



Concours Graine de Footballeur & Footballeuse Made in Jura



U11 Garçons

Règlement
Saison
2025-2026



U11-U12
Féminines



Contenu

1. DESCRIPTION

2. LES PHASES

3. LES ATELIERS

**4. GRILLE
D'ANALYSE**

**5. DOCUMENTS
UTILES**



Public concerné

Catégories :

- U11 Garçons nés en 2015.
- U11 Filles nées en 2015 et U12 Filles nées en 2014.



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.

Récompenses :

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

Idée :

Les éducateurs peuvent mettre en place les ateliers proposés avec les joueurs/joueuses puis transmettent au District pour le **10 MAI 2026**, 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 7 juin 2026 (matin).



Pourquoi ?

**Permettre
aux joueurs
et joueuses
de
progresser
toute la
saison.**

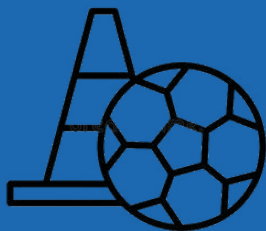
**Découvrir
des joueurs
et joueuses
à fort
potentiel.**

**Mettre en
valeur les
différents
facteurs de la
performance.**



Les épreuves

Dominante
TECHNIQUE



Dominante
ATHLETIQUE



Programme
Educatif
Fédéral





Echéancier

Janvier 2026

Envoi du règlement aux clubs

1

Travail des ateliers en club.

2

10 mai 2026

Date limites des retours des
joueurs et joueuses qualifié(e)s au
District

3

Mai 2026

Envoi des convocations aux
clubs pour la finale

4

**Dimanche 7 juin 2026
(matin)**

FINALE
lieu à déterminer



Nombre de joueurs qualifiables par club

Garçons U11 nés en 2015

AS Jura Dolois Football	3	ENT Sud Revermont	1	FC Macornay Val de Sorne	1	Jura Nord Foot	2
AS Aromas	1	ES Sirod	1	FC Petite Montagne	1	Jura Stad' FC	3
AS de Moisse	2	FC Septmoncel	1	FC Plaine 39	1	Jura Sud Foot	3
AS Fouchierans	3	RC Rochefort Athletic	2	FR Archelange	1	O de Montmorot	2
AS Montbarrey	1	FC Aiglepierre	1	FC Brenne-Orain	3	Poligny Grimont FC	2
AMS Vaus les St Claude	1	FCC La Joux Nozeroy	2	FC Haut Jura	1	PS Dole Crissey	2
Arcade Foot - Pays Lunetier	3	FC Champagnole	3	FC Mont Noir	1	RC Lons le Saunier	2
AS Saint-Aubin	1	FC Courlaoux Valsaorne	1	FR Rahon	2	RCF Saint-Claude	1
Bresse Jura Foot	2	FC de Molay	1	Gallia C Beaufort	1	RC Angillon	2
CCS Val d'Amour	2	FC Mouchard Arc et Senans	1	Grandvaux Foot	3	Triangle d'or Jura Foot	1
CS de Viry	1	FC Plateau 39	1	ISS Pleure	1	US Crotenay Combe d'Ain	2
ENT S Ravilloles les Crozets	2	FC Gevry	3	Jura Lacs Foot	3	US Coteaux de Seille	4

Calcul réalisé au prorata du nombre de licenciés
U11G par club (nombre au 23/01/2026) :

- 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 U11F nées en 2015 & U12F nées en 2014

AS Jura Dolois Football	2	FC Plateau 39	1	Jura Stad' FC	2
Arcade Foot - Pays Lunetier	1	FC Macornay Val de Sorne	1	Jura Sud Foot	1
AS Saint-Aubin	1	FC Petite Montagne	1	Poligny Grimont FC	1
Bresse Jura Foot	1	FC Plaine 39	1	PS Dole Crissey	1
CCS Val d'Amour	1	FC Haut Jura	1	RC Lons le Saunier	2
CS de Viry	1	FR Rahon	1	RC Angillon	1
FC Aiglepierre	1	Grandvaux Foot	1	Triangle d'or Jura Foot	2
FCC La Joux Nozeroy	2	Jura Lacs Foot	1	US Crotenay Combe d'Ain	1
FC Champagnole	1	Jura Nord Foot	1	US Coteaux de Seille	2

Calcul réalisé au prorata du nombre de licenciées
U11F et U12F par club (nombre au 23/01/2026) :

- de 1 à 6 licenciées = 1 joueuse
- à partir de 7 licenciées = 2 joueuses



Procédure de retour des qualifiés

**Envoi des noms des joueurs & joueuses
qualifiés pour la finale :**

merci d'envoyer le ou les noms du ou des joueurs/joueuses qui représenteront
votre club à : lroche@jura.fff.fr

**La date limite des retours est fixée au 10 mai
2026 (dernier délai).**



Les ateliers du concours

Atelier 1	Jonglerie Statique (atteindre un objectif précis de jonglages) Pieds, Tête, Alternés, Pieds/Cuisse
Atelier 2	Jonglerie Chronométrée (le plus grand nombre de jonglages en un temps donné)
Atelier 3	Jonglerie en Mouvement (jongler sur une certaine distance + frappes)
Atelier 4	Conduite de balle (conduire le plus rapidement possible le ballon sur un circuit défini)
Atelier 5	Frappes - Les 4 ballons
Atelier 6	Jeu long : à une distance de 15 mètres (mettre le ballon dans une zone précise)
Atelier 7	Passe : précision
Atelier 8	Vitesse - 20 mètres (course brisée)
Atelier 9	Vitesse - 20 mètres (course linéaire)
Atelier 10	Conduite + Frappe + Vitesse + Conduite
Atelier 11	Questions sur le PEF - Règles de vie et règles du jeu



Organisation des ateliers





Présentation des ateliers





Jonglerie Statique



1

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

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 Chronométrée



1

1 essai, 1 surface de rattrapage autorisée mais non comptabilisée. Pas d'obligation de poser le pied au sol entre chaque contact.

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.

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.



Jonglerie en mouvement

60
pts

1

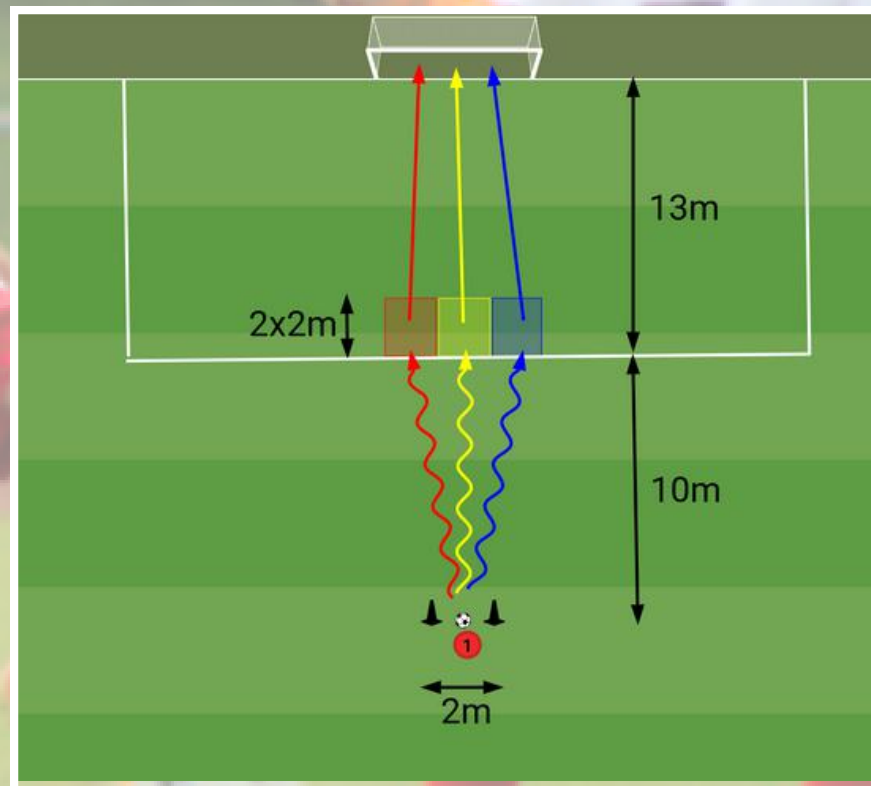
1 essai pour chaque circuit.
Jongler en mouvement jusqu'au carré du circuit et frapper dans le but de volée.
Marquer sans rebond dans le but (surface de réparation foot à 8 !).

2

CIRCUIT 1 → CIRCUIT 2 → CIRCUIT 3

3

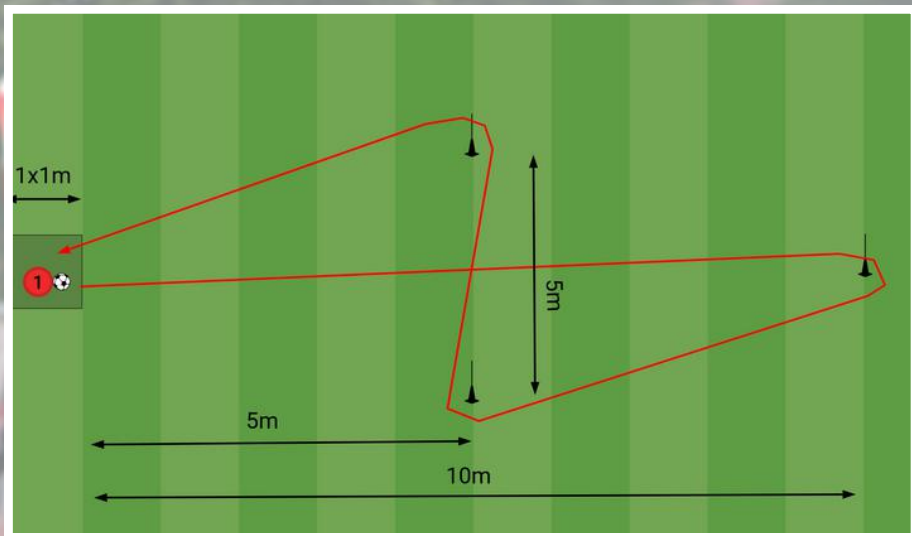
POINTS : 60 points maximum !
20 points maximum par circuit (10 points de jonglerie maîtrisée + 10 points si but marqué de volée ou demi-volée sans que le ballon ne touche le sol entre la frappe et le but).



Conduite de balle

1

Conduire le plus rapidement possible le ballon sur un circuit défini.



2

- 2 essais.
- Départ dans le carré (1m x 1m).
- Déclencher le chrono quand le joueur pousse le ballon.
- Arrêter le chrono quand 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 3ème ; ainsi de suite jusqu'à 5 points minimum pour tous les joueurs qui ont réussi le parcours.



Frappes



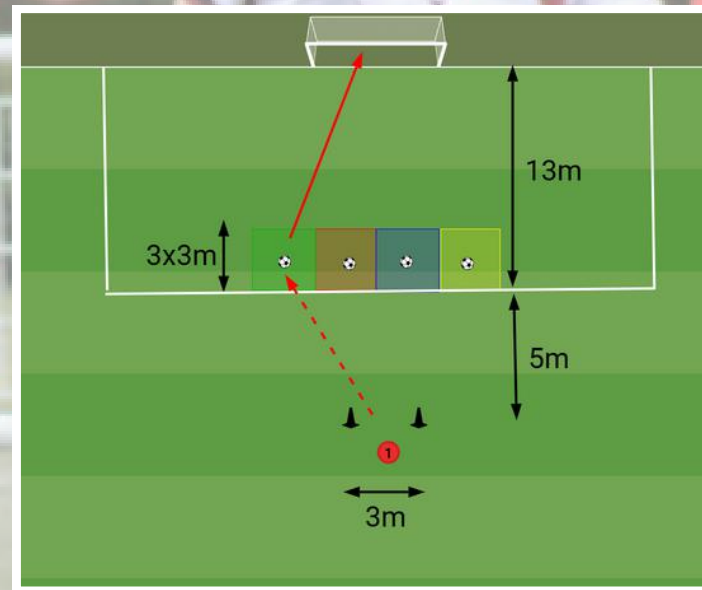
1

Frapper 4 ballons le plus vite possible. Dans le but, il y a une cible avec des « trous » (voir ci-contre). Dans cet atelier, seules les lucarnes 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 terre).



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 lorsque le joueur tire le dernier ballon.



3

POINTS : 50 points maximum !

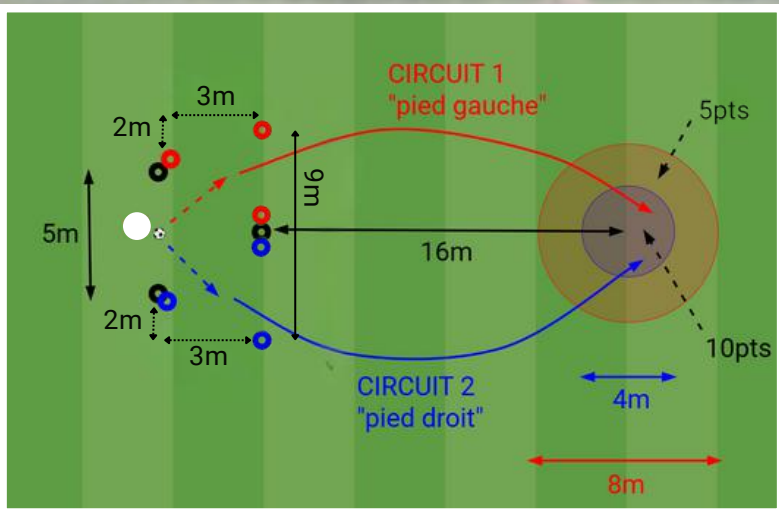
Meilleure performance 50 points puis 45 points au 2nd, 40 points au 3ème ; ainsi de suite jusqu'à 5 points minimum pour tous les joueurs qui ont réussi le parcours.

Jeu long

40
pts

1

A une distance de 15 mètres, mettre le ballon dans une zone précise. Seul le premier rebond est comptabilisé.



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 se jouer 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 conduite de balle = 5 points. Si le ballon tombe dans la zone BLEUE, sans toucher le sol après la conduite de balle = 10 points.



Passes : précision



1

Etre le plus précis possible sur 3 passes.

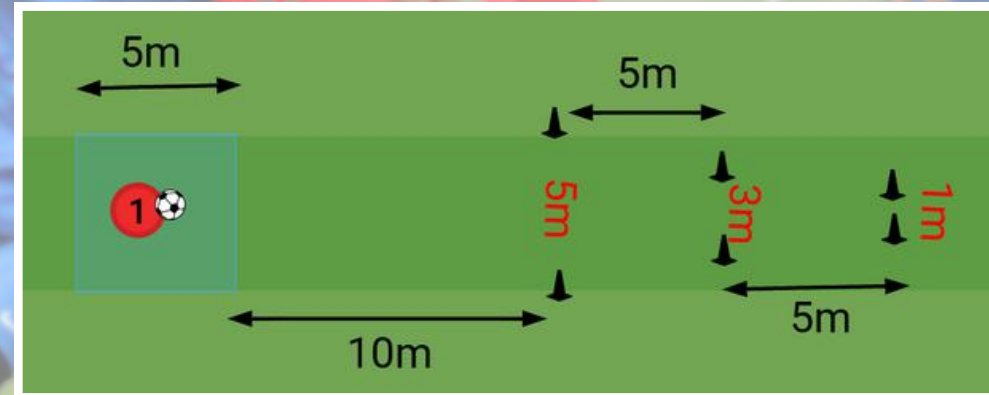
2

- Départ au milieu 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 !

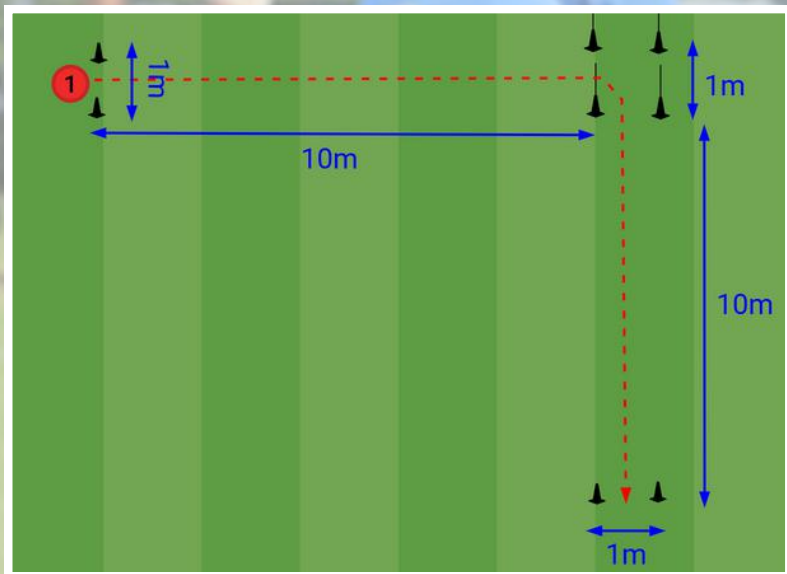
Pour chaque ballon, si seulement la première porte est franchie 5 points, 10 points pour la deuxième porte, 20 points pour la troisième porte .





Vitesse, course brisée

50
pts



1

Etre le plus rapide possible sur le parcours de 20m.

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



1

Etre le plus rapide possible sur le parcours de 20m.

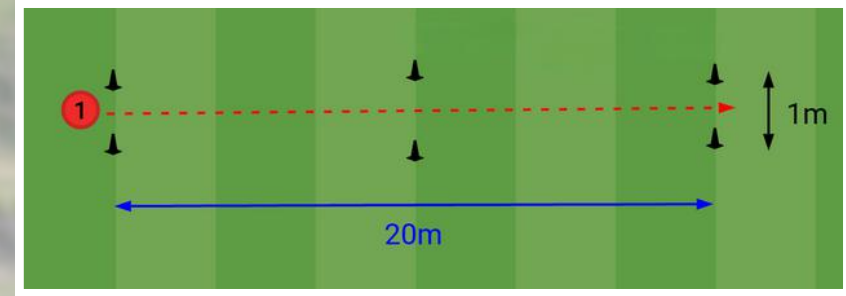
2

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

3

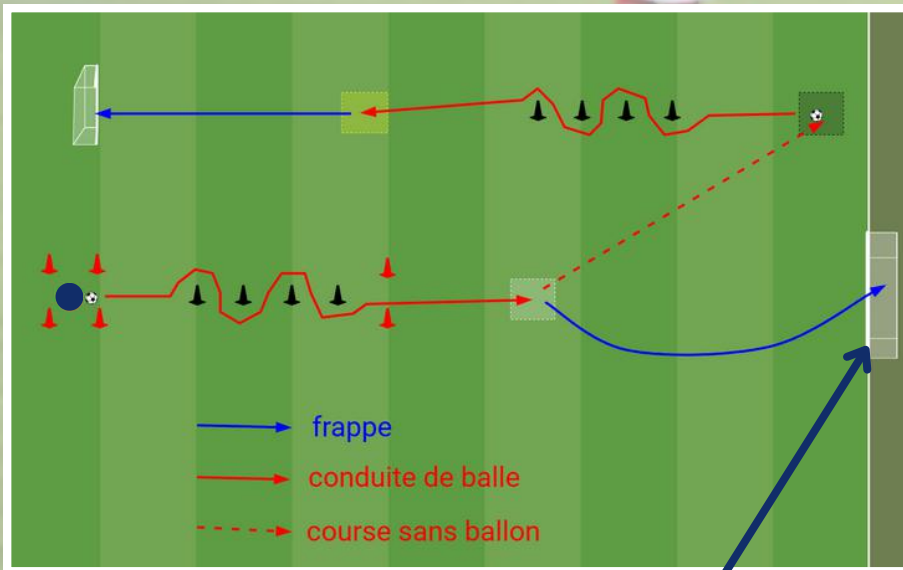
POINTS : 50 points maximum !

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



1

Réaliser le parcours le plus rapidement possible.

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 cible. Si but marqué dans une lucarne (sans toucher le sol) : -3 sec sur le temps total.
- Sprinter sans ballon jusqu'au carré noir et récupérer le ballon se trouvant dans ce dernier.
- En conduite de balle : Réaliser le slalom, se diriger dans le carré jaune, puis frapper (sans sortir du carré).
- Si but marqué dans la petite cage : -3 sec sur le temps total.
- Arrêt du chronomètre au moment de la frappe de balle.

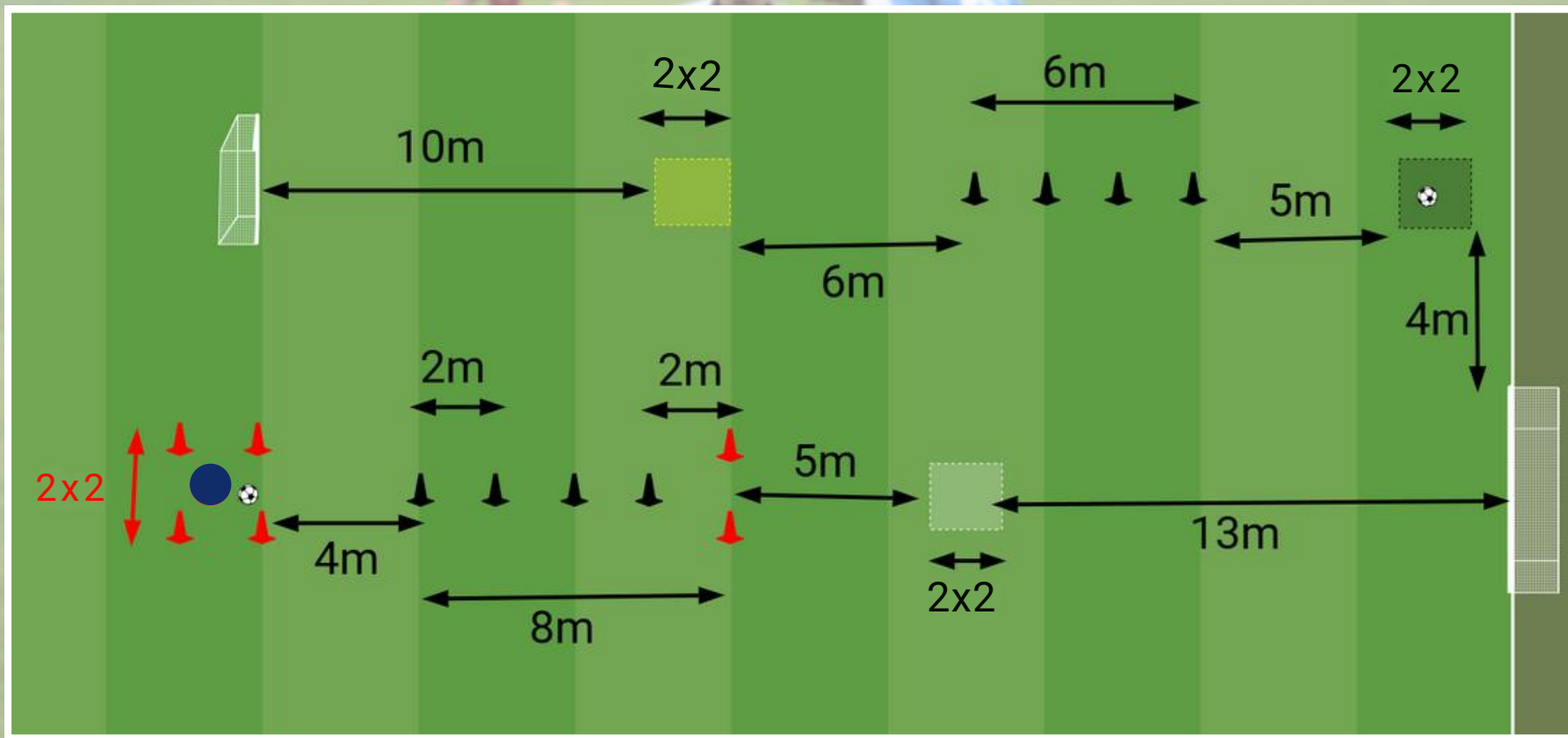
3

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





QUIZ PEF



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

Fichier Excel joint

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
Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur
Sur 70 pts	Sur 50 pts	Sur 60 pts	Sur 50 pts	Sur 50 pts	Sur 40 pts	Sur 60 pts	Sur 50 pts	Sur 50 pts	Sur 20 pts	Sur 50 pts
Total points joueur : ... / 550 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
Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur	Perf joueur
58	67	30	9,42 sec	14,23 sec	20	50	5,98 sec	4,83 sec	18,21 sec	12
Sur 70 pts	Sur 50 pts	Sur 60 pts	Sur 50 pts	Sur 50 pts	Sur 40 pts	Sur 60 pts	Sur 50 pts	Sur 50 pts	Sur 50 pts	Sur 20 pts
58	40	30	25	30	20	50	35	30	15	12
Frédéric a réalisé 58 jonglages sur 70 possibles. Il marque 58 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 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 9,42 sec. C'est le 6ème meilleur temps de son équipe. Il marque donc 25 pts.	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 réalisé 10 pts au 1er passage, 5 pts sur le 2nd passage, 0 pt sur le 3ème passage et 5 pt sur le 4ème passage. Il marque donc 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 points	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 bien répondu à 6 questions sur 10. Il marque donc 12 pts.
Total points joueur : 345 / 550 pts					Classement : Il termine 4ème de son club.					

[illegible]



Renseignements



Ludovic CORNEBOIS | CTD PPF



lcornebois@lbfc.fff.fr



06 47 68 26 69



Léo ROCHE | Educateur Technique



lroche@jura.fff.fr



07 67 98 55 57



Clément JAILLET | CTD DAP



ctd-dap@jura.fff.fr



06 83 10 81 37

Bon travail !