

Le Cahier du PEF 53 N°2

Ramenez le PEF à la maison !



1-Santé

2-Engagement Citoyen

3-Environnement

4-Fair-Play

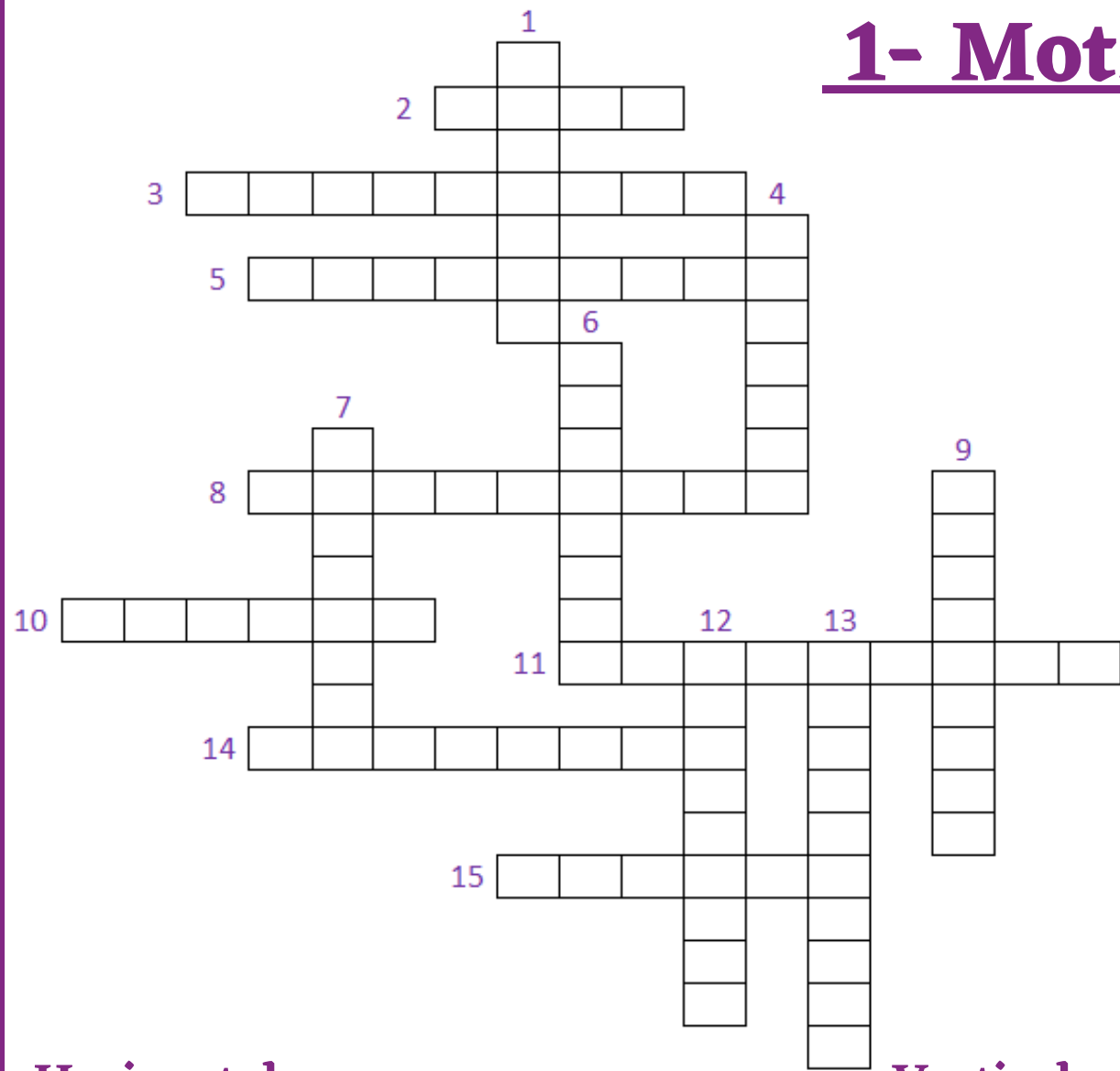
5-Règles du jeu et arbitrage

6-Culture foot

Le District, par l'intermédiaire des volontaires en service civique mis à disposition des clubs, vous propose des activités à faire seul ou en famille pour garder un lien avec le football pendant cette période de non pratique.

N'hésitez pas à envoyer vos réponses et les vidéos de vos parcours techniques ou défis physiques à kgenissel@mayenne.fff.fr

1- Mots croisés



Horizontal :

- 2- Le "... " est une école de la vie
- 3- Ce sont des choses que l'on n'a pas le droit de faire vis-à-vis de ses coéquipiers
- 5- Lorsque je suis énervé, je dois "... " mes gestes et mes paroles
- 8- Rôle de médiateur, il porte un brassard distinctif
- 10- "... " de vie, signée par des licenciés
- 11- "... " le matériel, les éducateurs, les parents, les coéquipiers, ...
- 14- On ne joue pas tout seul, on joue "... "
- 15- Quand mon éducateur parle, je me tais

Vertical :

- 1- Il montre que je suis content de venir au foot
- 4- Il se charge du bon déroulement d'un match
- 6- Quand je n'ai pas compris, il ne faut pas hésiter à "... "
- 7- Non-respect des règles
- 9- Bonjour, merci, au revoir, "... "
- 12- Quand on est en retard, il faut
- 13- Je le prends pour toute la saison et m'oblige à participer à un maximum d'entraînements et de matchs

Correction mots croisés

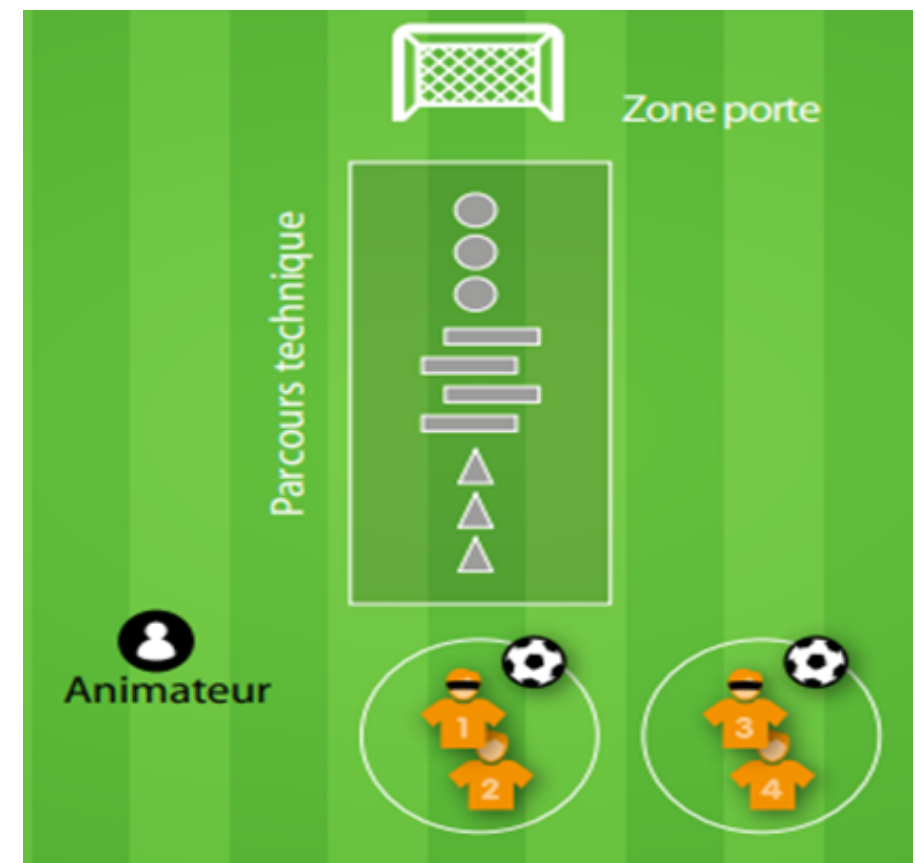
3- Exercice technique

Préparation :

Prenez le matériel que vous avez à la maison pour mettre en place un slalom comme ci-dessous.

Installez également un départ, une zone de décision et 2 buts.

Il vous faudra également un ballon et un chronomètre.



Consignes :

À l'aide d'un membre de votre famille, désigner un voyant et un non-voyant (bandeau sur les yeux). Demander au joueur "non voyant" de réaliser le parcours technique, guidé et accompagné par son coéquipier voyant.

Exemple :

https://www.youtube.com/watch?v=zj_BCCj50yQ

2- Jeu du Capitaine

Objectif : Découvrir et assumer le rôle de capitaine

Un capitaine c'est quoi ?

- C'est celui qui doit se comporter de manière exemplaire afin de montrer le bon exemple.
- C'est celui qui encourage ses partenaires quelle que soit la situation.
- C'est celui qui anime les différentes activités.
- C'est celui qui véhicule les valeurs du club.

Activité :

Suite à l'élection du capitaine, tous les membres de la famille devront réaliser des défis décidés à l'avance par le capitaine. Si un membre de la famille est en difficulté par rapport aux exercices, le capitaine doit tout d'abord l'encourager à poursuivre ses efforts pour qu'il réussisse l'exercice. Cependant s'il n'y arrive toujours pas, le capitaine peut faciliter l'exercice afin qu'il ne se décourage pas et garde confiance en lui. À la fin des exercices, il est possible de changer de capitaine puis pour finir, se réunir tous ensemble afin de parler de ce rôle de capitaine et voir ce que l'on a appris au cours de l'activité.

Ci-dessous des exemples de défis à donner. Vous pouvez innover en proposant d'autres défis !



4- Quizz

Comment appelle-t-on le fait de traiter les gens différemment en fonction de leur sexe, leur religion, ou leur couleur de peau par exemple ?

Qui peut lire tes réseaux sociaux si tu ne les protèges pas ?

Comment appelle-t-on un faux nom emprunté par quelqu'un qui souhaite dissimuler sa vraie identité sur Internet ?

Discrimination/Tout le monde/Pseudonyme

Voici les Services Civiques qui ont participé à l'élaboration de cette fiche :

Thibaut Chemin
Andouillé AS

Baptiste Coquemont
Andouillé AS

Lilian Lefebvre
Ste Gemmes Sports

Théo Chauveau
ES Azé

Lilian Lévêque
AS Meslay Du Maine

Lucas Lefranc
AS Contest St Baudelle

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel