

# FOOT À L'ÉCOLE



## A L'ÉCOLE DES 3 MOUTONS, LES ÉLÈVES ONT FAIT DU FOOT... DE DIFFÉRENTES FAÇONS, TOUT EN S'AMUSANT!

**Chaque vendredi du 16/01 au 06/02, avec la classe, nous avons fait du "foot à l'école". Nous voulions vous en parler !**

Dans l'année, la maîtresse nous a dit qu'on allait faire du football.

Nous avons fait une séance d'essai au mois de novembre et nous avons commencé un cycle foot le 16 janvier. Il y avait trois animateurs du club de football de Mansigné.

Nous avons fait plusieurs sortes de foot.

En effet, chaque vendredi, c'était un thème différent : le fitfoot (mélange de fitness et de foot), le football traditionnel, le cécifoot...

Avant de commencer les séances, nous nous échauffions en faisant des petits parcours jusqu'à être essoufflés. Ensuite, nous nous répartissions en deux groupes, garçons et filles mélangés. Chaque équipe était supervisée par un coach.

Puis, chaque groupe allait faire des ateliers et nous alternions au bout de trente minutes.

### Les ateliers

Nous faisons plusieurs ateliers. Nous avons pu faire un épervier, un 1,2,3 soleil, du fitness avec un ballon, plusieurs matchs...

Nous avons fait un « 123 soleil » version football. Nous avions un ballon chacun et quand le meneur terminait de dire « 1, 2, 3, soleil » nous devions poser la semelle sur le ballon pour qu'il ne sorte pas des limites.



Il y avait aussi l'épervier. Un élève désigné comme loup est au centre du terrain. Au signal, les éperviers doivent traverser le terrain avec le ballon au pied sans que le loup fasse sortir la balle du terrain. Sinon, nous devenions loup à notre tour. Attention également à ne pas la faire sortir nous-mêmes.

Ces activités nous ont permis d'apprendre en s'amusant!

### Ce qu'on a appris

Pendant ce cycle football, nous avons appris à toujours garder le ballon près de nos pieds.

« J'ai retenu qu'il faut mettre la semelle sur le ballon pour l'arrêter. » - Clémence CM2

Il ne faut pas toujours garder la balle pour soi.

Nous devons nous entraider, prendre soin les uns des autres. Si quelqu'un tombe, on l'aide à se relever. Il fallait du respect pour tout le monde, même pour le camp adverse et il faut avoir un esprit d'équipe.

« Si nous n'arrivions pas à un exercice, il fallait toujours garder la tête haute et toujours réessayer. » - Léna CM1

### Focus sur le cécifoot

Si on est aveugle ou malvoyant, nous pouvons pratiquer le cécifoot. C'est du football pour les personnes malvoyantes. Pour cela, il existe des ballons avec grelots. Nous avons fait plusieurs exercices.

Lors du premier jeu, nous devions nous faire des passes grâce à l'écoute des grelots en ayant les yeux bandés.

Le but du deuxième jeu était de franchir un parcours en ayant les yeux bandés. Pour cela, le guide nous conduisait vers le but pour essayer de marquer.

Finalement, nous nous sommes mis dans la peau d'une personne malvoyante.

« Cet exercice nous a permis de nous rendre compte à quel point c'était difficile d'être aveugle et de faire du foot. » - Estéban



*“Le principal c'est pas de gagner, c'est de s'amuser”  
- Owen CM1*