



PEF A DOM' N°4

LUNDI 23 MARS



Engagement Citoyen

En cette période inhabituelle, la Ligue de Football des Pays de la Loire te propose chaque jour un défi PEF à domicile, retrouve nos anciennes rubriques sur nos réseaux ! Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!! Adapte toi à ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !! Bonne séance !

"Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

1 Quiz : "le Foot, c'est aussi dans la tête"



1 / Faut-il demander l'autorisation à quelqu'un si l'on veut publier sa photo sur un réseau ?

- A) Vrai B) Faux C) C'est obligatoire et respectueux

2 / Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun de parler librement ?

- A) Liberté de parole B) Liberté d'opinion
C) Liberté d'idées D) Liberté d'expression

3 / A partir de quel âge peut-on voter en France ?

- A) 16 ans B) Dès qu'on le souhaite
C) Seulement si l'on obtient le baccalauréat D) 18 ans

4 / Aujourd'hui, combien de français sont adhérents à une association ?

- A) Près de 30% B) Près de 80%
C) Environ 50% D) 100%, c'est obligatoire

5 / En quelle année les Femmes ont elles voté pour la première fois ?

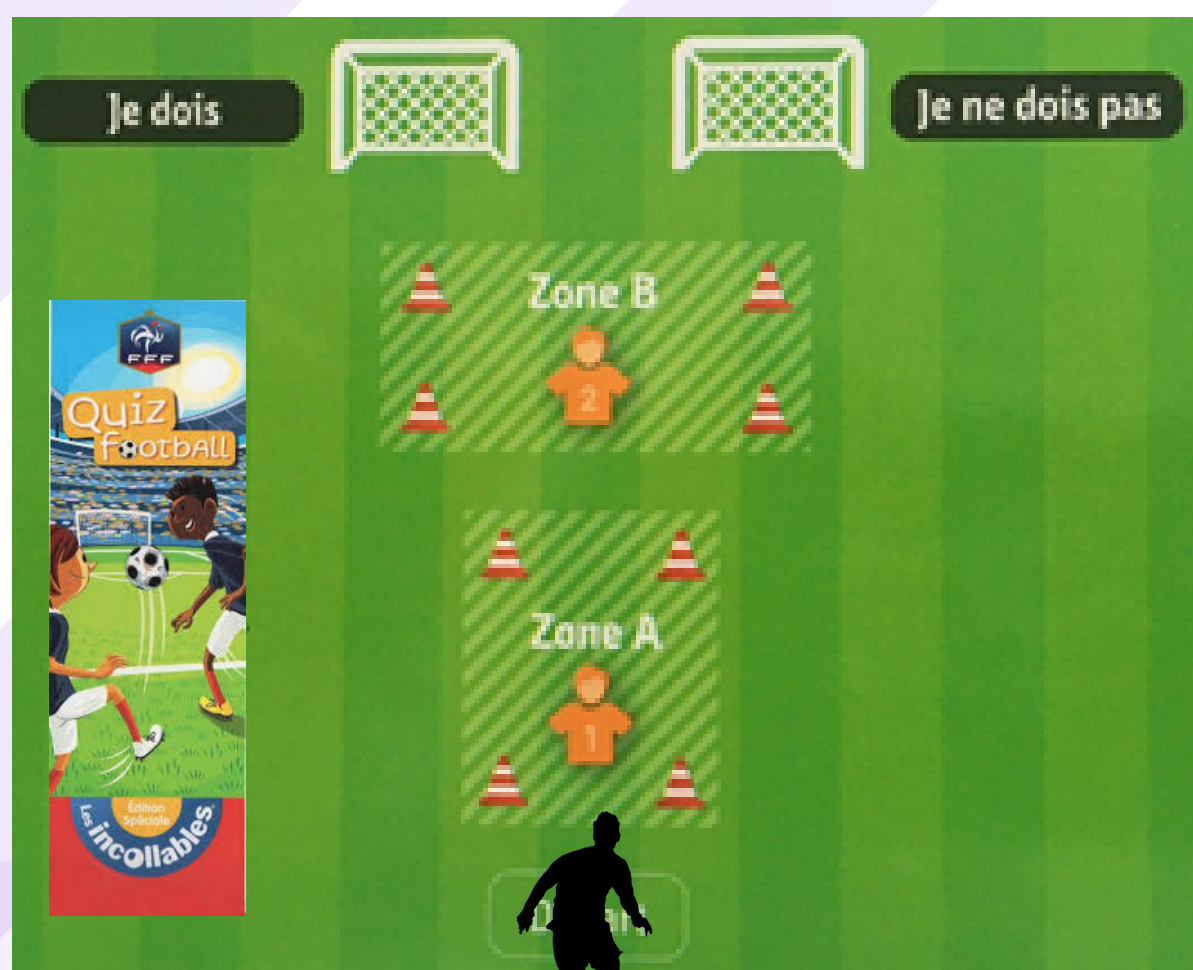
- A) Depuis toujours B) Dès 1944
C) Après la Première Guerre Mondiale D) En 1945

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 21/03 > 1-C / 2-A / 3-A / 4-D / 5-C

3 Défi Technique : "Un monde idéal"



4 Communique !

Publie ou envoie-nous tes vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à communication@lfpl.fff.fr, nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !



5 Le Conseil du Jour :

^Toi, licencié de la Ligue de Football des Pays de la Loire, tu es d'abord un citoyen. Citoyen c'est quoi ? C'est vivre ensemble et être solidaire en appliquant les gestes barrières contre l'épidémie que nous connaissons. #restecheztoi #resteàdom'

2 Echauffement Technique : "le Foot, c'est d'abord un jeu"



Athlétique :
Ballon à la main

Technique :
Jonglage : réaliser un tour de l'univers sans faire tomber le ballon / balle au sol :

Ludique :

NIV 1

"Cloche-pied" en alternant avant-arrière X 15 (par côté)
> Ballon devant soi

1 tour

Jonglages en étant assis sur une chaise : 30 contacts

NIV 2

"Cloche-pied" en alternant avant-arrière X 20
> Ballon d'une main à l'autre

2 tours

Jonglages en étant assis sur une chaise : 15 contacts

NIV 3

"Cloche-pied" en alternant avant-arrière X 30
> Ballon dans le dos

5 tours

Jonglages en étant assis sur une chaise : 5 contacts

• Consignes :

- Identifier 2 zones :

1. "Zone de conduite" / 2. "Zone questions" / 2 mini-buts (1 matérialisant "je dois" et l'autre "je ne dois pas")

• Déroulement :

- En jouant seul :

Prendre cette fiche à la main et traverser la "zone de conduite" tout en lisant l'une des questions du quiz.

- Arrivé dans la "zone questions" : répondre en tirant dans l'un des 2 buts.

- En jouant à 2 :

une personne lit la question à voix haute et l'autre répond en conduisant et tirant.

• Conseils :

- Ajuster la taille des zones et la distance des buts en fonction de son âge et de l'espace disponible !

• Questions à poser (ou à lire pendant la conduite) :

1. Quand j'arrive dans mon club, je dois dire bonjour à tout le monde
2. Durant le match, tous les joueurs ont le droit de contester l'arbitre
3. Si je marque un but, je peux me moquer du gardien de but adverse
4. Si un adversaire me met un coup, je peux lui en mettre un aussi
5. Quand l'arbitre prend une décision injuste, c'est préférable de la respecter et de rester concentré
6. Quand mon éducateur me sort du terrain, je critique son choix
7. Avant et après le match, je serre la main et de l'arbitre et des adversaires
8. Je peux aussi taper dans la main de mes partenaires
9. Après le match, je peux taper mes chaussures sales dans le vestiaire
10. Je peux aider mon éducateur à ranger les maillots et le matériel