



Guide

Épreuves des sports scolaires

Soccer | Niveau 3

**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 3

Étape 1 -

Avec 2 cônes situés à environ 1 mètre l'un à côté de l'autre, tracer un 8 avec le ballon tout en gardant le haut de son corps derrière la ligne imaginaire entre les 2 objets. Répéter cet exercice à 5 reprises.

Étape 2 -

L'athlète devra transporter aller-retour le ballon au sol avec ses pieds entre 5 cônes alignés à environ 50cm l'un devant l'autre et 2 mètres de largeur entre chacun d'eux.

Étape 3 -

L'athlète devra frapper le ballon sur un cône au centre d'un but 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 touché au cône au centre du but.



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://www.youtube.com/watch?v=N1mZFPXx1QQ&ab_channel=DefisportifAlterGo

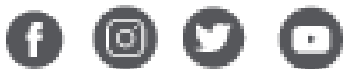
Faut que ça bouge !





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

