

## SANTÉ ACTION TERRAIN

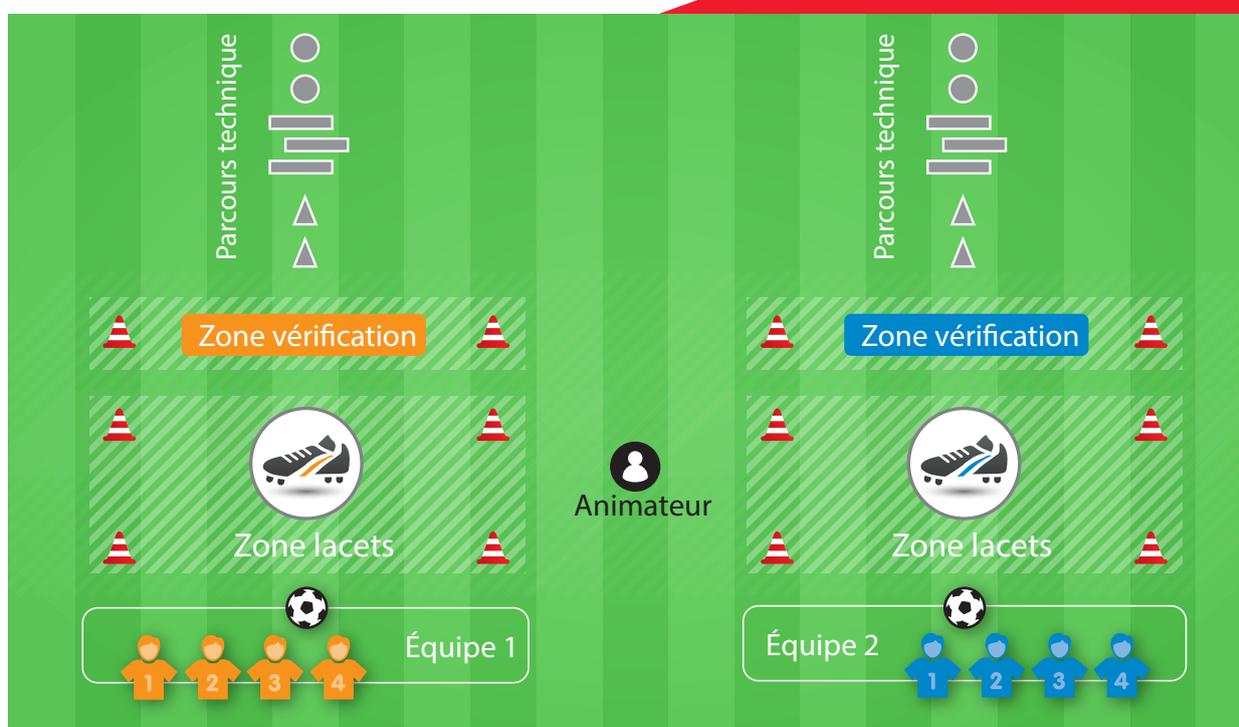
# Lacets, c'est gagné !

U6  
U9

**Compétences visées :** Apprendre à faire ses lacets en autonomie

**L'objectif de l'atelier :** Apprendre à faire ses lacets par l'intermédiaire d'un atelier technique

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Organiser une démonstration collective sur la manière de réaliser ses lacets de chaussures.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Construire 2 parcours techniques identiques en identifiant 3 zones distinctes :
  - la zone « lacets » : c'est la zone de laçage des chaussures
  - la zone « vérification » : c'est la zone de vérification du laçage des chaussures
  - la zone « technique » : c'est le parcours technique
- Imposer à tous les joueurs de défaire leurs lacets de chaussures.
- Demander à chaque joueur de débiter l'atelier par le laçage de ses lacets.
- Inviter le joueur à se rendre dans la zone « vérification » afin de les faire valider par son éducateur.
  - Si les lacets sont conformes : autoriser le joueur à poursuivre l'atelier pour y réaliser le « parcours technique ». Demander au joueur de revenir en conduite de balle et de taper dans le main de son partenaire.
  - Si les lacets ne sont pas conformes : demander au joueur de retourner dans la zone « lacets » et de refaire correctement ses lacets jusqu'à ce qu'ils soient correctement réalisés.
- Organiser l'atelier sous forme de relais chronométré.
- Organiser un débriefing avec les joueurs qui ont encore des difficultés à réaliser leurs lacets.

### Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

### Encadrement souhaité :

2 à 3 personnes

### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

### Durée de l'action :

20 minutes

### Matériel nécessaire :

Couppelles - Cerceaux -  
Cônes - Ballons - Chasubles  
- Chronomètre