



# PEF A DOM' N°5

## MARDI 24 MARS



# Environnement

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 !!

## "Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!!"

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



1 / Parmi les déchets suivants, lequel déposes-tu dans la poubelle jaune ?

- A) Pot de yaourt
- B) papier
- C) Un pot de confiture en verre
- D) Une boîte de conserves

2 / Quelle part représente les emballages dans nos déchets ?

- A) 25%
- B) 40%
- C) Environ la moitié
- D) Seulement 5%

3 / Depuis quand existe-t-il des lois entrées en vigueur protégeant l'environnement ?

- A) 1975
- B) Depuis toujours
- C) 2000
- D) 1960

4 / En combien de temps se décompose un sac en plastique ?

- A) 1 an
- B) 10 ans
- C) 100 ans
- D) 1 000 ans

5 / Quel gaz dénommé CO2, est une des causes de la pollution de la Planète ?

- A) Dioxyde de Carbone
- B) Oxygène
- C) Monoxyde de Carbone
- D) Méthane

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain  
Réponses PEF A DOM 22/03 -> : 1-A-C / 2-D / 3-D / 4-C / 5-D

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



Athlétique :  
Gainage



Technique :

Jongler avec une balle de tennis

Ludique :

Jongler librement + mettre le ballon dans une poubelle vide ou un bac adapté :  
> 5 jongles / 3m de la poubelle

NIV 1

20 sec X 4

5 jongles

NIV 2

30 sec X 5

15 jongles

> 15 jongles / 5m de la poubelle

NIV 3

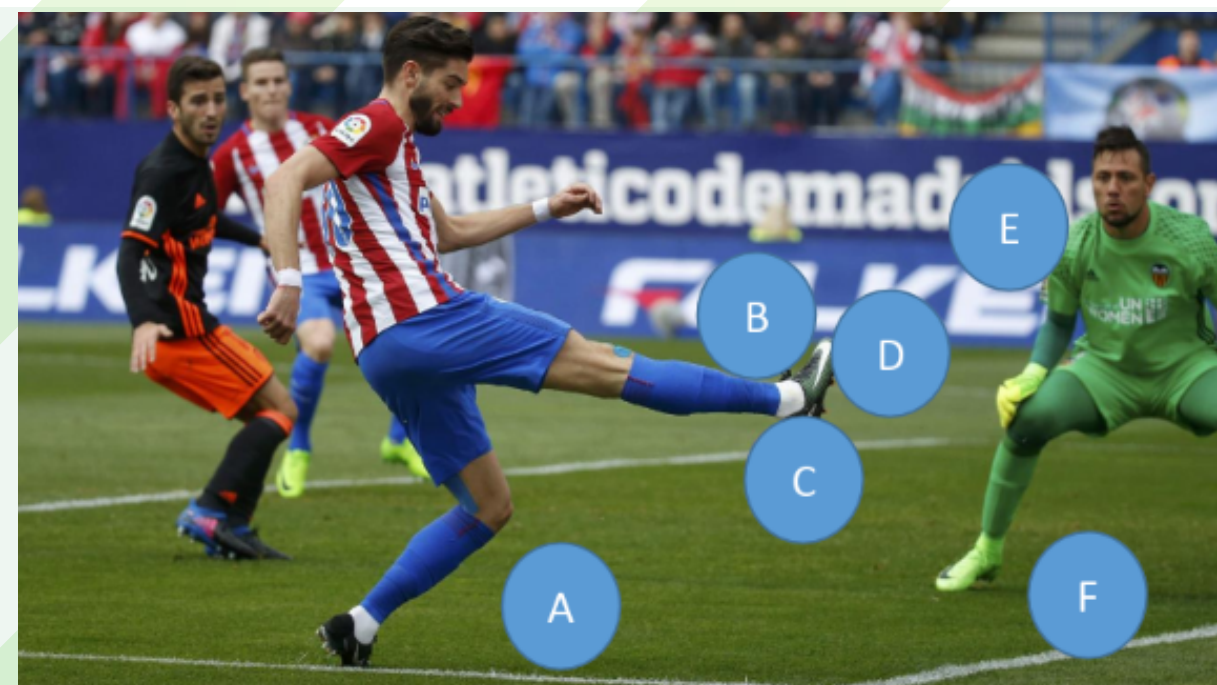
45 sec X 6

30 jongles

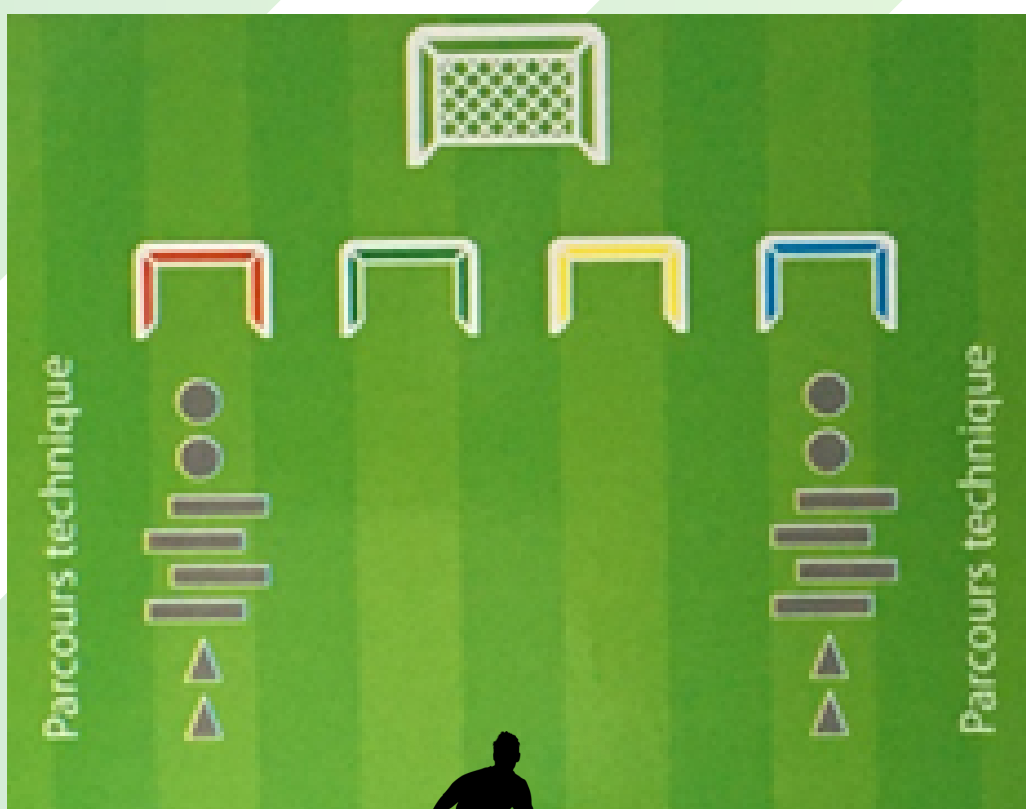
> 50 jongles / 5m (intérieur) ou 10m (si jardin !) de la poubelle

### 3

"D'après toi, où est le ballon sur l'image ?"



### 4 Défi Technique : "One Two Tri"



#### • Consignes :

- Identifier 3 zones :

1. **Zone de départ** (se munir de plusieurs déchets divers & variés (bouteille en plastique / carton / yaourt / plastique / papier ...))
2. **Zone technique** : tracer un parcours en slalom (chaises / bouteilles ...)
3. 4 buts différents matérialisant 4 poubelles :
  - > **Rouge** : Déchets toxiques
  - > **Bleu** : Cartons / Papiers
  - > **Jaune** : Déchets plastique
  - > **Vert** : Déchets Verres

#### • Déroulement :

- effectuer le slalom avec un objet à la main : marquer dans le but matérialisant la poubelle correspondante.
- Possibilité de jouer à plusieurs ou en 1C1 (n'hésite pas à défier tes parents !)

#### • Conseils:

- adapte l'atelier en fonction de ton espace disponible (jardin, appartement, maison ...)



### 5 Communique !

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

### 6 Le Conseil du Jour :

- Toujours dans ce contexte, n'oublie pas de continuer à trier tes déchets en les déposant dans la poubelle ou le bac prévu à cet effet (n'hésite pas à rappeler à l'ordre tes parents si ce n'est pas bien fait). Et pour éviter d'utiliser une bouteille en plastique, je prends ma gourde, comme à l'entraînement !

