



Guide

Épreuves des sports scolaires

Soccer | Niveau 1

RÈGLEMENTS POUR LE PARCOURS DE SOCCER

1 – Étapes du parcours de soccer niveau 1

Étape 1 -

Dribbler avec le ballon au sol 5 fois de côté avec son pied gauche et ensuite 5 fois avec son pied droit.

Étape 2 -

Dribbler avec le ballon au sol en le déplaçant de son pied droit à son pied gauche pour ensuite le ramener à son pied droit à 5 reprises.

Étape 3 -

L'athlète devra transporter le ballon au sol avec ses pieds entre 5 cônes enlignés à environ 1m entre chacun d'eux. Il doit faire cette étape aller-retour.

Étape 4 -

L'athlète devra frapper le ballon dans un filet situé à 3 m après les cônes.



Étapes pour athlètes avec aide à la mobilité, limitations physique division 2 et déficience intellectuel moyenne à sévère/profonde (ou ayant un TSA avec un fonctionnement de DIM) :

Étape 1 -

L'athlète devra dribbler avec le ballon en la déplaçant de devant son pied droit à devant son pied gauche à 5 reprises.

Étape 2 -

L'athlète devra transporter le ballon entre 5 cônes alignés à environ 50cm entre chacun d'eux aller-retour (la distance entre les cônes peut être plus grande au besoin).

Étape 3 -

L'athlète devra frapper le ballon dans un filet situé à au moins 3 mètres de distance du dernier cône.

2 – Règles

- Au départ, l'athlète doit avoir les jambes écartées à largeur de ses épaules.
- Si l'athlète perd le ballon, il devra le récupérer et revenir à sa position de base avant de poursuivre son épreuve.
- Le chronomètre débutera lorsque l'athlète effectuera son premier geste de dribble.
- Le chronomètre sera arrêté lorsque le ballon aura pénétré le filet.



3 – Pénalités

| Action | Pénalité |
|---|--|
| Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape | 3 secondes seront ajoutées au temps total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée) |
| Ne pas compléter une étape | 10 secondes seront ajoutées au temps total enregistré de l'épreuve |

3 – Vidéos

<https://youtu.be/Hie3IsWHaks>

Faut que ça bouge !





François Girouard
Coordonnateur à la programmation sportive
514 933-2739, ext. 242
francoisg@altergo.ca

Jeremie Brisebois
Directrice, sports et développement
514 933-2739, ext. 221
jeremie@altergo.ca



defisportif.com