

# Le cahier du PEF 53 N°9

## 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](mailto:kgenissel@mayenne.fff.fr)

### 1- Exercice technique

#### Préparation :

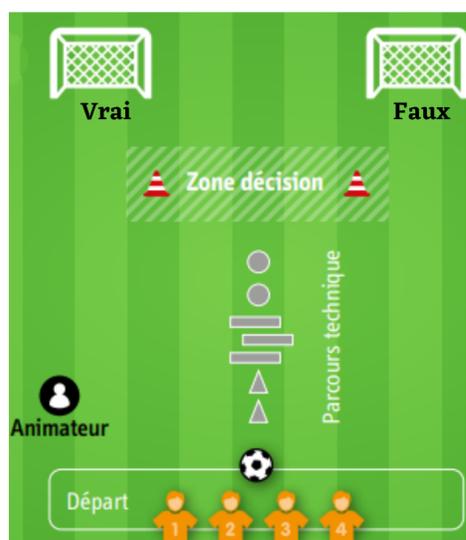
- > Une zone de départ où des actions sont énoncées.
- > Un parcours technique (slalom, appuis, jonglages)
- > Deux buts pour matérialiser la réponse à l'action (Vrai ou Faux).

#### Déroulement :

À effectuer à 2 personnes minimum. Une personne annonce une action. La seconde personne doit effectuer le parcours et marquer dans le but qui correspond à la réponse de l'action : Vrai ou Faux. 1 point si le but est marqué dans le « bon » but. Si l'action est mauvaise, la personne demandera au joueur d'expliquer en quoi elle n'est pas bonne.

#### Actions :

- 1- Je laisse les bouteilles d'eau et les papiers dans le vestiaire.
- 2- Je ne fais pas de bataille d'eau avec les copains.
- 3- Je ne reste pas longtemps sous la douche après l'entraînement.
- 4- Je n'éteins pas la lumière quand je quitte le vestiaire.
- 5- A la maison, je prends une douche plutôt qu'un bain.
- 6- Quand je me lave les mains et quand je me brosse les dents, je laisse couler l'eau du robinet.
- 7- Si j'habite à côté du club de foot, j'utilise un vélo plutôt qu'une voiture pour y aller.
- 8- Si un copain habite à côté de chez moi, je ne l'emmène pas dans ma voiture quand je vais au foot.
- 9- Si je viens au foot en vélo, j'utilise un casque.



1E/2V/3V/4E/5V/6E/7V/8E/9V

### 2- Quizz

1. En France, quel est le mode de transport le plus utilisé ?

- A) Le métro
- B) L'avion
- C) La voiture
- D) L'hélicoptère

2. Pour quels déchets existe-t-il des collectes spécifiques (autres que les poubelles de couleur) ?

- A) Les piles, les batteries
- B) Les médicaments périmés ou non utilisés
- C) Le journal de papa
- D) Les bouteilles en verre

1C/2AB

### 3- Rébus



Il est préférable d'utiliser une gourde plutôt qu'une bouteille plastique

### 4- Jeu : Se déplacer malin

Consigne : Classez ces modes de transport du plus polluant au moins polluant.



1. Voiture, 2. Bus, 3. Tramway, 4. Vélo et Marche

Voici les Volontaires en Service Civique 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