Concours Graine de Footballeur & Footballeuse Made in Jura



Règlement Saison 2026 - 2027



U11 Garçons

U11-U12 Féminines

Contenu

1 . DESCRIPTION

2 . LES PHASES

3 . LES ATELIERS

4 . GRILLES D’ ANALYSE

5 . DOCUMENTS UTILES

Public concerné

Catégories :

- U11 Garçons nés en 2016.
- U11 Filles nées en 2016 et U12 Filles nées en 2015.

Philosophie du concours

Philosophie :

Avec la mise en place de ce concours, le District du Jura de Football souhaite mettre l'accent sur l'importance du travail technique lors de nos séances d'entraînements avec nos jeunes joueurs et jeunes joueuses.

Le concours n'est pas une fin en soi, il n'a aucun caractère obligatoire. Les clubs participent s'ils le souhaitent.

Idée :

Les éducateurs peuvent mettre en place les ateliers proposés avec les joueurs/joueuses puis transmettent au District pour le 9 MAI 2027, le (ou les) nom(s) du (ou des) joueurs/joueuses qui auront obtenu les meilleurs résultats.

Il est également possible d'envoyer le (ou les) nom(s) du (ou des) joueurs/joueuses sans avoir mis en place les ateliers dans les clubs. Pour cela il suffit juste d'envoyer la fiche avec les noms.

Les meilleur(e)s seront invité(e)s à participer à la finale.

Bien s'assurer que les joueurs/joueuses qui participeront à la finale soient disponibles le dimanche 6 juin 2027 (matin).

Récompenses :

Les finalistes et vainqueurs du concours présents à la finale seront récompensés individuellement.

Pourquoi ?

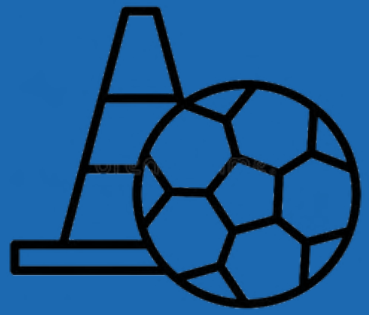
Permettre aux joueurs et joueuses de progresser toute la saison.

Découvrir des joueurs et joueuses à fort potentiel.

Mettre en valeur les différents facteurs de la performance.

Les épreuves

Dominante TECHNIQUE



Dominante ATHLÉTIQUE



Programme Educatif Fédéral

Echéancier

Novembre 2026
Envoi du règlement aux clubs.

1

travail des ateliers en club.

2

9 mai 2027
Date limite des retours des joueurs et joueuses qualifié(e)s au District.

3

Mai 2027
Envoi des convocations aux clubs pour la finale.

4

6 juin 2027 (matin)
FINALE DU CONCOURS
Stade municipal, Lons-le-Saunier

Nombre de joueurs qualifiables par club

GARCONS U11 - Nés en 2016							
AS Jura Dolois Foot	4	ENTS Ravilloles	2	FC Macornay	3	Jura Nord Foot	4
AS Aromas	1	ES Sirod	1	FC Petite Montagne	2	Jura Stad' FC	1
AS Choisey	1	FC Septmoncel	1	FC Plaine 39	3	Jura Sud Foot	3
AS Moissey	1	FC Rochefort Athletic	1	FR Archelange Gre Men	1	O Montmorot	4
AS Foucherans	2	FC Aiglepierre	2	FC Brenne Orain	1	Poligny Grimont FC	2
AS Montbarrey	1	FCC La Joux Nozeroy	1	Haut Jura FC	1	PS Dole Crissey	4
AMS Vaux les St-Claude	1	FC Champagnole	3	Mont Noir FC	1	RC Lons	2
Arcade Foot	2	FC Courlaoux	1	Rahon FC	1	RC Angillon	2
AS Saint-Aubin	1	FC Molay	1	Gallia C Beaufort	1	Triangle d'Or Jura Foot	2
Bresse Jura Foot	3	FC Mouchard Arc	1	Grandvaux Foot	1	US Crotenay Combe d'Ain	2
CCSVA Mont S/s Vaudrey	3	FC Plateau	2	ISS Pleure	1	US Coteaux de Seille	3
CS Viry	1	FC Gevry	1	Jura Lacs Foot	1		

Calcul réalisé au prorata du nombre de licenciés U11G par club (nombre au 04/11/2026) :

- de 1 à 7 licenciés = 1 joueur
- de 8 à 12 licenciés = 2 joueurs
- de 13 à 17 licenciés = 3 joueurs
- à partir de 18 licenciés = 4 joueurs

Nombre de joueuses qualifiables par club

FILLES U11 - Nées en 2016 & FILLES U12 - Nées en 2015					
AS Jura Dolois Foot	1	FC Plateau	2	Jura Stad' FC	2
AS Aromas	1	FC Macornay	2	Jura Sud Foot	1
Arcade Foot	1	FC Petite Montagne	1	O Montmorot	1
Bresse Jura Foot	1	FC Plaine 39	1	Poligny Grimont FC	3
ENTS Ravilloles	1	FC Brenne Orain	1	PS Dole Crissey	1
ES Sirod	1	Haut Jura FC	1	RC Lons	1
FC Septmoncel	1	Mont Noir FC	1	RC Angillon	1
FC Aiglepierre	1	Rahon FC	1	Triangle d'Or Jura Foot	2
FCC La Joux Nozeroy	2	Grandvaux Foot	1	US Crotenay Combe d'Ain	3
FC Champagnole	1	ISS Pleure	1	US Coteaux de Seille	2
FC Courlaoux	2	Jura Lacs Foot	1		
FC Mouchard Arc	1	Jura Nord Foot	1		

Calcul réalisé au prorata du nombre de licenciées U11F et U12F par club (nombre au 04/11/2026) :
- de 1 à 4 licenciées = 1 joueuse
- de 5 à 8 licenciées = 2 joueuses
- à partir de 9 licenciées = 3 joueuses

Procédure de retour des qualifiés

Envoi des noms des joueurs et joueuses qualifiés-es pour la finale :

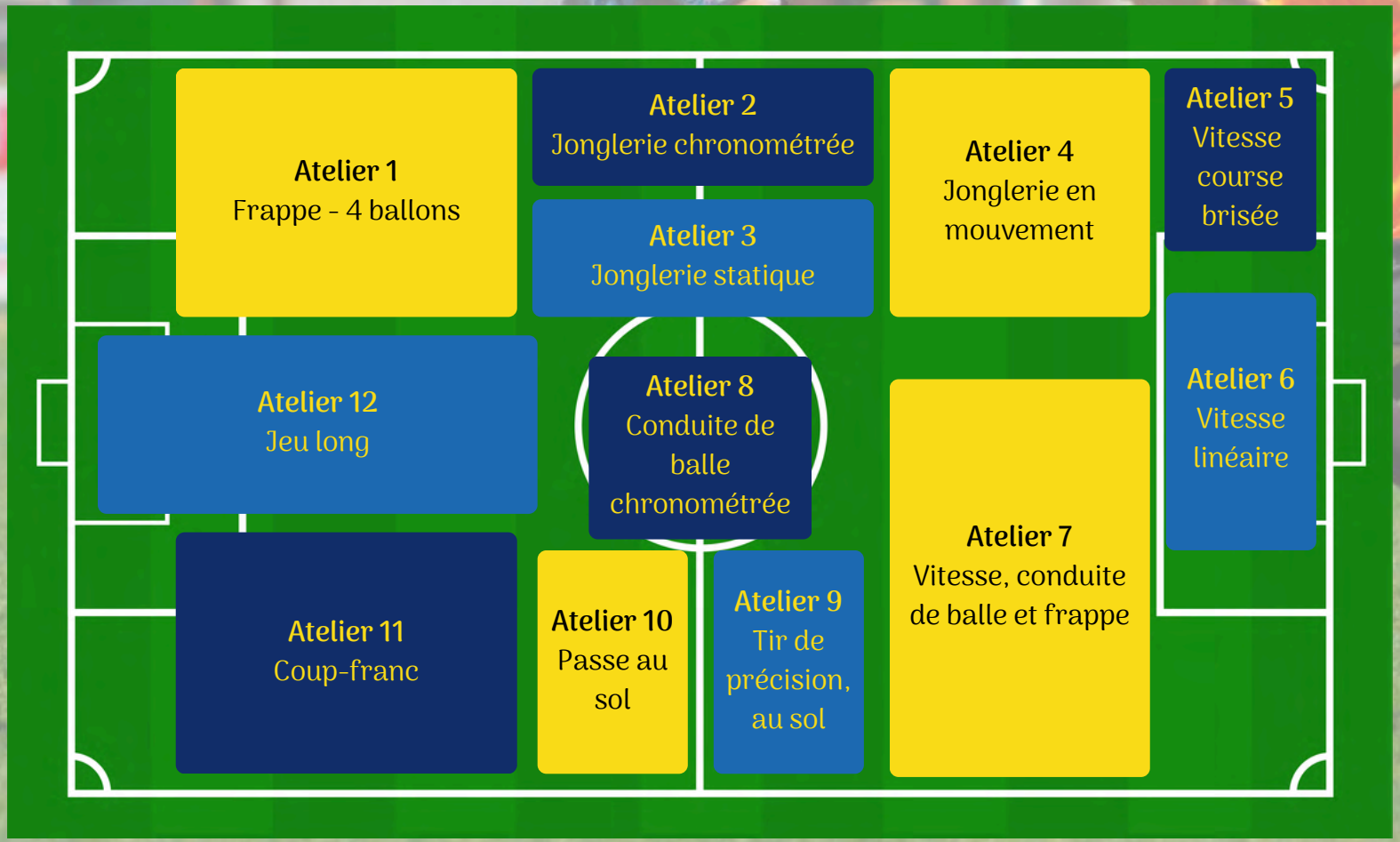
merci d'envoyer le (ou les) nom(s) du (ou des) joueur(s)/joueuse(s) qui représenteront votre club à : lroche@jura.fff.fr

La date limite des retours est fixée au DIMANCHE 9 MAI 2027 (dernier délai) !

Ateliers du concours

Atelier 1	Frappe - Les 4 ballons
Atelier 2	Jonglerie Chronométrée (le plus grand nombre de jonglages en un temps donné)
Atelier 3	Jonglerie statique (le plus grand nombre de jonglages possibles)
Atelier 4	Jonglerie en Mouvement (jongler sur une certaine distance + frappe)
Atelier 5	Vitesse - 20 mètres (course brisée)
Atelier 6	Vitesse - 20 mètres (course linéaire)
Atelier 7	Vitesse, conduite de balle et frappe
Atelier 8	Conduite de balle (conduire le plus rapidement possible le ballon sur un circuit défini)
Atelier 9	Tir de pécision, au sol
Atelier 10	Passe au sol
Atelier 11	Coup-franc
Atelier 12	Jeu long
Atelier 13	Questions sur le PEF - Règles de vie, règles du jeu et culture foot

Organisation des ateliers



Présentation des ateliers

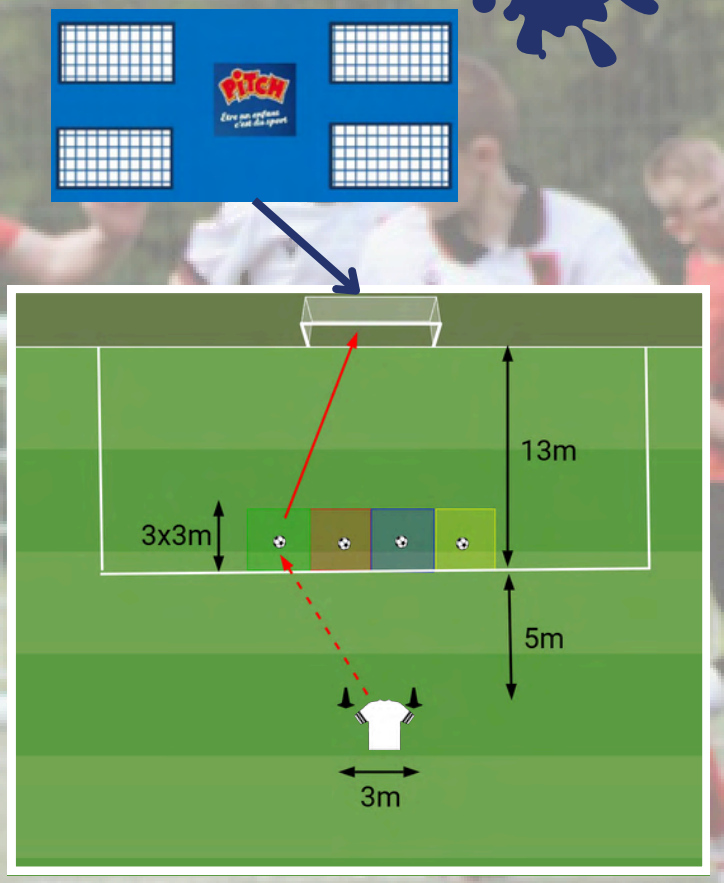


Frappes

50 Pts

1

Frapper 4 ballons le plus vite possible. Dans le but est placé une bâche avec des cibles(voir ci-contre). Dans cet atelier, seules les lucarnes (en haut) sont concernées. Un bonus de -3 sec sera attribué sur le temps total, à chaque fois que le ballon rentrera dans une lucarne (sans toucher le sol).
4 ballons à jouer / personne.



2

- Départ derrière la porte noire.
- Déclencher le chrono lorsque le joueur passe la porte.
- Le joueur doit tirer au but les 4 ballons arrêtés au centre des zones (ordre de son choix).
- Après chaque tir : revenir poser le pied derrière la ligne de départ.
- Arrêt du chronomètre au moment où le joueur tire dans le dernier ballon.

3

POINTS : 50 points maximum !
Meilleure performance 50 points puis 45 points au 2nd, 40 points au 3 ème ; ainsi de suite jusqu'à 5 points minimum pour tous les joueurs qui ont réussi le parcours.

Jonglerie Chronométrée

50 Pts

1

1 surface de rattrapage autorisée mais non comptabilisée. Obligation de poser le pied au sol entre chaque contact.
1 essai / personne.

2

- Réaliser le plus grand nombre de jonglages avec les pieds en 30 secondes.
- Réaliser le plus grand nombre de jonglages avec la tête en 30 secondes.
- Les jonglales se cumulent, ils ne retombent pas à 0 dès que le ballon tombe par terre.

3

POINTS : 50 points maximum !
Meilleure performance 50 points puis 45 points au 2nd, 40 points au 3 ème ; ainsi de suite jusqu'à 5 points minimum pour tous les autres joueurs.

Jonglerie Statique

70 Pts

1

1 surface de rattrapage autorisée mais non comptabilisée. Départ à la main autorisé et obligation de poser le pied au sol entre chaque contact (sauf jonglerie TÊTE et PIED-CUISSE).
1 essai / personne.

2

- Réaliser 25 contacts PIED FORT.
- Réaliser 15 contacts PIED FAIBLE.
- Réaliser 10 contacts TÊTE.
- Réaliser 15 contacts PIEDS ALTERNES (pied gauche - pied droit - pied gauche - pied droit).
- Réaliser 5 contacts PIED – CUISSE (un pied - une cuisse x 5).

3

POINTS : ADDITION DES DIFFERENTS SCORES;
70 points maximum : 25+15+10+15+5 = 70.

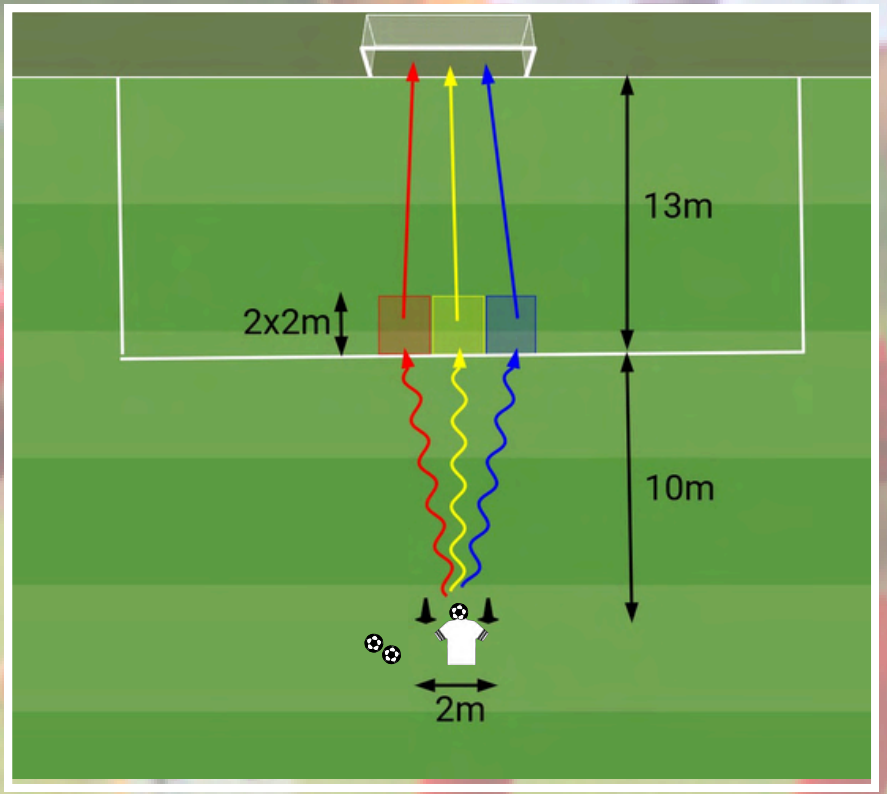
Jonglerie en mouvement

60 Pts

1. Jongler en mouvement jusqu'au carré du circuit et frapper dans le but de volée . Marquer sans rebond dans le but.
   3 ballons à jouer / personne (1 pour chaque circuit).

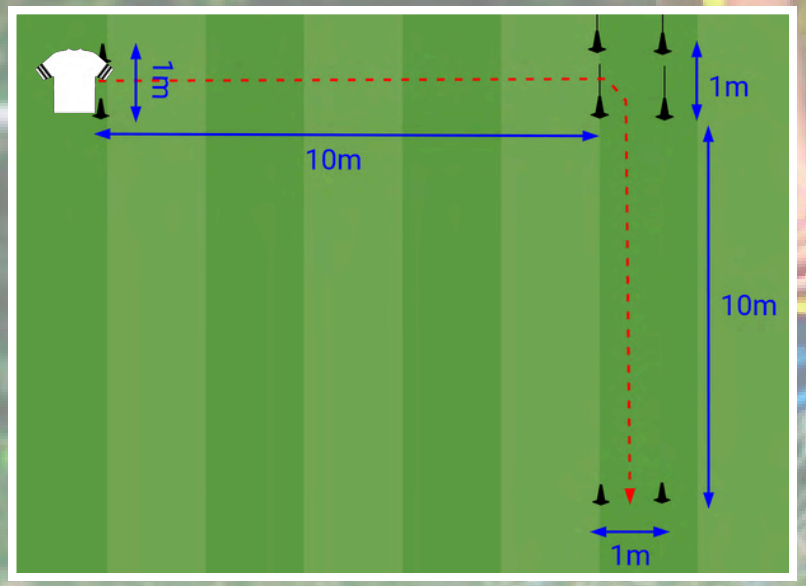
2. CIRCUIT 1 → CIRCUIT 2 → CIRCUIT 3

3. POINTS : 60 points maximum !
   20 points maximum par circuit (10 points de jonglerie maîtrisée + 10 points si but marqué de volée ou demi-volée sans que le ballon ne touche le sol entre la frappe et le but).



Vitesse, course brisée

50 Pts



1

Etre le plus rapide possible sur le parcours de 20m.
2 essais / personne (aller et retour).

2

- Départ du joueur au « TOP » : déclencher le chronomètre.
- Effectuer le parcours en passant à l'intérieur du carré central (1m x 1m).
- Arrêter le chronomètre quand le joueur franchit la ligne d'arrivée.
- 2 essais possibles (un dans chaque sens).

3

POINTS : 50 points maximum !
Meilleure performance 50 points puis 45 points au 2nd, 40 points au 3ème.. ainsi de suite jusqu'à 5 points minimum pour tous les autres joueurs.

Vitesse linéaire

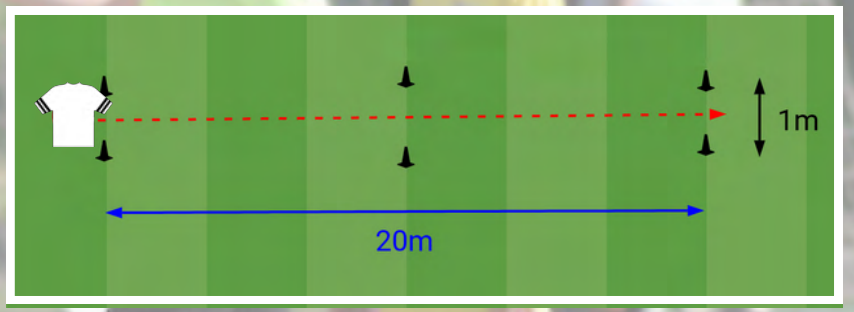
50 Pts

1

Etre le plus rapide possible sur le parcours de 20m.
2 essais / personne (aller et retour).

2

- Départ du joueur au « TOP » : déclencher le chronomètre.
- Effectuer le parcours en passant entre la porte (1m de long), située au milieu du parcours (10m).
- Arrêter le chronomètre quand le joueur franchit la ligne d'arrivée.
- 2 essais possibles (un dans chaque sens).

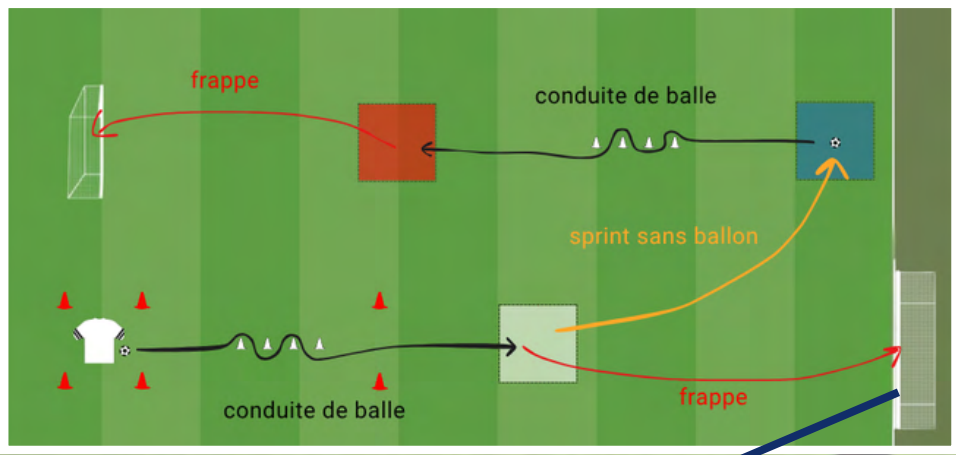


3

POINTS : 50 points maximum !
Meilleure performance 50 points puis 45 points au 2nd, 40 points au 3ème… ainsi de suite jusqu'à 5 points minimum pour tous les autres joueurs.

Conduite, vitesse et frappe

50 Pts





1

Réaliser le parcours le plus rapidement possible.
1 essai / personne (2 ballons à jouer).

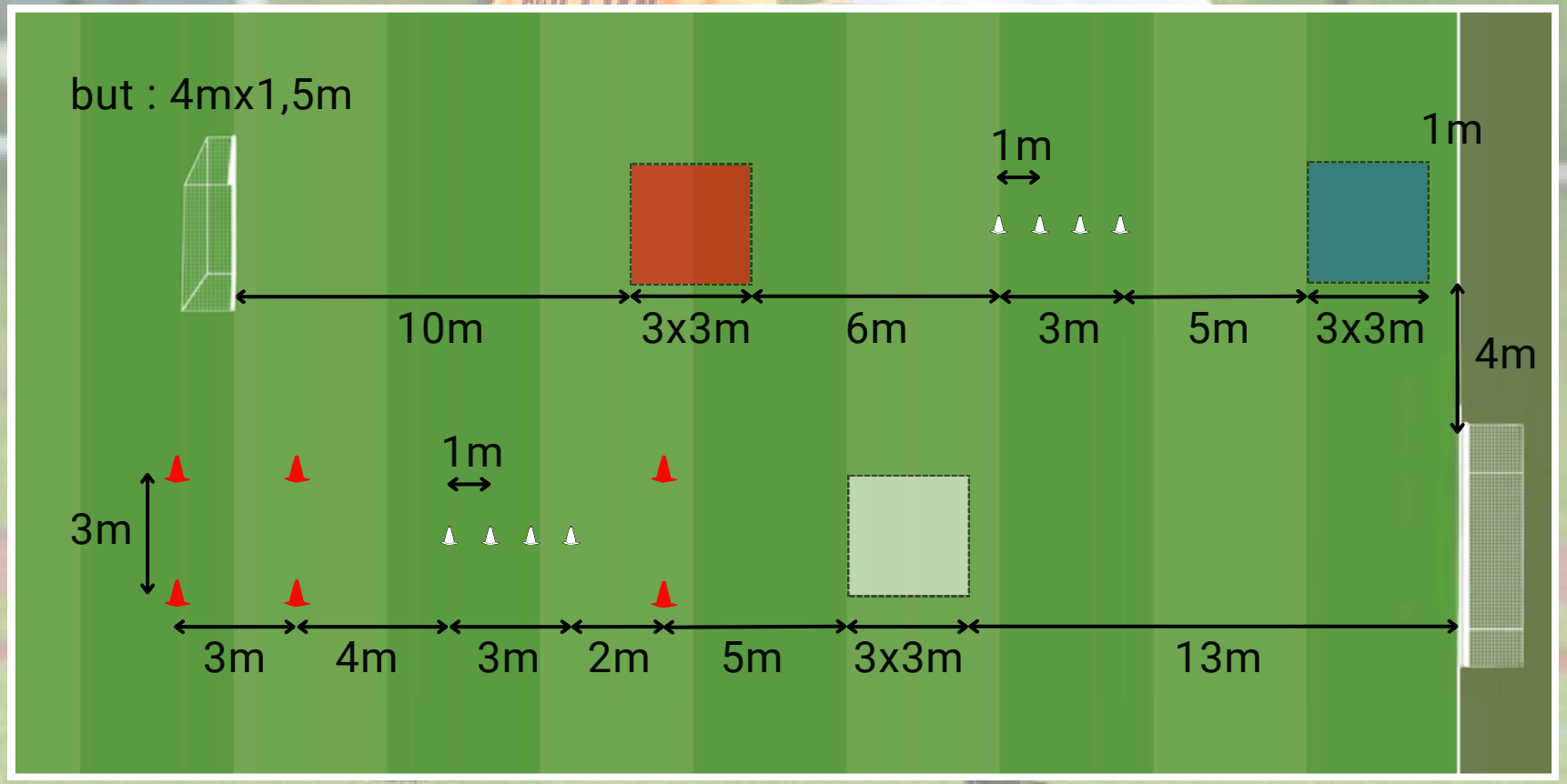
2

- Départ du joueur au « TOP » : déclencher le chronomètre.
- En conduite de balle : effectuer le slalom, passer dans la porte rouge puis se rendre dans le carré blanc.
- Frapper dans le but contenant la bâche. Si but marqué dans n'importe quelle cible (sans toucher le sol) : -3 sec sur le temps total.
- Sprinter sans ballon jusqu'au carré bleu et récupérer le ballon s'y trouvant.
- En conduite de balle : Réaliser le slalom, se diriger dans le carré rouge, puis frapper (sans sortir du carré).
- Si but marqué dans la petite cage, sans toucher le sol avant de franchir la ligne de but : -3 sec sur le temps total.
- Arrêt du chronomètre au moment de la frappe de balle.

3

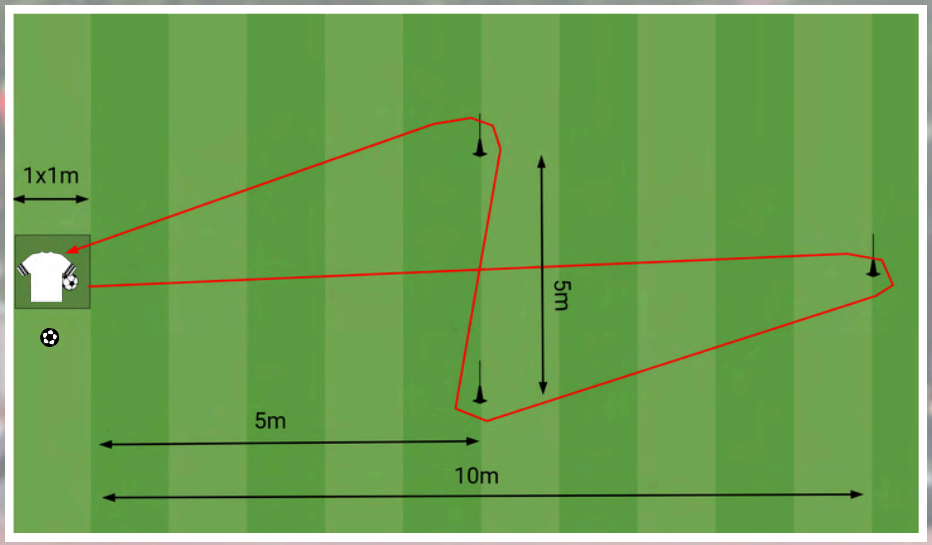
POINTS : 50 points maximum !
Meilleure performance 50 points puis 45 points au 2nd, 40 points au 3ème.. ainsi de suite jusqu'à 5 points minimum pour tous les autres joueurs.

Conduite, vitesse et frappe - mise en place



Conduite de balle

50 Pts



1

Conduire le ballon le plus rapidement possible.
2 ballons à jouer / personne.

2

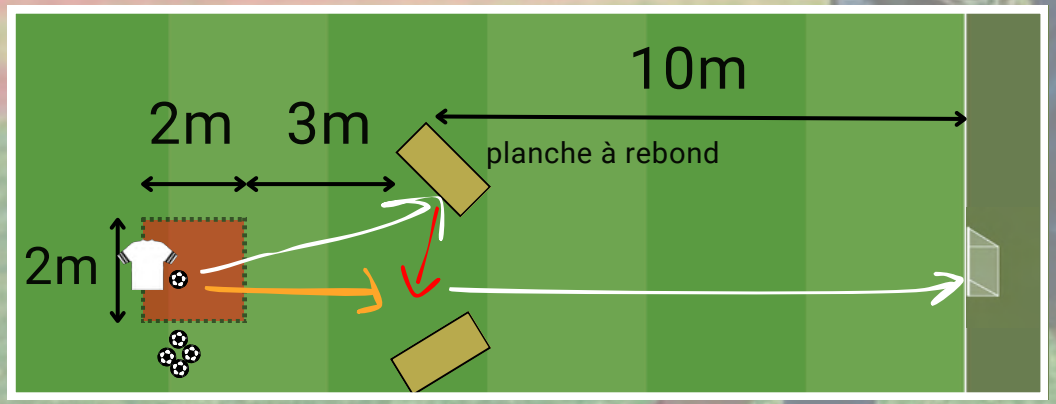
- Départ dans le carré (1m x 1m).
- Déclencher le chronomètre lorsque le joueur pousse le ballon.
- Arrêter le chronomètre lorsque le joueur arrête le ballon dans le carré à la fin du parcours.

3

POINTS : 50 points maximum !
Meilleure performance 50 points puis 45 points au 2nd, 40 points au 3 ème ; ainsi de suite jusqu'à 5 points minimum pour tous les joueurs qui ont réussi le parcours.

Tirs de précision

50 Pts



1

Marquer le plus de buts possibles.
5 ballons à jouer / personne.

2

- Mettre le ballon en mouvement, à l'intérieur du carré de départ.
- Réaliser une passe vers la planche à rebond.
- Réceptionner puis tirer en 2 touches de balle maximum en direction du petit but (larg : 1m / h : 0,8 m).
- 50 secondes maximum pour jouer les 5 ballons.

3

POINTS : 50 points maximum !
But marqué en 1 touche de balle = 10 points.
But marqué en 2 touches de balle = 5 points.
But marqué en + de 2 touches = 0 point.

Passe : précision

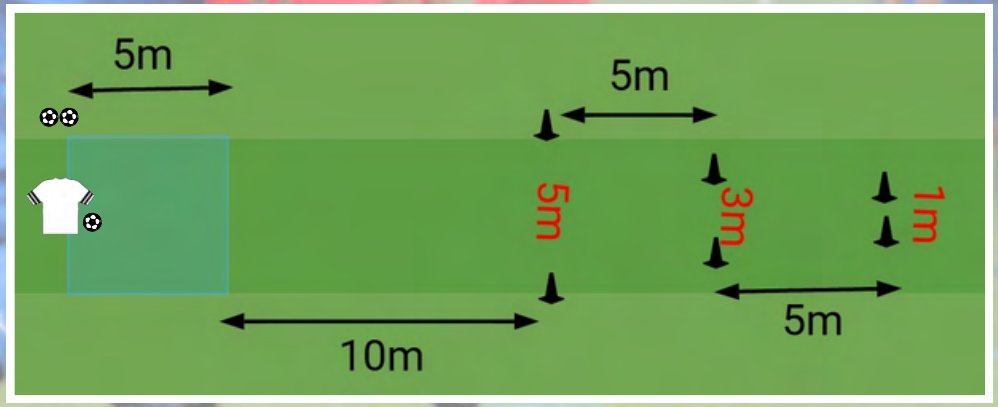
60 Pts

1

Etre le plus précis possible.
3 ballons à jouer / personne.

2

- Départ à l'intérieur du carré ballon au pied.
- Mettre le ballon en mouvement puis réaliser une passe dans les portes (3 portes à franchir : 10m, 15m et 20m).
- Faire de même avec les 2 ballons restants.
- 30 sec maximum pour réaliser l'exercice.



3

POINTS : 60 points maximum !
Pour chaque ballon, si seulement la première porte est franchie 5 points, 10 points pour la deuxième porte, 20 points pour la troisième porte .

Coup-francs

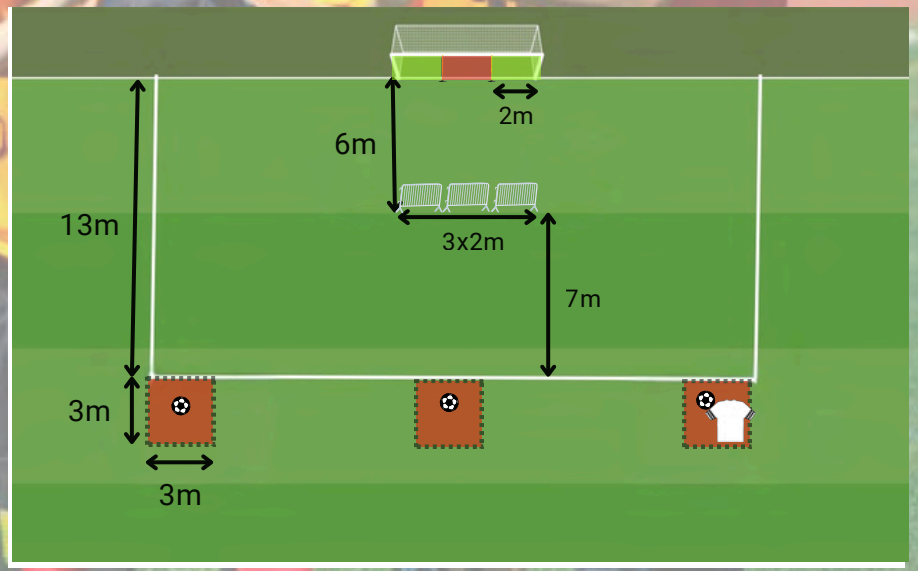
30 Pts

1

Marquer le plus de buts possibles.
2 constrits sont placés dans le but. Pour marquer, il faut que le ballon entre dans la zone entre un constrit et un poteau de la cage.
3 ballons à jouer / personne.

2

- Positionner le ballon librement à l'intérieur de la zone de frappe (carrés rouges).
- Frapper dans le but en évitant les obstacles (3 barrières Vauban larg : 2m / haut : 1m).
- Le ballon ne rapporte aucun point si l'obstacle ou un constrit est touché.
- Effectuer 1 frappe depuis chaque zone de tir, le choix du pied utilisé est libre.



3

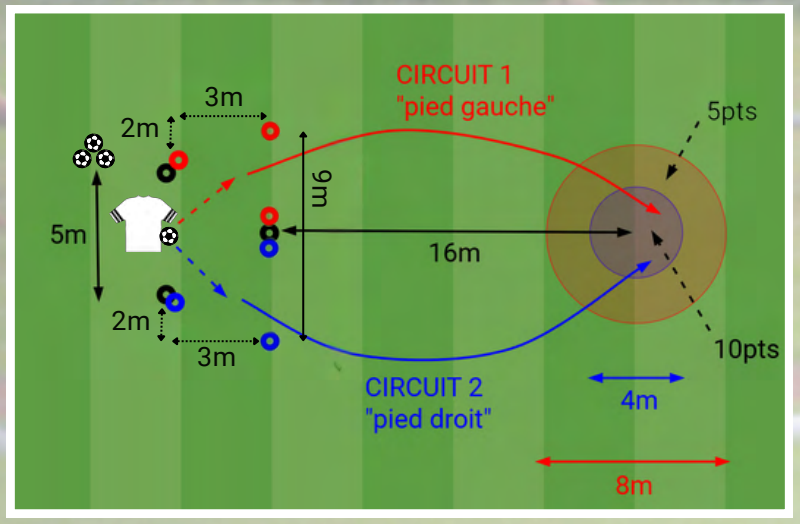
POINTS : 30 points maximum !
But marqué, sans rebond, entre un constrit et un poteau de la cage = 10 points.
But marqué, avec rebond, entre un constrit et un poteau de la cage = 5 points.

Jeu long

40 Pts

1

A une distance de 15 mètres, mettre le ballon dans une zone précise. Seul le premier rebond est comptabilisé.
4 ballons à jouer / personne (2 pied droit; 2 pied gauche).



2

- Départ dans la porte entre les 2 coupelles noires.
- Zone bleue 4 m de diamètre et Zone rouge 8 mètres de diamètre
- Chaque joueur a 4 ballons à jouer (2 ballons à jouer « pied gauche » et 2 ballons à jouer « pied droit »). Le joueur pousse son ballon en direction du triangle rouge, puis frappe. Idem pour l'autre circuit (triangle bleu).
- Le ballon doit être en mouvement au moment de la frappe.
- Le jeu long doit s'effectuer pied gauche pour le circuit 1 et pied droit pour le circuit 2, sans sortir du triangle.

3

POINTS : 40 points maximum !
Si le ballon tombe dans la zone ROUGE, sans toucher le sol après la frappe de balle = 5 points. Si le ballon tombe dans la zone BLEUE, sans toucher le sol après la frappe de balle = 10 points.

QUIZ PEF

20 Pts

1. Questions sur le PEF « Programme Educatif Fédéral », répondre aux 20 questions d'un quiz.

2. Chaque joueur aura un questionnaire à choix multiple de 20 questions à compléter. Ces questions porteront sur les règles de vie, les règles du jeu, la culture foot, etc.

3. POINTS : 20 points maximum !
Chaque bonne réponse rapportera 1 point au joueur.



Grilles de résultats



Feuille de résultats individuels

Nom :				Prénom :				Club :				
Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6	Atelier 7	Atelier 8	Atelier 9	Atelier 10	Atelier 11	Atelier 12	Atelier 13
perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...	perf joueur ...
sur 50 pts ...	sur 50 pts ...	sur 70 pts ...	sur 60 pts ...	sur 50 pts ...	sur 50 pts ...	sur 50 pts ...	sur 50 pts ...	sur 50 pts ...	sur 60 pts ...	sur 30 pts ...	sur 40 pts ...	sur 30 pts ...
Total points joueur : ... / 630 PTS								Classement : ...				

Saisie des résultats

Explications

Nom : DUPONT				Prénom : Frédéric				Club : FC LAMBDA				
Atelier 1	**Atelier 2**	**Atelier 3**	**Atelier 4**	**Atelier 5**	**Atelier 6**	**Atelier 7**	**Atelier 8**	**Atelier 9**	**Atelier 10**	**Atelier 11**	**Atelier 12**	**Atelier 13**
perf joueur 14,23 sec	perf joueur 67	perf joueur 58	perf joueur 30	perf joueur 5,98 sec	perf joueur 4,83 sec	perf joueur 18,21 sec	perf joueur 9,42 sec	perf joueur 20	perf joueur 50	perf joueur 25	perf joueur 20	perf joueur 12
sur 50 pts 30	sur 50 pts 40	sur 70 pts 58	sur 60 pts 30	sur 50 pts 35	sur 50 pts 30	sur 50 pts 15	sur 50 pts 25	sur 50 pts 20	sur 60 pts 50	sur 30 pts 25	sur 40 pts 20	sur 30 pts 12
Frédéric a réalisé un temps de 14,23 sec. C'est le 5ème meilleur temps de son équipe. Il marque donc 30 pts.	Frédéric a fait 55 jonglages des pieds en 30' et 12 de la tête en 30' = 67 jonglages. C'est le 3ème meilleur résultat de son équipe = 40 pts.	Frédéric a réalisé 58 jonglages sur 70 possibles. Il marque 58 pts.	Frédéric a réalisé 10 pts sur le circuit 1, 0 pt sur le circuit 2 et 20 pts sur le circuit 3. Il marque donc 30 pts.	Frédéric a réalisé un temps de 5,98 sec. C'est le 4ème meilleur temps de son équipe. Il marque donc 35 pts.	Frédéric a réalisé un temps de 4,83 sec. C'est le 5ème meilleur temps de son équipe. Il marque donc 30 pts.	Frédéric a réalisé un temps de 18,21 sec. C'est le 8ème meilleur temps de son équipe. Il marque donc 15 pts.	Frédéric a réalisé un temps de 9,42 sec. C'est le 6ème meilleur temps de son équipe. Il marque donc 25 pts.	Frédéric a marqué 1 but en 1 touche de balle = 10 pts ; 2 buts en 2 touches de balle = 2x5 pts et a échoué 2 fois. Il marque donc 10+5+5 = 20 pts.	Frédéric a réalisé 2 passes dans la 3ème porte et une passe dans la 2ème porte. Il marque donc 20+20+10 = 50 pts.	Frédéric a marqué 1 coup-franc, entre le constrit et le poteau de la cage, sans que le ballon ne touche le sol. Il en a inscrit 1 autre, mais le ballon a touché le sol avant de rentrer. Il a échoué 1 fois Il marque donc 10+5+0 = 15 pts.	Frédéric a réalisé 10 pts au 1er passage, 5 pts sur le 2nd passage, 0 pt sur le 3ème passage et 5 pt sur le 4 ème passage. Il marque donc 20 pts.	Frédéric a bien répondu à 12 questions sur 20. Il marque donc 12 pts.
Total points joueur : 380 / 630 PTS								Classement : Frédéric termine 5ème de son club.				

Feuille de résultats par équipe

Club : FC LAMBDA		Nom / prénom éducateur :							N° tél éducateur :				
Joueurs		Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6	Atelier 7	Atelier 8	Atelier 9	Atelier 10	Atelier 11	Atelier 12	Atelier 13	TOTAL
DUPONT	Frédéric	14,23 sec 30	55 + 12 40	58 58	10+0+20 30	5,98 sec 35	4,83 sec 30	18,21 sec 15	9,42 sec 25	10+5+5 20	20+20+10 50	10+5+0 15	10+5+0+5 20	12 12	380 PTS

Renseignements



Ludovic CORNEBOIS | CTD PPF

lcornebois@lbfc.fff.fr

06 47 68 26 69

Clément JAILLET | CTD DAP

cjaillet@jura.fff.fr

06 83 10 81 37

Léo ROCHE | Educateur Technique

lroche@jura.fff.fr

07 67 98 55 57

Bon travail !