HANDISPORT
SCHOOL
PROGRAM

CÉCIFOOT

AFFSS
sportscolaire.be

LIGUE
HANDISPORT
FRANCOPHONE

Table des matières

Introduction 04
Description de l'activité 05
Terrain et équipement 06
1. La catégorie B1 06
A. Terrain 06
Zone du gardien 06
Zone de guidage 07
Buts 07
Barrières latérales 07
B. Ballon 07
C. Protections oculaires 08
D. Le guidage 09
Le manager 09
Le guide derrière le but 09
Le gardien de but 09
E. Signalement 09
F. Durée 10
2. Les catégories B2 & B3 10
Compétences visées 11
Fiches d'évaluation 12
Fiches pratiques 13
Echauffement 14
Echauffement - relais 25
Exercices 27
Jeux 35
Matches 43
Exemple d'une séance de cours 47

HANDI SPORT SCHOOL PROGRAM

Dossier de travail réalisé par l'Association des Fédérations Francophones du Sport Scolaire et la Ligue Handisport Francophone.

Edition : décembre 2021

Association des federations
francophones du sport scolaire (AFFSS)
Avenue Ilya Prigogine 1 bte 2,
1180 Bruxelles Tel : 02/538.58.53
E-mail : info@sportscolaire.be
www.sportscolaire.be

Ligue Handisport Francophone (LHF)
69 Avenue du Centenaire
6061 Charleroi
Tel : 071/10.67.50
e-mail : info@handisport.be
www.handisport.be

Introduction

Il semble important de pouvoir conscientiser les enseignants et les élèves sur l'importance de la différence.

Ce guide s'adresse aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides et des élèves déficients visuels et qui désirent découvrir de nouvelles habiletés. Nous espérons que ce dossier leur permettra de donner l'envie à leurs élèves de découvrir et de jouer au « Cécifoot ».

Le dynamisme des leçons proposées suscitera une plus grande motivation de la part des élèves durant les séances d'éducation physique.

Notice : nous vous proposons des exercices « traditionnels » que vous aurez soin d'adapter en fonction du public et du matériel dont vous disposez.

Description de l'activité

Le « Cécifoot », appelé aussi football à 5 (en anglais football five-a-side), est un sport pratiqué par des athlètes déficients visuels (malvoyants ou non-voyants).

Le « Cécifoot » s'inspire du football. Il suit les règles de l'IBSA (International Blind Sports Association), avec des adaptations des règles du football pour tenir compte du handicap des pratiquants.

Le « Cécifoot » est pratiqué par les non-voyants (catégorie B1) et par les malvoyants (catégorie B2/B3) aussi bien dans les clubs handisports que dans des sections intégrées à des clubs valides.

Le « Cécifoot » ne doit pas être confondu avec le football à 7 (un autre handisport dérivé du football pratiqué par des athlètes handicapés moteur).

Tout match est disputé par deux équipes composées chacune de cinq élèves au maximum, dont l'un sera le gardien de but. Le gardien de but est voyant.

Terrain et équipement

1. La catégorie B1

En 2004, la catégorie B1 est devenue officiellement un sport Paralympique aux Jeux Paralympiques d'Athènes.

A. Le terrain

Le terrain de jeu est généralement extérieur.

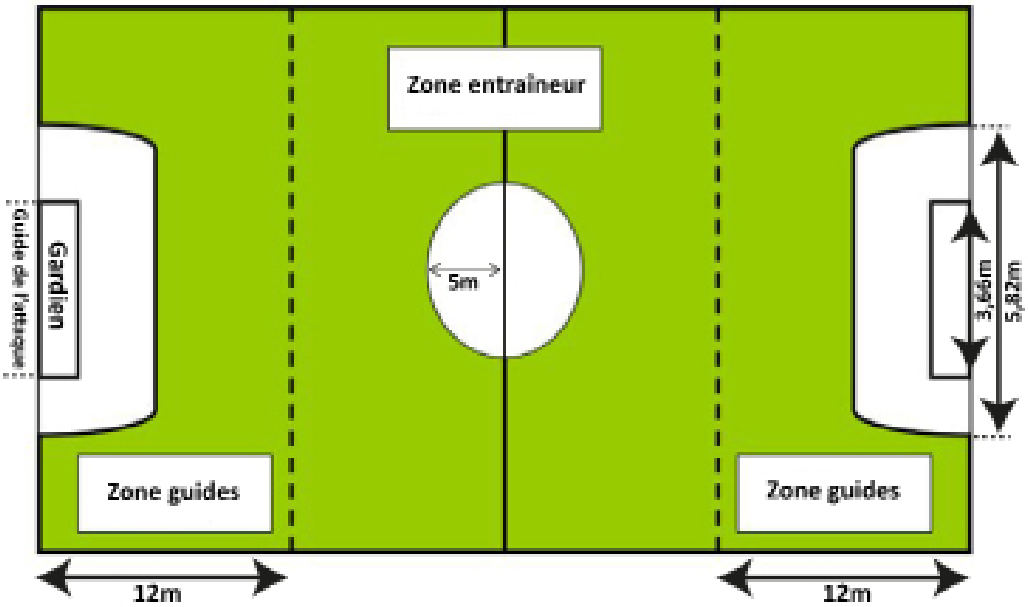
La surface de jeu pourra être :

- de ciment ou d'un matériau semblable en caoutchouc, en bois, lisse et non abrasif ;
- en herbe, en synthétique ou en toute autre surface semblable.

Le terrain de jeu doit être rectangulaire et mesurer 40 mètres de long et 20 mètres de large pour l'aire de jeu.

Des espaces sont à prévoir sur :

- la longueur pour le coach et les réserves
- la largeur pour le guide de l'attaque



Zone du gardien

C'est la surface à l'intérieur de laquelle le gardien de but se déplace.

Elle sera rectangulaire et mesurera 5,82 mètres de long sur 2 mètres de large.

Terrain et équipement

Zone de guidage

A chaque extrémité du terrain est délimitée une zone de guidage du gardien de but et du guide adverse.

Buts

Les buts mesurent 3,66 mètres de long et 2,14 mètres de haut. Ils sont placés au centre de chaque ligne de but.

Barrières latérales

Elles sont placées sur la partie longitudinale du terrain uniquement et ne servent pas de lignes de touche.

Le jeu continue à la barrière qui sert de repère et ne peut être tenue qu'à une seule main.

B. Ballon

Il est sphérique, en cuir ou en toute autre matière appropriée. Aucune matière pouvant constituer un danger pour les élèves ne pourra être employée dans la fabrication du ballon.

Il a une circonférence comprise entre 60 et 62 cm.

Il pèse 410 g au moins et 430 g au plus, au début du match.

Le système sonore (adaptation de bruit) est interne afin :

- de permettre une trajectoire régulière du ballon ;
- de présenter un maximum de sécurité pour les élèves.

Terrain et équipement

C. Les protections oculaires :

Le port d'une protection oculaire est obligatoire pour tous les joueurs de champ pendant toute la durée du match.

Elle est constituée de deux parties :

- un patch est appliqué sur chaque œil ;
- un masque en caoutchouc (avec une protection nasale de préférence) ou, à défaut, un tissu absorbant en forme de masque recouvrant les deux zones oculaires.

Ces mesures doivent permettre de s'assurer que tous les joueurs de champ sont sur un même pied d'égalité.

Seront interdites les protections qui, selon les arbitres, présentent un risque pour l'intégrité physique du joueur ou de ses partenaires et adversaires.

Tout joueur n'étant pas en conformité avec ce règlement sera refoulé du terrain afin de corriger son équipement ou de le compléter par les éléments manquants. Il ne pourra revenir sur le terrain de jeu qu'à un arrêt de jeu et après vérification par l'un des arbitres de la conformité de son équipement.

Fonction des guides

D. Le guidage

Le manager (entraîneur) :

Il peut coacher ses élèves dans le tiers central du terrain de jeu. Il doit le faire depuis sa position, située au niveau du banc de remplacement de son équipe. Une seule personne à la fois peut guider les élèves depuis cette position.

Le guide derrière le but :

Il doit rester derrière le but de ses adversaires pour coacher les attaquants de son équipe.

Il ne peut, en aucun cas, pénétrer sur le terrain de jeu.

Il peut indiquer d'une façon audible la position des poteaux avant l'exécution d'un coup franc, d'une double pénalité ou d'un coup de pied de réparation.

Le gardien de but (guide) :

Les gardiens de but ne peuvent en aucun cas sortir de leur surface (5,82 mètres de long sur 2 mètres de large) lorsque le ballon est en jeu ou lors des coups de pied arrêtés.

Après l'autorisation des arbitres, le gardien de but peut, lorsque le ballon n'est pas en jeu, guider et orienter ses coéquipiers sur les coups de pied de coin, les doubles pénalités ou les coups de pied de réparation, ainsi que pour placer le mur et les élèves lors d'un coup franc contre son équipe, effectué dans sa zone.

Les guides doivent doser leurs conseils et effectuer leur fonction de manière responsable.

E. Signalement : règle extrêmement importante pour la sécurité

Chaque élève sur le terrain doit se signaler par la voix, en disant « voy », tant qu'il n'a pas le ballon au pied. Cela évite aux élèves de se percuter sur le terrain. En l'absence de signalement, l'arbitre siffle une faute individuelle et collective. A la 6ème faute collective d'une équipe, un penalty à 8 mètres sera accordé à son adversaire.

Fonction des guides

F. Durée :

Les matchs durent 2 x 20’ avec arrêt de chrono à tous les coups de sifflet.

Pour le reste, les règles sont les mêmes qu’au football.

2. La catégorie B2 & B3

se joue comme du futsal, sans adaptation particulière. (Site de l’IBSA)

Compétences visées

Habiletés Motrices (HM)

Sous-catégories :

1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement
2. Coordonner ses mouvements
3. Se repérer dans l'espace
4. Maintenir son équilibre et gérer ses déséquilibres programmés ou accidentels
5. Adapter ses mouvements à une action en fonction de sa morphologie et des caractéristiques physiques
6. Adapter ses mouvements à une action en fonction des buts poursuivis
7. Exprimer des émotions à l'aide de son corps
8. Adopter une attitude de sécurité en milieu aquatique

Condition Physique (CP)

Sous-catégories :

1. Endurance
2. Souplesse
3. Vélocité
4. Force
5. Puissance alactique

Coopération Socio-motrice (CSM)

Sous-catégories :

1. Respect des règles
2. Agir collectivement
3. Agir avec Fair-play

Vous trouverez une fiche d'évaluation à la page suivante.

Fiche d'évaluation

Habiletés Motrices	NA	PA	A
• Lire les différentes trajectoires possibles du ballon			
• Se décentrer par rapport au ballon			
• Découvrir des espaces			
• Maîtriser les habiletés techniques (passes, contrôles, réceptions)			
• Maîtriser l'orientation spatiale			
• Assurer sa frappe en fonction de l'orientation spatiale			
• Enchaîner les actions (déplacement, passer, tirer)			

HM

Condition Physique

• Développer des aptitudes psychomotrices et de représentation mentale			
• Être capable de se déplacer à des rythmes différents			
• Être capable d'enchaîner une série d'actions à des rythmes différents			

CP

Coopération socio-motrice

• S'engager lucidement dans l'action avec Fair-Play			
• Construire un projet d'action, coopérer. La communication est une compétence fondamentale en cécifoot.			
• Accepter les règles de l'activité			
• Elaborer et développer des situations codifiées			
• Enchaîner des actions motrices en fonction des mouvements de ses partenaires			

CSM

Légende :

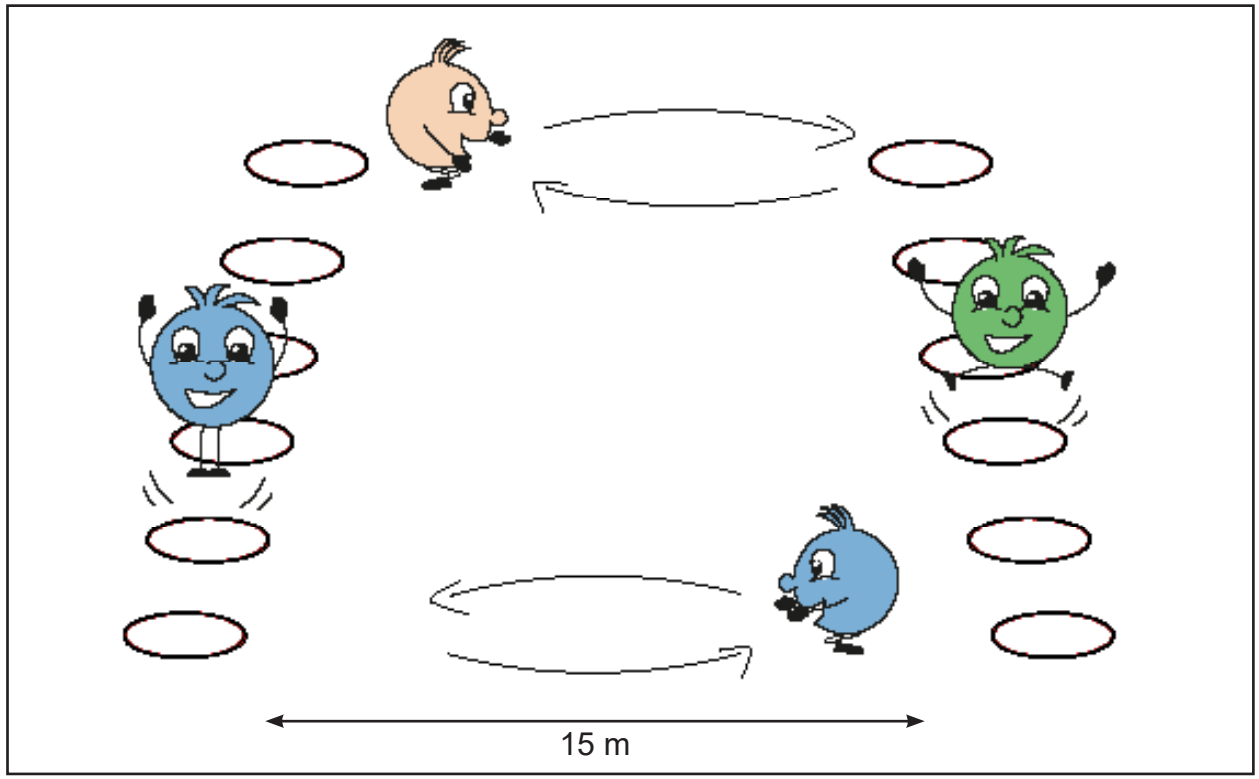
NA = Non acquis PA = Partiellement acquis A = acquis

FICHES PRATIQUES

Echauffement

Fiche 1 : le face à face

HM 1-2 | CP 3 | CSM 1 | 10 min | 2 files d'élèves face à face | 10 m/10 m



Objectif

Réaliser des exercices de mise en condition physique.

Organisation

Les élèves se placent face à face, sans bandeau.

Exercices statiques :

- sauts pieds joints ;
- sauts jambes écartées...

Exercices en déplacement :

- marcher en déroulant les pieds au sol ;
- marcher sur les talons ;
- pas chassés, pas croisés ;
- course en avant , course en arrière...

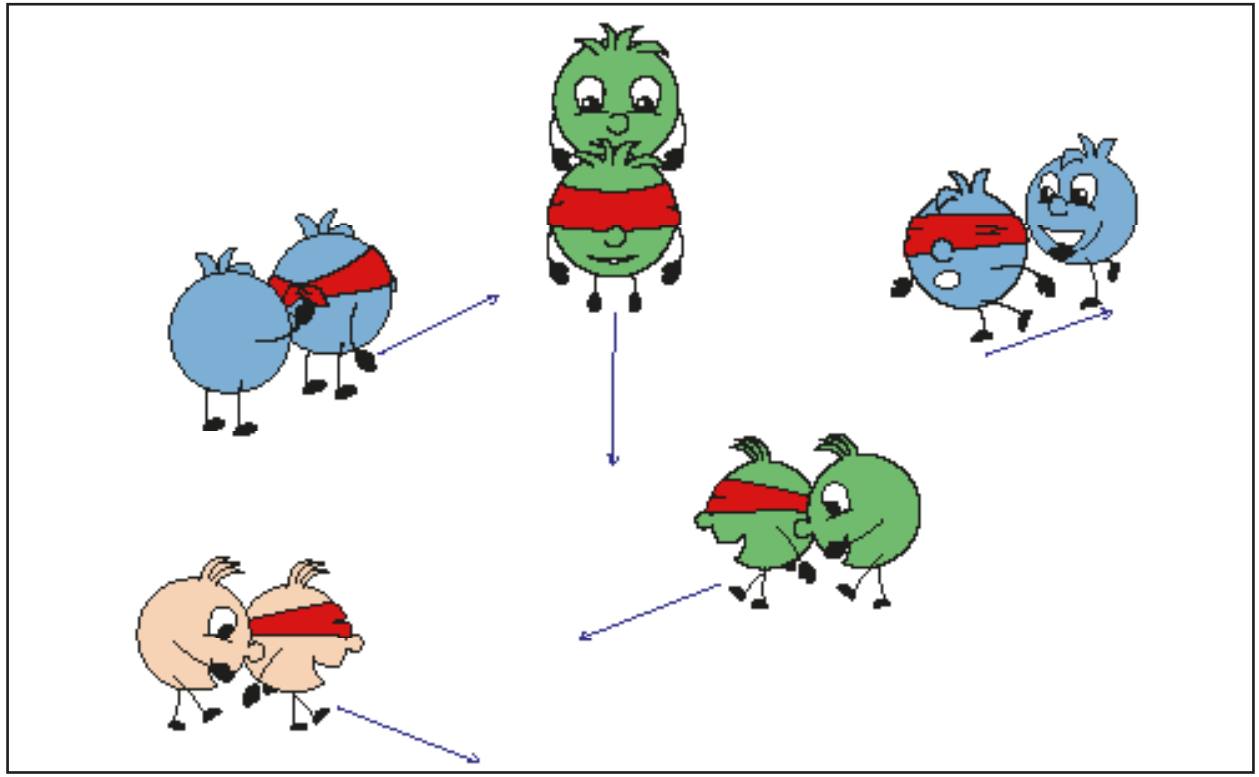
Matériel

Cerceaux

Echauffement

Fiche 2 : en dispersion

HM 1-2-3 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 10 min | Par groupe de 2 | 10 m/10 m



Objectif

Apprendre à se déplacer avec un guide

Organisation

Tous les élèves, par 2 (un aveugle, les yeux bandés et un guide qui se place derrière lui), se déplacent en dispersion.

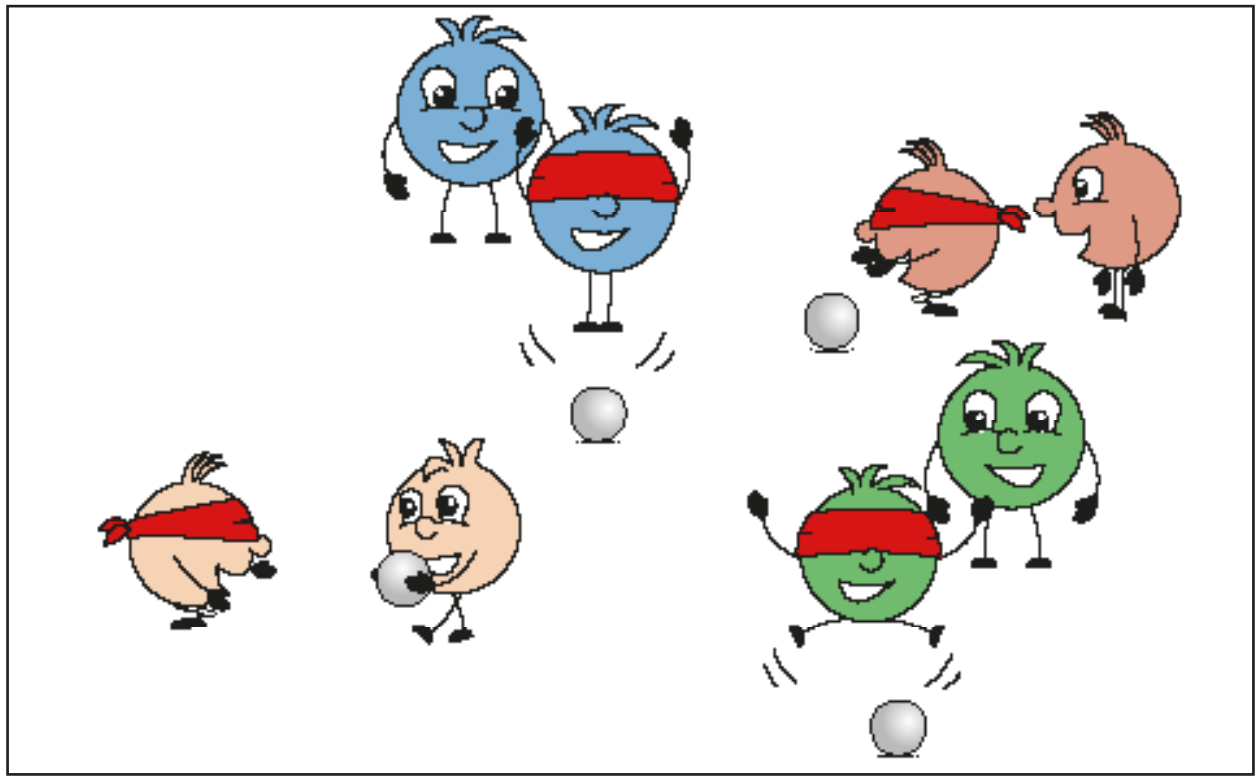
- Quand le guide tape sur l'épaule gauche de l'aveugle, il se déplace à gauche.
- Quand le guide tape sur les deux épaules en même temps, l'aveugle s'arrête.
- Quand le guide tape deux fois sur les deux épaules en même temps, l'aveugle recule.

Penser à changer les rôles de chacun.

Echauffement

Fiche 3 : stop dynamique

HM 2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 10 min | Par groupe de 2 | 10 m/10 m



Objectif

Maîtriser les arrêts du ballon au pied

Organisation

Les élèves se placent en dispersion par 2 (un aveugle les yeux bandés et un guide).

Au signal sonore, les aveugles arrêtent le ballon du pied et exécutent différents mouvements (accroupi, flexion, extension, talons fesses). Le guide récupère les ballons perdus et les rend à l'aveugle.

Penser à changer le rôle des guides.

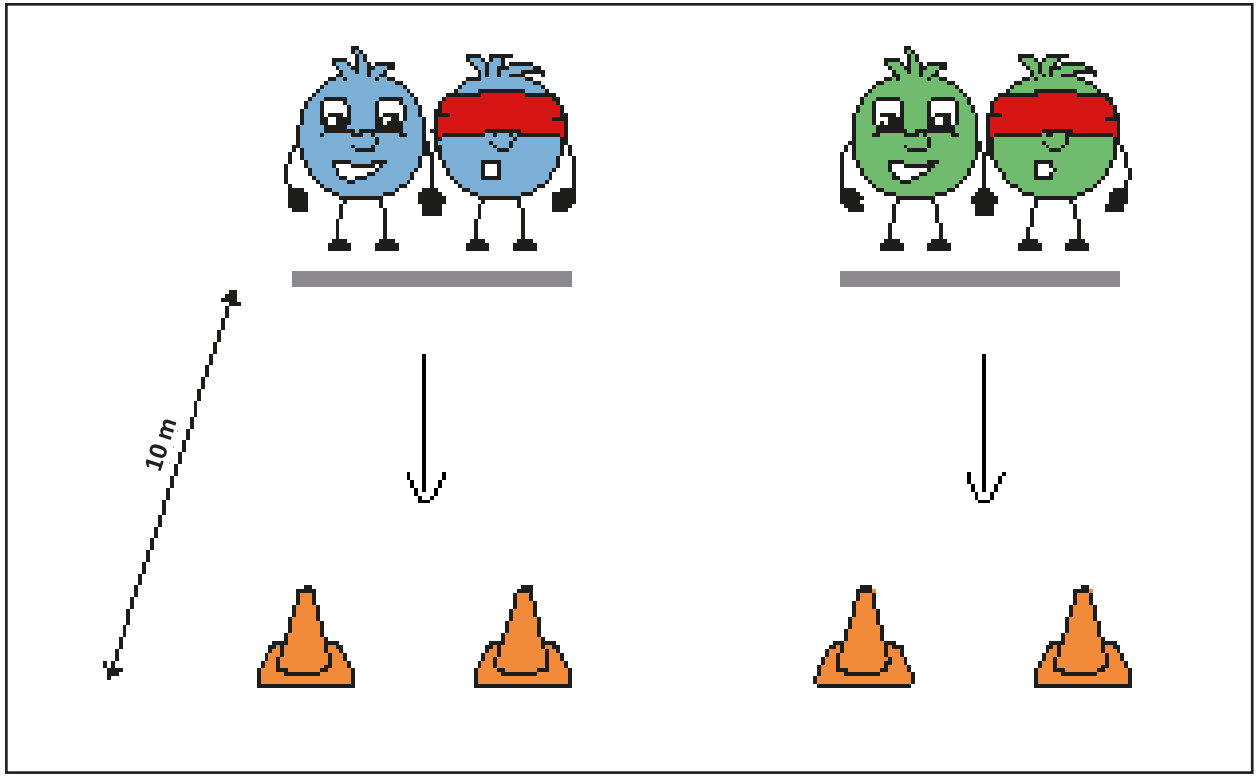
Matériels

- 1 ballon pour 2 élèves
- bandeaux pour les yeux

Echauffement

Fiche 4 : les frères siamois

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | Par groupe de 2 | 10 m/10 m



Adaptation idéale : remplacer les cônes par des élèves qui se signalent («oui» ou «voy»), en alternance avec les possesseurs du ballon.

Organisation

Les élèves, sans ballon, sont par 2 (un aveugle et un guide), côte à côte et se tiennent par le bras.

Les premiers duos de chaque file démarrent en même temps. Sans se lâcher le bras, ils doivent passer entre les deux plots (éloignés de 10 m) avant l'autre équipe. Le premier duo à passer entre les plots a gagné.

Variantes

Exécuter le même exercice, mais avec un ballon au pied (1 ballon pour 2).

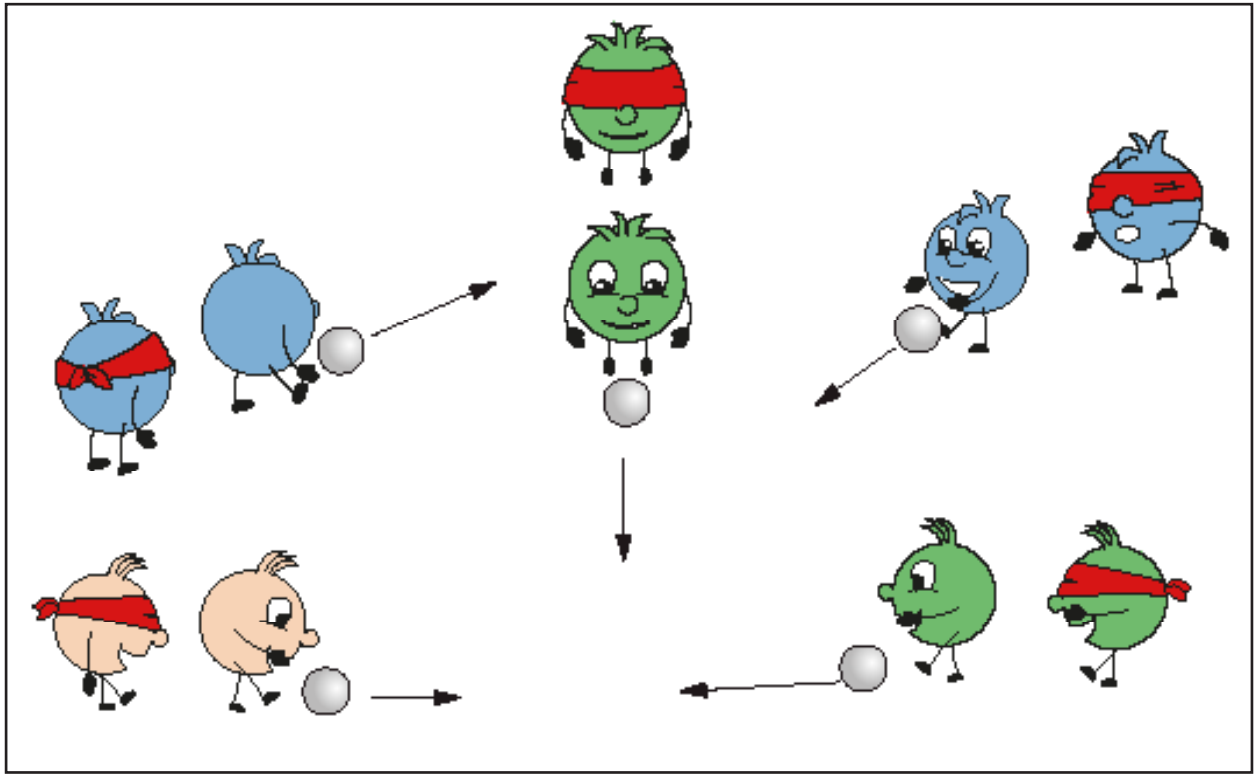
Matériels

- 4 plots
- bandeaux pour les yeux
- 1 ballon pour 2 élèves

Echauffement

Fiche 5 : le petit train

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 10 min | Par groupe de 2 | 10 m/10 m



Objectif

Développer son ouïe.

Organisation

En dispersion, les élèves se placent par 2, l'un derrière l'autre en « petit train » (un aveugle, derrière et un guide sans bandeau avec un ballon au pied, devant).

L'aveugle tente de suivre le guide dans tous ses déplacements grâce au bruit du ballon.

Au signal, les rôles sont inversés.

Variantes

Demander au train de changer de rythme.

Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 1 ballon pour 2 élèves

Echauffement

Fiche 6 : les “stops” balles

HM 2-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 3x3’ | Par groupe de 3 | 10 m/10 m

Objectif

Maîtriser les arrêts du ballon au pied

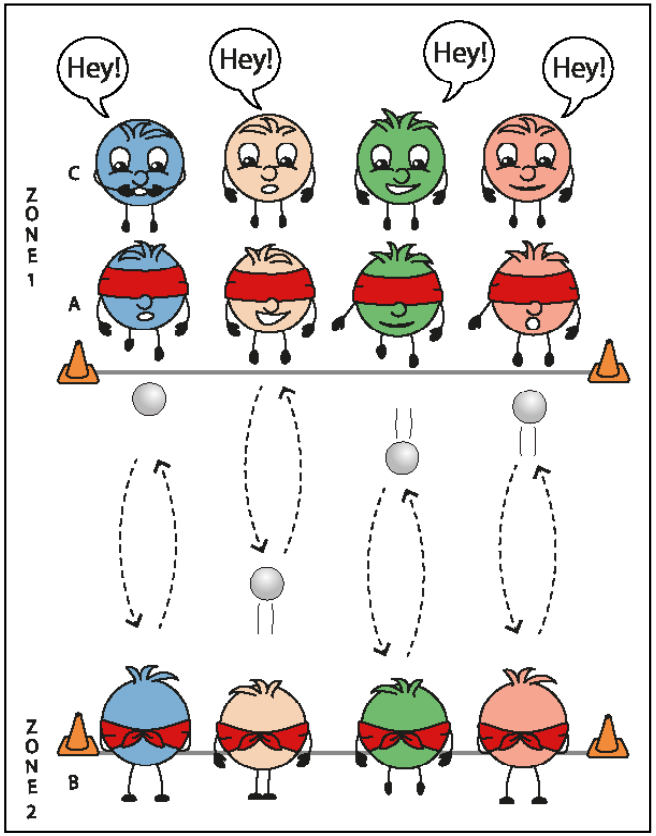
Organisation

Les élèves sont regroupés par 3 (un tireur, un guide et un stoppeur).

Les tireurs (A), les yeux bandés, se placent derrière la ligne des tirs avec leur guide (C) dans la zone 1.

Les stoppeurs (B), les yeux bandés, se placent dans la zone 2.

Les tireurs envoient le ballon du pied à leur stoppeur en le faisant rouler au sol, afin que ce dernier l’arrête du pied dans la zone 2.



Le guide aide par la voix le tireur et le stoppeur et se charge d’aller rechercher les ballons perdus.

Après 3’ de jeu, on compte le nombre d’arrêts de balle par joueur.

Changer ensuite les rôles.

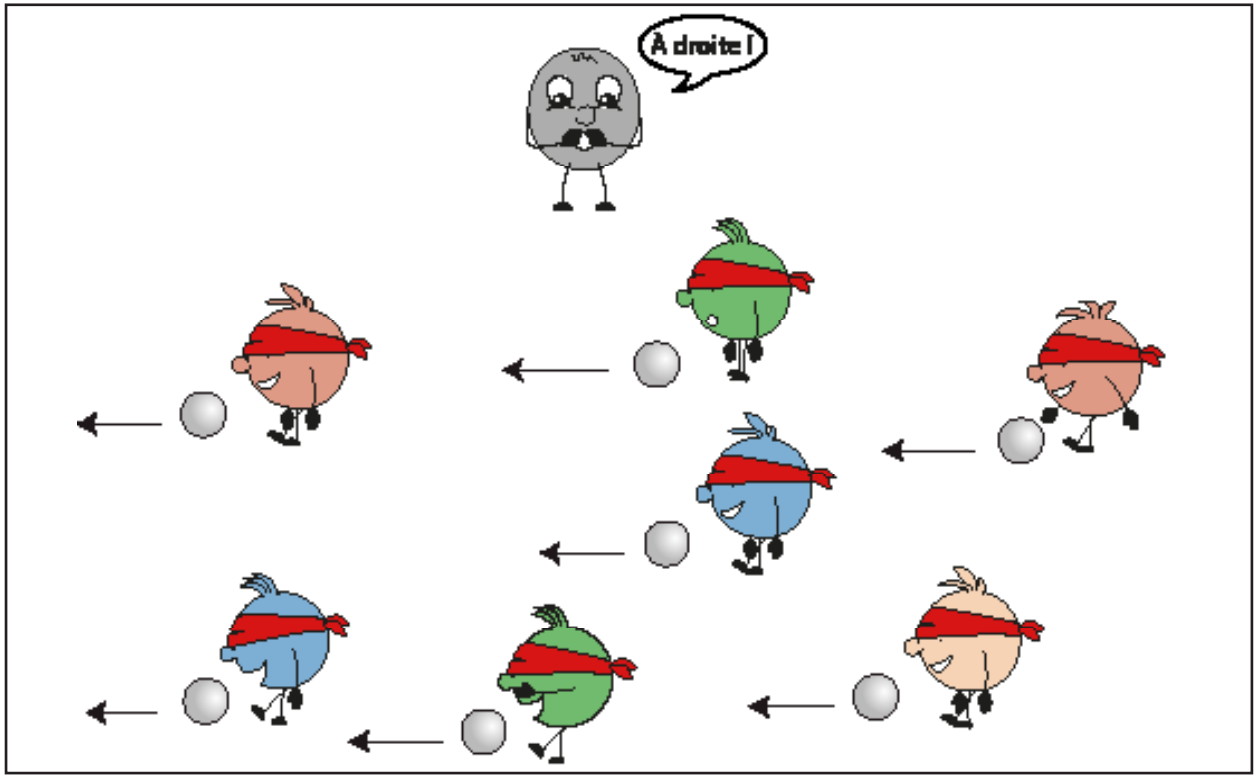
Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 1 ballon pour 3 élèves
- 1 chrono

Echauffement

Fiche 7 : bon pied, bonne oreille

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1 | 5 min | Toute la classe | 10 m/20 m



Objectif

S'orienter dans l'espace, ballon au pied, grâce à la voix du guide.

Organisation

Les élèves, les yeux bandés et balle au pied, écoutent les consignes du professeur et vont dans la direction qu'il cite : droite, gauche, avant, arrière...

Au signal du professeur, les élèves s'arrêtent et stoppent la balle du pied et attendent le signal pour repartir dans une autre direction.

Varier aussi les rythmes des consignes : toutes les 5', toutes les 3', ...

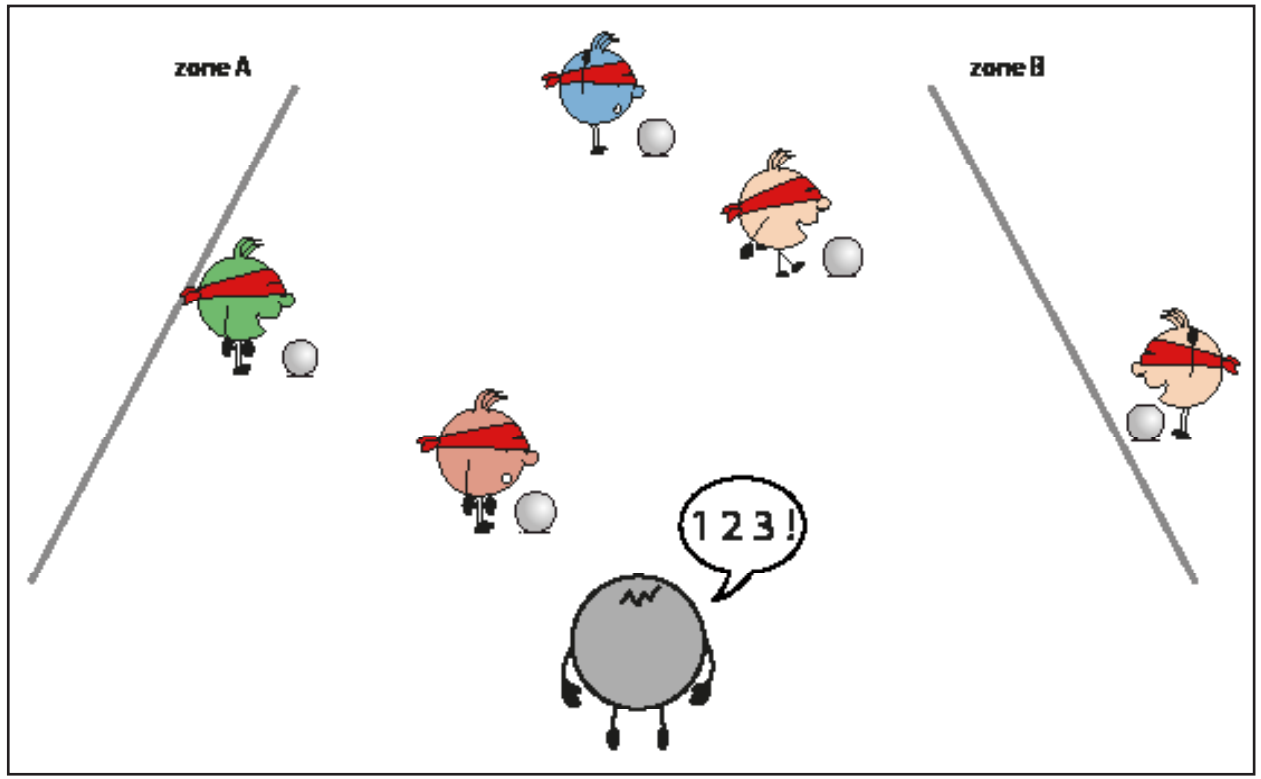
Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 1 ballon pour élève

Echauffement

Fiche 8 : 1-2-3 soleil

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1 | 12 min | Toute la classe | 10 m/20 m



Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 1 ballon pour élève

Objectif

Contrôle de balle au pied sur commandes orales.

Organisation

Les élèves, les yeux bandés, balle au pied, se placent dans la zone A.

Lorsque le professeur commence à dire 1-2-3, les élèves partent, par vague, en conduite de balle vers la zone B. Dès que le professeur crie « soleil ! », tous les élèves doivent arrêter la balle du pied et s'immobiliser.

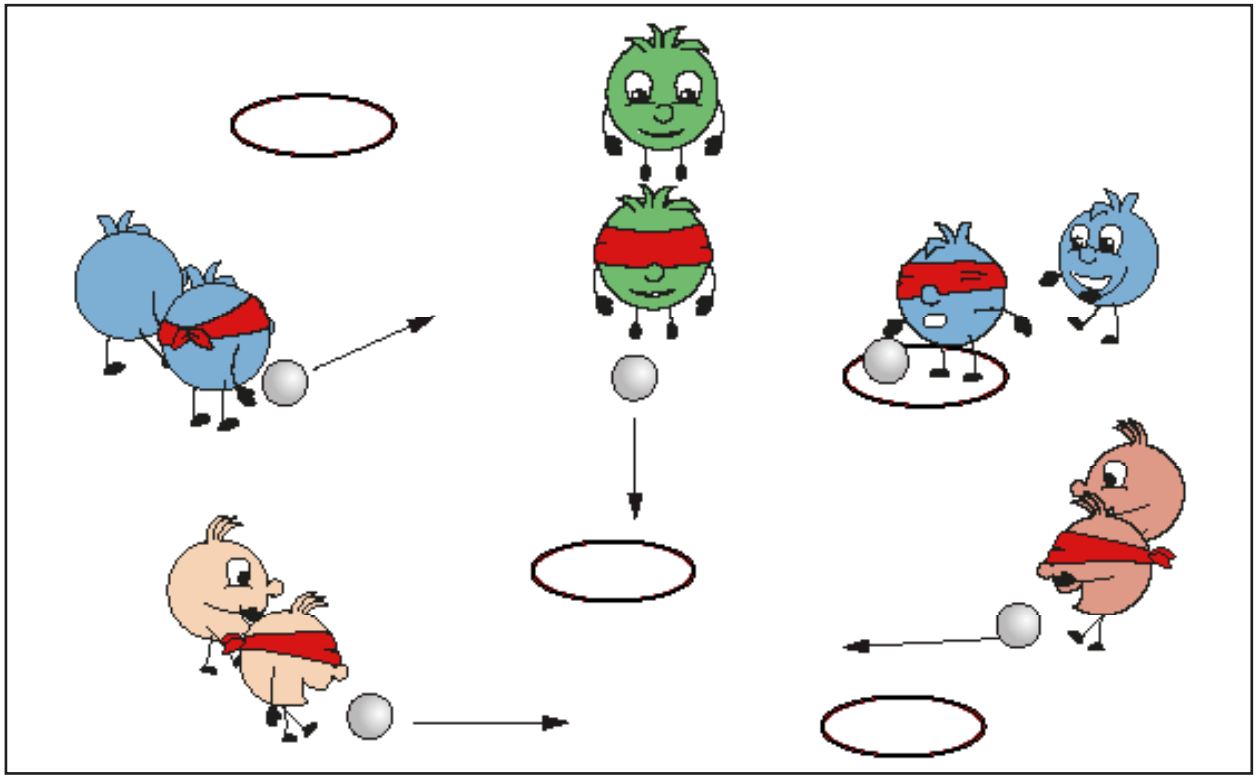
Si un élève est pris en train de bouger, il repart sur la ligne de départ.

L'élève qui arrive le premier avec son ballon dans la zone B a gagné.

Echauffement

Fiche 9 : le cerceau musical

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 12 min | Toute la classe | 10 m/10 m



Matériels

- 1 cerceau de moins que le nombre d'élèves
- 1 ballon par élève
- bandeaux pour les yeux

Objectif

Recherche d'efficacité maximale du guide.

Organisation

Les élèves se placent par 2 (un aveugle et un guide), balle au pied.

Ils se déplacent en dispersion en maîtrisant la balle au pied, aidés par la voix du guide, dans un espace délimité. Au signal, les aveugles doivent arrêter la balle du pied dans un cerceau grâce aux consignes du guide. Le duo qui n'a pas trouvé de cerceau est éliminé. A chaque duo éliminé, on enlève 1 cerceau. Le dernier qui reste a gagné.

Inverser les rôles

Echauffement

Fiche 10 : les notes de musique

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | Par groupe de 2 | 10 m/20 m

Objectif

S'adapter aux difficultés du parcours.

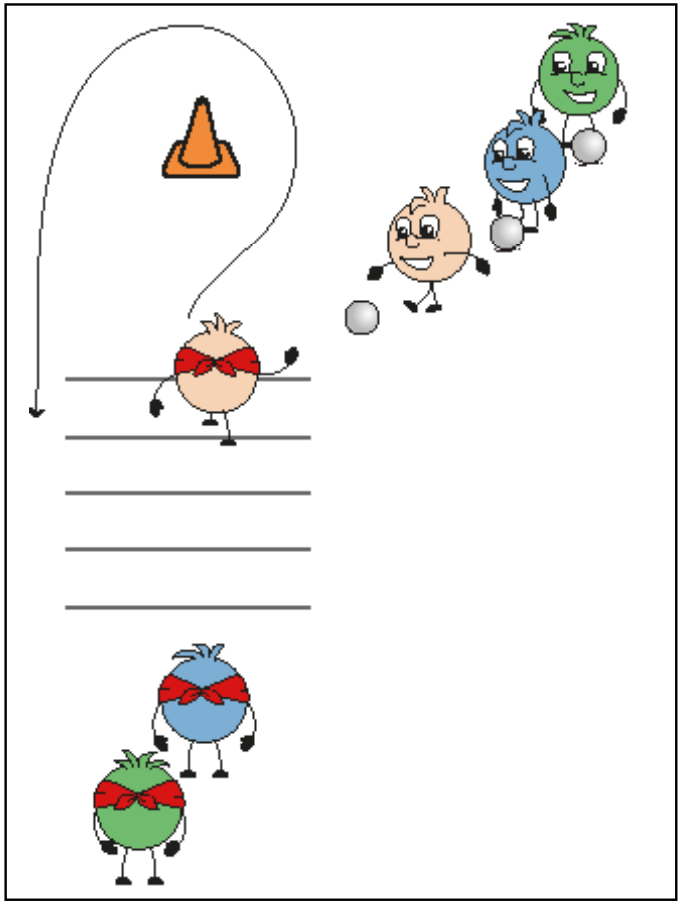
Organisation

Faire des groupes de 2 (un aveugle et un guide).

Les élèves se placent en file devant les barres tandis que les guides se placent de l'autre côté.

Le 1er élève de la file, sans ballon, se déplace entre les barres en alternant pied droit et pied gauche, aidé par les indications de son guide.

Arrivé au plot, le guide lui passe le ballon. ls contournent ensemble le plot et retournent dans la file de départ.



Le deuxième duo commence quand le premier aveugle a atteint le cône (le guide crie alors « Go ! » pour indiquer que le 2ième aveugle peut commencer).

Penser à changer le rôle de chacun.

Variantes

Faire l'exercice sous forme de relais.

Le premier de la file revient en marchant et touche la main du deuxième qui part aussitôt.

Arrêter le chrono quand tous les élèves d'une équipe sont passés.

Matériels

- 1 plot et 5 barres
- 1 ballon par équipe
- 1 chrono
- bandeaux pour les yeux

Echauffement

Fiche 11 : remplir la maison

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 2x5' | Par groupe de 4 | 10 m/20 m

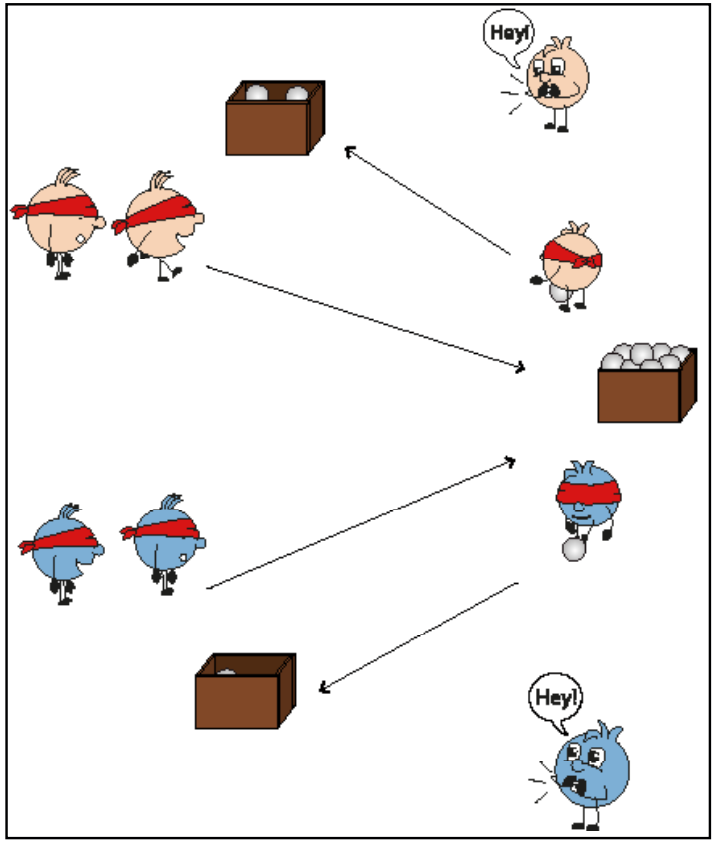
Objectif

Augmenter la vitesse de déplacement, balle au pied, tout en étant aidé par le son de la voix d'un guide.

Organisation

Faire 2 groupes de 4 élèves (3 aveugles et un guide). Les aveugles se placent en file tandis que le guide se place près de la « maison ».

Au signal du professeur, les 1ers élèves de chaque file partent en même temps et vont chercher un ballon dans la réserve (aidé de la voix de leur guide).



Ils le ramènent (balle au pied) pour venir le mettre dans leur caisse respective.

Le deuxième de la file part quand le premier lui a tapé dans la main.

L'équipe gagnante est celle qui aura ramener le plus de ballons en 5'.

Penser à changer le rôle des guides.

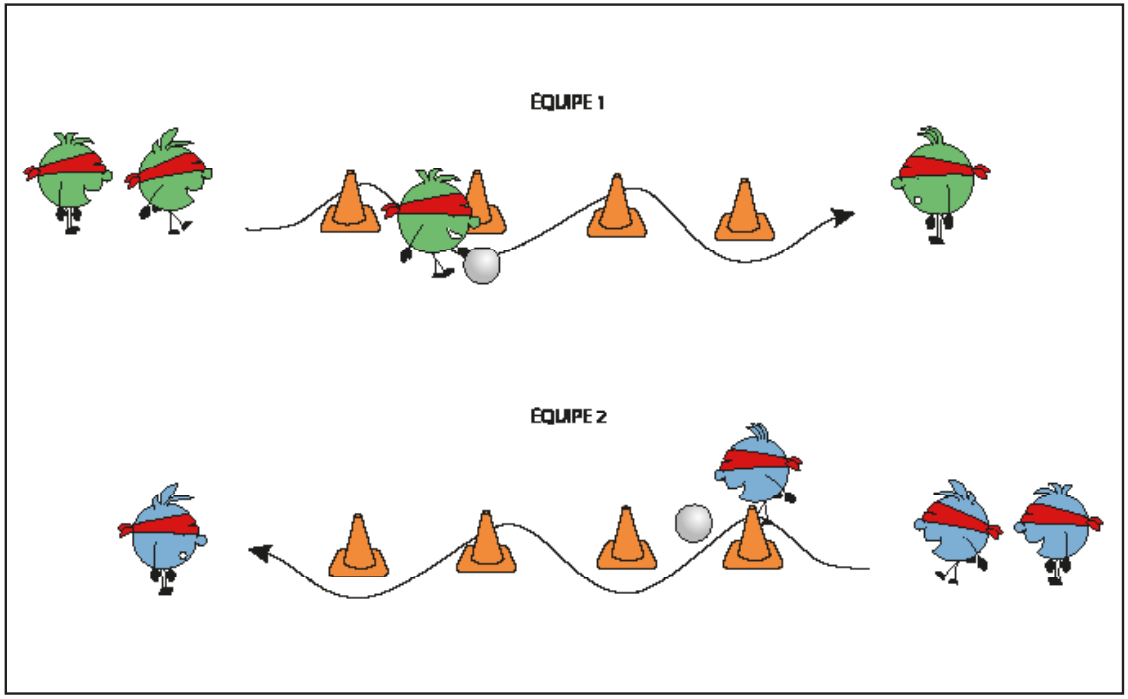
Matériels

- 3 caisses (1 caisse réserve et 1 caisse « maison » par équipe)
- max de ballons
- 1 chrono
- bandeaux pour les yeux

Echauffement - relais

Fiche 12 : relais slalom

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 12 min | Par équipe de 4 | 10 m/20 m



Adaptation idéale : remplacer les cônes par des élèves qui se signalent («oui» ou «voy»), en alternance avec les possesseurs du ballon.

Objectif

Se déplacer, le plus rapidement possible, balle au pied, sur un parcours avec obstacles.

Organisation

Relais par 4, les yeux bandés.

Au signal de départ, le 1er élève de la file, balle au pied et aidé de son guide, part le plus vite possible en respectant le parcours. Il passe ensuite le ballon au 1er élève de la file en face. Celui-ci réalise le même parcours en sens inverse. Les élèves en file crient pour guider le joueur.

Quelle équipe aura fini la première (après que tous les élèves aient réalisé le parcours) ?

Variantes

Faire le plus de passages en un temps donné.

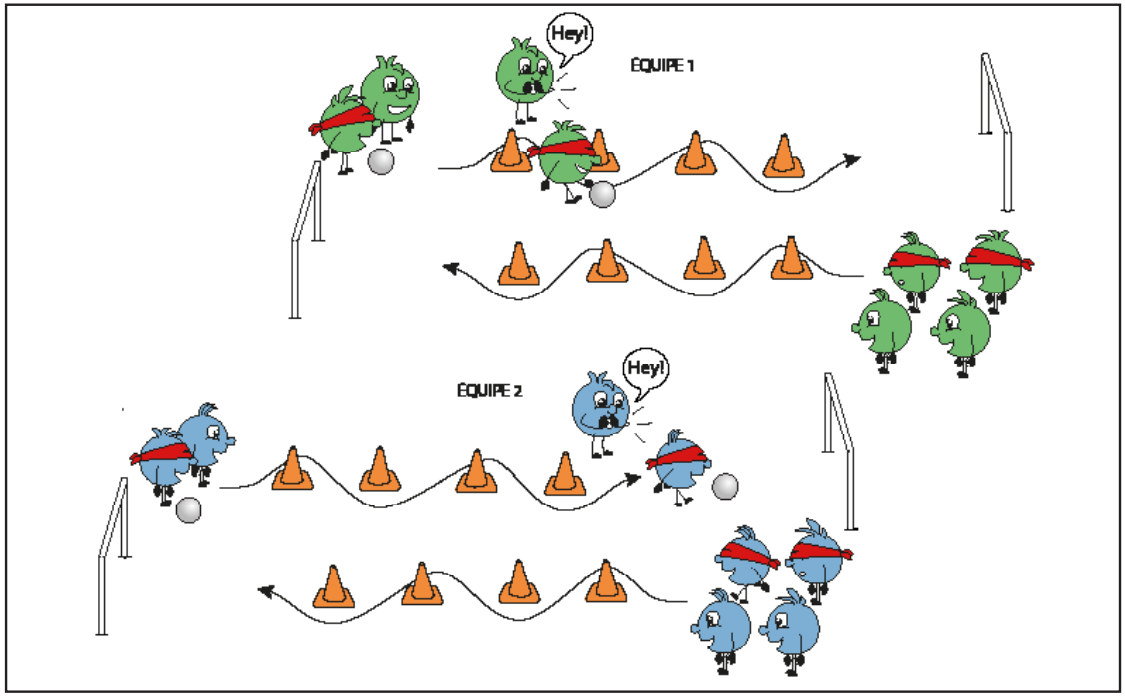
Matériels

- 1 ballon par équipe
- 4 plots par équipe
- bandeaux pour les yeux
- 1 chrono

Echauffement - relais

Fiche 13 : relais slalom + tirs

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 12 min | Par équipe de 8 | 10 m/20 m



Adaptation idéale : remplacer les cônes par des élèves qui se signalent («oui» ou «voy»), en alternance avec les possesseurs du ballon.

Objectif

Se déplacer, le plus rapidement possible, balle au pied, sur un parcours avec obstacles et tirs au but.

Organisation

Relais par 4, les yeux bandés.

Au signal de départ, le 1er élève de la file, balle au pied et aidé de son guide, démarre le plus vite possible en respectant le parcours. Après le tir, le guide récupère le ballon et le passe ensuite au 1er élève de la file en face, qui réalise le même parcours parallèle.

Quelle équipe aura fini la première (après que tous les élèves aient réalisé le parcours) ?

Penser à changer le rôle des guides.

Faire le plus de passages en un temps donné.

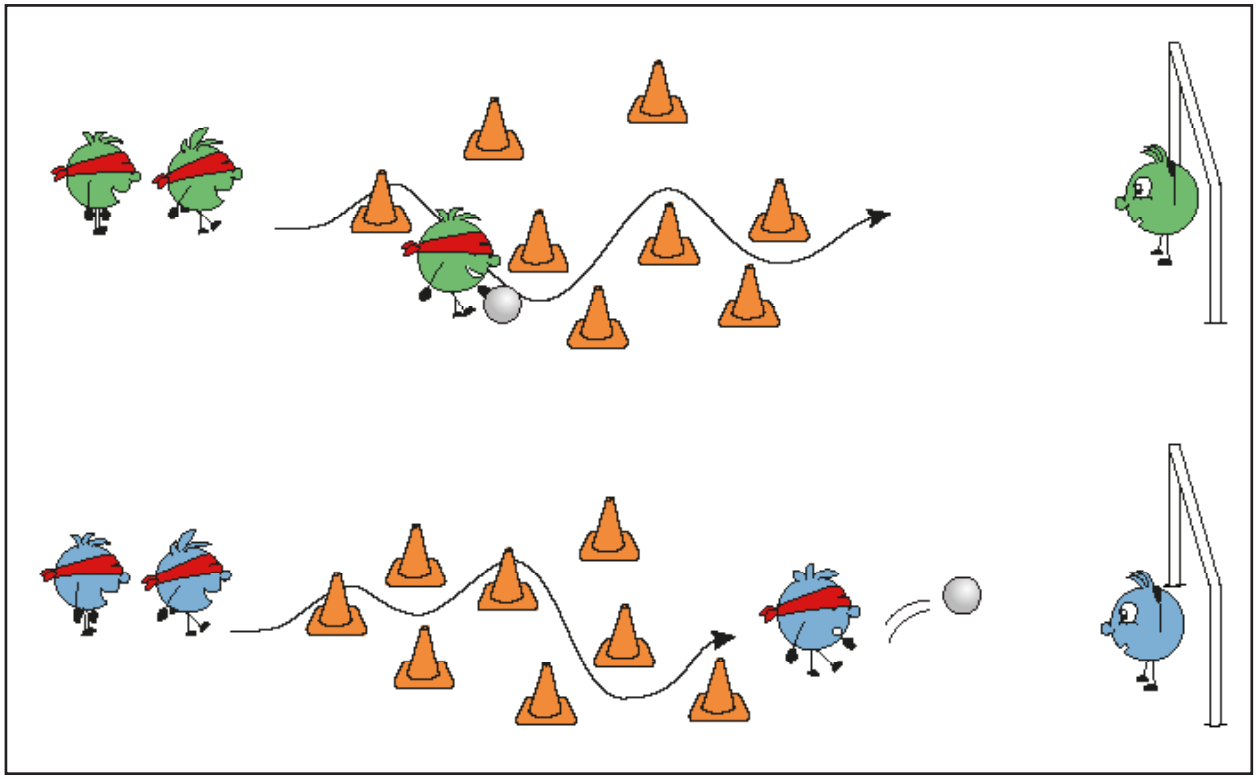
Matériels

- 2 ballons par équipe
- 8 plots par équipe
- 4 goals
- bandeaux pour les yeux
- 1 chrono

Exercices

Fiche 14 : la forêt

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1 | 12 min | Par équipe de 4 | 10 m/20 m



Adaptation idéale : remplacer les cônes par des élèves qui se signalent («oui» ou «voy»), en alternance avec les possesseurs du ballon.

Objectif

Maîtrise de la conduite du ballon à travers des obstacles pour atteindre le goal.

Organisation

Chacun à son tour, les yeux bandés, aidé d'un guide, conduit le ballon en traversant la forêt d'obstacles (cônes), en évitant de les toucher puis tire dans le goal.
Le guide récupère le ballon et rejoint le bout de sa file. Il met ensuite son bandeau.
Le tireur devient guide dans le goal et enlève son bandeau.

Variantes

Jouer sur les distances entre les cônes en fonction du niveau des élèves

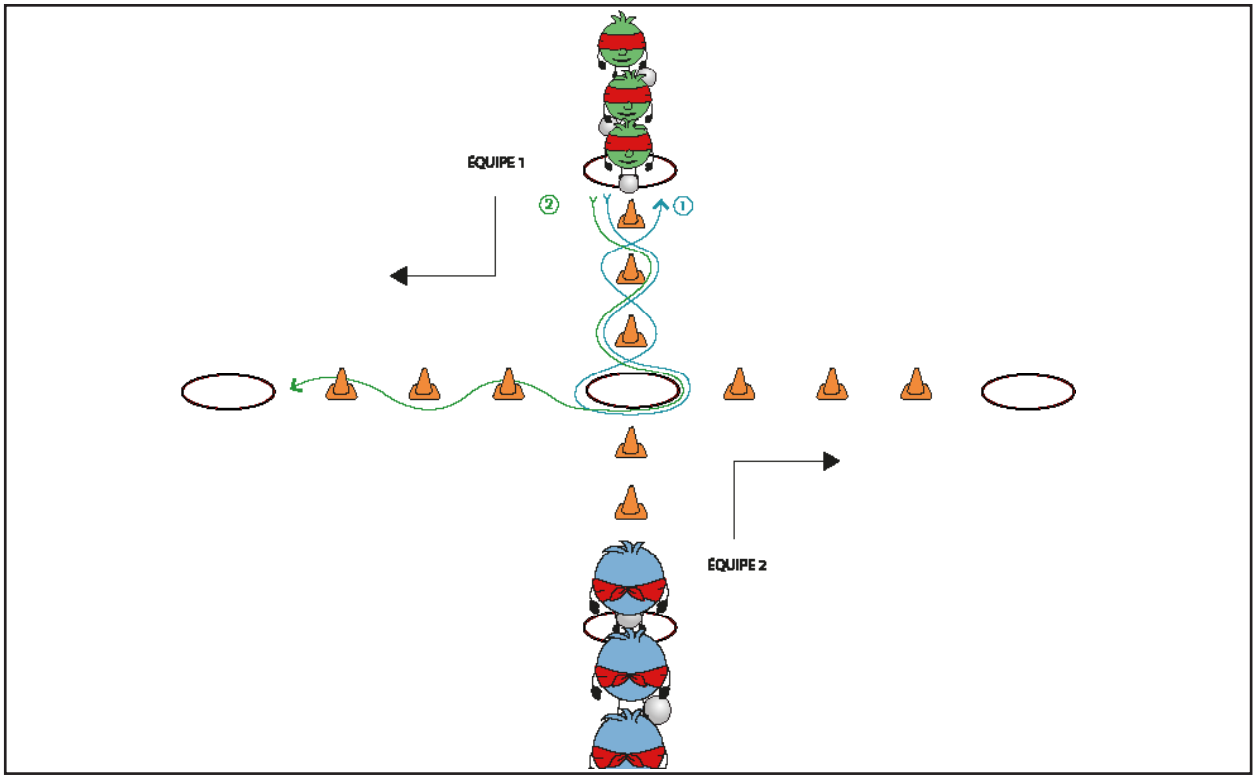
Matériels

- 1 ballon par élève
- max de cônes
- bandeaux pour les yeux
- goals (1 par équipe)

Exercices

Fiche 15 : la croix

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | Par groupe de 4 | 10 m/20 m



Adaptation idéale : remplacer les cônes par des élèves qui se signalent («oui» ou «voy»), en alternance avec les possesseurs du ballon.

Objectif

Maîtriser les changements de direction.

Organisation

Au signal de départ, le 1er élève de la file part et slalome entre les cônes à l'aide du guide. Il contourne le cerceau central puis revient au cerceau de départ (parcours 1), tape dans la main du second, lui donne le ballon et se place en bout de file.

Quand tous les élèves de la file sont passés, faire le même exercice, mais le prolonger jusqu'au cerceau de droite (parcours 2).

Penser à changer le rôle des guides.

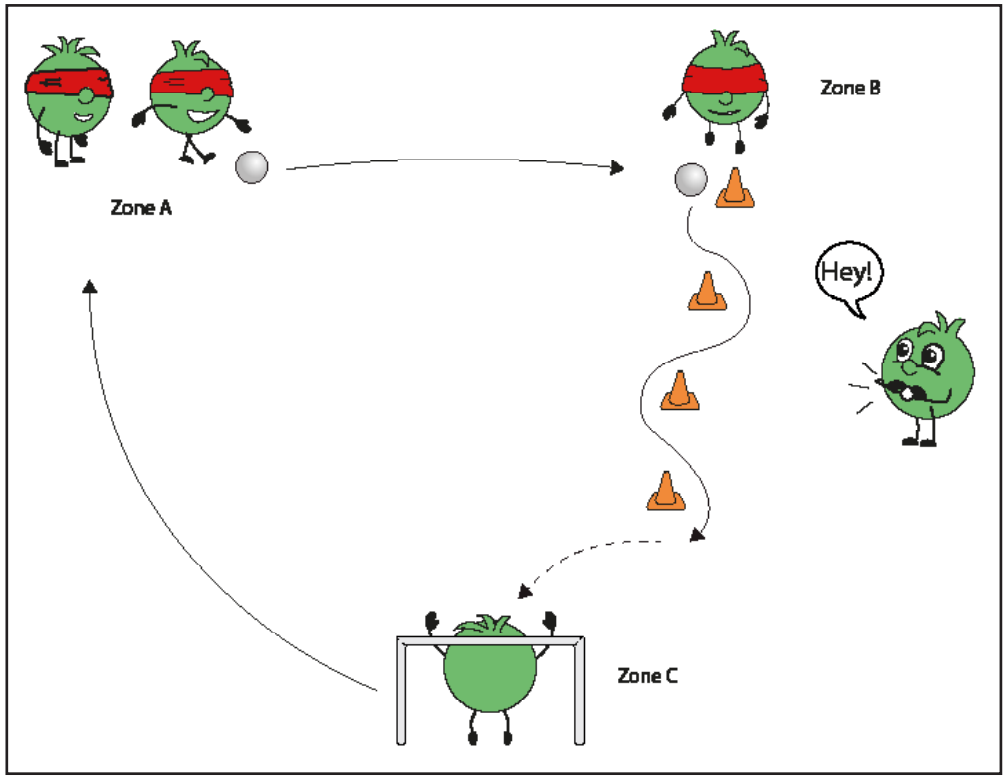
Matériels

- 12 plots
- 5 cerceaux
- 1 ballon par équipe
- bandeaux pour les yeux

Exercices

Fiche 16 : circuit découverte 1

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | Par groupe de 5 | 10 m/20 m



Adaptation idéale : remplacer les cônes par des élèves qui se signalent («oui» ou «voy»), en alternance avec les possesseurs du ballon.

Objectif

Maîtriser les changements de direction et les tirs.

Organisation

L'aveugle de la zone A fait une passe à l'aveugle de la zone B et suit sa balle.

L'aveugle de la zone B stoppe la balle du pied, puis slalome entre les piquets à l'aide du guide.

Au signal de son guide, l'aveugle arrête la balle et tire. Le second de la file peut alors partir sur le parcours.

L'aveugle qui a tiré vient ensuite remplacer le gardien de la zone C.

L'ex gardien, sans bandeau, récupère le ballon et vient se placer dans la zone A et met son bandeau, et ainsi de suite...

Penser à changer le rôle du guide.

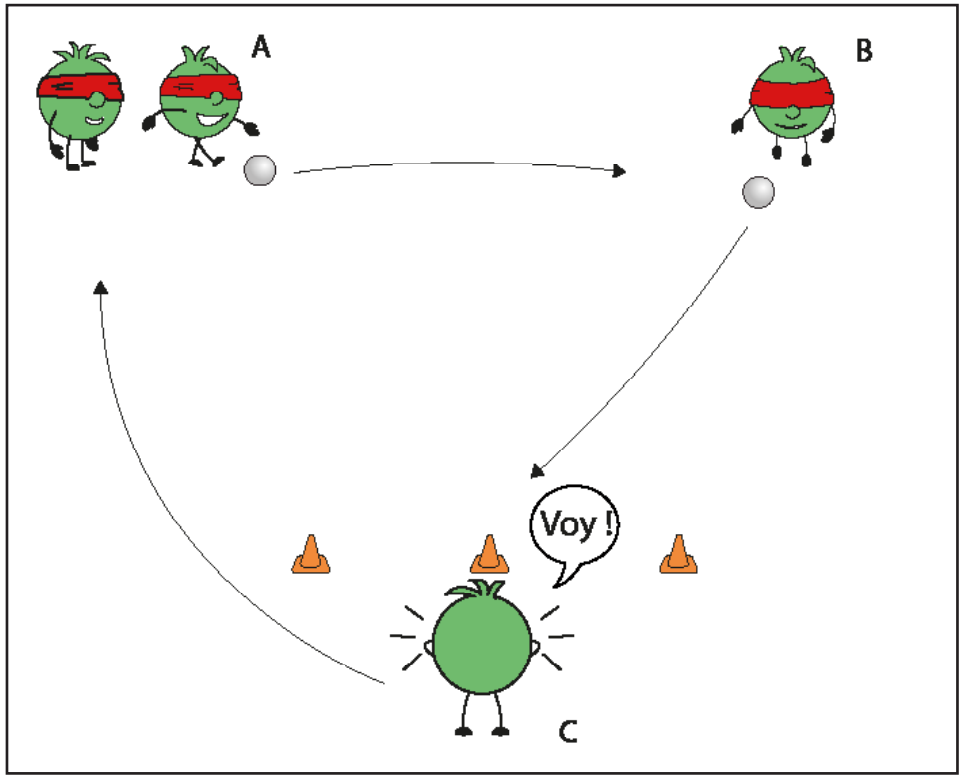
Matériels

- 1 goal par groupe
- 4 cônes par groupe
- 2 ballons par groupe
- bandeaux pour les yeux

Exercices

Fiche 17 : circuit découverte 2

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1 | 15 min | Par groupe de 4 | 10 m/20 m



Adaptation idéale : remplacer les cônes par des élèves qui se signalent («oui» ou «voy»), en alternance avec les possesseurs du ballon.

Objectif

Maîtriser les passes et savoir se diriger au son de la voix.

Organisation

A, les yeux bandés, fait une passe à B.

B, les yeux bandés, récupère le ballon et se déplace, balle au pied, vers C (guide).

A vient prendre ensuite la place de B.

C, sans bandeau, se place derrière un des trois plots et crie « voy » afin que B puisse venir arrêter le ballon du pied à ce plot. B enlève ensuite son bandeau et prend la place de C.

C prend alors le ballon et vient taper dans la main du 1er élève de la file A et lui donne le ballon. Il rejoint ensuite la fin de la file A et met son bandeau.

Dès que sa main est touchée, A fait une passe à B et ainsi de suite...

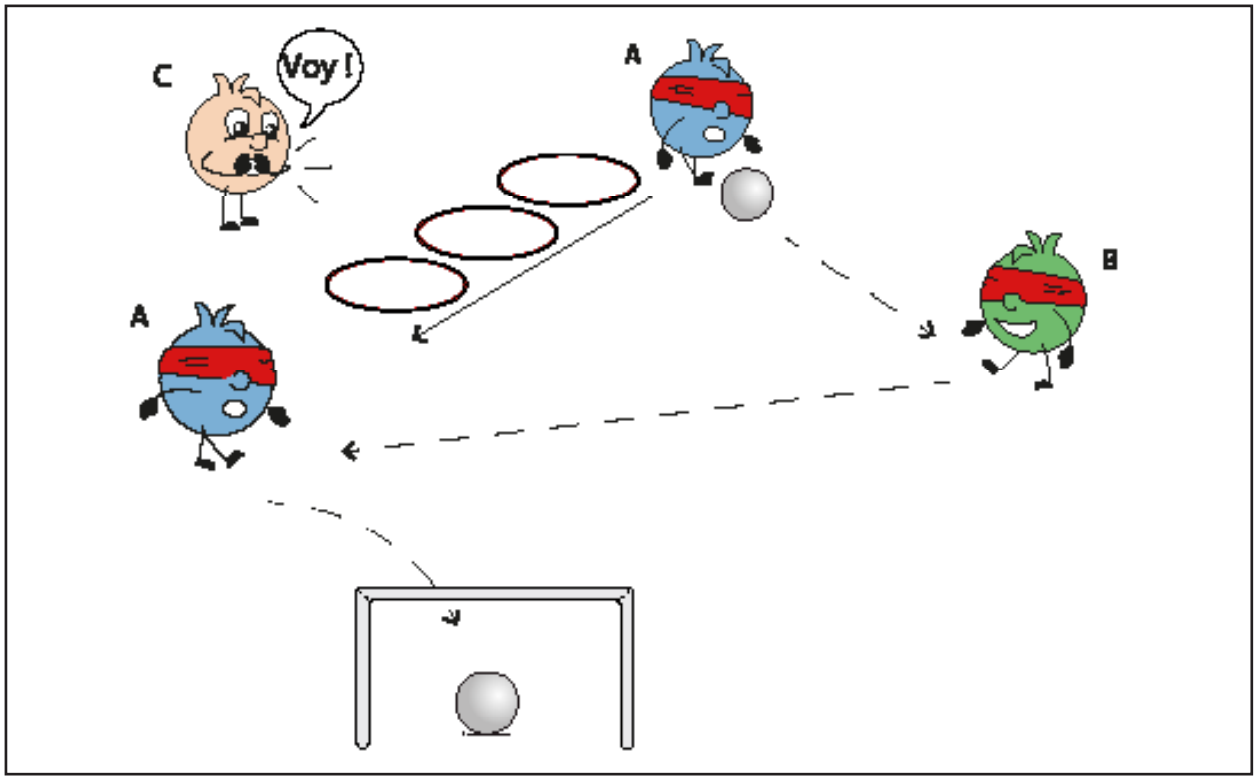
Matériels

- 3 plots par équipe
- bandeaux pour les yeux
- 2 ballons par équipe

Exercices

Fiche 18 : circuit découverte 3

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | Par groupe de 3 | 10 m/20 m



Objectif

Lecture des obstacles, des trajectoires et maîtrise des tirs.

Organisation

L'élève A, les yeux bandés, fait une passe à l'élève B.

L'élève B, les yeux bandés, stoppe le ballon du pied.

L'élève A, à l'aide du guide C, se déplace en enjambant les cerceaux placés au sol.

Dès qu'il a terminé, C crie « voy » et B fait une passe à A.

Ensuite, A stoppe le ballon du pied et tire.

Penser à changer le rôle de chacun.

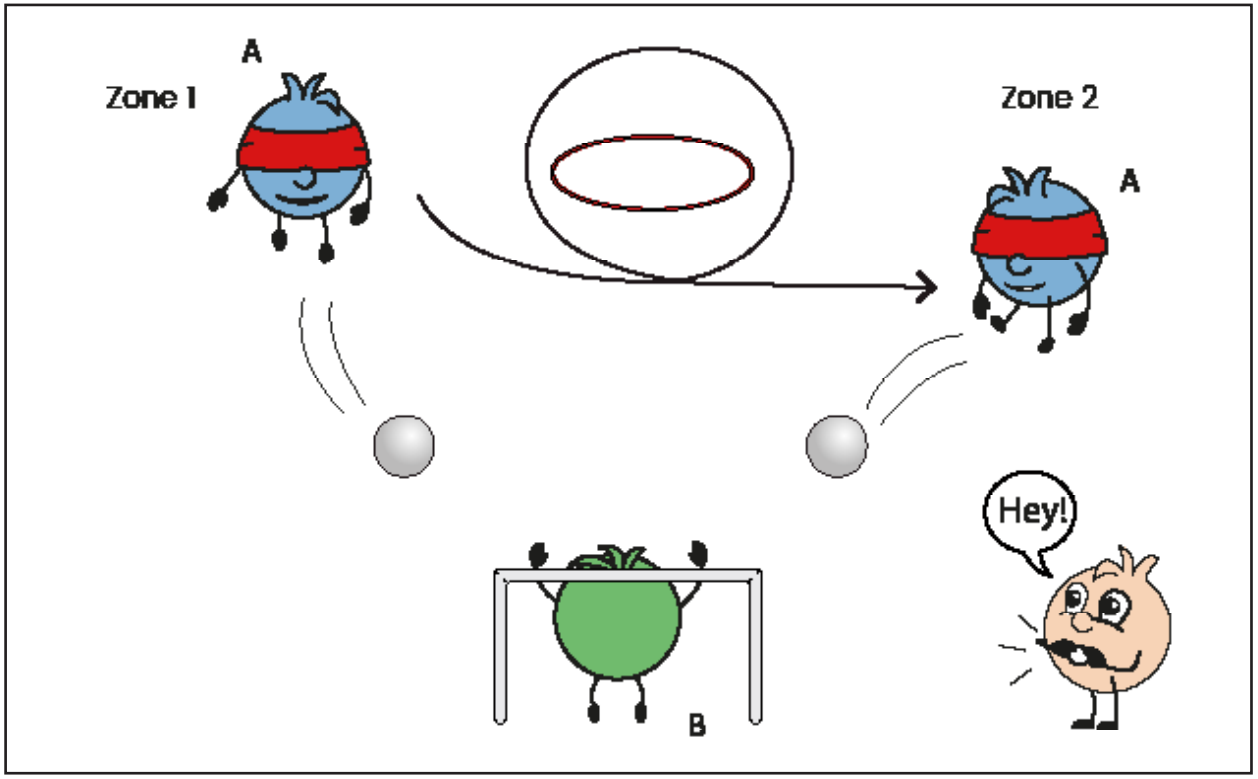
Matériels

- 1 ballon par groupe
- bandeaux pour les yeux
- 3 cerceaux
- 1 goal

Exercices

Fiche 19 : variante du circuit découverte 3

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | Par groupe de 3 | 10 m/20 m



Matériels

- 1 cerceau par équipe
- bandeaux pour les yeux
- 2 ballons par équipe
- 1 goal par équipe

Objectif

Maîtriser les tirs dans différentes situations.

Organisation

L'élève A, les yeux bandés, tire dans le goal.

L'élève B (gardien) récupère le ballon et vient se mettre dans la zone 1 (il met ensuite son bandeau).

A fait ensuite le tour du cerceau à l'aide du guide jusqu'à la zone 2. Là, le guide lui donne un second ballon afin qu'il fasse un second tir.

L'élève A enlève son bandeau et devient gardien. Et ainsi de suite...

Penser à changer le rôle du guide

Exercices

Fiche 20 : circuit découverte 4

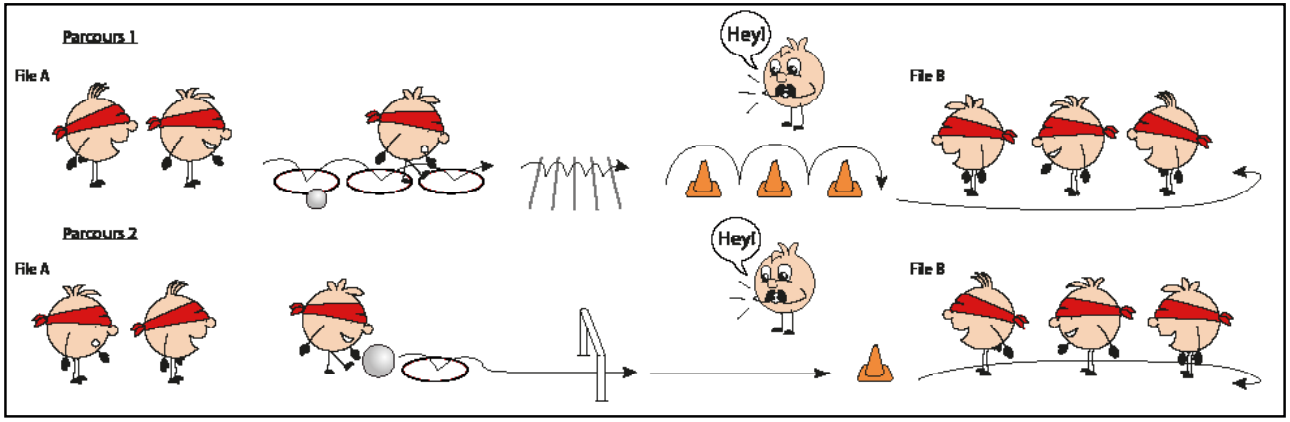
HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | Par groupe de 7 | 10 m/20 m

Objectif

Maîtriser les déplacements avec ou sans balle au pied lors d'un parcours d'obstacles.

Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 4 cerceaux
- 5 barres
- 4 plots
- ballons
- 1 haie
- 1 chrono



Organisation

Parcours 1 – Relais chronométré sans ballon :

Au signal de départ, le 1er élève de la file A enjambe les cerceaux (avec l'aide d'un guide). Il enjambe ensuite les barres en posant ses 2 pieds entre chaque barre puis passe au-dessus des plots et arrête le ballon du pied. A ce moment, le guide crie « voy ». Le 1er élève de la file B peut alors s'élancer en sens inverse sur le parcours.

Quand tous les élèves ont fait un aller et retour (y compris le guide qui a été relayé), le chrono est arrêté et on note le temps écoulé. Les élèves peuvent se rendre ensuite sur le parcours 2.

Parcours 2 – Relais chronométré avec ballon :

Au signal de départ, le 1er élève de la file A se déplace, balle au pied, jusqu'au cerceau posé au sol (avec l'aide d'un guide). Il fait ensuite passer le ballon dans le cerceau, puis sous la haie, le récupère pour le mener jusqu'au plot où il l'arrête du pied. A ce moment, le guide crie « voy ». Le 1er élève de la file B vient alors chercher le ballon, pour commencer le parcours dans l'autre sens.

Quand tous les élèves ont fait le parcours (y compris le guide qui a été relayé), le chrono est arrêté et on note le temps écoulé.

On l'additionne au temps du parcours 1.

L'équipe qui totalise le moins de minutes sur les deux parcours a gagné.

Exercices

Fiche 21 : le roi des pénalties

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | Par groupe de 3 | 10 m/20 m

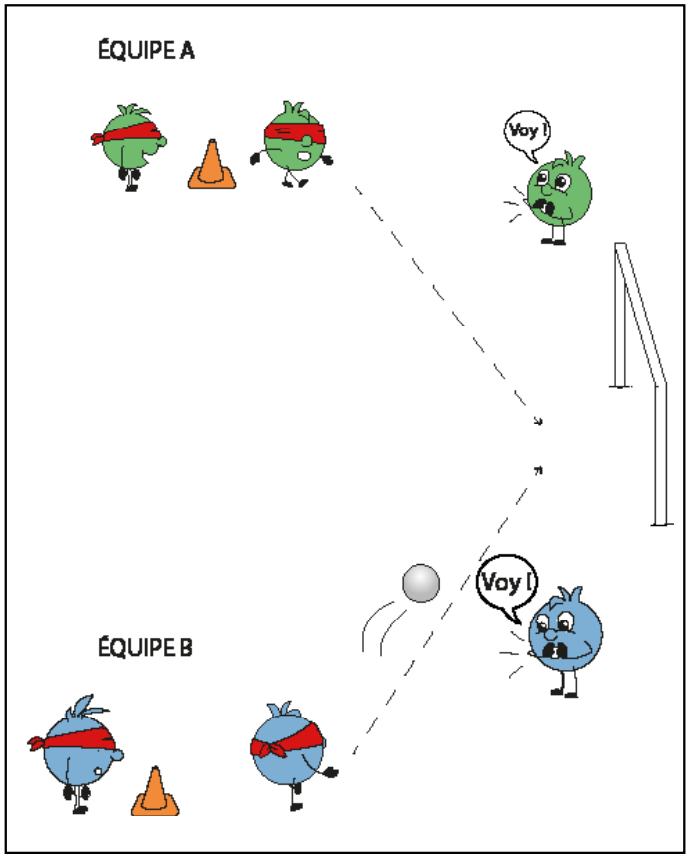
Objectif

Maîtriser les tirs au but.

Organisation

Les 2 tireurs de l'équipe A, les yeux bandés, se placent au plot A. Les deux tireurs de l'équipe B, les yeux bandés, se placent au plot B.

Au signal de départ, les premiers élèves de chaque équipe se déplacent et tirent au but à l'aide du guide qui crie « voy » pour indiquer le moment de tirer. Ensuite, le guide récupère le ballon et le donne au tireur qui se rend à son plot, sans bandeau. Arrivé là, il remet son bandeau et attend le signal du guide « Go ! » pour redémarrer.



Chaque tireur à droit à 5 tirs.

Compter le nombre de buts marqués par équipe.

Penser à changer le rôle du guide.

Variante 1 : Idem, mais changer les équipes de place (cônes).

Variante 2 : Idem, mais ajouter un slalom, balle au pied, avant de tirer.

Variante 3 : Idem, mais slalomer sans ballon et tirer après avoir réceptionné la passe du guide

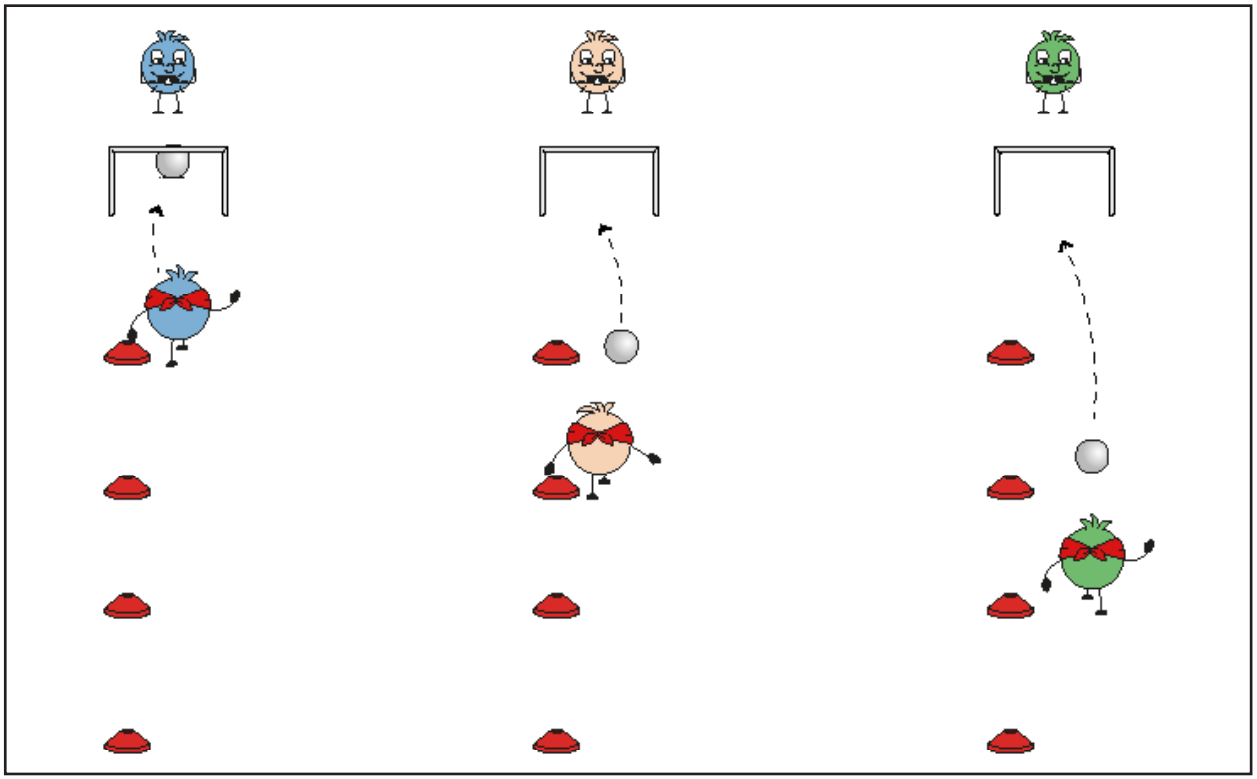
Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 1 goal
- 2 ballons par équipe
- 2 plots

Jeux

Fiche 22 : jeux 1 - l'échelle

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1 | 15 min | Par groupe de 4 | 10 m/20 m



Matériels

- 3 goals
- 4 plots par file
- bandeaux pour les yeux
- 2 ballons par file

Objectif

Réussir le plus grand nombre de tirs par équipe.

Organisation

Le 1er élève de la file, les yeux bandés, se place au plot n°1 et tire. Il ôte ensuite son bandeau et vient récupérer le ballon chez le guide. Il retourne ensuite au bout de sa file et dépose le ballon au numéro 3 de la file.

Le n°2 vient se placer au plot n°1 dès que le n°1 a récupéré son ballon. Là, il met son bandeau et tire.

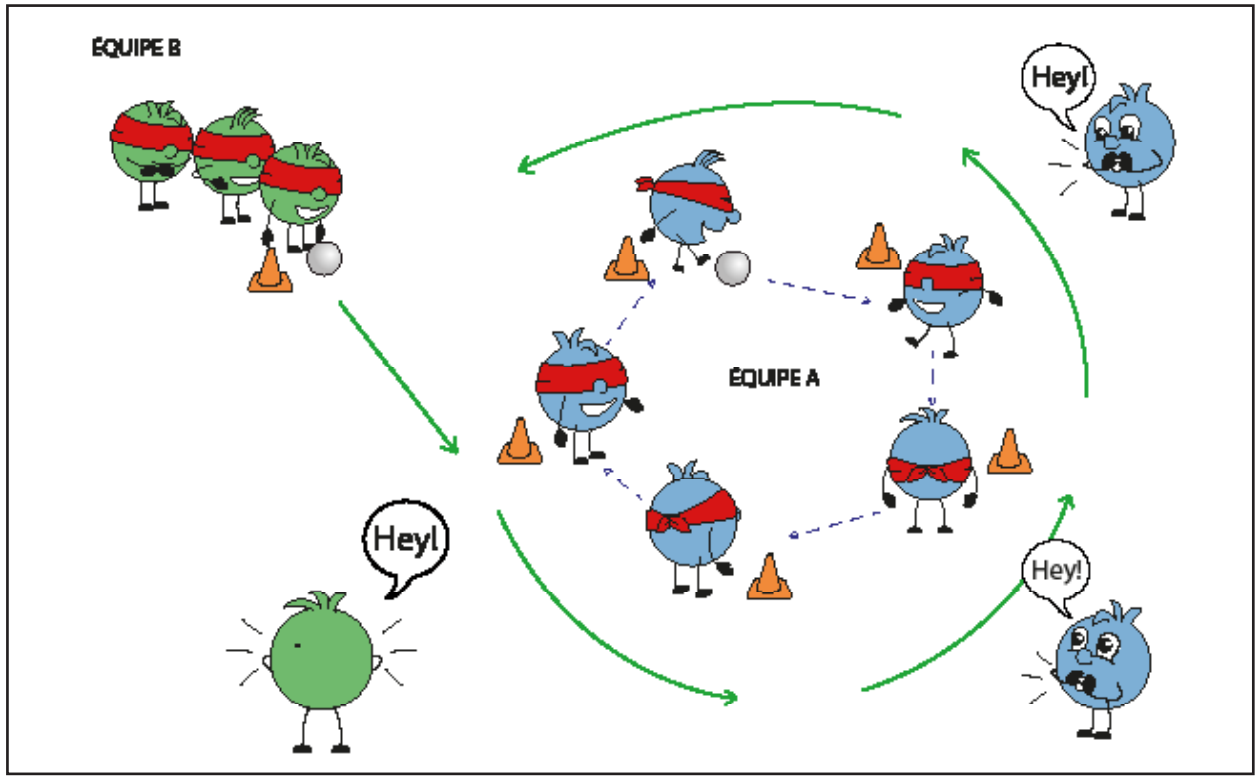
Quand tous les élèves ont tiré du 1er plot, ils peuvent alors refaire le même exercice du plot 2... puis du plot 3.

Quand tous les élèves sont passés par les 3 plots, on compte le nombre de tirs réussis par équipe.

Jeux

Fiche 23 : jeu 2 - l'horloge

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | 2 groupes de 6 | 10 m/20 m



Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 1 ballon pour équipe
- 6 plots

Objectif

Réaliser le plus grand nombre de passes au pied dans l'horloge en 5'.

Organisation

Les élèves de l'équipe A, les yeux bandés, se mettent en cercle (l'horloge) et se font des passes au pied à l'aide de leur guide.

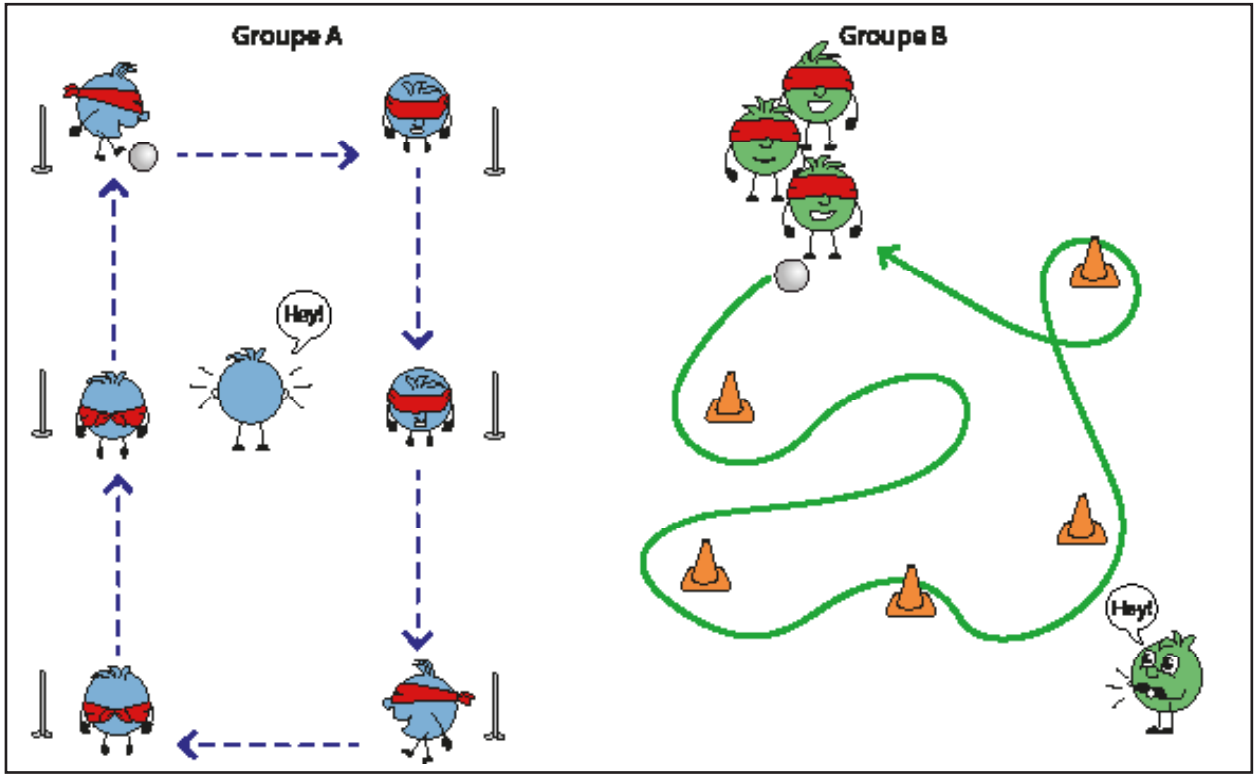
Les élèves de l'équipe B, les yeux bandés, se déplacent avec la balle au pied, autour du cercle de l'équipe A à l'aide de leur guide.

Quand tous les élèves de l'équpe B sont passés 2 fois (changer le guide pour le deuxième passage), on compte le nombre de passes faites par les élèves de l'équipe A et on change les équipes de place.

Jeux

Fiche 24 : jeu 3 - la course guidée (variante du jeu de l'horloge)

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | 2 groupes de 7 | 10 m/20 m



Adaptation idéale : remplacer les cônes par des élèves qui se signalent («oui» ou «voy»), en alternance avec les possesseurs du ballon.

Objectif

Réaliser le plus grand nombre de passes au pied dans l'horloge en 5'.

Organisation

Les élèves du groupe A, les yeux bandés, se répartissent le long du rectangle délimité par des piquets et se font des passes au pied à l'aide de leur guide.

Les élèves du groupe B, les yeux bandés, se déplacent avec la balle au pied, autour des plots à l'aide de leur guide.

Quand tous les élèves du groupe B sont passés 2 fois (changer le guide pour le deuxième passage), on compte le nombre de passes faites par les élèves du groupe A et on change les équipes de place.

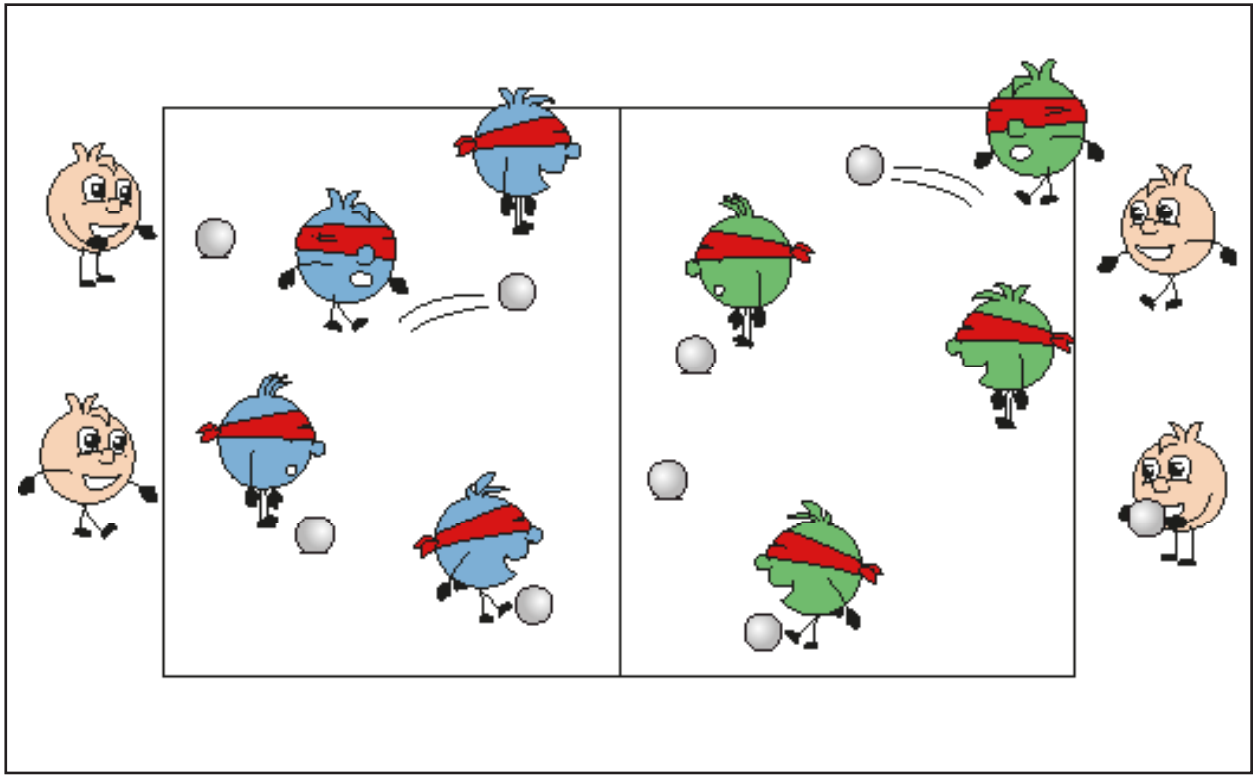
Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 6 piquets et de la rubalise
- 1 ballon par équipe
- 5 plots

Jeux

Fiche 25 : jeu 4 - chacun son camp

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1 | 5 min | 2 équipes de 6 | 10 m/20 m



Matériels

- bandeaux pour les yeux
- max de ballons
- 8 piquets et de la rubalise

Objectif

Renvoyer le plus de ballons dans le camp adverse.

Organisation

Pendant 5', les élèves de chaque équipe, les yeux bandés, renvoient les ballons du pied, dans l'autre camp.
Les guides récupèrent les balles perdues et les remettent en jeu.

L'équipe qui a le plus de ballons dans son camp à la fin du temps a perdu.

Pensez à changer le rôle des guides.

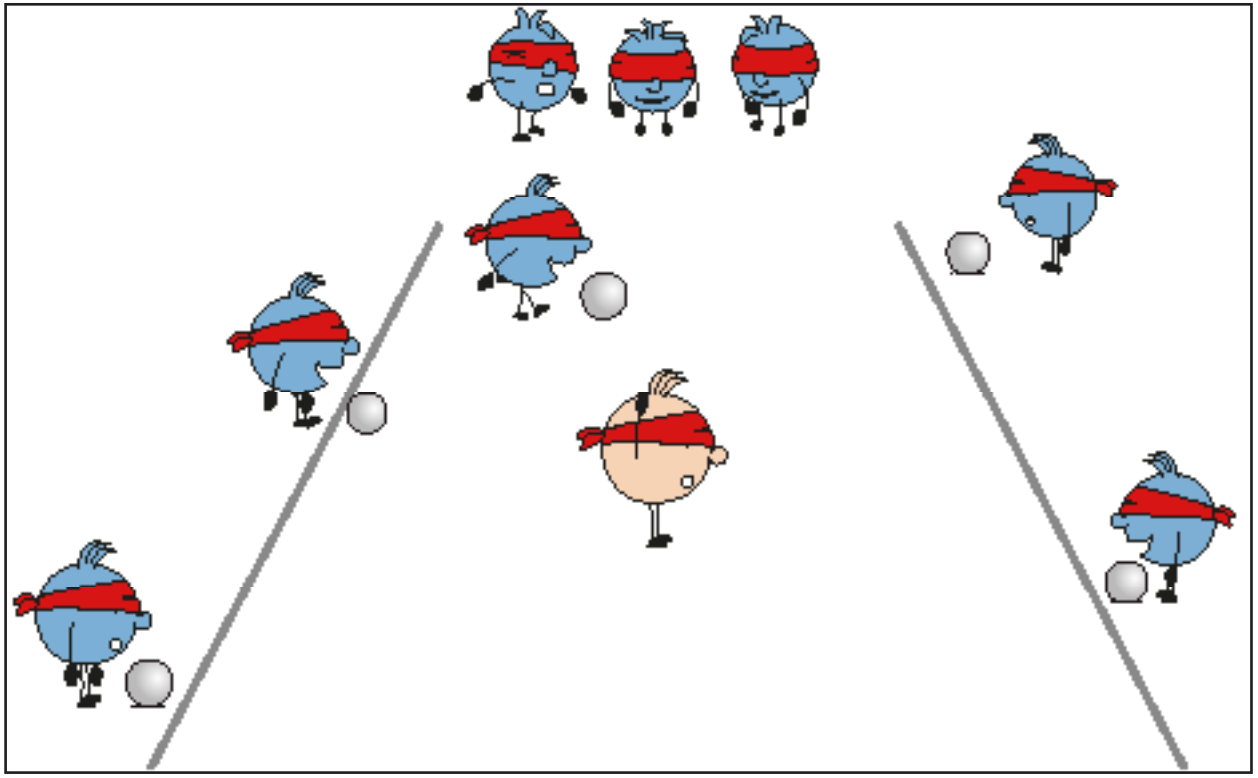
Variantes

Varier la grandeur du terrain : du plus petit au plus grand.

Jeux

Fiche 26 : jeu 5 - l'épervier

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1 | 15 min | Toute la classe | 10 m/20 m



Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 4 piquets et de la rubalise
- 1 ballon par épervier

Objectif

Rechercher des espaces libres pour essayer de rester le plus longtemps possible dans le jeu.

Organisation

Les éperviers, les yeux bandés, balle au pied, doivent se rendre dans le camp opposé sans se faire attraper par le chasseur (qui a également les yeux bandés).

Tous les éperviers attrapés se placent à l'extérieur du jeu.

Penser à changer le rôle du chasseur

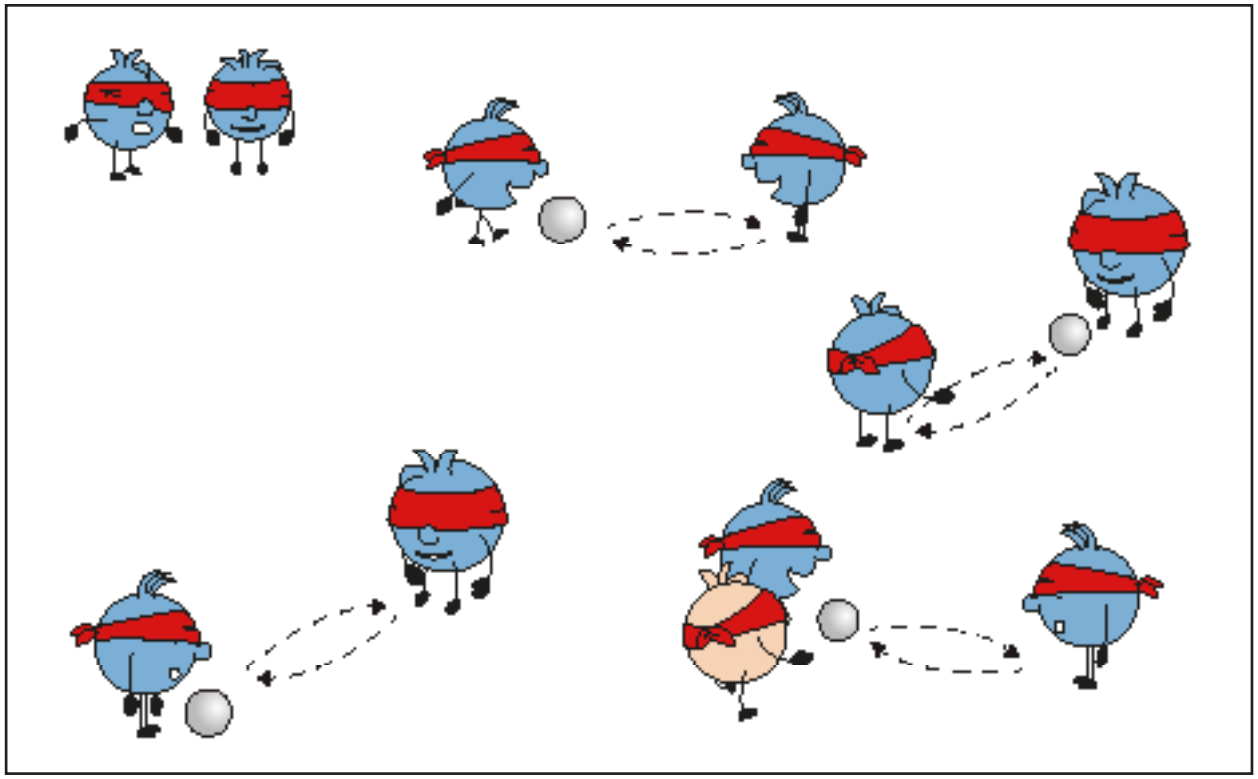
Variantes

Augmenter le nombre de chasseurs.

Jeux

Fiche 27 : jeu 6 - la volée des moineaux

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 15 min | Par groupe de 2 + 1 voleur | 10 m/20 m



Objectif

Se situer dans l'espace.

Organisation

Les élèves se placent par 2 (moineaux), les yeux bandés et se font des passes en mouvement, en dispersion sur le terrain.

Le « voleur », les yeux bandés, essaie de bloquer un ballon du pied en se déplaçant.

Les 2 élèves qui ont perdu le ballon doivent se retirer du terrain. Le jeu s'arrête quand il n'y a plus qu'une paire d'élèves avec un ballon.

Penser à changer le rôle du voleur.

Augmenter le nombre de voleurs.

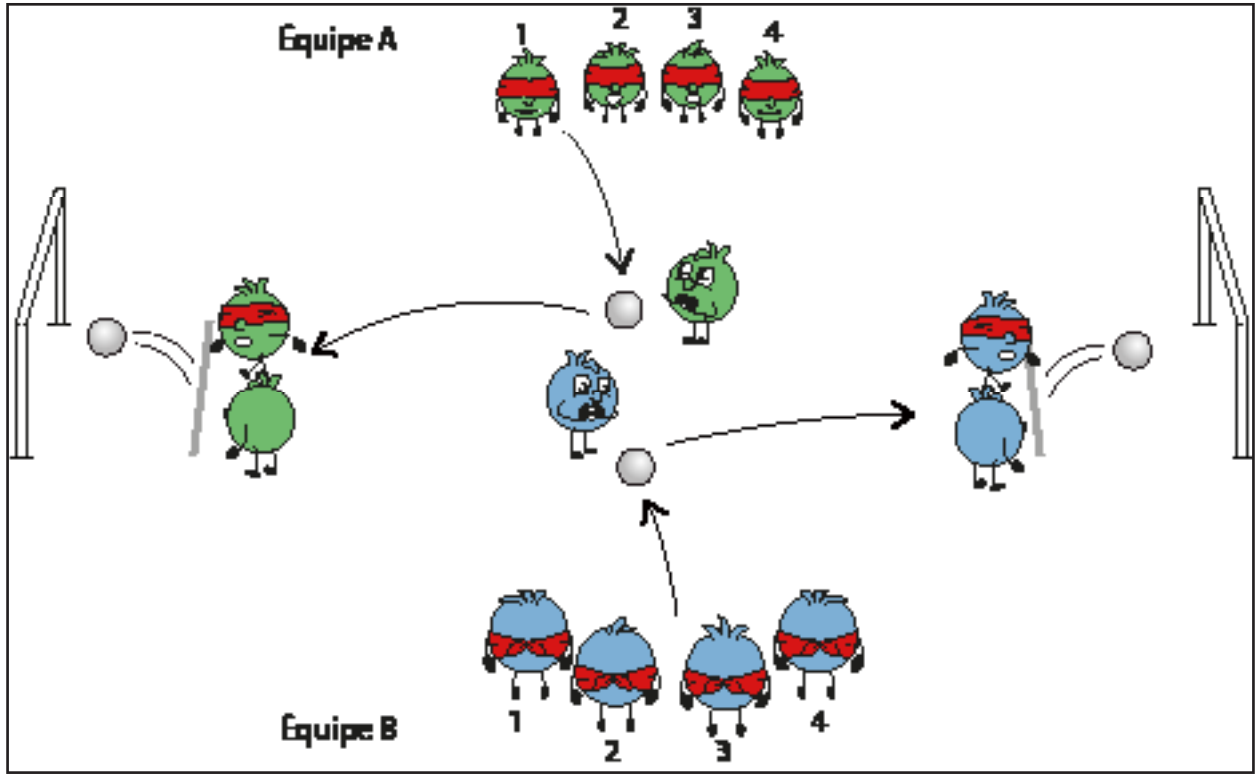
Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 1 ballon pour deux

Jeux

Fiche 28 : jeu 7 - le béret

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1 | 10 min | Par équipe de 7 | 10 m/20 m



Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 1 chrono
- 2 goals
- 2 ballons

Objectif

Se déplacer, balle au pied, le plus rapidement possible pour aller réussir le tir avant son adversaire.

Organisation

Former 2 équipes, chacune dans leur camp. Chaque élève, les yeux bandés, est désigné par un numéro. À l'appel de son numéro, les 2 élèves (de chaque camp), à l'aide de leur guide, doivent aller chercher leur ballon placé au centre du terrain. Balle au pied, le 2 duos se rendent à la ligne des tirs. A l'aide de leur guide, ils tirent dans leur goal. Celui qui a marqué le premier remporte un point pour son équipe. On compte le nombre de tirs par équipe après 10'.

Variantes

Placer un gardien dans chaque goal.

Jeux

Fiche 29 : le tour du monde

HM 1-2-3-4-6 | CP 3 | CSM 1-3 | 15 min | Par groupe de 2 | 10 m/20 m

Objectif

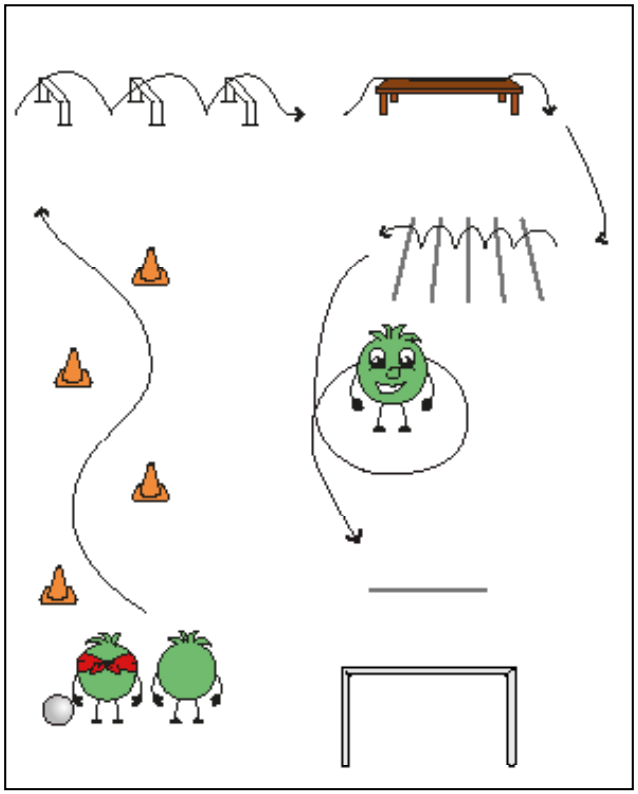
Maîtriser les déplacements avec obstacles sur une longue distance + changements de direction + tirs au but.

Organisation

Les élèves démarrent au signal du professeur.

Les élèves, les yeux bandés, suivent le parcours à l'aide de leur guide : slalom autour des quatre plots, passage au-dessus des 3 haies, sur le banc, la balle en main, entre 5 lattes, autour du guide puis tir au but.

Penser à changer le rôle des guides.



Adaptation idéale : remplacer les cônes par des élèves qui se signalent («oui» ou «voy»), en alternance avec les possesseurs du ballon.

Variantes

Faire le même parcours, mais chronométré.

Qui mettra le moins de temps pour réaliser le parcours ? (un bonus si goal...).

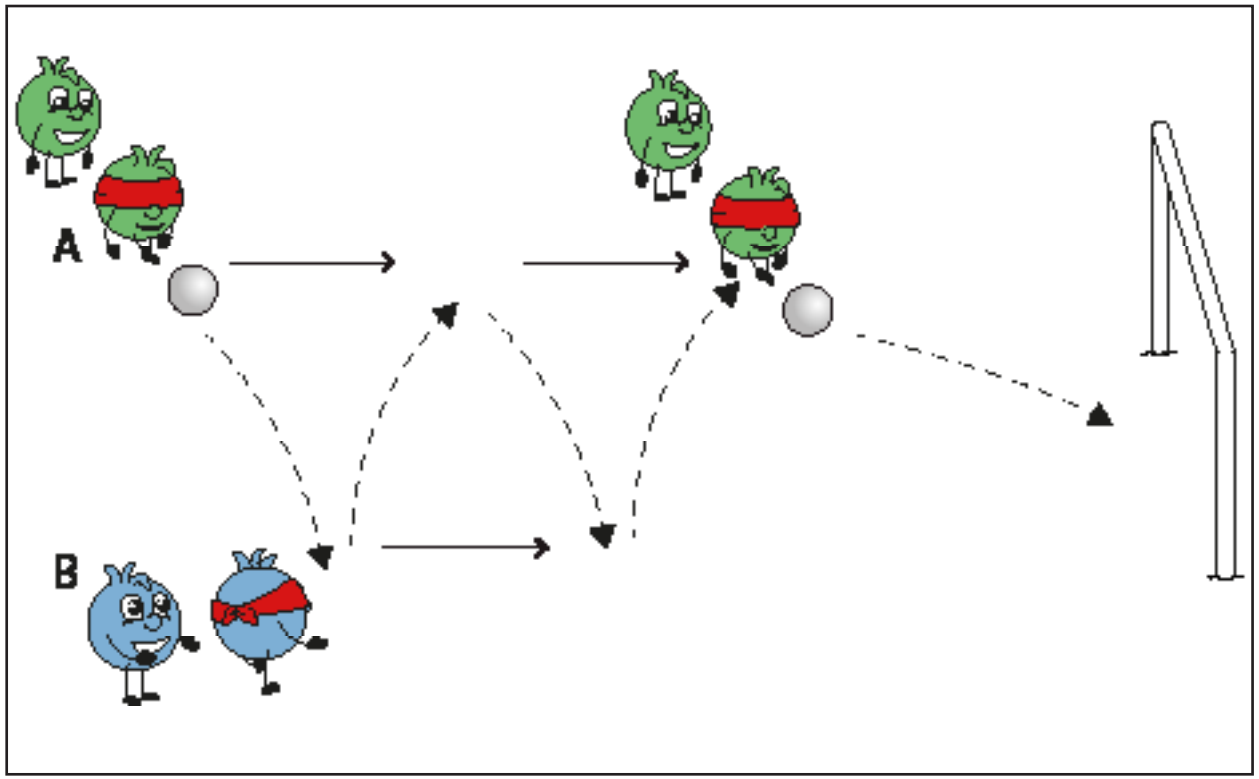
Matériels

- bandeaux pour les yeux
- 4 plots
- 3 haies
- 1 banc
- 5 lattes
- 1 goal
- 1 ballon pour 2 élèves
- 1 chrono

Matches

Fiche 30 : match - phase I

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 10 min | Par groupe de 2 | 10 m/20 m



Matériels

- 1 goal
- 1 sifflet
- 1 ballon pour 4 élèves
- bandeaux pour les yeux

Objectif

Maîtriser les passes en déplacement sur toute la longueur du terrain entre 2 élèves (A et B) et tirs au but.

Organisation

Au signal du professeur, l'élève A, aidé de son guide, passe le ballon à l'élève B, aidé également de son guide. Ils se font des passes tout en avançant jusqu'au goal.

Là, l'élève A tire dans le goal. Chaque groupe (bandeaux enlevés) rejoint le bout de la file après avoir récupéré leur ballon.

Au second passage, ce sera l'élève B qui tirera.

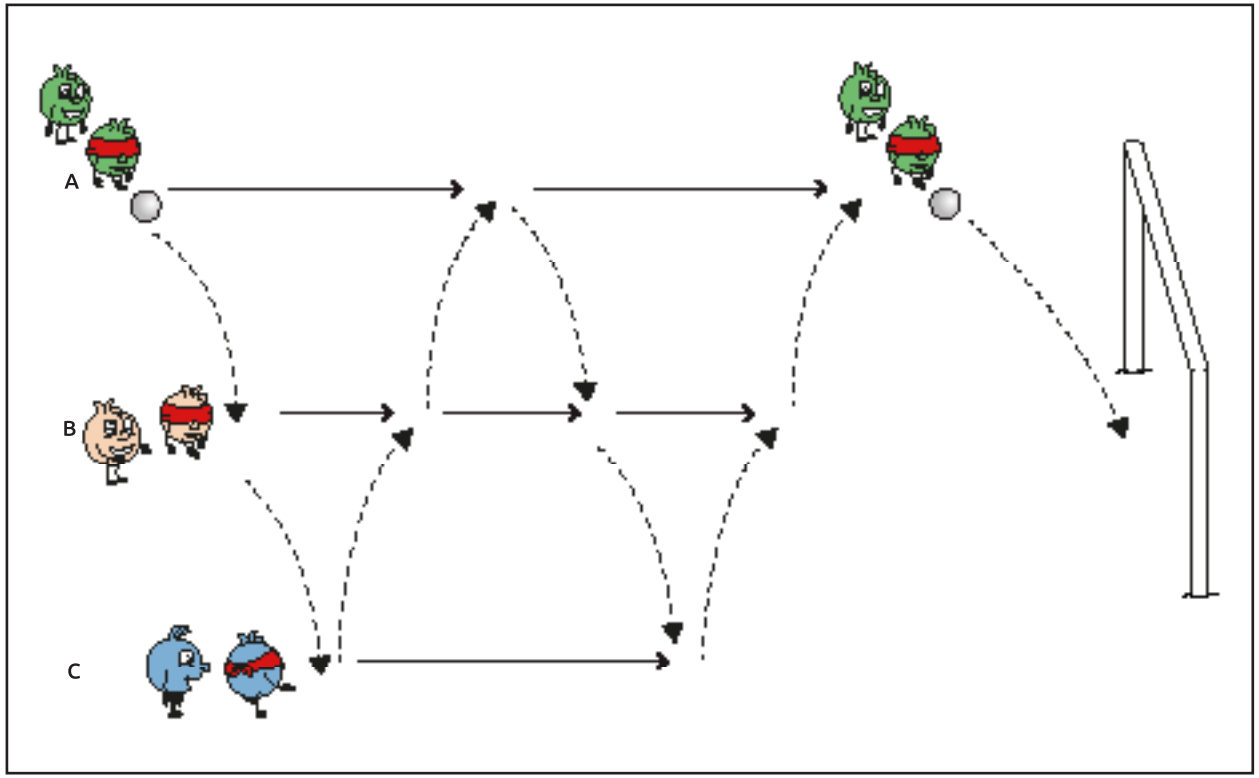
Comptabiliser le nombre de buts marqués par élève.

Penser à changer le rôle des guides.

Matches

Fiche 31 : match - phase 2

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 10 min | Par groupe de 6 | 10 m/20 m



Matériels

- 1 goal
- 1 sifflet
- 1 ballon pour 6 élèves
- bandeaux pour les yeux

Objectif

Maîtriser les passes en déplacement sur toute la longueur du terrain entre les 3 élèves (A, B et C) et tirs au but.

Organisation

Au signal du professeur, l'élève A, passe le ballon à l'élève B qui passe à son tour le ballon à l'élève C. Tous les trois sont aidé de leur guide. Ils continuent de se faire des passes tout en avançant jusqu'au goal. Là, l'élève A tire dans le goal. Veiller à changer le tireur à chaque passage. Chaque groupe (bandeaux enlevés) rejoint le bout de la file après avoir récupéré leur ballon.

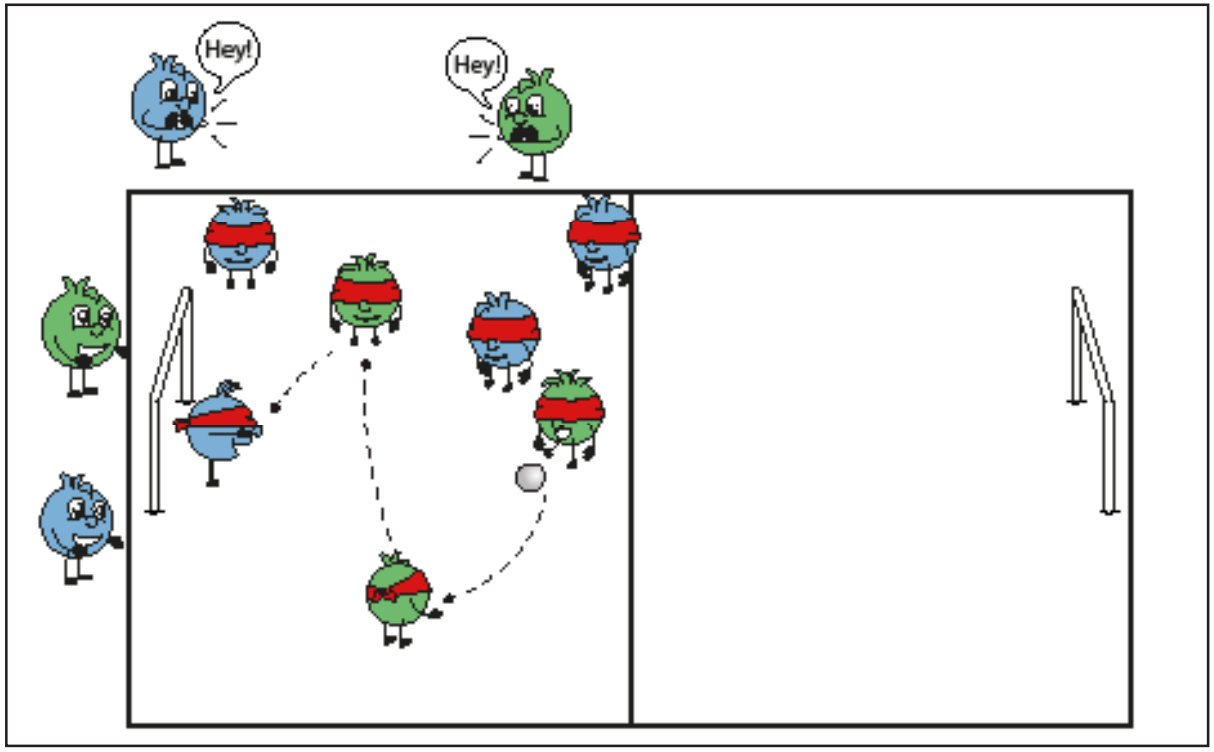
Lorsque chaque élève a tiré un même nombre de fois, on comptabilise le nombre de buts marqués.

Changer les rôles (guide/élève) à chaque passage.

Matches

Fiche 32 : match (1/2 terrain)

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 2X10' | Par équipe de 7 | 10 m/10 m



Matériels

- 1 goal
- 1 ballon
- 1 sifflet
- piquets et rubalise
- bandeaux pour les yeux

Objectif

Se situer dans l'espace par rapport aux cooéquipiers et au gardien pour gagner le match!

Organisation

Sur un demi-terrain, par équipe de 7 : 4 joueurs, 1 gardien et deux guides (l'un placé latéralement et l'autre derrière le goal).
En dispersion, faire des passes puis tirer dans le goal (avec un minimum de 3 passes).

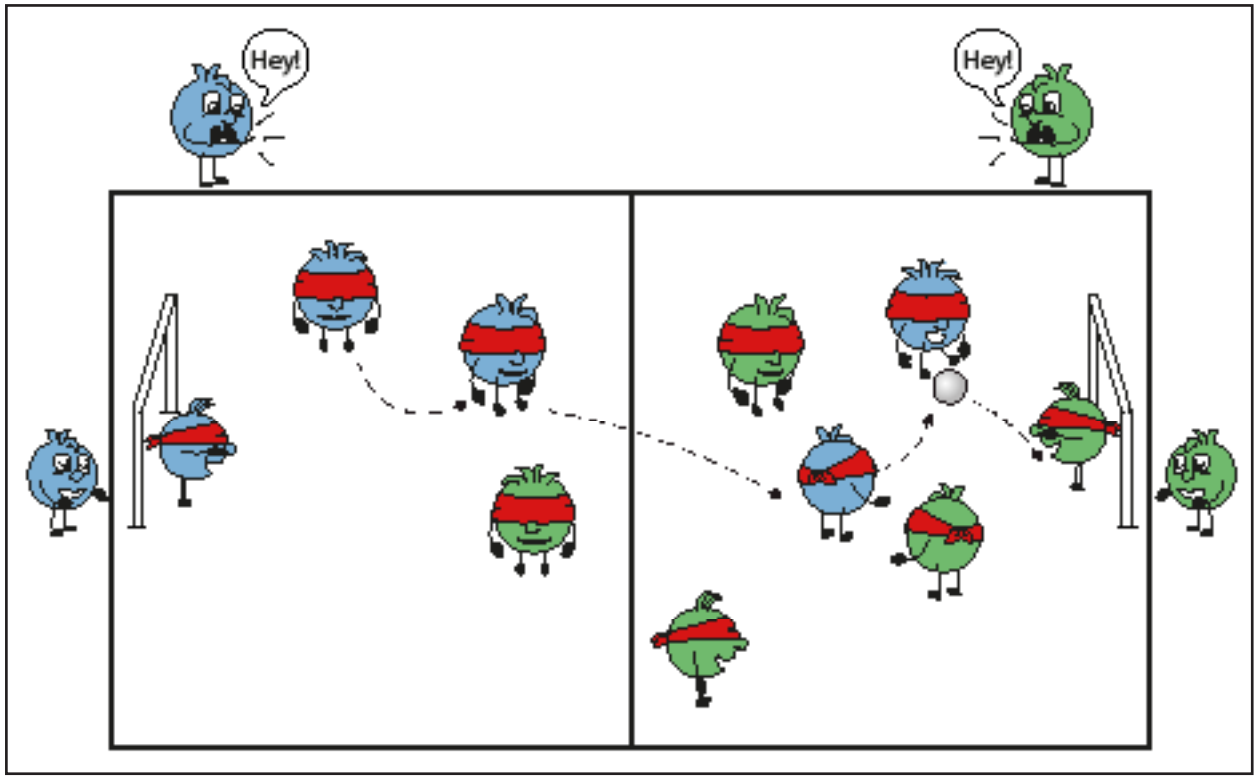
Remise en jeu après le tir au but, sur la ligne de fond.

Changer les rôles des guides

Matches

Fiche 33 : match

HM 1-2-3-6 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 12 min | Par équipe de 7 | 10 m/20 m



Objectif

Se situer dans l'espace par rapport aux cooéquipiers et au gardien pour gagner le match !

Organisation

Par équipe de 7 : 4 joueurs,1 gardien et deux guides, l'un placé latéralement et l'autre derrière le goal.

En dispersion, faire des passes puis tirer dans le goal (avec un minimum de 3 passes).

Remise en jeu après le tir au but, sur la ligne de fond.

Changer les rôles des guides

Matériels

- 1 goal
- 1 ballon
- 1 sifflet
- piquets et rubalise
- bandeaux pour les yeux

Exemple de leçons

Nous proposons d'articuler les leçons en 4 modules :

Module 1 : basé sur une approche de déplacement, les yeux bandés (+/- 2 leçons).

Module 2 : introduction des jeux (+/- 2 leçons).

Module 3 : progression des phases de match (+/- 2 leçons).

Module 4 : match proprement dit !

Module 1 - Leçon 1 :

Fiche 1 : le face à face

Fiche 2 : en dispersion

Fiche 3 : le stop dynamique

Fiche 7 : 1-2-3 soleil

Module 3 - Leçon 5 :

Fiche 1 : le face à face

Fiche 7 : bon pied bon oreille

Fiche 8 : le cerceau musical

Fiche 30 : phase 1 match

Module 4 - Leçon 7 :

Fiche 1 : le face à face

Fiche 3 : le stop dynamique

Fiche 14 : la forêt

Fiche 32 : match