



# DOSSIER PÉDAGOGIQUE (FOOTBALL)







## L'importance du sport dans le milieu scolaire

L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle doit amener l'élève à bâtir une image positive de son corps.

## Qu'est Ce que le football ?

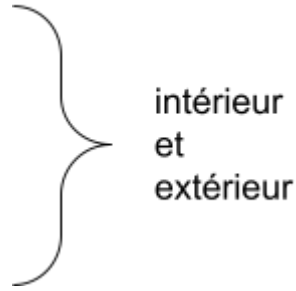
Le football est un sport collectif joué entre deux équipes de onze joueurs (un gardien et dix joueurs de champ) avec un ballon sphérique. Appelé « soccer » en Amérique du Nord, il est pratiqué par 250 millions de joueurs dans plus de 200 pays, ce qui en fait le sport le plus populaire au monde. Il se joue sur un terrain rectangulaire, généralement gazonné, avec un but à chaque extrémité. L'objectif est de marquer en plaçant le ballon dans le but adverse.

### Matériels pour pratiquer (le sport concerné)

<p>plot coupelle</p> 	<p>chasuble</p> 	<p>ballon</p> 	<p>cage</p> 
--	---	--	---

## Où pratiquer (le sport concerné) ?

- Stade de football
- Dans l'herbe
- Sur le sable
- Sur le bitume
- En gymnase



## Les jeux/ateliers à proposer aux enfants

### Les différents types de jeux à proposer :

- Seul/duo/trio ou en équipe
- Sans ballon
- Tire
- Passe
- Déplacement
- Vitesse
- Cohésion
- Attaque/défense
- Arbitrage
- Pédagogique

### Liens utiles avec ateliers à mettre en place directement :

➡ ajouter lien [http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/pdf/seances\\_-\\_cycles\\_football\\_a\\_l\\_ecole.pdf](http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/pdf/seances_-_cycles_football_a_l_ecole.pdf)







➡ ajouter lien <https://entrainementdefoot.fr/cat/entrainement-de-foot-et-exercice-de-foot/ecole-de-foot/>

➡ ajouter lien <https://footalecole.fff.fr/fr/parcourir-les-contenus>

## Les outils proposés par l'USEP 81


### Le compteur d'activité permet à l'enfant de :

- Evaluer sa quantité de pratique (quotidienne et hebdomadaire)
- Se situer par rapport aux repères « santé » - cf PNNS
- Visualiser l'évolution de sa quantité de pratique dans le temps

L'attitude santé Cycle 3	LUNDI	20'	20'	20'	20'	20' et +	 Nom : ..... Prénom : ..... Semaine du ..... au .....
	MARDI	○	○	○	○	○	
	MERCREDI	○	○	○	○	○	
	JEUDI	○	○	○	○	○	
	VENDREDI	○	○	○	○	○	
	SAMEDI	○	○	○	○	○	
	DIMANCHE	○	○	○	○	○	
	Total de périodes d'intensité forte	1	2	3	4	5	
Plaisir							

### La réglette individuelle du PLAISIR permet à l'enfant d' :

- Exprimer le plaisir ressenti durant la pratique d'activités physiques et sportives



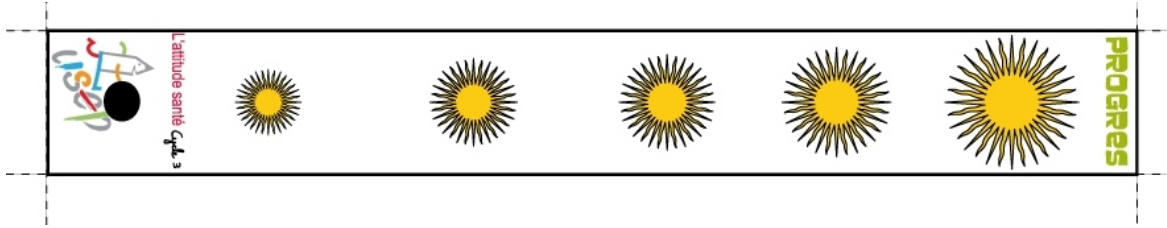
### La réglette individuelle de l'EFFORT permet à l'enfant de :

- Identifier la notion d'effort physique
- Mesurer l'intensité de l'effort consenti lors de sa pratique




## La réglette du PROGRÈS permet à l'enfant de :

- Mesurer ses progrès (quantitatifs et qualitatifs) suite à un engagement dans un projet réfléchi




## Les indicateurs d'effort conduisent l'enfant à :

- Identifier les traces de l'effort sur son corps
- Gérer les réactions de son corps
- Se projeter dans la réalisation d'un effort souhaité



**INDICATEURS D'EFFORT**



**Respiration**  
**Essoufflement :**  
*Est-ce que tu peux parler en courant ?*  
 Oui / Non  
**Rythme respiratoire :** *Complète le tableau par Oui / Non.*

	Au début de l'activité	Au milieu de l'activité	À la fin de l'activité
Expiration volontaire et rythmée par la bouche			
Respiration régulière			

**Effets sur le visage :** *Décris.*

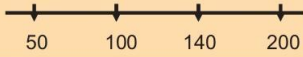
---



---

**Transpiration :** Oui / Non  
*Indique les endroits où tu as transpiré par un point bleu ●.*

**Pouls après l'activité :**  
*Marque ton nombre de pulsations par minute sur la barre.*



**Point de côté :** Oui / Non.

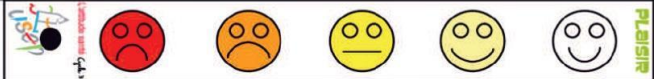
**Points de douleur :** *Indique les endroits où tu as mal par un point rouge ●.*

**Bien-être :** *Coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.*


Satisfait	Fatigué	Déçu	Agressif	Endolori	Détendu	En forme	Énervé	Calme	Fier	Épanoui	Mécontent	Enthousiaste	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


**Ressenti du plaisir et ressenti d'effort :** *Entoure le niveau qui te correspond.*

Quel niveau de plaisir as-tu ressenti ?



Comment as-tu ressenti l'effort que tu viens de réaliser ?





Fédération française :



<https://www.fff.fr/>

Comité départemental du tarn :



<https://foottarn.fff.fr/>

[secretariat@foottarn.fff.fr](mailto:secretariat@foottarn.fff.fr)

05 63 38 55 00