

# Le cahier du PEF 53 N°3

## Ramenez le PEF à la maison !



1-Santé

2-Engagement  
Citoyen

3-Environne-  
ment

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- " Le Chamboule-tri"

#### Préparation :

Munis-toi de 4 objets quelconques afin de faire un slalom, de trois autres objets qui remplaceront les coupelles verte, bleu et jaune sur le schéma. Enfin il te faudra 3 bouteilles en plastique (jus d'orange, lait) pour remplacer les cônes vert, bleu et jaune. Prends exemple sur le schéma pour installer ton slalom et le reste de l'exercice.

Chaque bouteille qui remplace un cône devra représenter une couleur (Vert, Bleu et Jaune). Afin de te souvenir de la couleur que tu as attribué à chaque bouteille, tu peux placer un objet de cette même couleur à côté.

#### Déroulement :

Pour réaliser cet exercice, tu as deux possibilités. Soit le faire seul, soit le réaliser avec un membre de ta famille.

Pour le réaliser seul, utilise un des exemples de déchets ci-dessous. Démarre le chronomètre, effectue le slalom ballon au pied.

À la sortie du slalom, rends-toi devant la coupelle qui correspond à la couleur de la poubelle dans laquelle le déchet choisi doit être déposé.

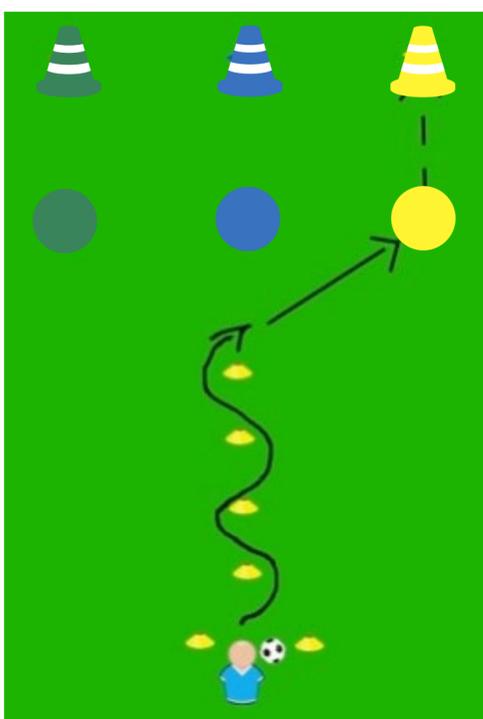
Tu dois maintenant renverser le cône (ou la bouteille) qui se trouve devant toi.

À l'instant où le bon cône est renversé, arrête le chronomètre.

Tu peux maintenant choisir un nouvel objet afin de battre ton précédent record.

Si vous jouez à deux, une personne annonce un déchet et lance le chronomètre. Le but étant de réaliser un meilleur temps que son coéquipier.

À toi de lancer des défis aux autres membres de ta famille. Seront-ils capables de te battre ?



#### Exemples de Déchets :



#### Correction "Chamboule-tri"

Voici les Volontaires en Service Civique qui ont participé à l'élaboration de cette fiche :

Marco Robert  
AS Ballots

Elise Guerrier  
Hermine St Ouen

Axel Lefort  
GJ HBG

Lilian Lepage  
US Le Genest St Isle

Dorian Piette  
US St Germain le Fx

Nolann Rivière  
FC Lassay

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel

### 2- Charade



Mon premier est la note de musique qui vient après do.

Mon second est l'inverse de froid.

Avec le troisième, on peut se brûler.



Le quatrième est une chose que Pinocchio fait souvent.

Mon cinquième est une syllabe du mot « incliner »



Mon sixième est une partie d'un bateau.

Mon septième est un geste que l'on répète involontairement.



Mon tout est un phénomène actuel qu'il faut essayer de limiter.



Réchauffement Climatique

### 3- Le bon geste à adopter !

Les illustrations ci-dessous représentent des actions quotidiennes. Pour chacune de ces images, à vous de proposer le bon geste à adopter pour préserver l'environnement !



Correction

### 4- Quizz

Comment s'appelle l'homme, qui en 1883 a imposé l'usage de récipients spéciaux pour les déchets ?

a- Michel Benne    b- Arnaud Corbeille    c- Eugène Poubelle

Le maillot de l'Equipe de France de football est fabriqué à partir de bouteilles d'eau ?

a- Vrai    b- Faux

Un chewing-gum jeté par terre met combien de temps à se décomposer ?

a- 1 an    b- 3 ans    c- 5 ans

1c / 2a (13 bouteilles permette de fabriquer un maillot et un short) / 3c.