



Guide

Épreuves des sports scolaires

Soccer | Niveau 2

**Ce programme est rendu possible grâce au soutien financier
du Groupe Banque TD et de la Fondation Bon départ de Canadian Tire.**



RÈGLEMENTS POUR LE PARCOURS DE SOCCER

1 – Étapes du parcours de soccer niveau 2

Étape 1 -

Toucher du pied le dessus du ballon à 6 reprises en alternant droite – gauche. En utilisant l'extérieur du pied droit, déplacer le ballon d'environ 1 mètre. Arrêter le ballon et toucher du pied le dessus du ballon à 6 reprises en alternant droite – gauche. Avec l'extérieur de son pied gauche, amener le ballon à son point initial et toucher du pied le dessus du ballon à 6 reprises en alternant droite – gauche.

Étape 2 -

L'athlète devra transporter le ballon au sol avec ses pieds entre 5 cônes alignés à environ 50cm l'un devant l'autre.

Étape 3 -

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

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/zkr8Pd3me5o>

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