable de la préparation d'une activité pour la prochaine session, en respectant les valeurs et objectifs à travailler. Si tout le monde fait ce que je dis sans me contredire, tout ira bien.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La méthode d'enseignement participative en petits groupes se mettra naturellement en place, puisque chaque groupe anime une activité pour les autres et ces derniers leur font des retours.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance du principe offensif du fractionnement, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter l'exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'excellence et le concept de responsabilité afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La résolution de problèmes

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Travailler sur l'ensemble des techniques et tactiques apprises jusqu'ici

**ÂGE** 10-12

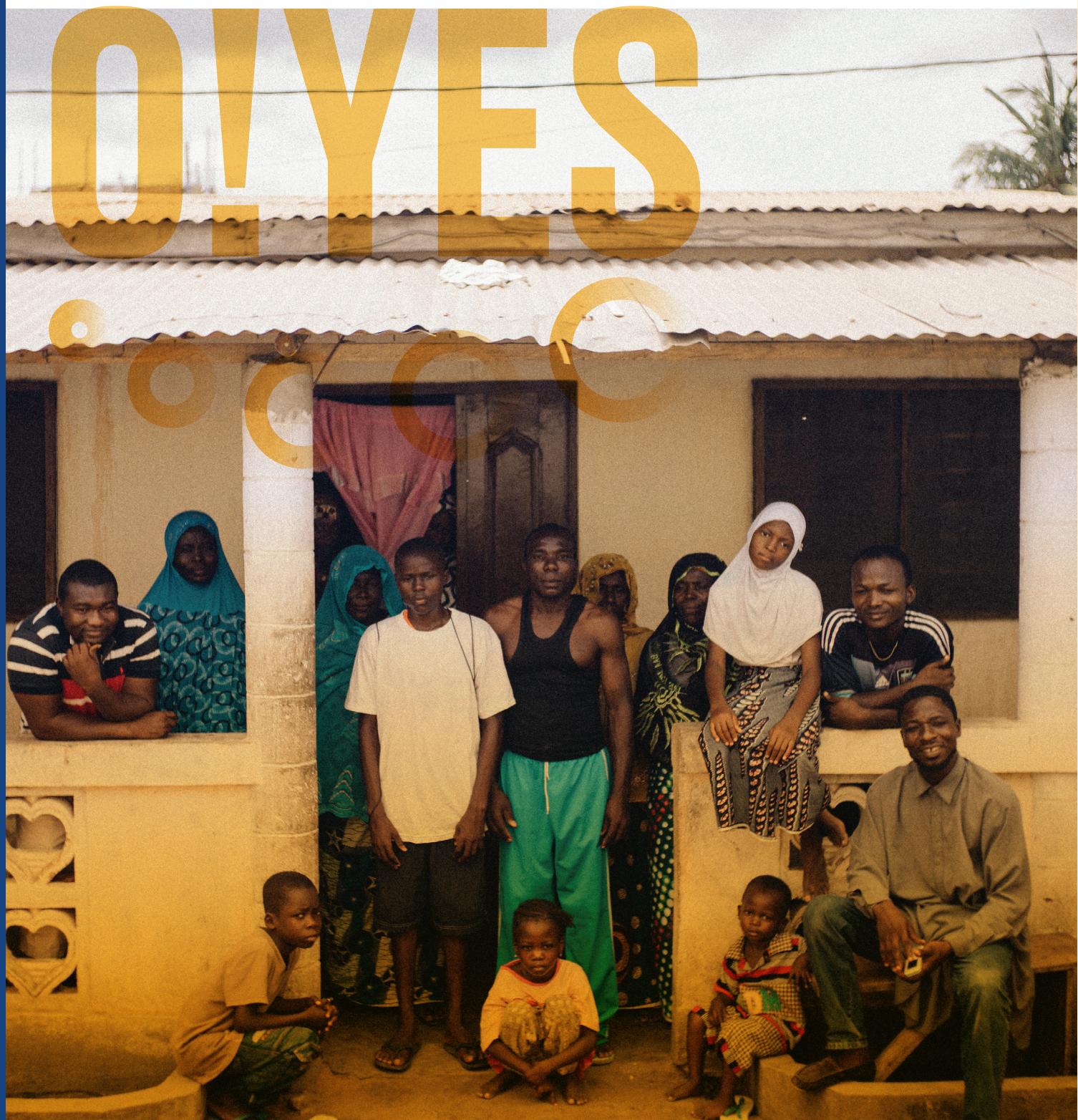
**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes et buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Promouvoir l'excellence à travers la résolution de problèmes



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 16 du bloc de football.

Cette session correspond à la session 16 du bloc de football. La session précédente était axée sur des principes offensifs comme le fractionnement, sans oublier la pratique de différentes techniques et l'étude de la valeur olympique de l'excellence à travers la notion de responsabilité.

Le double objectif de cette session est de travailler l'ensemble des techniques et tactiques apprises jusqu'ici et d'aider au développement des compétences de résolution de problèmes en impliquant les joueurs dans la préparation de la session.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session porte sur toutes les techniques et tactiques apprises lors des sessions précédentes.

**MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION**

Dans cette session, nous continuerons à travailler sur la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement sur la résolution de problèmes. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. L'important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et d'honorer son corps, son esprit et sa volonté. La résolution de problèmes est une compétence essentielle pour atteindre l'excellence. Elle est également indispensable au quotidien et doit donc être développée dès le plus jeune âge

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Cette session s'appuiera sur le micro-enseignement: les participants endosseront le rôle d'éducateurs au cours d'une activité

## PARTIE PRINCIPALE

### 70-80 MINUTES

Les joueurs dirigent les activités préparées, dont la dernière pour laquelle l'éducateur/trice jouera un rôle plus actif afin d'encourager la réflexion sur la notion d'excellence et la résolution de problèmes.

## FINAL PART

Pour clore la session, l'éducateur/trice peut féliciter tous les participants pour le travail accompli, non seulement pour le résultat final, mais pour l'ensemble de leurs efforts. Si le résultat final est bien sûr important, la façon d'y parvenir l'est bien plus encore. C'est pourquoi il est essentiel de promouvoir des valeurs et compétences utiles aussi bien dans le football que dans la vie en général.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le respect de soi basé sur la connaissance de ses propres aptitudes et limites mentales et émotionnelles, dans le but de développer la confiance en soi

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants au marquage individuel et continuer à travailler l'ensemble des techniques et tactiques vues jusqu'ici

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Cônes, ballons et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Prendre conscience de ses propres aptitudes et limites afin d'apprendre à se respecter pour qui l'on est



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la première session du second bloc de football.

Le bloc précédent a été clôturé par une session consacrée à la valeur de l'excellence à travers la résolution de problèmes et l'organisation de la session par les participants.

Ces derniers ont également pratiqué toutes les techniques et tactiques vues jusque là.

Cette session sera elle aussi axée sur un double objectif. Le but est d'une part de former les joueurs au marquage individuel, et, d'autre part, de travailler la valeur fondamentale olympique du respect, basé sur la connaissance de ses propres aptitudes et limites mentales et émotionnelles, dans le but de développer la confiance en soi.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Au football, marquer un(e) joueur/euse consiste à se placer devant son adversaire quand il/elle a le ballon. Il existe différents types de marquage, mais dans cette session, nous nous concentrerons sur le marquage individuel. Celui-ci implique que chaque défenseur marque directement un(e) joueur/euse adverse, préalablement déterminé(e) par l'éducateur/trice.

**MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION**

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur le respect de soi. Le respect se manifeste de différentes manières : le respect de soi, des règles, des adversaires, de l'environnement, du public, etc. Cette session renforcera la connaissance de soi et de ses propres forces et limites afin de développer l'autocritique, la conscience de soi et, par conséquent, le respect de soi.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Pour cette session, différentes méthodes d'enseignement et apprentissage seront mises en œuvre. Les premiers exercices feront appel à une méthode plus directive, puis la session sera de plus en plus participative.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (LE CARRÉ D'ENTRAÎNEMENT)

**DURÉE** 10-15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

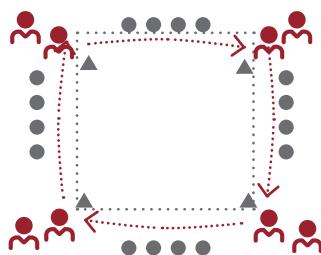
#### MATÉRIEL

Ballon et cônes

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 4 joueurs et des carrés sont délimités à l'aide des cônes. Du matériel est placé de chaque côté des carrés pour effectuer un exercice. Les membres de chaque équipe se tiennent à chaque coin du carré. Le/la joueur/euse 1 fait une passe au/à la joueur/euse 2 et court faire un exercice de coordination. Le/la joueur/euse 2 prend la place de la personne qui lui a fait la passe et fait la même chose. Il en va ainsi de suite jusqu'à ce que les 4 joueurs aient fait les différentes activités plusieurs fois. Chaque carré peut contenir plusieurs activités et les joueurs doivent changer de carré.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Adaptez les règles et les exercices physiques en fonction du niveau pour l'adapter à différents groupes d'âge.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme mentionné précédemment, il est préférable d'avoir recours à une méthode plus directive pour cette partie, surtout pour les grands groupes ou les groupes plus jeunes. L'éducateur/trice dirige les échauffements, toujours dans le même ordre, afin que les joueurs puissent les intégrer et les reproduire plus tard. Si vous souhaitez rendre l'exercice plus participatif, vous pouvez demander aux joueurs d'inventer ou de choisir eux-mêmes les exercices à l'intérieur de leur carré de départ.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice continue d'insister sur l'importance de l'échauffement avant l'entraînement pour éviter les blessures. Il/elle lance la réflexion sur la connaissance de soi et de ses aptitudes physiques en posant des questions telles que:

Avez-vous trouvé tous les exercices aussi faciles ou difficiles? Pourquoi?

Quel exercice avez-vous préféré et pourquoi?

Lequel avez-vous le moins aimé?

Ces questions poussent les participants à réfléchir à leurs qualités et aptitudes personnelles.

 **L'OMBRE****DURÉE** 10-15 MINUTES**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Initier les joueurs au marquage individuel et favoriser la connaissance de soi, plus spécifiquement au niveau émotionnel, afin de développer le respect de soi

**MATÉRIEL**

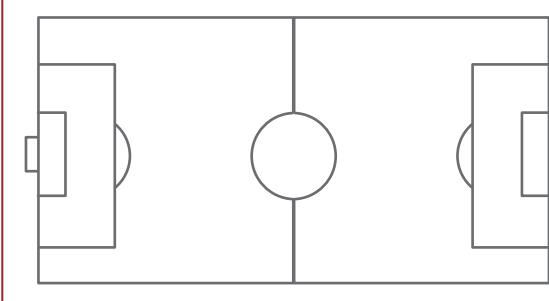
Des cônes pour délimiter et des ballons de football

**DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Les joueurs sont répartis en binômes, avec un(e) joueur/euse devant l'autre. Le/la joueur/euse derrière a le bras tendu pour toucher son binôme devant lui/elle. Le but du/de la joueur/euse devant est de semer la personne derrière en effectuant des déplacements de football (en avant, sur le côté, en arrière, etc.). S'il/elle réussit à perdre le contact de l'autre joueur/euse, les rôles sont inversés.

**DESCRIPTION GRAPHIQUE**

A compléter par l'éducateur

**ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

Aucune adaptation nécessaire.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

La méthode d'enseignement réciproque peut être utilisée afin que l'un des deux joueurs commente les erreurs de l'autre. Cette méthode est particulièrement appropriée pour cet exercice, car les joueurs sont répartis en binômes et la simplicité de l'exercice leur permet d'être attentif(ve) à ce que fait leur binôme.

**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

L'éducateur/trice demande:

Qu'avez-vous ressenti quand votre binôme vous a parlé de vos erreurs?

Étiez-vous d'accord avec lui/elle?

Pensez-vous que ses commentaires étaient constructifs ou au contraire qu'il/elle vous a volontairement manqué de respect?

Avoir conscience de ses propres limites et de ce qui peut nous vexer nous permet d'être plus conscient(e) du respect que l'on s'accorde à soi-même.



## LE MESSAGE

DURÉE 15-20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer le marquage individuel tout en incitant au respect de soi

### MATÉRIEL

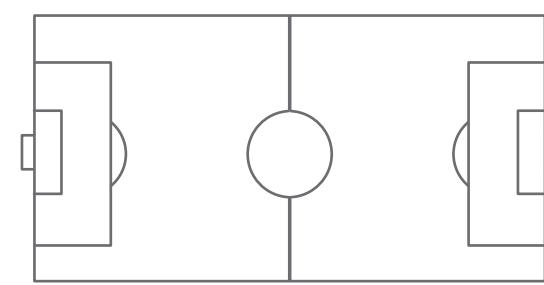
1 ballon par groupe de 4, 8 cônes et des petits buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs jouent 2 contre 2. Tous les joueurs sont dotés d'une « ombre », c'est-à-dire d'un(e) autre joueur/euse qui les suit et dont ils doivent se débarrasser. L'un(e) des joueurs tient un message dans ses mains et doit le passer à l'autre joueur/euse. S'il/elle y arrive, il/elle marque un point. Sinon, l'autre équipe marque un point et les rôles sont inversés. L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en ajoutant un paramètre de temps. Les joueurs doivent effectuer l'action dans un temps imparti, et s'ils échouent, les rôles sont inversés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'enseignement réciproque en petits groupes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les binômes se font des commentaires à la fin de chaque action.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice encourage la discussion en demandant:

Avez-vous trouvé cela plus facile ou plus difficile de faire des commentaires en binôme?

Êtes-vous plus à l'aise ou autant à l'aise quand on vous fait des commentaires si vous êtes en binôme? Pourquoi?

Il est important de discuter du fait que quand un commentaire est constructif et s'adresse à deux personnes en même temps, il a tendance à moins nous toucher. Il est néanmoins indispensable si on souhaite s'améliorer. Il ne faut pas hésiter à demander des commentaires individuels afin de savoir comment s'améliorer et ainsi parvenir à se respecter soi-même.

# À BUTS OUVERTS

DURÉE 20 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le marquage individuel comme outil de connaissance de soi et pas seulement comme technique, ainsi que sur des tactiques et sur le travail d'équipe

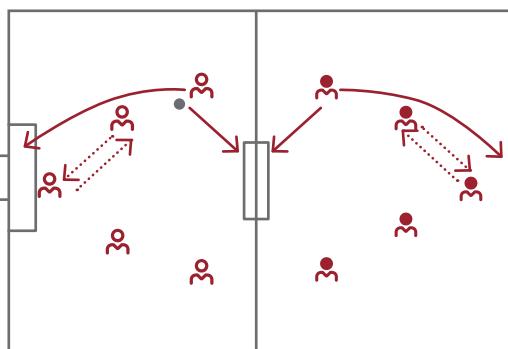
## MATÉRIEL

1 ballon et 8 cônes par groupe

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 5 joueurs répartis sur des petits terrains de 10x15 m. Chaque terrain est équipé d'un grand but à chaque extrémité et de deux petits buts au milieu de chaque côté. Ce jeu se joue en 4 contre 4 + 2 gardiens et met en pratique le marquage individuel. Chaque but dans les grands buts en bout de terrain vaut 1 point. Chaque tir dans les petits buts vaut 0,5 point. Le/la gardien(ne) ne doit pas toujours être la même personne. Plusieurs matchs peuvent se disputer en même temps et les équipes changent toutes les 10 minutes.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'exercice est censé être rapide et dynamique. L'éducateur/trice peut jouer un rôle secondaire et se concentrer uniquement sur le chronomètre et la correction des aspects techniques qu'il/elle juge nécessaire.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Pour encourager la réflexion sur la valeur olympique qu'est le respect, vous pouvez poser les questions suivantes:

Pensez-vous que tout le groupe a bien compris l'exercice?

Comment vous êtes-vous entraînés pour que l'exercice se passe bien?

Pensez-vous que le respect est important au sein d'une équipe pour réussir à s'entraider et atteindre un objectif commun?

En essayant de respecter les autres, vous êtes-vous respectés vous-mêmes?



## MATCH INDIVIDUEL

**DURÉE** 30 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer le marquage individuel tout en promouvant le respect de soi

### MATÉRIEL

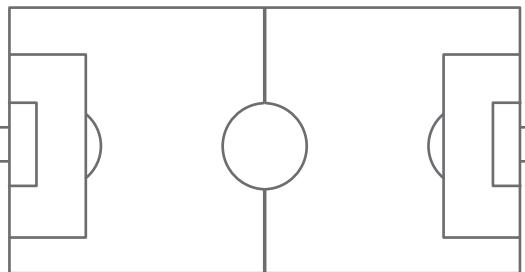
Cônes, ballons et dossards

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Match traditionnel 11 vs 11, mais chaque joueur/euse doit marquer un(e) joueur/euse spécifique. Les gardien(ne)s de chaque équipe décident qui doit marquer qui en défense. Tous les X temps, les équipes changent de gardien(ne) afin que tout le monde joue à cette position. À chaque changement de gardien(ne), le nouveau ou la nouvelle peut décider de changer les paires.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans ce cas, une méthode de découverte est préférable : l'éducateur/trice s'occupe du temps et des groupes, mais les joueurs apprennent d'eux même en faisant. En cas de doute, l'éducateur/trice doit y répondre et peut notamment appeler d'autres joueurs à participer.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Dans ce cas, il est important de clôturer l'exercice par des retours sur le niveau de technique observé et la valeur olympique (respect). Côté technique, on peut demander aux participants s'ils ont été en mesure de mettre en pratique les compétences apprises et travaillées pendant les exercices au cours des matchs. En ce sens, on peut discuter du fait qu'il est souvent plus simple de travailler ses compétences techniques pendant les exercices que pendant les matchs. Mais plus ils s'entraîneront et feront attention, plus ils parviendront à les intégrer.

D'autre part, il est essentiel de s'attarder sur le respect qui a été démontré (ou non) au cours des matchs. Parfois, en situation de match, les émotions sont découpées et il est plus difficile de se contrôler. Cela conduit parfois à des marques de manque de respect. Il est crucial de garder une bonne maîtrise de soi et de ne jamais manquer de respect envers un(e) joueur/euse. Vous pouvez clôturer la session en demandant :

Après avoir travaillé sur le respect de soi, comment le définiriez-vous?

De cette façon, les participants réfléchissent directement à la définition de ce concept et apprennent mieux.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Comme cela a été évoqué tout au long de la session, le double objectif du jour était de travailler sur la valeur olympique du respect par le prisme du football et, plus spécifiquement, à travers le marquage individuel. De cette manière, les participants prennent non seulement conscience des valeurs olympiques et des valeurs du sport en général, mais acquièrent également des compétences techniques et tactiques en lien avec la discipline en question.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: COMPLIMENTS À LA CHAÎNE

Tous les joueurs s'assoient en cercle. Chaque joueur/euse dispose d'un bout de papier sur lequel il/elle écrit son prénom et le plie en éventail avant de le passer à la personne à sa droite. Cette personne lit le nom du joueur ou de la joueuse et écrit sur l'un des plis de l'éventail une chose positive qu'elle a remarquée sur lui/elle pendant la session. Elle passe ensuite le papier à la personne à sa droite. Il en va ainsi jusqu'à ce que le papier revienne à la personne qui a écrit son nom dessus, rempli de choses positives sur elle/lui. Tous les joueurs peuvent partager les commentaires qu'ils ont reçus ou ceux qu'ils apprécient le plus ou demander des éclaircissements.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important que les participants soient placés en cercle afin de faciliter le dialogue et la réflexion. L'éducateur/trice doit s'assurer que le dialogue est respectueux et encourager la coexistence. Cet exercice renforce l'estime de soi, car tous les joueurs reçoivent des commentaires positifs sur eux. Ils découvrent peut-être même des qualités qu'ils ne soupçonnaient pas.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire, mais un niveau de réflexion plus élevé peut être demandé. En outre, l'on n'est pas obligé de se contenter de commentaires positifs en lien avec la session qui vient de s'écouler, mais sur la personne en général.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance du marquage individuel et de connaître différentes manières de le travailler afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique du respect afin de pouvoir la relier aux exercices et, surtout, l'explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La séance peut être complétée par les exercices 1 et 10 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le respect de soi basé sur la connaissance de ses propres aptitudes et limites mentales et émotionnelles, dans le but de développer la confiance en soi

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Former les joueurs au marquage de zone

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Cônes, ballons et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Prendre conscience de ses propres aptitudes et limites afin d'apprendre le respect de soi



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 18 du bloc de football.

Le concept de marquage a été présenté lors de la session précédente, et plus spécifiquement le marquage individuel. Il a également été question du respect de soi dans l'optique de le développer. Cette session sera elle aussi axée sur le marquage, mais cette fois-ci le marquage de zones. Dans la continuité de la session précédente, nous continuerons à étudier la valeur olympique du respect, et plus particulièrement du respect de soi du point de vue de la connaissance de soi.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Pour un(e) défenseur(e), le marquage de zone consiste à marquer un(e) attaquant(e) qui entre dans sa zone. Le/la défenseur(e) ne quitte jamais sa zone, même pour suivre l'attaquant(e) en question. Généralement, chaque joueur doit surveiller une zone spécifique du terrain et les joueurs qui y pénètrent pour qu'il soit question de marquage de zone.

**MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION**

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur le respect de soi. Le respect se manifeste de différentes manières : le respect de soi, des règles, des adversaires, de l'environnement, du public, etc.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Cette session fait appel à des méthodes directives et participatives, en fonction du groupe, de son âge et des exercices. Le plus important est de pouvoir s'adapter.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT (JONGLAGE)**

**DURÉE** 10-15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

#### MATÉRIEL

Ballons, cônes et un panier

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en plusieurs équipes. Chaque équipe est munie d'un ballon et d'un panier de l'autre côté du terrain. Le but du jeu est de faire passer le ballon au sein de l'équipe sans qu'il ne touche le sol, jusqu'à arriver au panier. L'équipe qui y arrive en premier a gagné. Si le ballon touche le sol, l'équipe repart du début.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Vous pouvez intégrer différentes règles en fonction du niveau pour l'adapter à différents groupes d'âge. Par exemple, maximum de deux touches par joueurs ou tous les joueurs doivent avoir eu leur tour avant qu'un(e) joueur/euse en ait un deuxième. Le nombre de joueurs par équipe et la distance peuvent également être modifiés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cet exercice, vous pouvez avoir recours à une méthode plus directive, surtout pour des grands groupes ou des groupes plus jeunes. L'éducateur/trice dirige cet échauffement et s'assure qu'il se déroule en toute sécurité.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice continue d'insister sur l'importance de l'échauffement avant l'entraînement pour éviter les blessures. L'éducateur/trice peut aussi demander:

Qu'avez-vous appris sur vous-même durant l'exercice?

Les réponses pourront servir de base à une discussion sur le respect de soi.



## DOUBLE DÉFENSE

DURÉE 10-15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer le marquage de zone tout en promouvant la connaissance de soi

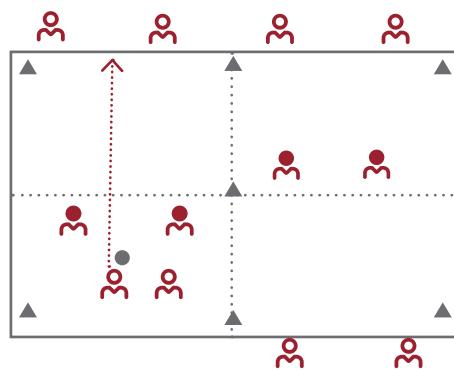
### MATÉRIEL

Cônes et ballons de football

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en paires et un espace composé de deux zones est délimité. Une paire d'attaquants se place à l'extérieur du carré et une paire de défenseurs dans l'une des deux zones. Le but de l'exercice est d'atteindre l'autre côté sans se faire toucher par les défenseurs. Les défenseurs éliminent les attaquants en les touchant avant qu'ils franchissent la ligne. Les défenseurs n'ont pas le droit de changer de position ou de franchir la ligne.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour les joueurs de plus haut niveau, il est possible d'augmenter la distance et d'ajouter un(e) troisième joueur/euse.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice dirigé, mais dans ce cas, il n'est pas nécessaire que l'éducateur/trice donne le coup de départ pour chaque binôme, mais il/elle doit veiller à changer les positions et rôles. De cette façon, les participants s'autogèrent et l'éducateur/trice peut corriger les erreurs techniques.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice demande:

Qu'est-ce que la défense de zone?

En quoi est-ce différent de la défense individuelle?

Avec laquelle êtes-vous le plus à l'aise et pourquoi?

Ces questions aident les participants à mieux se connaître.



## DÉFENSE DE ZONE

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer la défense de zone et faciliter la connaissance de soi pour développer le respect de soi

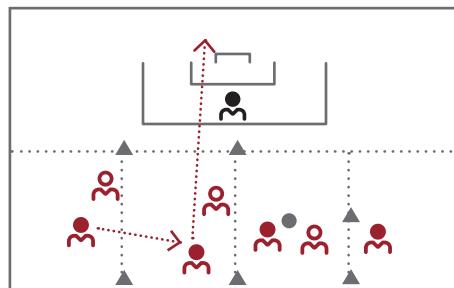
### MATÉRIEL

Des cônes et des ballons

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Une zone avec un but et quatre zones perpendiculaires sont délimitées. Un(e) défenseur(e) se place dans chaque zone. À l'extérieur des zones, de l'autre côté, se tiennent 4 attaquants. L'un(e) des attaquants commence l'action et doit passer le ballon aux autres pour marquer un but. Tous les attaquants doivent toucher le ballon et empêcher les défenseurs de s'en emparer. Quand l'action est terminée, les rôles sont inversés.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour adapter cet exercice à des joueurs plus âgés, il suffit de changer le nombre de joueurs. Par exemple, un(e) attaquant(e) en plus ou un(e) défenseur(e) en moins ou encore un(e) gardien(ne) de but peut être ajouté(e).

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice contrôle le chronomètre et dirige l'exercice en corrigeant les erreurs éventuelles. Il est important que le/la participant(e) soit conscient(e) qu'il/elle peut également participer au processus d'apprentissage, puisqu'on peut voir un enseignement réciproque entre les deux joueurs.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice peut poser quelques questions pour encourager la réflexion sur l'exercice achevé. Cela permet de renforcer l'apprentissage de la partie sportive et de réfléchir à la valeur olympique explorée. Exemples de questions:

Qu'avez-vous trouvé le plus difficile dans l'exercice? Pourquoi?

Quand vous étiez au centre du carré, était-ce embêtant d'être à côté de quelqu'un qui essayait de vous bloquer dans votre objectif? Pourquoi?

Il est important de réfléchir et de relier l'exercice à la valeur olympique du respect en expliquant que parfois, on se retrouve dans des situations où nous avons besoin de connaître nos forces et nos faiblesses pour les surmonter.

# TROIS ZONES

DURÉE 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le marquage de zone pour favoriser la connaissance de soi, non seulement sur le plan technique, mais aussi sur les éléments tactiques et le travail en groupe

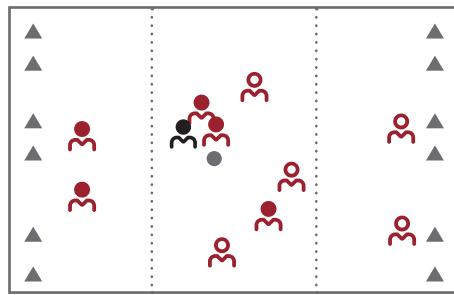
## MATÉRIEL

2 ballons et 4 cônes par groupe

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 5 joueurs et le terrain en 3 zones. Il y a 3 buts et un 1 joueur/euse de chaque équipe dans les deux zones du bout. La zone du milieu compte 3 joueurs de chaque équipe. Le but du jeu est de jouer un match dans lequel seul(e) le/la joueur/euse en possession du ballon peut sortir de sa zone pour marquer ou faire une passe dans le but de marquer.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

C'est un exercice qui peut s'avérer compliqué au début, car il demande de la coordination entre les membres du groupe. Cet exercice peut être adapté avec plus de joueurs ou en ne suivant pas la règle selon laquelle il y doit y avoir des défenseurs et attaquants dans chaque zone, comme sur l'image.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice doit être rapide et dynamique, mais il présente un certain niveau de difficulté en termes de coordination. L'éducateur/trice doit être à disposition pour répondre à toute question et aider à la compréhension de l'exercice, surtout au début. Une fois l'exercice bien compris, l'éducateur/trice peut jouer un rôle secondaire et se concentrer uniquement sur le chronomètre et la correction des aspects techniques qu'il/elle juge nécessaire.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Pour encourager la réflexion sur la valeur olympique qu'est le respect, vous pouvez poser les questions suivantes:

Pensez-vous que tout le groupe a bien compris l'exercice?

Pensez-vous que le respect est important au sein d'une équipe pour réussir à s'entraider et atteindre un objectif commun?



## MATCH DANS LA ZONE

**DURÉE** 20-25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la défense de zone en situation de match et promouvoir la connaissance de soi pour développer le respect de soi

### MATÉRIEL

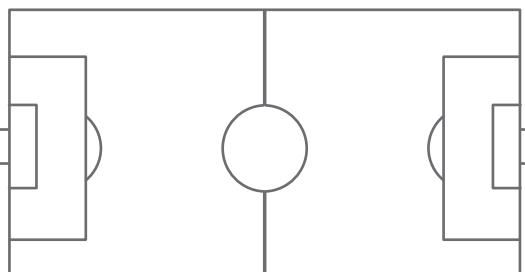
Cônes, ballons et dossards

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes. Chaque équipe dispose de 5 minutes pour réfléchir à une stratégie et au type de défense de zone qu'elle va privilégier. Un match ordinaire est disputé, avec une attention particulière sur la défense de zone.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans ce cas, une méthode de découverte est préférable : l'éducateur/trice s'occupe du temps et des groupes, mais les joueurs apprennent d'eux même en faisant. En cas de doute, l'éducateur/trice doit y répondre et peut notamment appeler d'autres joueurs à participer.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Dans ce cas, il est important de clôturer l'exercice par des retours sur le niveau de technique observé et la valeur olympique (respect). Côté technique, on peut demander aux participants s'ils ont été en mesure de mettre en pratique les compétences apprises et travaillées pendant les exercices au cours des matchs. En ce sens, on peut discuter du fait qu'il est souvent plus simple de travailler ses compétences techniques pendant les exercices que pendant les matchs. Mais plus ils s'entraîneront et feront attention, plus ils parviendront à les intégrer.

D'autre part, il est essentiel de s'attarder sur le respect qui a été démontré (ou non) au cours des matchs. Parfois, en situation de match, les émotions sont découpées et il est plus difficile de se contrôler. Cela conduit parfois à des marques de manque de respect. Il est crucial de garder une bonne maîtrise de soi et de ne jamais manquer de respect envers un(e) joueur/euse. L'éducateur/trice peut conclure la réflexion par une question telle que :

Après toutes les sessions que nous avons eues, comment pourrions-nous définir le respect de soi sur le terrain et en dehors ?

Pensez-vous qu'il a augmenté chez vous depuis le début du programme ?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Comme cela a été évoqué tout au long de la session, le double objectif du jour était de travailler sur la valeur olympique du respect par le prisme du football et, plus spécifiquement, à travers la défense de zone. De cette manière, les participants prennent non seulement conscience des valeurs olympiques et des valeurs du sport en général, mais acquièrent également des compétences techniques et tactiques en lien avec la discipline en question.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: RESPECT MUTUEL

Sur un bout de papier, chaque joueur décrit une situation dans laquelle il/elle ne s'est pas senti(e) respecté(e). Les papiers sont anonymes. L'éducateur/trice recueille tous les papiers et les mélange. Le/la premier/ière joueur/euse se lève, lit l'une des histoires et, avec l'aide des autres, explique pourquoi il/elle estime ne pas avoir été respecté(e) et comment cela aurait pu être évité. Chacun y passe à son tour jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de papier.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important que les participants soient placés en cercle afin de faciliter le dialogue et la réflexion. L'éducateur/trice doit s'assurer que le dialogue est respectueux et encourager la coexistence.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire, mais un niveau de réflexion plus élevé peut être demandé.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de la défense de zone et de connaître différentes manières de la travailler afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique du respect afin de pouvoir la relier aux exercices et, surtout, l'explorer en dernière partie de session.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le respect des autres, avec un accent particulier sur l'inclusion et la tolérance

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier à la couverturee

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons, cônes et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Promouvoir le respect et la tolérance envers les autres en dépit des différences



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 19 du bloc de football.  
Lors de la session précédente, nous avons travaillé sur le respect de soi en nous appuyant sur la connaissance de soi et le marquage de zone.  
Cette session correspond à un bloc de deux sessions pour travailler sur deux thèmes importants simultanément : la tolérance et l'inclusion, ainsi que sur la tactique de couverture.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



La couverture est une tactique de défense. Elle permet à un(e) défenseur(e) qui est proche du ballon d'aider un(e) coéquipier/ière face à un(e) attaquant(e) en possession du ballon. En s'en rapprochant, il/elle crée une situation de supériorité numérique pour son équipe.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous continuerons à travailler sur la valeur olympique du respect, avec une attention particulière sur le respect des autres à travers l'inclusion et la tolérance.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette session et la suivante font appel à une méthode différente basée sur la découverte guidée de l'inclusion et de la tolérance à travers le visionnage d'un film. Il est important de rappeler que ces deux valeurs ont déjà été étudiées lors de sessions différentes. L'objectif est donc de les renforcer par le biais d'une activité différente.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (COURSE D'ÉCHAUFFEMENT)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 3 équipes. La première équipe doit se déplacer en se tenant les épaules des uns et des autres, les yeux fermés (seul(e) le/la joueur/euse devant peut ouvrir les yeux). La seconde équipe ne peut se déplacer que sur une jambe en se tenant les mains.

La troisième équipe doit se déplacer au sol, avec les jambes sur les épaules de la personne devant.

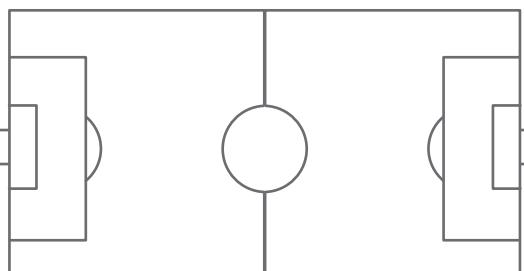
Distance : 30 mètres aller-retour

Les handicaps/difficultés changent à chaque tour.

Différents handicaps peuvent être attribués en fonction du nombre de joueurs et d'équipes.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des jeunes plus âgés ou de plus haut niveau en augmentant les distances ou en modifiant les défis..

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice attribue des points à chaque équipe qui gagne chaque course. À la fin de l'échauffement, l'équipe de 3 avec le plus de points gagne. L'éducateur/trice doit veiller à bien expliquer avant le début du jeu que chaque équipe passera par tous les handicaps à différents moments du jeu, car on ne sait jamais ce que l'avenir nous réserve.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice leur demande comment ils se sont sentis pendant les différentes courses. Il/elle essaiera de pousser les participants à réfléchir sur les injustices et les inégalités. Tout cela n'empêche pas de s'amuser, de se respecter et de faire preuve d'empathie envers les autres.

 **COUPE FIL****DURÉE** 15 MINUTES**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

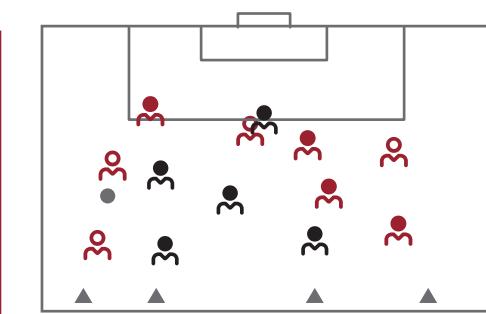
Initier les participants à la couverture dans le football

**MATÉRIEL**

1 ballon par groupe de 4, 8 cônes et des petits buts

**DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Le groupe est divisé en équipes de 4 joueurs. Les attaquants affrontent les défenseurs. Les défenseurs font face aux trois attaquants qui sont en supériorité numérique. Les attaquants essaient de marquer dans le but défendu par le/la gardien(ne). Les défenseurs essaient d'intercepter le ballon et de marquer dans l'un des deux petits buts de l'autre côté du terrain. Les rôles sont inversés à chaque but marqué. À la fin de l'exercice, l'équipe qui a marqué le plus de buts a gagné.

**DESCRIPTION GRAPHIQUE****ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

La durée de chaque action peut être réduite pour l'adapter à des joueurs d'un âge ou d'un niveau plus élevé.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, le/la joueur/euse apprend le besoin d'aider et d'offrir une couverture pour atteindre un objectif commun.

**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Qu'ont ressenti les défenseurs à cause de leur infériorité?

A-t-il été facile de fournir une couverture?



## CHAMPIONS (PARTIE 1)

**DURÉE** 1 HEURE

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire la valeur de respect des autres à travers l'inclusion et la tolérance

### MATÉRIEL

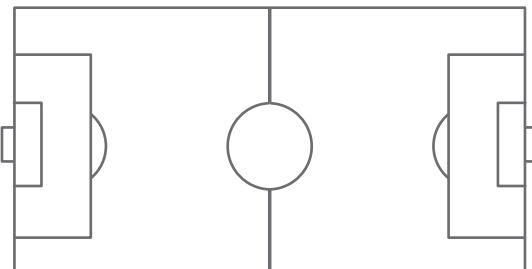
Film

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Tous les joueurs regardent la première moitié du film "Champions" (titre original : "Campeones") puis participent à une activité en lien avec le film et son message de tolérance et d'inclusion.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La méthode d'enseignement de la découverte guidée se mettra naturellement en place pour cet exercice en les faisant réfléchir au film

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

La réflexion aura lieu à la fin de l'exercice suivant.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Dans cette session, nous avons travaillé sur la valeur olympique du respect avec le visionnage d'un film sur le sport axé sur cette valeur. En effet, ce film propose de nombreuses scènes permettant de travailler sur le respect de manière ludique.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: DÉFINITIONS

Après avoir visionné la première moitié du film « Champions » (2 heures), les joueurs sont répartis en 4 groupes et chaque groupe doit trouver la définition de l'un des concepts suivants : l'inclusion, le handicap, la tolérance, les préjugés et les stéréotypes. Une fois toutes les définitions présentées aux autres groupes, tout le monde discute ensemble de ces concepts et les puise dans des scènes du film ou de la vraie vie pour les illustrer.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit discuter de l'importance de comprendre différents concepts dans le but de favoriser le respect basé sur le savoir et la compréhension.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée grâce à différentes règles.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des concepts à décrire (inclusion, handicap, tolérance, préjugés et stéréotypes). Il est également important de bien connaître la tactique de couverture afin de pouvoir l'intégrer correctement à la session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le respect des autres basé sur l'inclusion et la tolérance

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Continuer à travailler la couverture

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons et cercles

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Promouvoir le respect et la tolérance envers les autres en dépit des différences



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 20 du bloc de football.

Il s'inscrit dans la continuité de la session précédente.

Cette session correspond à un bloc de deux sessions pour travailler sur deux thèmes importants simultanément: la tolérance et l'inclusion, ainsi que sur la tactique de couverture.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



La couverture est une tactique de défense. Elle permet à un(e) défenseur(e) qui est proche du ballon d'aider un(e) coéquipier/ière face à un(e) attaquant(e) en possession du ballon. En s'en rapprochant, il/elle crée une situation de supériorité numérique pour son équipe.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous continuerons à travailler sur la valeur olympique du respect, avec une attention particulière sur le respect des autres à travers l'inclusion et la tolérance.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette session et la précédente font appel à une méthode différente basée sur la découverte guidée de l'inclusion et de la tolérance à travers le visionnage d'un film. Il est important de rappeler que ces deux valeurs ont déjà été étudiées lors de sessions différentes. L'objectif est donc de les renforcer par le biais d'une activité différente.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (MAISON)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

#### MATÉRIEL

Ballons et cercles

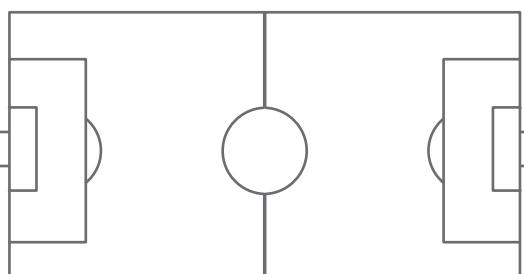
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Placez autant de cerceaux que de joueurs en cercle, plus un au centre. Chaque joueur se tient debout dans un cerceau.

Au signal de l'éducateur/trice, tous les joueurs doivent changer de cerceau. Le/la joueur/euse au milieu doit essayer de se placer dans l'un des cerceaux du cercle. S'il/elle réussit, le/la joueur/euse sans cerceau se déplace au centre. S'il y a assez de ballons pour tout le monde, cet exercice peut se faire en devant diriger un ballon.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La taille du terrain de jeu ou le type de passe à effectuer peuvent être modifiés pour l'adapter à des joueurs plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cet exercice, il est possible d'utiliser la méthode de découverte guidée permettant aux participants de d'influencer eux-mêmes la vitesse d'apprentissage en faisant appel à leur curiosité et leur intérêt. Dans ce cas, cette curiosité est facilitée par le jeu.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice continue d'insister sur l'importance de l'échauffement avant l'entraînement pour éviter les blessures.

## TROIS CONTRE UN

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier les participants à la couverture dans le football

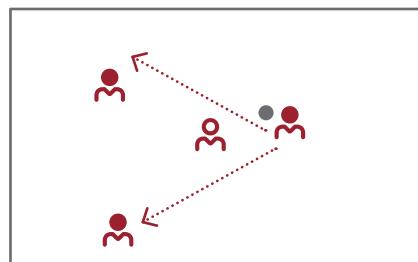
### MATÉRIEL

Cônes (ou équivalent) et ballons de football

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en groupes de 4 : 3 attaquants et un(e) défenseur(e). L'attaquant(e) 1 commence le jeu en possession du ballon. Le/la défenseur(e) essaie de s'emparer du ballon, tandis que les deux autres attaquants se placent de façon à pouvoir se passer le ballon et le récupérer. Les rôles sont inversés toutes les 4-5 minutes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances et le nombre de joueurs peuvent être augmentés pour adapter l'exercice à des joueurs de plus haut niveau.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Si l'exercice est bien compris des joueurs, ils peuvent s'autogérer et avoir recours à la méthode d'enseignement/d'apprentissage en petits groupes. Tous les membres du groupe s'observent et s'évaluent mutuellement. Pour maintenir l'ordre et la sécurité, il est crucial que l'éducateur/trice soit en charge du chronomètre.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice émet des commentaires sur les erreurs récurrentes qu'il/elle a observées, sans donner aucun nom. Il/elle peut demander aux participants s'ils se reconnaissent dans ces erreurs. Puis il/elle mentionne les bons gestes et actions qu'il/elle a observés et demande une nouvelle fois aux participants s'ils se reconnaissent. Grâce aux réponses, le groupe peut discuter de l'importance de connaître ses propres aptitudes et d'identifier celles des autres afin de les respecter.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Comme cela a été évoqué tout au long de la session, le double objectif du jour était de travailler sur la valeur olympique du respect des autres, et plus spécifiquement la tolérance, à travers des exercices de conduite et de tir. Les exercices de la session doivent encourager la tolérance à travers les bases du football et les situations qui découlent des exercices.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: SURMONTER LES HANDICAPS

Après avoir regardé la seconde moitié du film "Champions", les joueurs doivent trouver des exemples de personnes qui ont surmonté leur handicap et les présenter au reste du groupe. Quelques exemples : Marian Ávila, la première mannequin espagnole atteinte de trisomie 21 qui a réalisé son rêve de marcher pour un défilé à New York, ou Bibi, la championne du monde de gymnastique de seulement 14 ans, atteinte elle aussi de la trisomie 21. Ils peuvent également faire des recherches sur les programmes et initiatives locales pour avoir davantage conscience de la réalité qui les entoure.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité doit se dérouler dans un grand espace, au calme, afin que les participants puissent bouger sans se gêner. Ils doivent travailler tous ensemble en se basant sur leurs réflexions personnelles.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire, mais un niveau de réflexion plus élevé peut être demandé.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des concepts à décrire (inclusion, handicap, tolérance, préjugés et stéréotypes). Il est également important de bien connaître la tactique de couverture afin de pouvoir l'intégrer correctement à la session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le fair-play: le respect de l'environnement, y compris du matériel et des installations

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Continuer à travailler les techniques de base du football (contrôle, conduite, passes et tir) dans leur ensemble

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Des ballons de football, des dossards, des cônes et des buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Sensibiliser à l'environnement et à son respect



## ⌚ PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 21 du bloc de football.

Lors de la session précédente, nous avons introduit la notion de couverture du ballon et travaillé sur la valeur olympique du respect du point de vue du respect des autres à travers l'inclusion et la tolérance.

Le double objectif de cette session est d'encourager le respect du matériel et des installations. Le fair-play ne veut pas seulement dire respecter les règles, mais aussi ses coéquipiers et le cadre dans lequel on joue. Ce concept se transpose facilement à la vie de tous les jours: famille, école, amis, travail, etc.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Le principal objectif de cette session est d'apprendre aux joueurs à se sentir responsables du matériel et des installations leur permettant de s'adonner à leur activité. À travers plusieurs exercices et temps de réflexion, le but est de les impliquer dans l'entretien quotidien des installations et du matériel utilisés. En outre, cette session met en pratique toutes les techniques et tactiques apprises jusque là.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur le fair-play. Le respect se manifeste de différentes manières : le respect de soi, des règles, de ses adversaires, de l'environnement, du public, etc. Cette session est spécifiquement axée sur le respect des autres à travers le prisme du fair-play. Le fair-play est une forme de respect des règles du sport, mais aussi du cadre, du matériel et des installations. Il est indispensable au maintien d'un espace sûr, calme et agréable, que ce soit sur le terrain ou dans la vie.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette session, il est recommandé que l'éducateur/trice ait recours à la méthode d'apprentissage sur projet associée aux autres méthodes utilisées tout au long du programme. Cette méthode pratique encourage l'acquisition de connaissances et de compétences en créant des parallèles avec la vie de tous les jours. Elle impose aux participants des projets dans lesquels ils doivent répondre à de vrais problèmes. Le but de l'éducateur/trice est que les participants travaillent sur un problème spécifique. Cette méthode stimule la pensée critique, le sens de la communication, de la résolution de problèmes et de la collaboration des participants.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (LE MIROIR)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire des éléments de jeu comme forme d'échauffement pour rendre cette partie de la session plus dynamique et lui ajouter quelques règles simples à suivre en lien avec le respect des règles

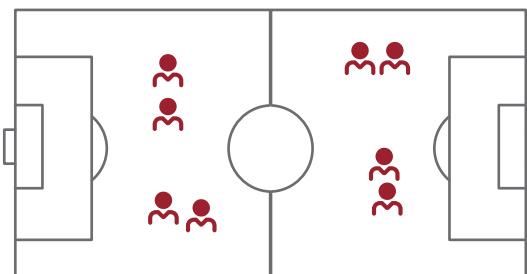
#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en binômes. L'un(e) des deux décide de l'exercice pour s'échauffer et l'autre doit l'imiter, en miroir. Le/la joueur/euse miroir doit observer son/sa partenaire l'imiter et le/la corriger en cas d'erreur. Il/elle doit choisir un exercice déjà connu qui fait appel à des mouvements articulaires et à l'activation des muscles. Après avoir activé les muscles grâce à ce jeu, l'éducateur/trice doit proposer des exercices de mobilité afin d'éviter les blessures.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas de matériel.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit vérifier que les joueurs qui prennent les devants pour cet échauffement le font correctement. Les participants apprennent par enseignement réciproque.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice demande si les participants ont trouvé facile d'assumer la responsabilité de l'entraînement et ce qu'ils en ont pensé. Cet exercice d'échauffement peut aider les joueurs à endosser la responsabilité de leur apprentissage et à en avoir davantage conscience.



## PASSE ET FRAPPE

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Enseigner l'importance de la collaboration avant chaque exercice afin d'encourager la prise de responsabilité et le respect pour le matériel

### MATÉRIEL

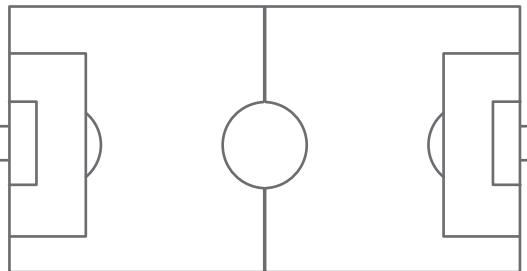
Ballons de football, cône et un but

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 4 équipes. Chaque équipe dispose d'un type d'équipement. L'équipe A est équipée d'un ballon et de dossards, l'équipe B de 6 ballons et de cônes, l'équipe C de trois ballons et l'équipe D d'un ballon seulement. Chaque équipe doit imaginer une activité de 5 minutes pour les autres équipes avec le matériel à sa disposition. Les équipes disposent de 10 minutes pour mettre sur pied une idée d'activité. Les activités se déroulent ensuite l'une après l'autre.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour augmenter la difficulté, il est possible de modifier le type de passes, de contrôle du ballon et les distances à parcourir.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour rendre l'activité la plus dynamique possible, l'éducateur/trice encourage les participants à courir et se déplacer rapidement. Les participants doivent faire preuve d'agilité. L'éducateur/trice peut corriger les techniques de passe et de tir si nécessaire.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice explique qu'à partir de maintenant, tous les participants ont la responsabilité d'installer correctement le matériel et de collaborer à la préparation des exercices. À la fin de chaque exercice, le matériel utilisé doit être rassemblé et rendu à l'éducateur/trice. De la même façon qu'ils parviennent à collaborer pour marquer un but, les joueurs doivent travailler ensemble au quotidien pour atteindre des objectifs communs comme le respect des installations.



## FOOTBALL CRÉATIF

DURÉE 30 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Favoriser le respect du matériel en s'appuyant sur son expérience comme éducateur/trice

### MATÉRIEL

Ballons de football, cônes pour délimiter l'espace et buts

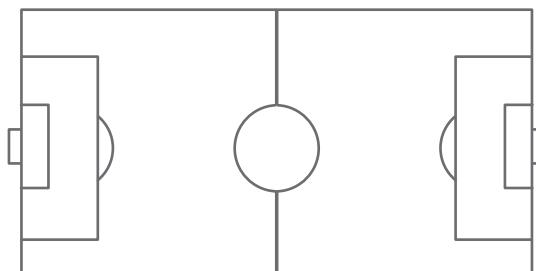
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Des équipes de 11 joueurs se disputent un match traditionnel de football, mais chaque équipe est soumise à des règles différentes.

Le score de départ est de 2-0 pour l'une des deux équipes. L'équipe avec ce score a pour règle de ne pouvoir marquer un but que si tous les membres de l'équipe y contribuent. L'autre équipe peut marquer comme elle veut. Les rôles sont inversés au bout de 10 minutes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour augmenter la difficulté, il est possible de modifier le type et la quantité de matériel alloué à chaque équipe.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour rendre l'activité le plus dynamique possible, l'éducateur/trice doit marquer le début de chaque mini activité et s'assurer qu'elle ne dépasse pas le temps imparti. Cette activité s'appuie sur la méthode d'enseignement de distribution de tâches. L'éducateur/trice propose différentes tâches et les joueurs les exécutent en fonction du rôle qui leur a été attribué.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice discute de la difficulté d'imaginer et de mettre en œuvre une activité selon le type et la quantité de matériel à disposition. Il est important que tout le monde respecte le matériel afin qu'il y en ait toujours suffisamment pour tout le monde.

De plus, il/elle posera quelques questions pour pousser à la réflexion sur la responsabilité de l'utilisation de ce matériel:

Qu'est-ce que cela vous a fait de ne pas avoir le matériel dont vous aviez besoin pour préparer l'exercice que vous vouliez?

Avez-vous trouvé la différence de répartition du matériel équitable?

Selon vous, comment pourrait-on encourager la bonne utilisation du matériel et des installations dans ce centre?



## LE ROI DU TERRAIN

DURÉE 30 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Se rendre compte du rôle difficile de l'arbitre quand toutes les parties ne coopèrent pas

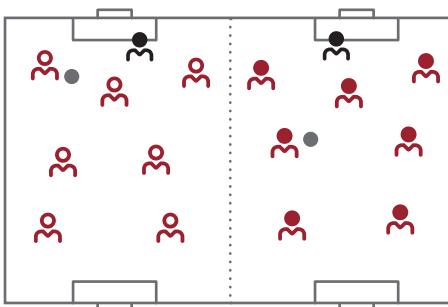
### MATÉRIEL

Ballons de football, cônes pour délimiter l'espace et buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Tous les joueurs sont répartis dans des équipes de 7 à 10. Ensemble, ils doivent délimiter deux mini terrains de football et 4 buts avec le matériel à leur disposition. Le but est de jouer des matchs rapides qui prennent fin au premier but marqué. L'équipe gagnante reste, la perdante quitte le terrain et est remplacée par une autre. La présence de deux terrains permet une meilleure rotation.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Il n'est pas nécessaire d'adapter cet exercice.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Les règles de respect établies lors des sessions précédentes doivent absolument être respectées. Si un(e) joueur/euse enfreint l'une de ces règles sur le terrain, son équipe est immédiatement obligée d'arrêter le match. S'il s'agit d'un(e) joueur/euse sur le côté, son équipe passe son tour et ne joue pas avant la manche suivante.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Les règles de respect établies lors des sessions précédentes doivent absolument être respectées. Si un(e) joueur/euse enfreint l'une de ces règles sur le terrain, son équipe est immédiatement obligée d'arrêter le match. S'il s'agit d'un(e) joueur/euse sur le côté, son équipe passe son tour et ne joue pas avant la manche suivante.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Le respect est une valeur fondamentale de l'Olympisme qui doit se refléter sur le terrain. Le respect s'exprime de nombreuses façons différentes. Cette valeur intègre le respect de soi, de son corps, des autres, des règles et règlements, du sport et de l'environnement. Dans le sport, le respect implique également le fair-play, la lutte contre le dopage et contre tout autre comportement contraire à l'éthique. L'objectif de cette session est d'inciter au respect de toute chose, en partant du respect du matériel et des installations.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: IMAGE RECONDITIONNÉE DU TERRAIN

Tous ensemble, les participants dressent une liste de tout ce qui pourrait être fait pour améliorer les installations. Ils établissent ensuite un calendrier de mise en œuvre de ces actions et se répartissent les différentes tâches entre eux. Ainsi, ils ont chacun la responsabilité de travailler à l'amélioration des installations. Il peut s'agir de peinture, de réparation, de mise en place de poubelles de tri, etc.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice peut aider chaque joueur/euse à décider ce qu'il/elle veut faire, car cela le/la rendra encore plus impliqué(e) dans sa tâche. De plus, l'éducateur/trice peut s'assurer que tous les joueurs disposent des outils et du matériel nécessaires à l'exécution de leur tâche en toute sécurité.

Cette activité constitue un très bon exemple de la méthode d'enseignement et d'apprentissage basée sur les projets et la résolution de problèmes. Ainsi, chacun répond à un problème dans le cadre d'un projet commun.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas de différence en fonction de l'âge. Il est simplement important de prendre en compte les différentes capacités et compétences liées à l'âge lors de la répartition des tâches.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique du respect afin de pouvoir la relier aux exercices et, surtout, l'explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Le respect, avec un accent particulier sur l'éthique

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Travailler sur l'ensemble des techniques et tactiques apprises jusqu'ici

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Des ballons de football, des cônes, des buts, du papier et des crayons

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Faire comprendre l'importance du respect des autres, des règles et des règlements comme éléments fondamentaux de la notion d'éthique



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 22 du bloc de football. Lors de la session précédente, nous avons continué à approfondir la valeur olympique du respect du point de vue du respect des autres, des règles et des règlements, en lien avec la notion d'éthique. Le double objectif de cette session est de travailler sur l'ensemble des techniques et tactiques, et de découvrir la place de l'éthique dans le football. Cette session constitue une bonne occasion d'encourager un comportement éthique chez les joueurs.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur l'ensemble des techniques et tactiques apprises jusqu'ici.

**MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION**

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect et plus particulièrement sur l'éthique. Le respect se manifeste de différentes manières : le respect de soi, des règles, de ses adversaires, de l'environnement, du public, etc. Cette session est spécifiquement axée sur le respect des autres, des règles et des règlements à travers le prisme de l'éthique et des comportements éthiques.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Dans cette session, privilégier la méthode d'enseignement de découverte guidée et la résolution de problèmes dans le but de vivre de potentielles situations de conflits et ainsi réfléchir à la notion d'éthique et de comportements éthiques.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (LA CIBLE)

DURÉE 15-20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

S'échauffer

#### MATÉRIEL

Cônes et ballons de football

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en équipes de 5-6. L'équipe A se place à l'extérieur du cercle et l'équipe B à l'intérieur. Le cercle est constitué d'un autre cercle plus petit, avec deux cônes formant un but. Les joueurs de l'équipe A se passent le ballon pour essayer de se libérer de l'espace et d'être en mesure de tirer dans le cercle intérieur pour marquer un but. Les joueurs de l'équipe B défendent le cercle intérieur. Chaque fois que l'équipe à l'extérieur réussit à faire passer le ballon entre les cônes, elle marque un point. Le jeu dure environ 5 à 7 minutes, puis les rôles sont inversés. L'équipe avec le plus de points a gagné.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances peuvent être augmentées et des règles ajoutées pour l'adapter à des groupes plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice a recours à une méthode directe : il/elle s'occupe du chronomètre et corrige les éventuelles erreurs de passe.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice leur demande s'il y a eu des conflits pendant le jeu et, si oui, comment cela a affecté le reste du jeu. En fonction des réponses, il/elle discutera de l'importance du dialogue et de la communication, éléments indissociables des comportements dits éthiques.



## BALLON DE BAUDRUCHE

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Enseigner le concept de comportement éthique aux joueurs

### MATÉRIEL

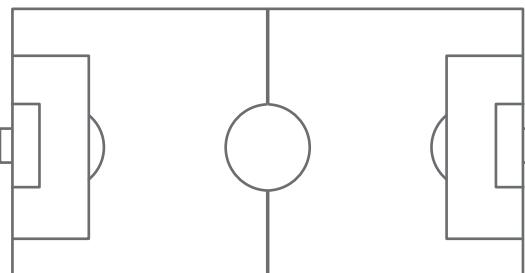
1 ballon par groupe de 4, des ballons de baudruche, du papier

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Chaque joueur/euse écrit sur un bout de papier un comportement contraire à l'éthique qu'il/elle a pu observer et place le bout de papier dans un ballon de baudruche qu'il/elle garde à la main. Les joueurs sont répartis en binômes et se disputent des matchs 2 contre 2 dans un espace délimité par des cônes. L'objectif est de marquer un but contre l'équipe adverse. Quand un but est marqué, le ballon de baudruche de l'autre équipe est percé. L'équipe qui a perdu son ballon doit garder le papier et le placer dans une boîte détenue par l'éducateur/trice. L'équipe qui parvient à percer les deux ballons de l'équipe adverse a gagné. Une fois les matchs terminés, les joueurs qui ont encore un ballon forment de nouvelles équipes et les matchs redémarrent jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 2 joueurs avec un ballon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Vous pouvez augmenter la difficulté de cet exercice en demandant aux joueurs de marquer un but et de frapper dans le ballon de baudruche de leurs adversaires sans que le leur soit touché.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, le/la joueur/euse apprend le besoin d'aider et d'offrir une couverture pour atteindre un objectif commun.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin du jeu, l'éducateur/trice lit les papiers dans la boîte à haute voix. Tous les participants discutent ensemble des façons d'inverser ces situations contraires à l'éthique en adoptant un comportement éthique.



## MATCH CONTRAIRE À L'ÉTHIQUE

**DURÉE** 40-45 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le respect à travers des comportements contraires à l'éthique du football

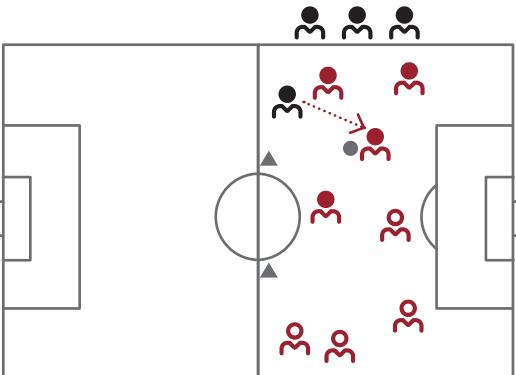
### MATÉRIEL

Cônes, dossards et ballons

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

4 équipes sont formées. Deux des équipes (A et B) se disputent un match normal de football. L'équipe C est l'équipe de spectateurs. Elle doit agir de façon contraire à l'éthique : insulter les joueurs, lancer des papiers sur le terrain, faire des commentaires inappropriés... Les participants choisissent différents personnages à jouer pour interférer avec le match. L'équipe D est l'équipe d'observateurs. Ses membres analysent les comportements contraires à l'éthique et leur influence sur le match. Toutes les 7 à 10 minutes, les rôles sont inversés jusqu'à ce que toutes les équipes les aient tous faits.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La méthode de découverte guidée est à privilégier, mais l'éducateur/trice doit veiller à ce que les actes et paroles de chacun n'ailent pas trop loin.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Pour lancer la réflexion sur l'éthique, l'éducateur/trice demande:

Qu'est-ce que les comportements contraires à l'éthique à l'extérieur du terrain vous ont fait ressentir pendant votre match? Ont-ils affecté le match?

Pendant que vous regardiez, avez-vous constaté des comportements contraires à l'éthique sur le terrain?

Ces questions engendreront la réflexion sur les comportements dits éthiques.

Dans le sport, des problèmes peuvent survenir lorsque l'éducateur/trice accorde plus de valeur au fait de gagner qu'à la façon dont a été obtenue la victoire. Agir de manière éthique sur le terrain doit avoir plus d'importance que gagner ou perdre.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Dans le sport, l'éthique renvoie souvent à des situations pendant ou en lien avec des compétitions sportives. Le sport est fondé sur l'application équitable des règles. Cela signifie que tous les sportifs sont régis par des règles qu'ils doivent accepter et respecter de manière égale. C'est pourquoi le sport est un puissant outil d'enseignement de l'équité, de l'honnêteté et du respect des règles.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LA GALAXIE INTERCULTURELLE

Le groupe est divisé en cinq sous-groupes. Chaque groupe se voit attribuer le nom d'une culture qu'il doit s'efforcer de préserver. Chaque groupe dispose de 10-15 minutes pour dresser un profil socioculturel de sa planète selon certains critères : apparence physique, religion (spiritualité), climat et paysages, structure socio-économique, etc. Chaque groupe élit un(e) porte-parole pour le représenter. Tous les groupes se présentent aux autres. L'éducateur/trice explique ensuite qu'un problème grave est survenu dans la galaxie et qu'une guerre est sur le point de commencer en raison de l'absence de principes éthiques au sein de chaque culture. Les groupes doivent s'unir pour trouver une solution. Les 5 groupes sont divisés de façon à en former 5 nouveaux composés d'un membre de chaque ancien groupe. Chaque nouveau groupe doit proposer une solution basée sur un consensus dans l'élaboration de principes éthiques respectueux des 5 cultures. Au bout de 10-15 minutes, les anciens groupes sont reformés et un(e) porte-parole doit présenter les solutions au reste du groupe. Ils doivent ensuite choisir la proposition qui correspond le plus à la demande.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cette activité, le rôle de l'éducateur/trice est de rendre les choses plus dynamiques et de surveiller le temps imparti à chaque tâche. Les participants apprennent grâce à la découverte guidée.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire. Toutefois, il est important que les principes éthiques soient davantage approfondis.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des techniques et tactiques vues jusqu'ici.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique du respect et la notion d'éthique afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE Le leadership

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Travailler de manière globale sur les éléments techniques et tactiques

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Des ballons de football, des dossards, des cônes et des buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes grâce à l'amitié et au leadership à travers des exercices de football



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 23 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des principes de défenses et d'attaque, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques, ainsi que l'étude de la valeur olympique du respect à travers l'éthique.

Le double objectif de cette session est, d'une part, de travailler de manière globale sur les éléments techniques et tactiques et, d'autre part, d'initier les participants à la valeur olympique de l'amitié et plus spécialement à la notion de leadership.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur la passe et le tir.

**MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION**

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur le leadership. L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques constituent une occasion unique de célébrer l'amitié en rassemblant les peuples du monde entier.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Cette session mêle différentes méthodes directives et participatives, comme l'apprentissage en petits groupes ou l'enseignement réciproque.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT (LE CERCLE DANGEREUX)**

**DURÉE** 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer des mouvements de football sans ballon

#### MATÉRIEL

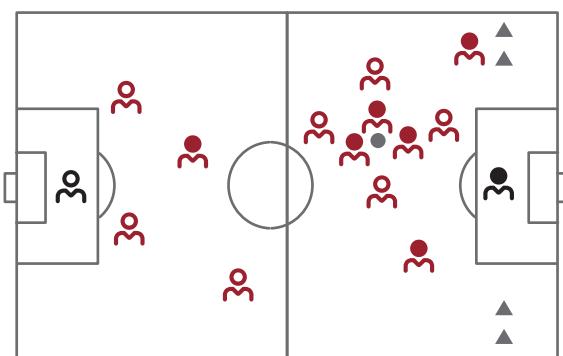
Un ballon par groupe

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 7 joueurs. Chaque sous-groupe est constitué de 5 attaquants et de 2 défenseurs. 4 attaquants forment un cercle autour des trois autres joueurs. Les attaquants doivent contrôler le ballon sans le perdre et les défenseurs doivent l'intercepter. Quand un(e) défenseur(e) touche le ballon, il/elle change de position avec l'attaquant(e) qui a perdu le ballon. Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Le nombre de touches peut être limité et des règles ajoutées pour l'adapter à des joueurs plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit guider l'exercice sans trop le contrôler. Les joueurs doivent s'organiser entre eux pour résoudre tout problème éventuel pendant l'activité.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur peut poser des questions pour encourager la réflexion:

Quel rôle avez-vous préféré? Pourquoi?

Que s'est-il passé quand vous étiez seul(e) attaquant(e) au milieu du terrain?

Avez-vous eu du mal à rester en possession du ballon?

Selon vous, qui pourrait être le/la leader dans cette activité? Qui a rendu l'exercice plus facile?

## JEU DE JAMBES

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à travailler sur des éléments techniques et tactiques tout en encourageant le leadership

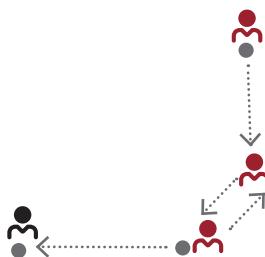
### MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 4, 8 cônes et des petits buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs sont divisés en groupes de 3 avec deux ballons par groupe. Un(e) joueur/euse se place au milieu. Les deux autres se placent à un angle de 90 degrés et passent le ballon. Le/la joueur/euse du milieu alterne entre les frappes roulées et les passes touchées pour renvoyer le ballon. Le/la joueur/euse alterne entre son pied gauche et droit. Insister sur la bonne technique : frappe avec l'intérieur du pied, cheville verrouillée, pointe du pied vers le haut. Les joueurs tournent au bout d'une minute. Insistez sur la forme plutôt que la vitesse. Encouragez les joueurs à augmenter en vitesse si/quand ils parviennent à un bon rythme.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La durée de chaque action peut être réduite pour l'adapter à des joueurs d'un âge ou d'un niveau plus élevé.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, le/la joueur/euse apprend le besoin d'aider et d'offrir une couverture pour atteindre un objectif commun.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Qu'ont ressenti les défenseurs lorsqu'ils étaient en infériorité?

A-t-il été facile de fournir une couverture? Y a-t-il eu des conflits? Pour quelle raison?

Comment cela aurait-il pu être évité? Quel rôle a joué la communication?



## LE/LA PLUS RAPIDE

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le leadership et l'amitié par le biais du football

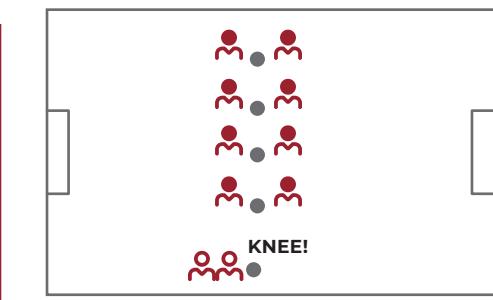
### MATÉRIEL

1 ballon par binôme de joueurs et des buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en binômes. Chaque binôme compte un ballon posé entre les deux joueurs. Chaque tour, un binôme est leader. Le but est d'attraper le ballon et de marquer. Le binôme leader dit « genou », les joueurs doivent alors se toucher le genou. S'il dit « épaule », ils doivent se toucher l'épaule et ainsi de suite. S'il dit « ballon », alors ils doivent prendre possession du ballon et tenter de marquer. Un autre binôme devient alors leader.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée pour des groupes plus âgés. Il suffit de varier l'intensité et la vitesse de l'exercice.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit être proactif/ve et dynamique pour assurer le bon déroulement de l'exercice et la sécurité de tous.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur peut poser des questions pour encourager la réflexion:

Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez leaders? Et suiveurs?

Avez-vous eu du mal à choisir les mots à dire à vos camarades?

Avez-vous dû changer de ton quand vous étiez leaders?

Avez-vous préféré être leader ou suiveur?



## MONTANTE, DESCENDANTE

DURÉE 20-25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le leadership à travers des exercices de passe et de tir

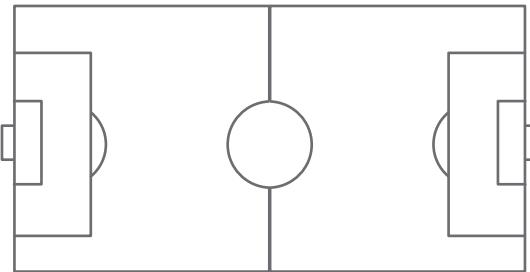
### MATÉRIEL

Des cônes pour délimiter l'espace et des petits buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 3 et le terrain en plusieurs petits terrains avec deux buts chacun. Chaque petit terrain est occupé par un groupe. Le terrain 1 est réservé aux groupes les plus forts, le terrain 5 aux moins bons. Les équipes s'affrontent sur des matchs courts, sauf dans les terrains 1 et 5. Les gagnants vont à gauche, les perdants à droite. Les gagnants du terrain 1 et les perdants du terrain 5 ne bougent pas. Après quelques minutes, l'équipe qui a gagné sur le terrain 1 est déclarée vainqueure et l'équipe qui a perdu sur le terrain 5 est déclarée perdante.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour augmenter la difficulté, le nombre de joueurs peut varier.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit se concentrer sur la rotation des différentes équipes.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Vous pouvez poser des questions pour encourager la réflexion:

Votre façon de jouer était-elle différente suivant si vous étiez sur le terrain 1 ou 5?

Comment était-ce de jouer sur le terrain 1 et sur le 5?

Avez-vous changé quelque chose de sorte à continuer de gagner sur le terrain 1?

Ou pour arrêter de perdre sur le terrain 5?

Selon vous, quel(le) joueur/euse a mené votre équipe pendant l'exercice? Pourquoi?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Le leadership est indispensable au travail d'équipe. Quelqu'un doit guider les autres en cas de situation compliquée. Il n'est pas facile d'être leader. Cette personne doit faire preuve d'assurance et d'empathie envers ses coéquipiers. La valeur olympique de l'amitié est essentielle à notre vie sociale et professionnelle, mais également à notre quotidien puisque nous vivons au sein d'une société.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: L'ARaignée

L'activité consiste à essayer de traverser un mur fait de cordes espacées. Le groupe est divisé en sous-groupes de 4 ou 5. Chaque groupe doit trouver un moyen de traverser le mur sans toucher les cordes. Tous les membres du groupe doivent réussir à le traverser. Une fois tous les groupes passés, vous pouvez brièvement revenir sur l'exercice avec les équipes pour comparer les stratégies déployées. Il est possible de rendre cette activité plus difficile en imposant une limite de temps à chaque groupe ou en ajoutant plus de cordes. L'éducateur/trice peut également exiger des joueurs qu'ils ne communiquent que de façon non verbale.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit guider le moment de réflexion et veiller à ce que les opinions et remarques de tout le monde soient respectées. Ces deux jeux permettent de pratiquer la résolution de problèmes de manière ludique.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Une "escape room" ou une chasse au trésor peuvent les pousser à travailler en équipe et à collaborer tout en rivalisant avec d'autres équipes.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des passes et du tir, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'amitié et le concept de leadership afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE Le travail d'équipe

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Continuer à travailler sur des éléments techniques et tactiques de manière globale

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes et buts

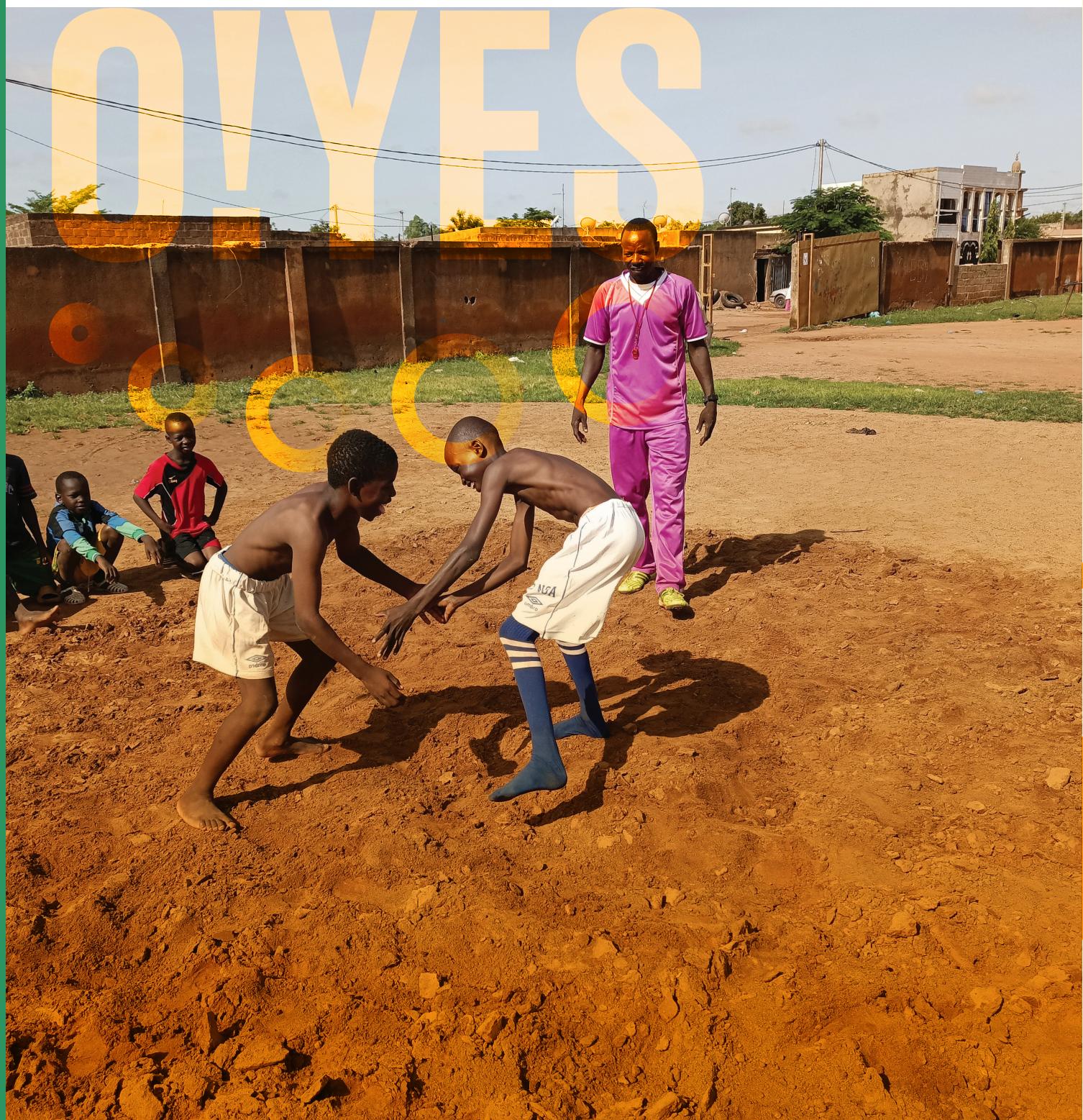
**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Apprendre à travailler en équipe et comprendre que le football est avant tout un sport d'équipe qui nécessite la participation de tous les joueurs pour jouer et marquer



### 🕒 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 24 du bloc de football. La session précédente était axée sur des tactiques offensives et défensives, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques. Nous avons également présenté la valeur olympique de l'amitié en nous intéressant au leadership comme compétence à développer. Le double objectif de cette session est, d'une part, de continuer à apprendre des techniques et tactiques de football et, d'autre part, de travailler sur la valeur olympique de l'amitié en présentant le travail d'équipe comme une compétence essentielle pour faire face au quotidien de manière proactive.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est principalement axée sur des éléments techniques et tactiques généraux, et plus spécifiquement sur le contrôle du ballon, c'est-à-dire la capacité à contrôler le mouvement du ballon à l'aide de ses pieds. Elle met également en pratique l'aptitude à faire des passes entre les joueurs et à exploiter tout l'espace disponible.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur le travail d'équipe. L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques constituent une occasion unique de célébrer l'amitié en rassemblant les peuples du monde entier. Une bonne façon de travailler sur l'amitié est de développer le travail d'équipe.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette session mêle différentes méthodes directives et participatives, comme l'apprentissage en petits groupes ou l'enseignement réciproque.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (MAINS ET PIEDS)

**DURÉE** 15-20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier les participants au travail d'équipe à travers l'échauffement

#### MATÉRIEL

Un ballon par groupe

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

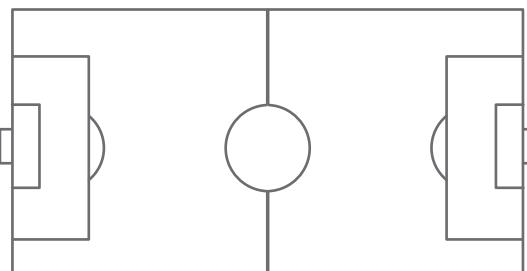
Le groupe est divisé en 5 sous-groupes. Chaque groupe possède un ballon. L'éducateur/trice annonce le nombre de mains et de pieds pouvant toucher le terrain. Chaque groupe doit trouver une façon de se déplacer jusqu'à la zone limitée en n'utilisant que le nombre de membres annoncé par l'éducateur/trice, tout en menant leur ballon. Tous les joueurs doivent se toucher les uns les autres tout au long de l'exercice. Le contact ne peut être rompu. La première équipe à parvenir jusqu'à la zone et à revenir au départ gagne le relais. L'éducateur/trice annonce un autre numéro et un nouveau relais commence.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances peuvent être augmentées et des règles ajoutées pour l'adapter à des groupes plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit contrôler l'exercice et faire preuve de proactivité afin de veiller à la sécurité de tous. Les sous-groupes doivent tous compter le même nombre de membres. Ces derniers doivent être d'un poids, d'une taille et d'une condition physique similaires.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fait remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler sur la valeur de la session. Vous pouvez poser des questions pour encourager la réflexion: Selon vous, quelle valeur prédomine dans cet exercice? Pourquoi?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile: penser à vos pieds, à vos mains ou conduire le ballon?

# ZIGZAG PAR PAIRES

DURÉE 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler le contrôle et la conduite du ballon par le biais du travail d'équipe

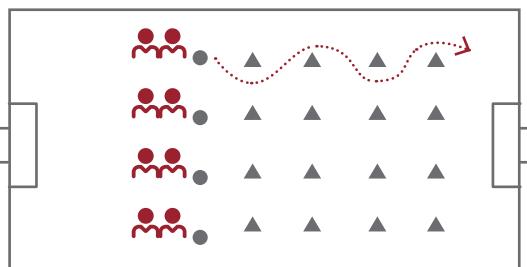
## MATÉRIEL

1 ballon par binôme, des cônes et des buts

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en binômes. Chaque binôme doit se tenir la main tout au long de l'exercice. Ils possèdent tous un ballon. L'objectif de l'exercice est de conduire le ballon entre les cônes, puis de le frapper vers le but. Chaque binôme doit se coordonner pour atteindre l'objectif sans se lâcher la main.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour les joueurs plus âgés, il est possible de compliquer la technique. Ainsi, la distance est augmentée et le pied de chaque joueur est attaché à celui de l'autre avec une corde ou un équivalent.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit se concentrer sur les joueurs afin de veiller à leur sécurité tout au long de l'exercice.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur peut poser des questions pour encourager la réflexion:

Étiez-vous à l'aise pendant l'exercice? Pourquoi?

A-t-il été facile de conduire le ballon entre les cônes tout en se tenant la main?

Comment avez-vous réussi à effectuer l'exercice?

Comment vous êtes-vous arrangés entre vous?



## VIVE LA TRICHE!

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Mettre en pratique le team building et l'amitié au football

### MATÉRIEL

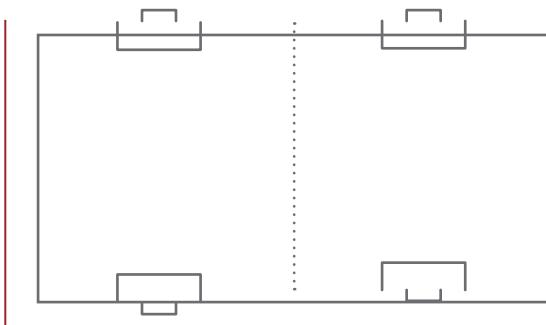
2 ballons et un but

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

La zone est divisée en deux terrains avec deux buts chacun. Le groupe est réparti en 4 équipes, 2 par terrain. L'éducateur/trice sélectionne 3 joueurs dans chaque équipe et leur donne des contraintes spéciales à respecter. Les autres joueurs ne doivent pas être au courant. Ces contraintes peuvent être par exemple: marquer un but seul(e), ne passer le ballon à personne, passer le ballon à l'équipe adverse, faire exprès de rater un but... Les deux équipes disputent un match normal.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cet exercice peut être adapté en augmentant le nombre de joueurs avec des contraintes ou en rendant celles-ci plus compliquées.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit connaître les joueurs et choisir ceux qui sont les plus aptes à faire l'exercice sans rien dévoiler à leurs coéquipiers. Il/elle doit également faire preuve de proactivité afin d'assurer la bonne dynamique de l'exercice.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur peut poser des questions pour encourager la réflexion:

Avez-vous découvert la particularité de ces matchs?

Que s'est-il passé la première fois que vous avez remarqué quelque chose d'anormal?

Que pensez-vous des contraintes?

Avez-vous eu l'impression de jouer en équipe?

Préférez-vous être l'un des joueurs avec une contrainte ou sans? Pourquoi?

# TOUT LE MONDE JOUE

DURÉE 20-25 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le travail d'équipe à travers le football

## MATÉRIEL

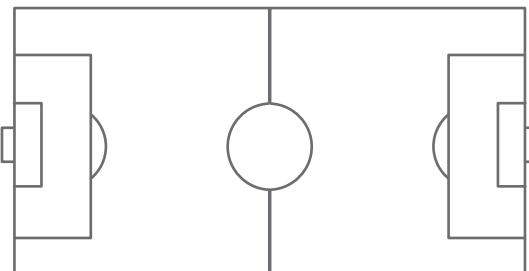
1 ballon et des buts

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Match normal de football, sauf que pour marquer, il est obligatoire que tous les membres de l'équipe, gardien(ne) compris(e), touchent le ballon avant le tir.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour augmenter la difficulté, le nombre de joueurs peut varier.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit également faire preuve de proactivité afin d'assurer la bonne dynamique de l'exercice et garantir qu'il n'y a aucun problème.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur peut poser des questions pour encourager la réflexion:

A-t-il été difficile de marquer en raison de la contrainte de l'exercice?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile?

Trouvez-vous qu'il s'agit d'un bon exercice pour travailler sur l'amitié et le travail d'équipe?

Pourquoi?

Qu'avez-vous ressenti lorsqu'un(e) coéquipier/ière a commis une erreur ou perdu le ballon?

Cela vous a-t-il énervé? Comment avez-vous géré ces émotions?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Le travail d'équipe constitue une compétence élémentaire à avoir au quotidien. Il s'apprend en prêtant attention à la façon de faire des autres. Le football est un sport d'équipe pouvant servir de base à la compréhension de ce concept, mais aussi et surtout à son développement, à travers de nombreux jeux, exercices et initiatives axés sur le travail d'équipe. Le plus important est d'avoir conscience du caractère indispensable de cette qualité pour concrétiser la valeur olympique de l'amitié.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LA CARTE DU MONDE

Le groupe est divisé en 5 sous-groupes. Chaque groupe représente un continent dont il devra apprendre le plus d'informations et de caractéristiques pertinentes possible pour diriger une activité lors de la prochaine session. Les participants doivent profiter de cette partie de la session pour s'informer sur leur continent et sélectionner plusieurs jeux traditionnels à préparer pour les autres groupes. Ils doivent également inclure une partie réflexion en lien avec chaque jeu choisi.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avec la découverte guidée, l'apprenant(e) définit la vitesse d'apprentissage selon sa curiosité et son intérêt. Dans ce cas-ci, la curiosité et l'intérêt découlent de la recherche d'informations sur le continent.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire, mais un niveau de réflexion plus élevé peut être attendu.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux tactiques de défense de base au football, comme marquer un adversaire et couvrir un(e) coéquipier/ière, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter l'exercice le cas échéant. Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'amitié et le concept de travail d'équipe afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

# AMITIÉ

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La solidarité

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Travailler les techniques et tactiques de football étudiées jusqu'ici dans leur globalité à travers des jeux traditionnels de différentes parties du monde

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Aucun matériel

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Favoriser le développement de la solidarité



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 25 du bloc de football.

Lors de la session précédente, nous avons continué à travailler sur des techniques et tactiques de football, et continué d'approfondir la valeur olympique de l'amitié du point de vue du travail d'équipe.

L'objectif de cette session 25 du bloc de football est de continuer à travailler sur la valeur olympique de l'amitié en encourageant la solidarité à travers des jeux originaires des quatre coins du monde.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur des jeux traditionnels préparés par les participants lors de la session précédente, à condition qu'une majorité de ces jeux se jouent avec un ballon aux pieds.

**MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION**

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur la solidarité. L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques constituent une occasion unique de célébrer l'amitié en rassemblant les peuples du monde entier. L'amitié implique la solidarité, un concept très important au sein du Mouvement olympique.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Cette session fait appel à la méthode d'enseignement participative intitulée micro-enseignement selon laquelle les participants endosseront le rôle d'éducateurs au cours d'une activité.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT (L'ESCARGOT)**

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

S'échauffer et préparer son corps au reste de la session de manière ludique

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire

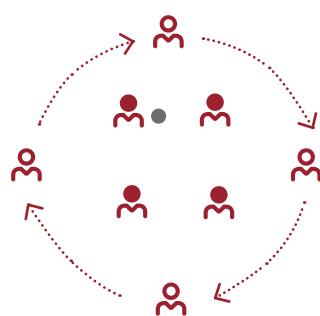
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes. Une équipe se place à l'intérieur d'un cercle, à environ 3-4 m des uns des autres et l'autre s'aligne d'un côté du cercle. L'équipe dans le cercle doit effectuer le plus de passes consécutives possible avec le ballon, tandis que l'autre équipe fait une course de relais autour du cercle. Les rôles sont ensuite inversés. L'équipe qui a effectué le plus de passes à la fin du relais a gagné.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- **Mouvements articulaires**
- **Activations**

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances peuvent être augmentées et des règles ajoutées pour l'adapter à des groupes plus âgés.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit guider le jeu afin de s'assurer que les temps impartis sont respectés et que le jeu se déroule en toute sécurité.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Il est important de toujours s'échauffer avant n'importe quelle activité.

L'échauffement sert à préparer le corps et l'esprit

Pour le reste de cette partie de la session, les 5 groupes formés lors de la session précédente disposent de 12 minutes pour expliquer et animer le jeu qu'ils ont préparé et qui correspond au continent qui leur a été assigné (Afrique, Amérique, Asie, Europe et Océanie).



## AFRIQUE / AMÉRIQUE / ASIE / EUROPE / OCÉANIE

DURÉE 5 X 12 MINUTES

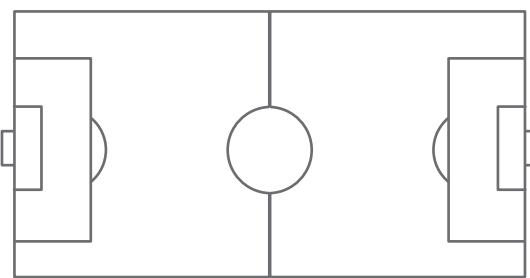
OBJECTIF DE L'EXERCICE

MATÉRIEL

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'amitié est l'une des trois principales valeurs de l'Olympisme. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques inspirent les peuples à surmonter les différences politiques, économiques, sexuelles, raciales ou religieuses et à forger des amitiés en dépit de ces différences.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LA CARTE DU MONDE

Toutes les équipes discutent des jeux auxquels elles ont joué et des réflexions qu'ils ont suscitées. Ensemble, les participants reviennent sur l'ensemble de la session : les temps forts, les points d'amélioration

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit guider le moment de réflexion et veiller à ce que les opinions et remarques de tout le monde soient respectées.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance du concept de solidarité.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La résolution de conflits

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Continuer à travailler sur des techniques de défense comme l'interception deux contre un et l'anticipation, nouvelle tactique à découvrir lors de cette session

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes et buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Favoriser le développement de compétences interpersonnelles avec un accent particulier sur la résolution de conflits



## ● PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 26 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des tactiques et techniques de base, sans oublier l'étude de la valeur olympique de l'amitié à travers le développement de l'amitié.

Les principaux objectifs de cette session sont de présenter différentes tactiques de football dont le but est d'utiliser le mouvement pour libérer de l'espace et une trajectoire, ainsi qu'encourager la résolution de conflits.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur deux tactiques de défense de base en football, l'interception deux contre un et l'anticipation, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir). Le terme anticipation signifie généralement la capacité de prévenir un événement. Au football, il signifie l'aptitude à détecter le type de jeu utilisé et de s'appuyer sur la probabilité situationnelle.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus particulièrement sur la résolution de conflits. L'amitié est au cœur du Mouvement olympique. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques constituent une occasion unique de célébrer l'amitié en rassemblant les peuples du monde entier. La résolution de conflits est une compétence indispensable à la cohésion de groupe et donc à l'amitié.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cette session, les méthodes d'enseignement et d'apprentissage passeront petit à petit de directives à participatives.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT (LES SUMOS)**

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Mettre en pratique la résolution de conflits dans un jeu dynamique

#### MATÉRIEL

Deux ballons par joueur/euse

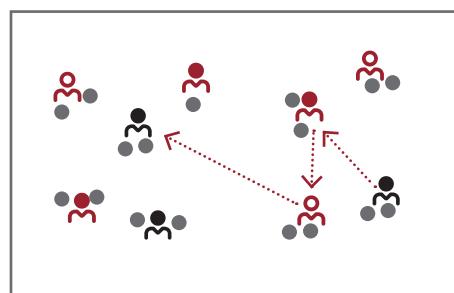
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en deux équipes. Chaque équipe numérote, en secret, ses joueurs en partant de 1. Ainsi, chaque joueur a un adversaire avec le même numéro dans l'autre équipe. Chaque paire forme un cercle. Le but est de pousser son adversaire en dehors de cercle. Les deux joueurs se placent en position de squat et essayent de pousser l'autre en dehors du cercle sans se relever ni tomber. Si un(e) joueur/euse tombe, il/elle est éliminé(e) et de nouvelles paires sont formées jusqu'à ce qu'une équipe n'ait plus de joueur.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Peut-être adapté pour des groupes plus âgés en modifiant l'espace et le nombre de joueurs dans chaque espace.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit s'assurer que les joueurs respectent les règles du jeu, car certains joueurs peuvent être tentés de changer de position, puisque celle imposée demande plus d'effort et n'est pas très confortable. Une méthode d'apprentissage directive est à privilégier pour assurer l'ordre et la sécurité de cet exercice.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice pose des questions telles que:

L'exercice était-il facile? Y a-t-il eu des conflits durant l'exercice?

Comment les avez-vous résolus?

Les réponses servent de point de départ à la présentation du concept de résolution de conflits.



## ANTICIPER LA CIBLE

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur l'anticipation en encourageant la résolution de conflits

### MATÉRIEL

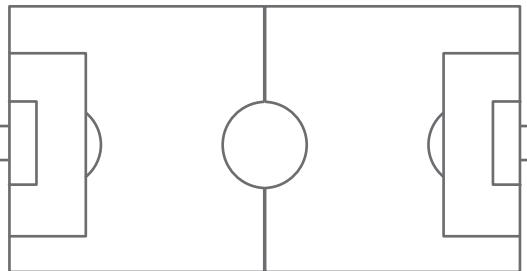
1 ballon par binôme

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en binômes. Les défenseurs se placent derrière les attaquants. Au signal de l'éducateur/trice, les deux joueurs s'élancent comme s'ils cherchaient un ballon et le/la défenseur(e) doit anticiper les mouvements de l'attaquant(e) pour atteindre le ballon. Les rôles sont ensuite inversés. Vous pouvez modifier les binômes et les façons de bouger le ballon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'espace et le nombre de joueurs peuvent être augmentés ou des types de passes et de contrôles à effectuer peuvent être intégrés pour l'adapter à des joueurs d'un âge ou d'un niveau plus élevé.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans le cadre de cette activité, une méthode plus directive est préférable afin que l'éducateur/trice puisse instaurer des changements et des règles différentes à mesure que les joueurs atteignent les objectifs.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Quelles situations de conflit avez-vous vécues pendant l'activité?

Vous ont-elles rappelé une situation de votre quotidien?

 **3X2+1****DURÉE** 15 MINUTES**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Continuer à s'exercer en se concentrant sur la résolution de conflits

**MATÉRIEL**

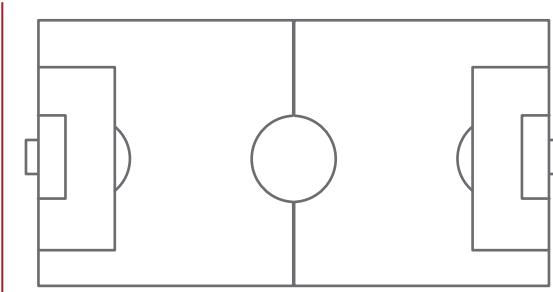
Ballons de football, dossards et cônes

**DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Un espace de 30x20 m est divisé en deux zones. Dans la zone 1, trois joueurs en noir affrontent trois joueurs en rouge, plus un(e) gardien(ne). Dans la zone 2, il y a seulement un(e) joueur/euse rouge et un(e) autre gardien(ne). Les attaquants en noir (équipe A) doivent marquer dans les 6 premières secondes. Les joueurs en rouge (équipe B) doivent défendre la cible et empêcher les autres de marquer. S'ils réussissent à récupérer le ballon, ils doivent le passer à leur coéquipier/ière dans la zone 2, qui devra alors jouer en 1x1 contre le/la gardien(ne). S'ils perdent le ballon, les joueurs noirs peuvent mettre la pression aux joueurs rouges dans la zone 1, mais ils n'ont pas le droit d'aller dans la zone 2. En cas de but ou de tir, le/la gardien(ne) peut envoyer le ballon au joueur dans la zone 2 avec la main.

**DESCRIPTION GRAPHIQUE**

A compléter par l'éducateur

**ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

La distance entre les joueurs peut être modifiée pour que le contrôle et les passes se fassent à une plus grande distance.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Il est important de bien définir l'espace et d'adapter l'exercice à l'âge des joueurs. Pour que l'exercice soit le plus sûr possible, Vous devez créer différents espaces en fonction du nombre de joueurs.

**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant: que dois-je faire quand j'ai le ballon? Et si je perds le ballon, que dois-je faire? Y a-t-il eu un conflit? Quelle en était la cause? Comment l'avons-nous résolu? Qu'aurions-nous pu faire?



## MANCHE SUR DEUX ZONES

DURÉE 20-25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à travailler l'anticipation pour favoriser la résolution de conflits

### MATÉRIEL

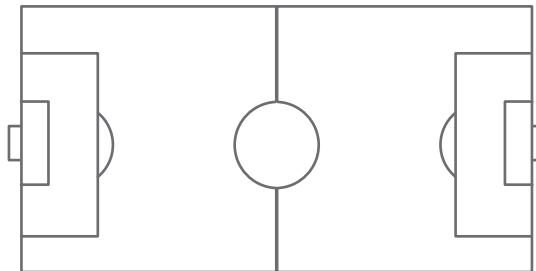
Ballons de football, dossards et cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 4 équipes de 3 pour jouer des mini matchs 3 contre 3. L'équipe noire commence l'attaque contre l'équipe rouge. Une fois l'action finie, l'équipe violette lance l'attaque contre l'équipe noire et, le cas échéant, profite de sa désorganisation suite à l'attaque précédente. L'équipe rouge va attendre derrière le but qu'elle a défendu. Quand l'équipe violette a terminé son attaque, c'est au tour de l'équipe bleue. L'équipe noire passe derrière le but qu'elle vient de défendre, et ainsi de suite.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent par expérience et doivent trouver une solution commune pour atteindre leur objectif. Il est important de bien définir l'espace et d'adapter l'exercice à l'âge des joueurs. L'exercice est censé être rapide et dynamique.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut demander:

Où se trouve l'avantage? Que puis-je faire pour faire progresser le jeu?

Qu'ai-je appris sur la résolution de conflits que je peux appliquer dans un match de football?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'amitié est l'une des trois principales valeurs de l'Olympisme. Elle nous pousse à voir le sport comme un outil de compréhension mutuelle entre les individus et les peuples à travers le monde. Les Jeux Olympiques inspirent les peuples à surmonter les différences politiques, économiques, sexuelles, raciales ou religieuses et à forger des amitiés en dépit de ces différences. La résolution de conflits est indispensable à l'avènement de l'harmonie, de la paix et de l'amitié.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE:CHASSE AU DRAPEAU

Le groupe est divisé en deux équipes et le terrain en deux également. Chaque équipe cache son drapeau dans sa moitié du terrain. Le but du jeu est de s'emparer du drapeau de l'autre équipe. Si un(e) joueur/euse se fait attraper dans la moitié de terrain de l'autre équipe, il/elle est fait(e) prisonnier/ière. Ses coéquipiers peuvent le/la libérer en lui touchant la main. Le jeu se termine quand une équipe s'empare du drapeau de l'autre. Pour rendre le jeu plus intéressant, le terrain doit comporter des obstacles, des arbres, etc. Cela pousse les équipes à avoir une réelle stratégie.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il existe de nombreux jeux avec lesquels il est possible de travailler la résolution de conflits. Si l'éducateur/trice le juge approprié, il est possible de jouer à plusieurs autres jeux à la place de celui-ci.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux principes offensifs de base au football, le démarquage et le soutien, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter l'exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'amitié et le concept de résolution de conflits afin de pouvoir les relier aux exercices et surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

# AMITIÉ

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** L'empathie

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants à des principes offensifs comme le démarquage et le soutien tout en continuant à travailler les autres techniques

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes, buts et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Principal objectif sportif de la session : Initier les participants à des principes offensifs comme le démarquage et le soutien tout en continuant à travailler les autres techniques



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 27 du bloc de football.

Cette session est axée sur des tactiques offensives de base comme le démarquage et le soutien, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques. Côté pédagogique, nous allons continuer à travailler sur la valeur olympique de l'amitié en nous intéressant à l'empathie comme compétence essentielle pour faire face au quotidien avec une attitude proactive.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur deux tactiques offensives de base en football, le démarquage et le soutien, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir).

**MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION**

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur l'empathie.

L'empathie est la capacité à comprendre et à partager les sentiments et les expériences d'autrui. Il s'agit de se mettre à la place de l'autre pour ressentir ce que les autres ressentent et nous voir nous-mêmes ainsi que le monde depuis leur point de vue. L'empathie est étroitement liée à l'amitié.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Cette session exige avant tout le recours à des méthodes participatives comme la découverte guidée.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ♡ ÉCHAUFFEMENT (ŒILLÈRES)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Présenter la notion d'empathie à travers un jeu dynamique

#### MATÉRIEL

Un ballon par binôme

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en binômes. Dans chaque binôme, une personne commence avec les yeux bandés et l'autre personne se tient derrière elle, les mains sur ses épaules. La personne avec les yeux bandés doit conduire le ballon en suivant les consignes de son binôme. Les rôles sont inversés au bout de 7 minutes.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour les joueurs plus âgés, il est possible de rendre le chemin à parcourir avec le ballon plus compliqué et d'ajouter des contraintes techniques.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. Le rôle de l'éducateur/trice est d'encourager les joueurs, de superviser l'exercice et de gérer le chronomètre.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fera remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler sur la valeur de la session.

Vous pouvez poser des questions pour encourager la réflexion:

Quel rôle avez-vous préféré? Qu'avez-vous ressenti quand vous aviez les yeux bandés?

A-t-il été difficile de suivre les ordres/consignes? Et de les donner?

Avez-vous dû les adapter pour vous faire comprendre par votre binôme?



## GARDIENS DE BUT

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Mettre en lumière le rôle de gardien(ne) de but

### MATÉRIEL

4 ballons, cônes pour délimiter l'espace et 4 buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'exercice se compose de 8 postes. Les postes 1 à 4 représentent les attaquants qui doivent frapper le ballon dans le but, et les postes 5 à 8 les gardiens de but. Les postes alternent dans l'ordre chronologique : 1 à 2, 2 à 3, 3 à 4... Chaque joueur/euse doit compter le nombre de buts qu'il/elle marque en tant qu'attaquant(e) et le nombre qu'il/elle arrête en tant que gardien(ne). À la fin de l'exercice, le/la joueur/euse qui a marqué le plus de buts et en a arrêté le plus a gagné.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire pour les groupes plus âgés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité doit être dynamique pour remplir l'objectif. Les joueurs doivent savoir vers quel poste se diriger ensuite et récupérer le ballon s'ils l'ont frappé à l'extérieur du but. L'éducateur/trice doit être actif/ve et veiller à ce que les postes changent normalement. Il/elle doit également veiller à la sécurité de tous.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez gardiens de but? Cela vous a-t-il plu?

À quelle position avez-vous préféré jouer?

Que s'est-il passé quand la personne devant vous n'a pas récupéré le ballon pour que vous puissiez le frapper à votre tour?

# TOUS ENSEMBLE

DURÉE 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler l'empathie à travers un exercice technique de football

## MATÉRIEL

5 ballons et des cônes pour délimiter l'espace

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 5 sous-groupes. Chaque groupe se place à l'une des extrémités de la zone délimitée, en ligne (les joueurs les uns derrière les autres). Cet exercice est un relais dans lequel les joueurs doivent faire avancer leur ballon tous en même temps. Ainsi, les premiers joueurs de chaque groupe démarrent en même temps et amènent le ballon jusqu'au bout de la zone délimitée. Ils doivent ensuite faire demi-tour et revenir au point de départ en même temps et en rythme. Le deuxième relais ne peut pas commencer tant que tous les premiers joueurs ne sont pas revenus.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en intégrant des techniques à effectuer avec le ballon ou en ajoutant un deuxième ensemble de 5 sous-groupes pour voir lequel réussit l'exercice le plus vite.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice enseigne le rythme et la patience aux joueurs. L'éducateur/trice doit faire preuve de réactivité et aider les joueurs à résoudre tout conflit éventuel pendant les relais afin d'assurer la sécurité de cet exercice.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la réflexion sur l'empathie en demandant:

Que s'est-il passé quand les joueurs n'étaient pas en rythme et que les relais suivants devaient attendre?

A-t-il été difficile de garder le même rythme tout le long du parcours?

Avez-vous parfois eu envie d'aller plus vite? Plus lentement?



## PERDANTS AVANT L'HEURE

DURÉE 20-25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le soutien en développant l'empathie

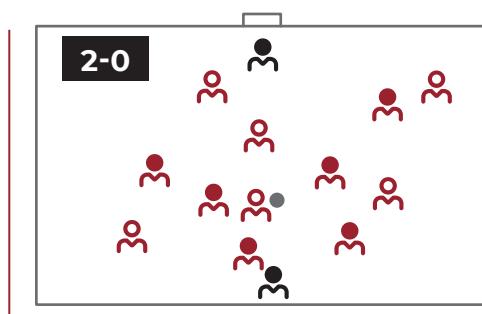
### MATÉRIEL

Ballons de football, cônes pour délimiter l'espace et buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes. Un match normal a lieu, sauf que l'une des deux équipes démarre avec deux points de retard et l'autre avec deux points d'avance. L'équipe en retard doit marquer minimum 2 buts en 5 minutes pour ne pas perdre le match. Si elle réussit, elle a le droit de jouer 5 minutes de plus. Si elle échoue, les équipes sont de nouveau mélangées et un nouveau match débute.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Les joueurs doivent marquer des buts et donner le meilleur d'eux-mêmes pour ne pas perdre. L'éducateur/trice doit faire preuve de proactivité afin d'assurer la sécurité de tous les participants pendant l'exercice.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'activité, l'éducateur/trice peut engager la réflexion avec la question suivante:

Qu'avez-vous ressenti en commençant le match avec des buts d'avance? Et de retard?

Avez-vous joué différemment suivant la situation de départ? Avec la même intensité?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Dans cette session, nous avons tenté d'amener les jeunes participants à comprendre et à réfléchir à la notion d'empathie.

L'empathie nous aide à tisser des liens émotionnels avec les autres, et par conséquent à améliorer nos relations interpersonnelles. Elle est essentielle à la compréhension des sentiments et émotions des autres. L'empathie est une valeur très fréquente dans les sports d'équipe, car on ne peut pas jouer ni gagner seul. C'est pourquoi l'empathie est une qualité indispensable sur le terrain comme en dehors pour atteindre l'excellence.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: ATTRAPER L'ENNEMI

Un cercle au milieu du terrain est délimité. L'éducateur/trice donne un ballon à un(e) joueur/euse au hasard et celui-ci ou celle-ci doit exprimer une émotion qu'il/elle a éprouvée au cours de l'une des sessions, en précisant le moment. Il/elle n'a que 15 secondes pour le faire. S'il/elle y parvient, il/elle passe le ballon à un(e) joueur/euse qui doit faire la même chose. Si un(e) joueur/euse prend plus de 15 secondes, il/elle doit poser le ballon par terre et courir pour échapper aux autres qui doivent alors essayer de le toucher avec le ballon. Pour ce dernier exercice, les joueurs « ravisseurs » ne peuvent pas se déplacer avec le ballon, ils peuvent uniquement se faire des passes. Quand l'ennemi est attrapé, l'exercice initial sur les émotions reprend.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice pousse les joueurs à se souvenir d'un sentiment ou d'une émotion ressentis pendant la session et à l'exprimer.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée. Il suffit d'adapter le discours et la réflexion en fonction de l'âge du groupe.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux principes offensifs de base au football, le démarquage et le soutien, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'amitié et la notion d'empathie afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La prise de décision

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants à des principes offensifs comme le démarquage et le soutien tout en continuant à travailler les autres techniques

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes et buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes en encourageant le développement de leur capacité à prendre des décisions à travers des exercices de football



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### 🕒 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 28 du bloc de football.  
Côté sportif, l'objectif est de continuer à pratiquer les principes offensifs comme le démarquage et le soutien, ainsi que des techniques et tactiques.  
Côté pédagogique, l'objectif est de présenter la valeur olympique de l'excellence, et de travailler plus spécifiquement la prise de décision.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur deux tactiques offensives de base en football, le démarquage et le soutien, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir).



#### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons présenter la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement la prise de décision. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. L'important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et d'honorer son corps, son esprit et sa volonté.

Tout au long de leur vie, les êtres humains doivent prendre, plus ou moins continuellement, une série de décisions, parmi plusieurs alternatives, qui leur permettent d'affronter leur routine de la manière la plus confortable possible.

La capacité de prendre des décisions est l'une des composantes cognitives les plus importantes. D'où la nécessité de considérer son apprentissage comme fondamental au cours du processus éducatif.



#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette session, différentes approches méthodologiques sont utilisées, allant des méthodes dirigées aux méthodes plus participatives telles que la découverte guidée.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT (TROUVE UN ENDROIT)**

**DURÉE** 15 MINUTES

#### **OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Introduire la prise de décision à travers un jeu dynamique

#### **MATÉRIEL**

4 ballons par groupe

#### **DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Le groupe est divisé en sous-groupes de 8 joueurs. 4 joueurs se placent aux quatre coins d'un carré avec un ballon chacun. Les autres joueurs se placent au milieu du carré. Au signal de l'éducateur/trice, les joueurs à l'intérieur doivent trouver un joueur à l'extérieur qui leur font un passe, la réceptionner et leur renvoyer le ballon. Une fois le ballon renvoyé, les joueurs à l'intérieur doivent trouver un autre joueur à l'extérieur libre pour recevoir une nouvelle passe.

Les rôles sont inversés au bout de quelques minutes.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### **DESCRIPTION GRAPHIQUE**



#### **ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS**

Peut être adapté pour des groupes plus âgés en modifiant le nombre de joueurs. Au lieu de groupes de 4 joueurs, il est possible d'en former de 6 ou 7. On peut également réduire le nombre de ballons pour qu'un(e) des joueurs à l'intérieur n'en ait pas.

#### **CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. L'exercice doit être rapide et intense, les joueurs doivent prendre des décisions très rapidement.

#### **RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

L'éducateur/trice fait remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler sur la valeur de la session. Ils ont dû prendre une décision en quelques secondes et parfois la changer parce que le/la joueur/euse à qui ils voulaient envoyer la passe en avait déjà reçu une autre. L'éducateur/trice peut poser des questions pour encourager le dialogue et le débat entre les joueurs: quel rôle avez-vous préféré? Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez à l'intérieur du carré?



## DOUBLES BUTS

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer la prise de décision dans le football

### MATÉRIEL

3 ballons par groupes de 9 et 9 cônes

Des buts (possible d'utiliser des cônes) et un(e) gardien(ne)

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

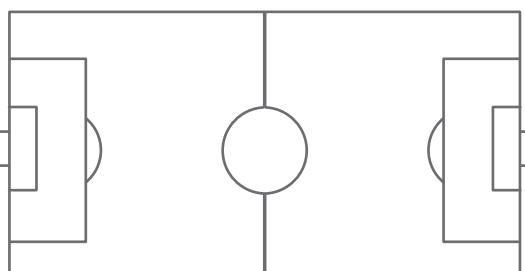
Le groupe est divisé en sous-groupes de 9 joueurs. Chaque sous-groupe se divise en trois lignes de trois joueurs. Trois lignes de cônes sont placées devant chaque groupe de trois, à environ 1 mètre. Le/la premier/ière joueur/euse de chaque groupe doit passer le ballon entre les cônes. Une fois fini, il/elle devra décider entre deux options :

- Garder le ballon et tirer dans le but
- Passer le ballon à un(e) partenaire (qui devra abandonner son ballon) et essayer de marquer un but ensemble.

S'il/elle choisit la première option et réussit, il/elle marque un point. S'il/elle choisit la deuxième et marque, il/elle gagne 2 points.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en changeant les deux options proposées et en ajoutant par exemple une option plus technique qui vaudra plus de points.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité peut être rendue plus dynamique en divisant le groupe en duos et non en trios, ainsi qu'en changeant régulièrement les options.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Est-il difficile de choisir entre continuer seul(e) ou partager la victoire?

Que s'est-il passé quand un(e) partenaire vous a envoyé son ballon alors que vous vouliez agir seul(e)?



## PIUSSANCE 3

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à travailler sur la couverture pour résoudre une situation

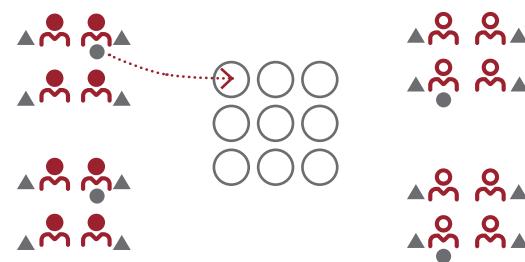
### MATÉRIEL

Des ballons de football, des cerceaux et des cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 4 ou 6 sous-groupes. Les groupes 1 et 2 s'affrontent, ainsi que les groupes 3 et 4. Délimiter un carré de 3x3 m avec des cerceaux à environ 20 m de chaque paire de groupes. Le but de l'exercice est d'avoir 3 cônes à la suite avant l'autre groupe. Tout d'abord, un(e) joueur/euse de chaque groupe va jusqu'au carré en contrôlant le ballon et avec un cône dans la main. Il/elle pose le cône dans l'un des cerceaux qui forment le carré puis revient vers son groupe en dirigeant le ballon. Un(e) autre joueur/euse s'élance à son tour et fait de même avec un autre cône.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'exercice peut être adapté en augmentant la distance ou en limitant le nombre de déplacements par groupe.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent par expérience et doivent trouver une solution commune pour atteindre leur objectif.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

La prise de décision est importante, car les joueurs doivent réfléchir où poser leur cône en fonction de ceux déjà placés pour réussir à en avoir 3 qui se suivent. Ils doivent également prendre en compte où le groupe adverse est le plus susceptible de poser son prochain cône.



## PRENDRE ET EXÉCUTER DES DÉCISIONS

DURÉE 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la prise de décision à travers un exercice tactique

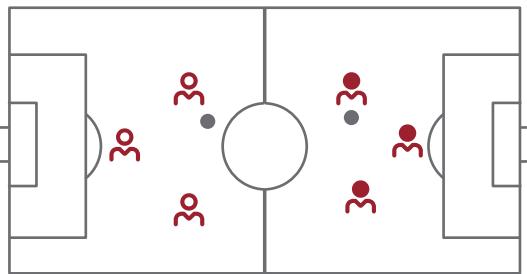
### MATÉRIEL

1 ballon et 2 buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes. Chaque équipe est divisée en paires de joueurs qui doivent jouer côté à côté. L'un(e) des joueurs a la charge de prendre les décisions, l'autre de les exécuter. Les deux équipes s'affrontent dans un match avec ce handicap. Les rôles sont inversés au bout de 12-15 minutes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée à des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en imposant un nombre de joueurs qui doivent avoir touché le ballon avant de marquer (p. ex. 5 ou 6), un nombre de passes à effectuer avant de marquer ou même en ajoutant des handicaps physiques aux joueurs qui exécutent.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La méthode d'enseignement est d'être capable de prendre une décision rapidement et d'exécuter le mouvement tout en gardant les autres joueurs à l'esprit. Dans ce cas, les joueurs apprennent à prendre des décisions en s'y confrontant.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Dans quel rôle vous êtes-vous senti le plus à l'aise? Pourquoi?

Qu'avez-vous ressenti quand une décision avec laquelle vous n'étiez pas d'accord vous a été imposée? • Ou quand vous deviez prendre d'autres décisions?

Qu'avez-vous ressenti quand votre partenaire exécutait mal votre décision?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'excellence est une valeur olympique fondamentale qui exige le meilleur de tous et toutes. Devenir la meilleure version de soi-même requiert beaucoup de travail. Pour cela, il est indispensable de développer différentes compétences et aptitudes telles que la prise de décision. Cette compétence est facilement identifiable et s'applique aussi bien au sport qu'à la vie de tous les jours. Dans les sports d'équipe comme le football, elle bénéficie à tous les joueurs..

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: PERSONNALITÉ ET CARACTÈRE

Le groupe est divisé en équipes de 2 ou 3 joueurs. Chaque sous-groupe doit penser à 2 traits de personnalité ou de caractère (1 positif et un 1 négatif) que possèdent 3 de leurs coéquipiers (attribués par l'éducateur/trice). Après un temps de discussion, l'ensemble du groupe vient former un cercle et tous les papiers avec les traits sont rassemblés au milieu. Le but est de trouver le trait de personnalité ou de caractère qui vous définit le mieux. Quand tous les joueurs ont un trait positif et un trait négatif, ils retournent dans le cercle et doivent expliquer tour à tour pourquoi ils pensent que ces traits les décrivent.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit avoir préparé les groupes et les joueurs à décrire en avance. Il est important de noter que nous avons tous des qualités et des défauts. Il n'est pas toujours facile d'accepter ses défauts, mais nous devons apprendre de ces défauts et essayer de nous concentrer sur nos qualités.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée. Il suffit d'adapter le discours et la réflexion en fonction de l'âge du groupe.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance des différentes tactiques de base et positions des joueurs sur le terrain, ainsi que des mouvements principaux qui les accompagnent.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'excellence et le concept de prise de décision afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

# L'EXCELLENCE

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La détermination

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants à des principes offensifs comme le tir au but et la conduite

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes, buts et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes en encourageant le développement de leurs compétences émotionnelles et sociales comme la détermination à travers des exercices de football



 PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 29 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des principes offensifs comme le démarquage et le soutien, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques déjà vues.

Pour cette session, nous allons continuer à travailler sur des principes offensifs comme le tir au but et la conduite.

Côté pédagogique, l'objectif est de continuer à travailler sur la valeur olympique de l'excellence et plus particulièrement sur la détermination comme compétence essentielle pour faire face au quotidien avec une attitude proactive.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur deux tactiques offensives de base en football, le démarquage et le soutien, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir).

**MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION**

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'excellence, et plus particulièrement sur la détermination. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. Il est important de travailler la détermination, c'est-à-dire le fait d'avoir des idées et de tout faire pour les réaliser. La détermination implique aussi ne pas être frustré(e) si certaines d'entre elles ne donnent pas ce que l'on espérait, que ce soit par votre faute ou celle de vos coéquipiers qui ont commis une erreur.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Cette session exige avant tout le recours à des méthodes participatives comme la découverte guidée.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (JE T'ATTRAPE)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire la détermination à travers un jeu dynamique

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire

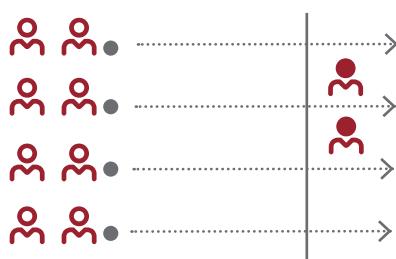
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Seulement  $\frac{1}{4}$  du terrain est utilisé. Tous les joueurs sont placés à un bout du terrain. L'éducateur/trice leur demande de s'asseoir et les deux derniers à le faire doivent aller se placer au milieu du terrain. Ils devront toucher les autres joueurs sans avancer ou reculer pendant que ces derniers courront d'un bout à l'autre. Quand quelqu'un est touché, il/elle rejoint les deux attrapeurs sur la ligne du milieu.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. Le rôle de l'éducateur/trice est d'encourager les joueurs, de superviser l'exercice et de gérer le chronomètre.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fera remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler sur la valeur de la session. Vous pouvez poser des questions pour encourager la réflexion: Quand a-t-il été plus difficile d'aller d'un bout à l'autre?

Qu'avez-vous pensé du fait de commencer l'exercice en tant qu'attrapeur?

Avez-vous nié avoir été attrapé(e), alors même que l'on vous avait touché(e)?

Pourquoi pensez-vous l'avoir fait?

## TOUCHER LES CÔNES

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler la direction et l'intensité de la frappe

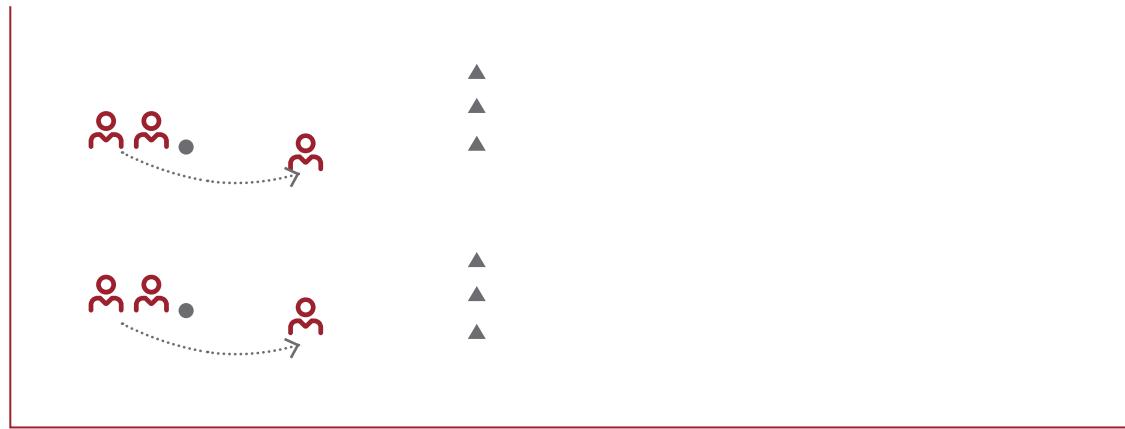
### MATÉRIEL

4 ballons, des cônes et des buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les règles de l'exercice consistent à recevoir une passe d'un(e) camarade et de frapper le ballon dans le but en essayant de toucher l'un des cônes placés au sol. Une fois que le/la joueur/euse a frappé le ballon, c'est à lui/elle de passer le ballon à la personne qui le lui avait passé, et il/elle doit à son tour frapper le ballon. Chaque cône rapporte un nombre de points différent selon sa difficulté.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Vous pouvez varier les emplacements des cônes et même les mettre en hauteur.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité doit être dynamique pour remplir l'objectif. L'éducateur/trice doit rester attentif/ve au cas où un(e) joueur/euse ne sait pas quoi faire ensuite ou oublie de reprendre le ballon.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

Qu'avez-vous ressenti quand vous avez réussi à toucher le cône? Et échoué?

Quel cône était le plus difficile à toucher?

Quelle position avez-vous préférée: passer ou frapper?

Vous préférez avec des cônes ou un(e) gardien(ne)? Pourquoi?



## ÉCHARPE DE FOOTBALL

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler la détermination à travers un exercice technique de football

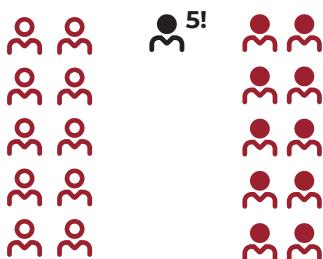
### MATÉRIEL

5 ballons et des cônes pour délimiter l'espace

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en deux équipes constituées de binômes. Chaque binôme doit choisir un chiffre de 1 à 8 selon le nombre de joueurs. Chaque groupe se place ensuite dans l'un des coins de l'espace délimité. L'éducateur/trice se tient au centre avec un ballon. L'exercice commence quand il/elle annonce un chiffre entre 1 et 8 à haute voix et laisse le ballon retomber (à chaque fois dans une direction différente). Le premier binôme à s'en emparer prend la position d'attaquants et l'autre de défenseurs. Si les défenseurs s'emparent du ballon, ils deviennent attaquants. Quand un binôme marque, les deux doivent retourner dans leur groupe et l'éducateur/trice appelle un autre chiffre.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des joueurs plus âgés ou de plus haut niveau en intégrant des techniques à effectuer avec le ballon ou en ajoutant un deuxième ensemble de 5 sous-groupes pour voir lequel réussit l'exercice le plus vite.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice enseigne le rythme et la patience aux joueurs. L'éducateur/trice doit faire preuve de réactivité et aider les joueurs à résoudre tout conflit éventuel pendant les relais afin d'assurer la sécurité de cet exercice

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la réflexion sur la notion d'effort en demandant:

A-t-il été difficile de marquer quand vous aviez le ballon?

Pensez-vous que cela aurait été plus facile en 1 contre 1? Pourquoi?

Que s'est-il passé quand votre partenaire n'était pas assez concentré(e) et que vous étiez le/la seul(e) à courir vers le ballon?

Avez-vous trouvé plus facile de commencer comme défenseurs et de devenir attaquants après avoir volé le ballon?



## LE BUT EST DE MARQUER

**DURÉE** 20-25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur le soutien en développant la détermination

### MATÉRIEL

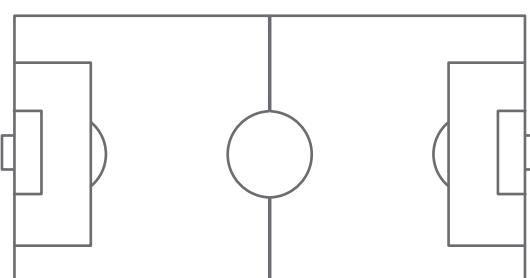
Ballons de football, cônes pour délimiter l'espace et buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes. Un match normal a lieu. Peu importe le nombre de buts marqués par l'équipe adverse, seuls les buts marqués par son équipe comptent

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La résolution de problèmes est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Les joueurs doivent marquer des buts et donner le meilleur d'eux-mêmes pour ne pas perdre. L'éducateur/trice doit faire preuve de proactivité afin d'assurer la sécurité de tous les participants pendant l'exercice.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'activité, l'éducateur/trice peut engager la réflexion avec la question suivante:

Combien de buts votre équipe a-t-elle laissé passer? L'avez-vous mal vécu?

Avez-vous joué différemment à cause de l'objectif du match?

Avez-vous défendu même si votre seul objectif était de marquer? Pourquoi?

Pourquoi ne jouons-nous pas comme ça en temps normal?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'excellence est une valeur olympique fondamentale qui exige le meilleur de tous et toutes. Devenir la meilleure version de soi-même requiert beaucoup de travail. Travailler la détermination incite les joueurs à faire l'effort de contrôler leurs émotions si le résultat n'est pas celui escompté. On ne peut pas toujours gagner. Si certains joueurs sont très bons pour les exercices de technique, d'autres seront meilleurs dans d'autres types d'exercices. C'est pourquoi encourager la détermination et avoir une attitude proactive vis-à-vis de n'importe quelle activité, sur le terrain comme en dehors, sont des qualités indispensables pour atteindre l'excellence dans toute situation.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: BOMBE

Tous les joueurs se tiennent en cercle au milieu du terrain. L'éducateur/trice annonce un chiffre (p. ex. 5) et la dernière personne à effectuer 5 squats sautés doit se placer au milieu du cercle. Elle doit compter jusqu'à 30 (dans sa tête). Elle ne peut annoncer que la direction et la bombe approche autant de fois qu'elle veut.

Les autres joueurs ont un ballon qu'ils doivent se passer. Quand la personne du milieu arrive à 30, elle crie « BOMBE ! » Le/la joueur/euse en possession du ballon à ce moment-là prend la place de celle ou celui au milieu.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit faire preuve de proactivité pour rendre l'exercice aussi dynamique que possible.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée. Il suffit d'adapter le discours et la réflexion en fonction de l'âge du groupe.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux principes d'offense de base au football, le démarquage et le soutien, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'excellence et la notion de détermination afin de pouvoir les relier aux exercices et, surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La résilience

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initier les participants à des principes offensives comme le fractionnement tout en continuant à travailler les autres techniques

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Ballons de football, cônes, buts et dossards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

#### DE LA SESSION

Accepter tout ce qui peut survenir pendant les exercices, le positif comme le négatif. Travailler le développement de leurs compétences émotionnelles et sociales comme la résilience à travers des exercices de football



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### ⌚ PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 30 du bloc de football.

Comme dans les sessions précédentes, nous allons nous concentrer sur des tactiques offensives et défensives, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques.

Côté pédagogique, nous allons continuer à nous intéresser à la valeur olympique de l'excellence en présentant la résilience comme une compétence essentielle pour faire face au quotidien avec une attitude proactive.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur la tactique offensive du fractionnement, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir).



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous continuerons à travailler sur la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement sur la résilience. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. L'important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et d'honorer son corps, son esprit et sa volonté. Y parvenir n'est pas chose facile, de nombreux obstacles se dresseront devant nous dans notre progression vers notre objectif. C'est pourquoi il est important de travailler la résilience. Les joueurs doivent réussir à s'adapter à chaque situation sans baisser les bras.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette session mêle différentes méthodes directives et participatives, comme l'apprentissage en petits groupes ou l'enseignement réciproque.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ❤ ÉCHAUFFEMENT (JUSQU'À 10!)

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Introduire la notion de résilience à travers un jeu dynamique

#### MATÉRIEL

Deux ballons par joueur/euse

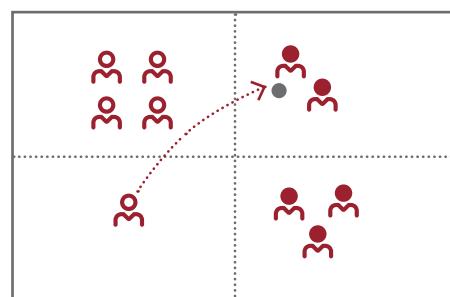
#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 4 équipes. L'équipe 1 joue contre la 2 et la 3 contre la 4. Le but est de faire 10 passes sans que l'équipe adverse intercepte le ballon et donc sans que celui-ci ne touche le sol. Il ne peut y avoir aucun contact physique et les joueurs n'ont pas le droit de bouger quand ils ont le ballon. Si le ballon touche le sol ou qu'un(e) joueur/euse de l'équipe adverse l'intercepte, le ballon lui revient. Chaque fois qu'une équipe parvient à faire 10 passes, elle marque 1 point. La première équipe à avoir 5 points a gagné.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour adapter la difficulté, vous pouvez ajouter plus de ballons ou intégrer une règle sur le nombre de pas à effectuer avec le ballon.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu et que tous les joueurs les comprennent. Le rôle de l'éducateur/trice est de dynamiser et superviser l'exercice, ainsi que de gérer le chronomètre.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice fera remarquer qu'il s'agit d'une bonne façon de s'échauffer et de commencer à travailler l'objectif pédagogique de la session. Il/elle leur demande de relier la notion de résilience à l'exercice qu'ils viennent d'effectuer et base ensuite la réflexion sur leurs réponses.



## 1, 2, 3...

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler de manière analytique sur le démarquage et plus globalement sur tous les éléments techniques appris jusqu'à présent en développant la résilience

### MATÉRIEL

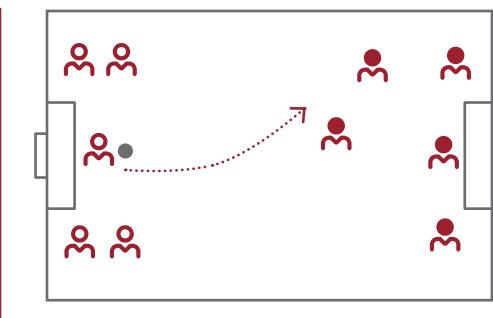
1 ballon, des cônes pour délimiter l'espace et des buts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes de 4 sous-groupes. Chaque équipe disposera de deux buts au bout de la zone de jeu limitée. Il peut y avoir des gardiens. Les 4 sous-groupes se placent de chaque côté des buts, deux dans chaque. Le/la gardien(ne) 1 lance le ballon de l'autre côté du terrain et les premiers joueurs du but opposé (le but 2) essayent d'obtenir le ballon. Le/la premier/ière à y parvenir devient attaquant(e) et l'autre défenseur(e). L'attaquant(e) doit essayer de marquer dans le but 1. Si il/elle marque un but, les deux joueurs restent sur le terrain et attaquent le but 2 avec deux défenseurs qui entrent en jeu (les premiers joueurs du but 1). S'ils marquent à nouveau, ils continuent d'attaquer avec deux joueurs en plus (les seconds du but 2) contre les premiers joueurs du but 1 qui jouaient déjà le rôle de défenseurs. Si ce match 4 contre 2 se conclut par un but, l'équipe 2 continue à attaquer le but 2, mais cette fois-ci, les équipes s'affrontent en 4 contre 4.

Si le 4 contre 2 ne se conclut pas par un but, les rôles sont échangés entre les attaquants et les défenseurs.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire pour les groupes plus âgés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cette activité, il est très important que l'éducateur/trice se montre actif/ve et assure le bon déroulement de l'exercice, car il peut être difficile à comprendre. Si besoin, ne pas hésiter à faire des tours d'exemple avant de commencer pour s'assurer que tous les joueurs ont bien compris.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

- Qui a dû faire le plus d'effort, les défenseurs ou les attaquants? Pourquoi?
- Que préférez-vous : le 1 contre 1 ou le 4 contre 4? Pourquoi?
- Quand a-t-il été plus facile de marquer: en 4 contre 2 ou en 2 contre 2?
- Quelle situation avez-vous préférée?



## D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler la résilience à travers un exercice tactique de football

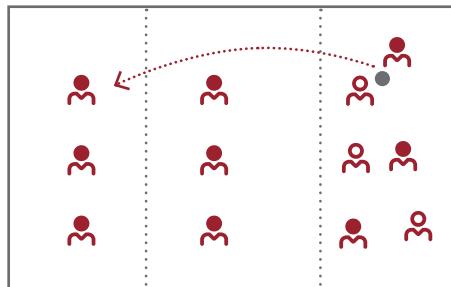
### MATÉRIEL

Ballons de football, dossards et cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le terrain est divisé en trois zones : la zone 1, la zone 2 et la zone 3. Les joueurs sont répartis dans 4 sous-groupes. Un groupe se place dans chaque zone. Le dernier groupe représente les défenseurs. Le but de l'exercice est de passer le ballon de la zone 1 à la zone 3 sans que les défenseurs l'interceptent. Le ballon peut être envoyé directement de la zone 1 à la zone 3, ou passer par la zone du milieu (la zone 2). Chaque fois que le groupe de défenseurs intercepte le ballon, le groupe qui a touché le ballon en dernier échange de rôle avec les défenseurs et l'exercice reprend du début.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La distance entre les joueurs peut être modifiée, tout comme le nombre de passes qu'un(e) attaquant(e) peut effectuer.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important de bien définir l'espace et d'adapter l'exercice à l'âge des joueurs afin qu'il se déroule sans encombre et qu'il ne soit pas trop fatigant pour les défenseurs . L'éducateur/trice doit créer différents espaces et adapter l'exercice au nombre de joueurs. En raison de la complexité de l'exercice, il/elle doit rester vigilant(e) et corriger tout de suite les erreurs grâce à une méthodologie plus ciblée.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la réflexion en demandant:

- Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez défenseurs?
- Qu'avez-vous ressenti quand votre équipe a perdu le ballon?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous n'aviez aucune option de passe et que vous étiez encerclés par les défenseurs?
- Qu'avez-vous eu envie de dire à vos coéquipiers à ce moment-là?
- Quel était l'objectif principal de l'exercice?



## EXTRÉMITÉS LIBRES

**DURÉE** 20-25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler la résilience à travers un exercice tactique de football.

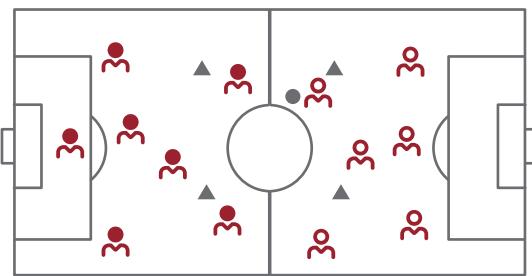
### MATÉRIEL

Ballons de football, dossards et cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Il s'agit d'un match conventionnel, à l'exception qu'une zone latérale est limitée. Quand un(e) attaquant(e) pénètre dans cette zone, seul(e) un(e) défenseur(e) peut le/la suivre. Personne d'autre ne peut venir tant que l'attaquant(e) ne part pas ou que le/la défenseur(e) intercepte le ballon ou avant que le ballon sorte du terrain.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est important de bien définir l'espace latéral. Pour que l'exercice soit le plus sûr possible, continuez à travailler les concepts de largeur et de profondeur. En raison de la complexité de l'exercice, il/elle doit rester vigilant(e) et corriger tout de suite les erreurs grâce à une méthodologie plus ciblée.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut tirer des exemples de ce qui s'est passé pendant l'exercice et les relier à la résilience. Voici quelques questions qui peuvent guider cette réflexion:

- Que dois-je faire quand j'ai le ballon?
- Que s'est-il passé pour les autres quand seulement deux joueurs pouvaient être dans la zone latérale?
- Qui a décidé du/de la défenseur(e) qui a joué contre l'attaquant(e)?
- Vouliez-vous être l'attaquant(e) seul(e) à l'extrême du terrain ?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'excellence est une valeur olympique fondamentale qui exige le meilleur de tous et toutes. Devenir la meilleure version de soi-même requiert beaucoup de travail. Faire preuve de résilience dans tout ce que l'on entreprend est la meilleure façon d'accepter toutes les situations auxquelles nous sommes confrontés au quotidien, qu'elles soit positives ou négatives. Nous devons vivre avec ces situations et les appréhender du mieux que l'on peut.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: TROUVEZ VOTRE CERCEAU

De nombreux cerceaux sont placés de façon aléatoire sur le terrain. Les joueurs forment un cercle au milieu du terrain. L'éducateur/trice exprime ou annonce une émotion ou un sentiment survenu pendant la session. Il/elle donne ensuite une définition. Si les joueurs estiment qu'elle correspond à l'émotion exprimée ou annoncée, ils doivent courir et se placer dans un cerceau (il y en a moins que de joueurs). Si ce n'est pas la bonne définition, ils restent assis et attendent la suite. Quand il s'agit de la bonne définition et que les joueurs se sont placés dans un cerceau, ceux qui n'ont pas réussi rejoignent l'éducateur/trice et ce sera à eux d'énoncer les prochaines émotions et définitions.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice encourage non seulement la réflexion individuelle, mais également l'apprentissage réciproque et l'apprentissage en petits groupes. Il est important que chacun participe activement et respectueusement afin de parvenir à un accord. Le résultat final de l'exercice est le résultat de la participation de tous. L'éducateur/trice doit préparer les émotions qu'il/elle a observées pendant les exercices et chercher les bonnes définitions. Il/elle doit savoir exactement à quelle émotion correspond chaque définition.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée. Il suffit d'adapter les émotions et les définitions, ainsi que la réflexion en fonction de l'âge du groupe.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de deux principes d'offense de base au football, dont le fractionnement, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'excellence et le concept de résilience afin de pouvoir les relier aux exercices et surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La responsabilité

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants à des tactiques de défense comme l'interception et continuer à pratiquer les différentes techniques et tactiques

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Des ballons de football, des dossards, des cônes et des buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes en encourageant le développement de leurs compétences émotionnelles et sociales comme la notion de responsabilité à travers des exercices de football



OYES

## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES

### ⌚ PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 31 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des principes offensifs comme le fractionnement, sans oublier la pratique de différentes techniques et l'étude de la valeur olympique de l'excellence à travers la résilience.

Le double objectif de cette session est, d'une part, d'enseigner aux joueurs des principes et tactiques de défense de base comme l'interception et, d'autre part, de continuer à travailler sur la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement sur la responsabilité.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session est axée sur une tactique de défense de base en football, l'interception, ainsi que sur les techniques de base (le contrôle, la conduite, les passes et le tir). Par interception, on entend l'action réalisée par le joueur en défense, empêchant le ballon lancé par l'adversaire d'atteindre sa destination en interrompant ou déviant sa trajectoire.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous continuerons à travailler sur la valeur olympique de l'excellence, et plus particulièrement sur la responsabilité. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. L'important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et d'honorer son corps, son esprit et sa volonté. Pour y parvenir, il faut assumer la responsabilité de ses propres actions. Il est essentiel d'apprendre la responsabilité dès le plus jeune âge pour pouvoir l'intégrer et l'appliquer au quotidien.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette session, la découverte guidée prédomine en tant que méthodologie d'enseignement-apprentissage, aux côtés de la résolution de problèmes dans le but d'encourager le développement de la responsabilité envers la recherche de solutions.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT (L'ARAIGNÉE)

DURÉE 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler sur la notion de paix à travers d'éventuels conflits pendant le jeu

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Tous les joueurs sauf 3 se placent au bout de l'espace marqué. Deux joueurs des trois joueurs jouent le rôle de la toile d'araignée et l'autre joue l'araignée, placée au centre du terrain.

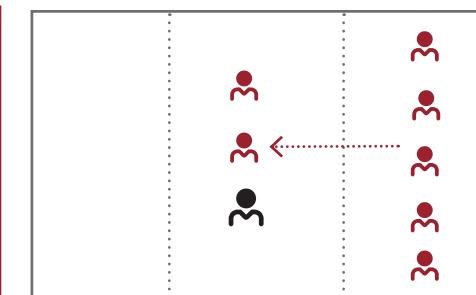
Au signal de l'éducateur/trice, les joueurs tentent de parvenir à la ligne d'arrivée sans sortir des limites du terrain et sans se faire toucher par l'araignée. Les joueurs qui jouent le rôle de la toile doivent se déplacer les mains liées dans le but d'amener les autres joueurs vers l'araignée. Ils ne peuvent attraper personne.

Les joueurs touchés par l'araignée sont éliminés. Le dernier joueur encore en lice a gagné.

Échauffement dirigé par l'éducateur/trice:

- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les joueurs touchés par l'araignée ne sont pas éliminés, mais ils la remplacent ou viennent s'ajouter à elle. On peut également jouer avec des points.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour que l'exercice puisse se dérouler en toute sécurité, il ne doit y avoir aucun obstacle et il est nécessaire que l'éducateur/trice définisse bien les règles du jeu afin que tous les joueurs les comprennent.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice leur demande : pourquoi est-il important de s'échauffer ? Après toutes les sessions déjà écoulées, ils devraient être capables de donner une réponse élaborée



## 2 CONTRE 1

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier les participants à la technique d'interception en encourageant la responsabilité

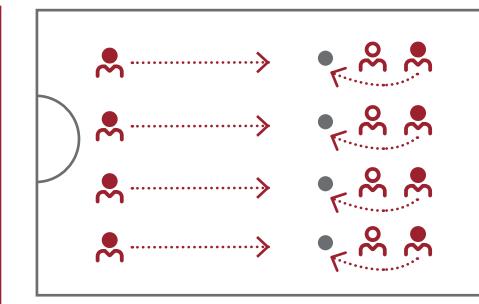
### MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 3

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en groupe de 3 avec 2 défenseurs et un(e) attaquant(e). Les défenseurs se placent derrière l'attaquant(e). Au signal de l'éducateur/trice, les joueurs s'élancent vers le ballon devant eux et les défenseurs doivent anticiper les mouvements de leur adversaire afin de s'emparer du ballon en premiers. Les rôles sont inversés chaque fois que quelqu'un s'empare du ballon. Les joueurs marquent un point chaque fois qu'ils ont le ballon. Le joueur avec le plus de points a gagné.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité peut être adaptée pour des jeunes plus âgés ou de plus haut niveau en agrandissant l'espace.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La découverte guidée est la méthode d'enseignement à privilégier pour cet exercice. Dans ce cas, les joueurs apprennent à prendre des décisions en fonction de leur adversaire.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en demandant:

À quelle position a-t-il été le plus facile de s'emparer du ballon?

Comment avez-vous réussi à avoir le ballon?

À quelle position a-t-il été le plus facile de s'emparer du ballon?

Comment avez-vous réussi à avoir le ballon?

En partant des réponses, présenter le concept de responsabilité et l'importance d'être responsable de ses décisions et actions, que ce soit dans des exercices comme celui-ci ou dans la vie de tous les jours.

# L'INTERCEPTION

DURÉE 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler la responsabilité à travers un exercice tactique de football

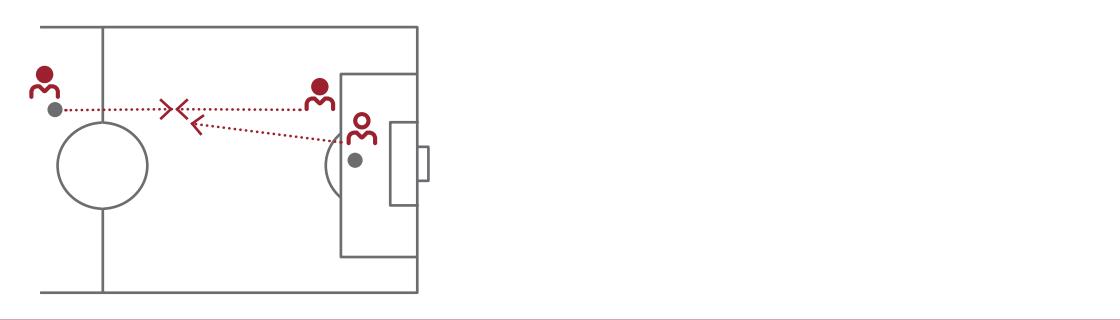
## MATÉRIEL

1 ballon par groupe

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en groupes de 3. Le joueur B se déplace vers le joueur A, qui lui donne le ballon, et le/la défenseur(e) doit anticiper pour voler le ballon. Répéter l'exercice en échangeant les rôles et en essayant différents types de passes.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité n'a pas besoin d'être adaptée pour des groupes plus âgés. Il suffit de varier l'intensité et la vitesse de l'exercice.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La méthode de l'enseignement réciproque se prête à cet exercice, puisque les participants apprennent par trios. Attention, l'exercice n'est pas effectué par l'un des membres du trio, puis par les autres, mais par les trois en même temps. Le défenseur est celui qui reçoit le feedback des deux autres.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice peut encourager la discussion en posant deux questions:

Que vient faire la responsabilité dans cet exercice?

En s'appuyant sur les réponses, l'éducateur/trice expliquera que la responsabilité ne signifie pas seulement les obligations et devoirs, mais également le fait de prendre soin des autres. La responsabilité s'applique aussi envers les autres, qu'il s'agisse d'éducateurs, de parents, de frères et sœurs ou d'amis.



## LE MATCH DES RESPONSABILITÉS

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler la responsabilité à travers un match de football

### MATÉRIEL

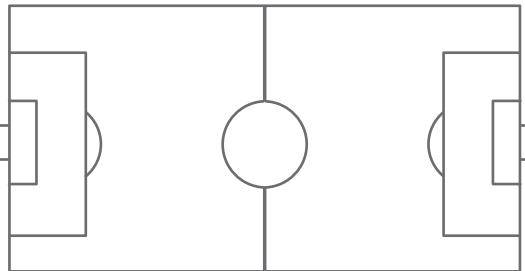
1 ballon

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes (ou plus s'il y a beaucoup de joueurs). Une équipe dispute un match normal de football, mais l'autre joue avec des responsabilités assignées à chaque membre, p. ex. : si quelqu'un tombe, tu dois être le premier/la première à aller l'aider. Si quelqu'un s'énerve, tu dois être le premier/la première à lui demander ce qui ne va pas. Si quelqu'un marque un but, tu dois t'assurer que toute l'équipe le félicite et se réjouit avec lui/elle. Etc. Les rôles sont inversés au bout de 10-15 minutes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cet exercice, les joueurs apprennent par expérience. L'éducateur/trice les guide en corrigant leurs erreurs techniques ou tactiques et en discutant de la valeur olympique à la fin du jeu.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur peut se servir du match pour poser les questions suivantes:

En quoi l'attribution des responsabilités vous a-t-elle affecté durant le match?

Avez-vous bien joué votre rôle?

En s'appuyant sur les réponses, l'éducateur/trice peut expliquer que les responsabilités affectent le résultat et, même si elles paraissent parfois négatives à court terme, elles sont toujours positives sur le long terme. En outre, il est très important de respecter les responsabilités qui nous ont été assignées.

Quelle est votre responsabilité en tant que joueurs? Et comme enfants? Élèves?

À partir des réponses, nous réfléchirons aux responsabilités inhérentes à chaque rôle dans notre vie.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'excellence est une valeur olympique fondamentale qui exige le meilleur de tous et toutes. Devenir la meilleure version de soi-même requiert beaucoup de travail. L'effort est inhérent au sport. Il est en effet impensable de pouvoir atteindre un objectif sans faire aucun effort et sans donner le meilleur de soi. Pour atteindre l'excellence, il est essentiel d'être responsable, à la fois de soi, mais également des gens qui nous entourent et de nos décisions. S'engager à prendre part à quelque chose et assumer la responsabilité de certaines actions, programmes, personnes, etc. ne devrait pas faire peur.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: IMAGINEZ LE TOURNOI

Une bonne façon de développer le sens de la responsabilité est d'impliquer les participants dans l'organisation d'un tournoi interne de football. Les participants sont répartis en différents groupes selon leur nombre. Chaque groupe est responsable d'un élément du tournoi (la façon dont les points sont marqués, l'organisation des équipes, la promotion, etc.) L'objectif est d'organiser un petit tournoi interne réservé aux usagers du centre Olympafrica.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La méthode d'enseignement participative en petits groupes se mettra naturellement en place, puisque chaque groupe anime une activité pour les autres et ces derniers leur font des retours.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de l'interception, ainsi que des techniques de défense et d'attaque de base afin d'avoir suffisamment de ressources pour modifier ou adapter un exercice le cas échéant.

Il est également très important d'avoir bien assimilé la valeur olympique de l'excellence et le concept de responsabilité afin de pouvoir les relier aux exercices et surtout, les explorer en dernière partie de session.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 10 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La gestion du stress

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Travailler sur l'ensemble des techniques et tactiques apprises jusqu'ici

**ÂGE** 10-12

**MATÉRIEL** Des ballons de football, des dossards, des cônes et des buts

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Promouvoir l'excellence à travers la gestion de stress en situation d'organisation d'une compétition



## ● PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la session 32 du bloc de football.

La session précédente était axée sur des principes de défense comme l'interception, sans oublier la pratique de différentes techniques et tactiques.

Côté pédagogique, cette session portait sur la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement sur le développement de compétences émotionnelles et sociales comme la notion de responsabilité à travers des exercices de football.

Le double objectif de cette session est de travailler l'ensemble des techniques et tactiques apprises jusqu'ici et d'aider au développement de compétences de gestion de stress en impliquant les joueurs dans l'organisation d'une compétition de football.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Cette session porte sur toutes les techniques et tactiques apprises lors des sessions précédentes.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement sur la gestion du stress. Le Mouvement olympique définit l'excellence comme le fait de faire du mieux que l'on peut, que ce soit sur le terrain ou dans sa vie professionnelle. L'important n'est pas de gagner, mais de participer, de progresser et d'honorer son corps, son esprit et sa volonté. La gestion du stress est une compétence indispensable au quotidien, et encore plus dans le monde du travail. C'est pourquoi il est important de travailler dessus dès le plus jeune âge.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette session s'appuiera sur le micro-enseignement: les participants endosseront le rôle d'éducateurs au cours d'une activité.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

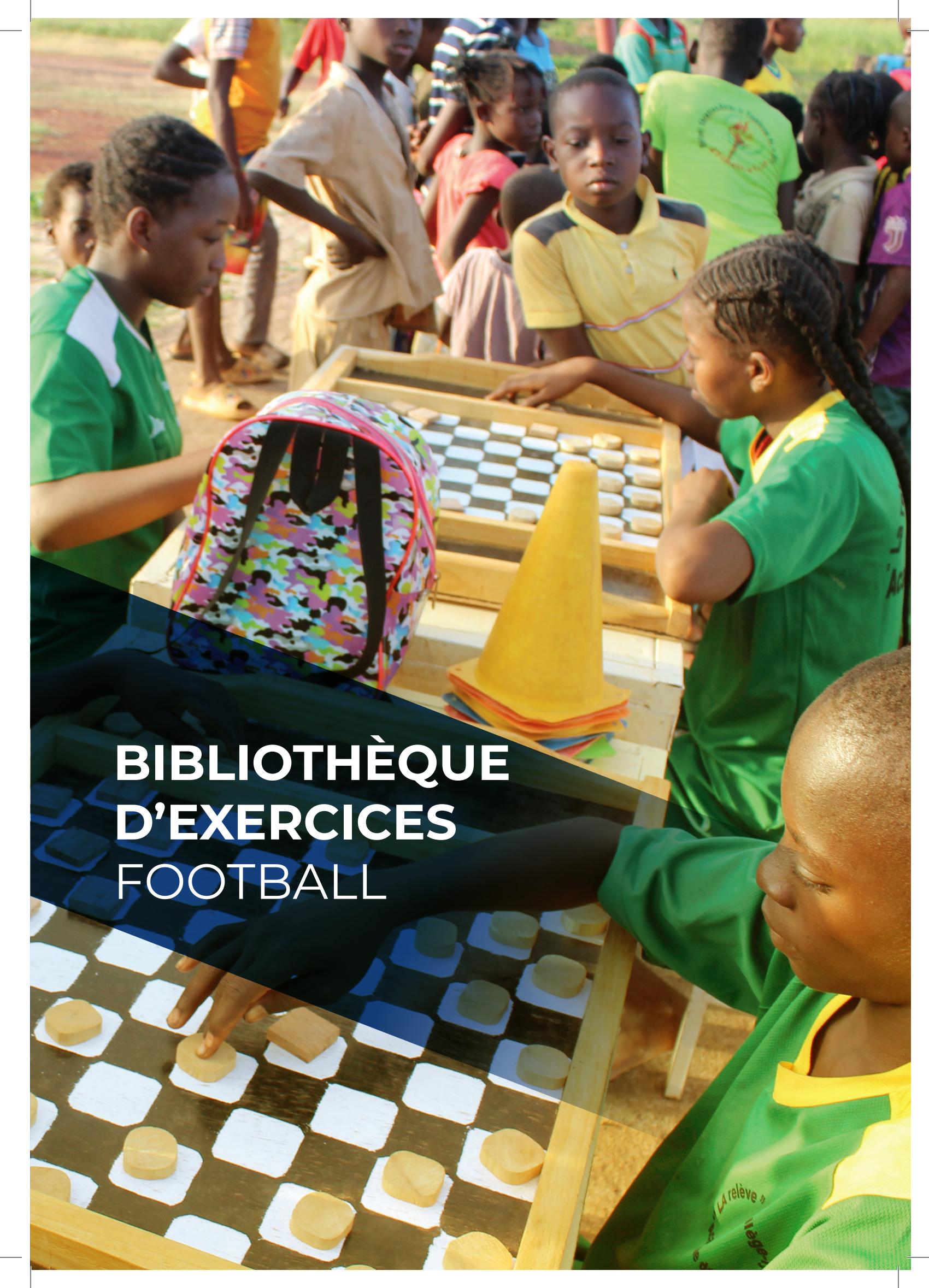
Les joueurs mettent en œuvre le tournoi qu'ils ont préparé, sans oublier la dernière activité. Ils sont à la fois les protagonistes et les responsables du tournoi. Ils sont en charge de tout organiser avec le soutien de l'éducateur/trice.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

La session se termine par une réflexion en deux parties. D'une part, l'éducateur/trice peut analyser le déroulement de l'événement, la participation de chacun(e) des participants, leur prise de responsabilité face à leurs obligations, leur façon d'organiser ce tournoi tous ensemble, etc. Le but est d'encourager la critique constructive du travail effectué et de les féliciter pour leurs efforts et leur travail d'équipe (le cas échéant).

D'autre part, la session peut se conclure par une réflexion sur le programme en soi et comment celui-ci leur a permis de mieux comprendre les valeurs olympiques, de les distinguer et surtout de les promouvoir dans le football et dans leur vie quotidienne. Pour engager la conversation, vous pouvez utiliser les cartes précédemment préparées par l'éducateur/trice sur les trois valeurs olympiques et leurs compétences correspondantes. Tous ensemble, les participants peuvent définir la notion inscrite sur chaque carte et, à partir de là, identifier des situations pendant les sessions ou dans leur vie de tous les jours pouvant servir d'exemples de cette notion.

A large, semi-transparent black diagonal band runs across the center of the image. On this band, the title text is displayed in white, sans-serif capital letters.

# BIBLIOTHÈQUE D'EXERCICES FOOTBALL

## LE LOCATAIRE

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs sont disposés en trio pour former une maison. Deux joueurs se placent face à face et se tiennent les mains. Le/la troisième joueur/euse se place au milieu, entre les bras des deux autres. Le/la joueur/euse au milieu joue le rôle du locataire. Les joueurs sur les côtés jouent le rôle de mur gauche et de mur droit de la maison. L'un(e) des participant(es) n'a pas de maison. Pour chercher un logement, il doit énoncer l'une des choses suivantes : "mur droit", "mur gauche", "locataire", "maison" ou "tremblement de terre". Dans les trois premiers cas, les joueurs dont le rôle a été nommé doivent changer de maison. Le/la participant(e) sans maison doit donc profiter de ce moment pour chercher un logement. S'il/elle dit "maison", les deux murs bougent. S'il/si elle dit "tremblement de terre", tous les joueurs doivent se déplacer et former de nouvelles maisons. La personne qui ne parvient pas à trouver de maison relance le jeu.

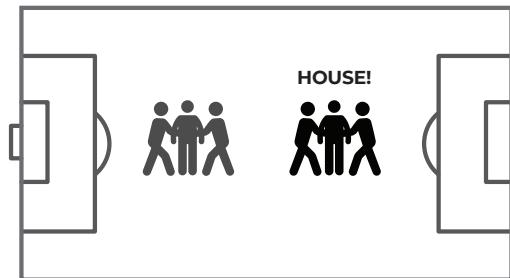
### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Si les participants ne sont pas suffisamment nombreux, l'éducateur/trice peut également participer.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les règles inventées par les joueurs et jugées appropriées peuvent être ajoutées au jeu.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## JEU DU BÉRET

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Un foulard et 2 ballons de football

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 équipes. Chaque joueur/euse se voit attribuer un numéro. Chaque équipe a un ballon. Lorsque l'éducateur/trice donne un numéro, les deux joueurs correspondants doivent sortir du rang et aller récupérer le foulard tout en conduisant le ballon. Le/la premier(e) à atteindre le foulard l'attrape et retourne dans son camp sans se faire attraper par le/la joueur/euse adverse. S'il/si elle se fait attraper, il/elle est éliminé(e) et se place à côté de l'éducateur/trice en attendant d'être délivré(e). Tous les membres de l'équipe doivent se coordonner et faire preuve d'agilité lorsqu'ils passent la balle au joueur dont le numéro est appelé.

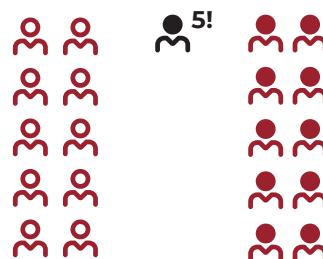
### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

De nombreuses modifications peuvent être incorporées. Par exemple : 2 numéros sortant en même temps, l'attrapeur qui doit garder la balle au pied, possibilité de faire des passes, etc.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les adaptations ne sont pas nécessaires, mais des variations peuvent être incorporées pour rendre le jeu plus intense et plus rapide.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## LE BABY-FOOT

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Un ballon de foot

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Deux équipes sont formées. Elles se placent sur le terrain à la manière de joueurs de baby-foot. L'espace de jeu est délimité et ils doivent se déplacer uniquement de manière latérale. L'objectif est de marquer un but. Les points sont comptés et l'équipe qui marque le plus de points remporte la partie.

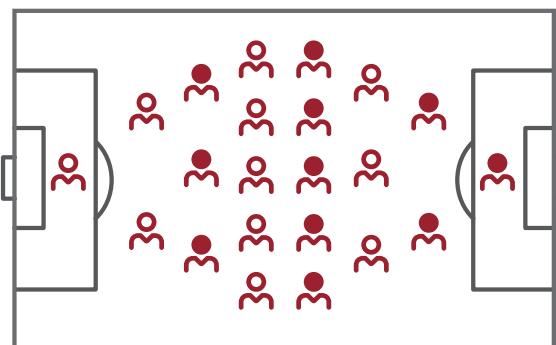
### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est possible de constituer plusieurs équipes et de jouer sur plusieurs terrains à la fois. Les matchs peuvent ainsi être éliminatoires, ou bien les équipes peuvent toutes jouer les unes contre les autres.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## GENDARMES ET VOLEURS

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Un ballon de foot

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Deux équipes sont formées. L'équipe de gendarmes doit se passer le ballon en essayant d'attraper les voleurs. Ses membres ne peuvent les attraper que lorsqu'ils ont le ballon. Lorsqu'un(e) voleur/euse est attrapé(e), il/elle devient gendarme. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'un(e) voleur/euse en jeu. Les rôles sont ensuite échangés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

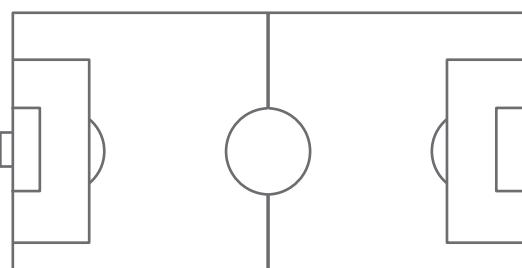
Des modifications peuvent être apportées aux règles. Par exemple, les voleurs sont éliminés lorsqu'ils sont attrapés, ou doivent réaliser un exercice physique.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## FOOTBALL-TENNIS

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Scotch et ballons

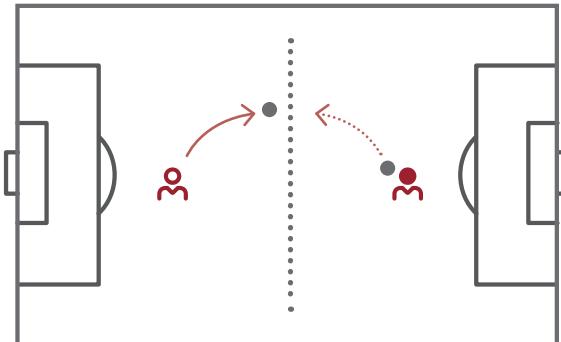
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs se placent deux par deux, face à face, dans un espace séparé en deux par un filet (du scotch ou une bande élastique). Les joueurs se placent de chaque côté du filet et doivent essayer de marquer des points face à leur adversaire en se lançant le ballon par-dessus du filet. Le ballon ne peut toucher le sol qu'une fois. S'il touche le sol plus d'une fois, le/la joueur/euse en face marque un point. Le ballon ne peut pas être touché deux fois de suite et doit être frappé avec n'importe quelle partie du corps sauf les mains.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Peut être joué en binômes ou en groupes allant jusqu'à 4 joueurs pour rendre le jeu plus rapide et plus dynamique.

## LA FORTERESSE

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons et cônes pour délimiter le cercle

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en sous-groupes de 8-10 joueurs. Deux des joueurs se placent dans un cercle de 10-15 mètres de diamètre avec deux ballons. Les autres joueurs se placent à l'extérieur du cercle et doivent essayer de faire sortir l'un des ballons du cercle à l'aide d'un autre ballon. Les deux joueurs placés au centre doivent défendre leurs deux ballons, mais sans les toucher. Lorsque l'un des ballons sort du cercle, ou toutes les X minutes, les participants changent de rôle.

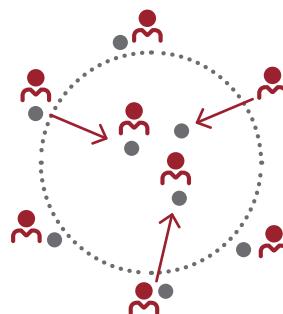
### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

S'il est trop difficile de faire sortir les ballons du cercle, la règle peut être modifiée pour que les participants aient juste à les toucher.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## LE SAUVETAGE

**DURÉE** 15 MINUTES

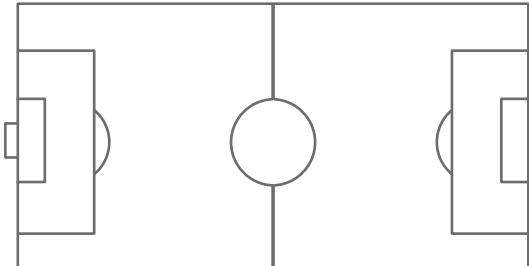
**MATÉRIEL** Ballons et cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 7-8 joueurs. Un carré d'environ 10x10 m est tracé. Deux cônes sont placés de chaque côté pour délimiter la prison. Un(e) joueur/euse est prisonnier(e) à l'intérieur et doit attendre une passe de l'un(e) de ses coéquipier(es) pour pouvoir sortir. Il y a 4 prisons par équipe. Les équipes doivent délivrer leurs prisonniers en leur passant le ballon mais sans libérer les prisonniers adverses. La première équipe qui y parvient remporte la partie.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Des règles différentes peuvent être introduites pour rendre le jeu plus dynamique. Par exemple, les joueurs ne peuvent se déplacer que lorsqu'ils ont le ballon au pied ou les prisons libérées par un tir doivent être tout de suite réoccupées.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

## LA COURSE DE CANETONS

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis dans deux équipes qui forment 2 rangées. Les participants se tiennent les mains en passant leurs bras sous les jambes et doivent atteindre le côté opposé du terrain sans les lâcher. La première équipe à y parvenir remporte la partie. Plusieurs variantes sont possible : marcher à reculons, de côté, etc.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit s'assurer que la zone ne contient pas d'obstacles pouvant mettre en péril la sécurité des participants.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Des obstacles peuvent être ajoutés pour rendre l'exercice plus difficile.

## IDENTIFICATION DES RÔLES

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Un ballon par groupe et cônes pour délimiter l'espace

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Cherchez la définition des rôles suivants et tentez de les identifier dans votre équipe lors d'un match 5 contre 5 (l'organisateur, le perfectionniste, le finisseur, le surveillant, l'évaluateur, l'expert, le coordinateur, le joueur en équipe).

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

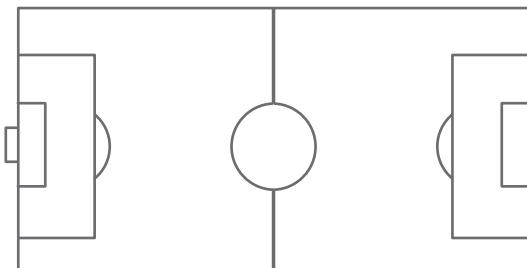
Il est important que ce soit l'éducateur/trice qui forme les équipes en fonction de ses connaissances des participants en essayant de reconnaître les différents rôles.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation nécessaire.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## LE DÉFI DU CHAMALLOW (LEADERSHIP)

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL**

Par groupe : 20 spaghetti, 1 mètre de scotch, 1 mètre de cordelette et 1 chamallow.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

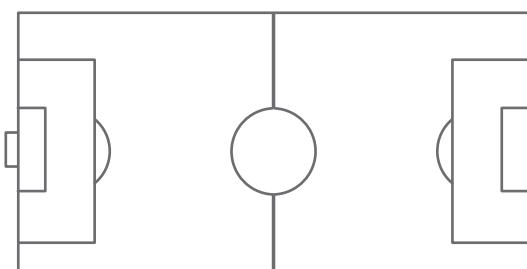
Divisez le groupe en équipes de 8 participants. Les règles sont simples : en 18 minutes, chaque groupe peut utiliser 20 spaghetti, 1 mètre de scotch, 1 mètre de cordelette et 1 chamallow pour construire la structure la plus haute possible, surmontée du chamallow.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice explique le défi et la raison de son importance. Il/elle explique que les joueurs ayant des rôles différents doivent coexister au sein d'une même équipe. Le/la leader/euse peut être l'un d'entre eux, mais il y a aussi l'organisateur/trice, le/la coordinateur/trice, le/la cerveau, le/la perfectionniste, etc. Il est important d'identifier les différents rôles afin de tirer profit des compétences de chacun d'entre eux.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Le chamallow représente une fausse hypothèse qui peut rester cachée jusqu'au dernier moment. Chaque projet a son propre chamallow : un défi caché auquel personne ne prête attention.

O!YES  
°○○○○

O!YES  
°°○○○○

**L'ÉMANCIPATION DES  
JEUNES PAR LE SPORT  
DANS LES CENTRES  
OLYMPAFRICA**

UN PROGRAMME SPORTIF ET ÉDUCATIF  
POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

