

# Éveil Artistique & Sportif 2009/2010

## FICHE DE SEANCE

Samedi 05 septembre 2009

Discipline : Football

Séance n°: 1/5

Ateliers	Descriptions	Durées approximatives
1. Accueil des participants	Accueil des parents et des enfants ; présentation ...	5 minutes
2. Échauffement	Apprentissage des méthodes de préparation musculaire avant un exercice physique.	5 minutes
3. Étirements		5 minutes
4. Objectif du jeu	Explication de l'objectif du football ; envoyer le ballon dans le but adverse à l'aide de tout le corps excepté les bras et les mains.	5 minutes
5. Les techniques de base	Petits exercices de base qui, une fois compris, pourront permettre aux enfants d'atteindre l'objectif du jeu ; marquer un but collectivement.  Prise de conscience de l'importance de la notion d'équipe (on ne peut pas gagner tout seul).	15 minutes
• La passe		
• Le contrôle		
• Le tir au but		
6. Jeux & petits matchs	Application des exercices sur un terrain délimité.	20 minutes
7. Rangement	Participation de tous au rangement. Sensibilisation au respect du matériel et à l'entraide. Accueil des parents.	5 minutes



Remarques de l'animateur : Les séances se sont globalement bien déroulées. Les enfants étaient très enthousiastes, volontaires, et débordaient d'énergie. Pour la prochaine fois, il faudra prévoir des jeux qui favorisent la participation des filles (moins à l'aise que les garçons sur cette discipline).

A éviter : Il vaut mieux ne pas équiper les enfants de chaussures à crampons et de protections. En effet, les enfants bien équipés ne sentent pas les coups et peuvent être involontairement « dangereux » pour les autres.

Attention : L'animateur étant seul pour gérer les séances, merci de respecter les horaires d'arrivées et de départs des enfants (9h30-10h30-11h30-12h30).