

Le cahier du PEF 53 N°7

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

1- Charade

1-Mon premier est l'un des sens en rapport avec les papilles.

2-Mon second est une lettre lorsqu'un chien grogne.

3-Mon troisième est le résultat de $(32-16)/8$.

Mon tout est un équipement de football que l'on doit ramener à chaque entraînement.

1-Mon premier est le mot de liaison le plus utilisé de la langue française.

2-Mon second est un geste permettant de marquer un but.

3-Mon troisième est le verbe "mentir" à la troisième personne du singulier au présent.

Mon tout est une chose essentielle à chaque effort sportif.

1-Mon premier est un cube numéroté de 1 à 6.

2-Mon second est le nom que l'on donne au Monopoly.

3-Mon troisième est une partie au milieu de notre visage.

Mon tout est un moment de la journée où l'on s'alimente.



Gourde / Etreinte / Déjeuner

2- Jeu des OS

Remplacez les numéros sur chaque os correspondant !



1. Tibia

2. Sacrum

3. Phalanges

4. Rotule

5. Os iliaque

6. Tarse

7. Fémur

8. Métatarse

9. Péroné

Correction

3- Exercice technique

Objectif :

Marquez le plus de points possible.

+1 pt par but marqué

+3 pts par but marqué dans le "bon" but



Avant de commencer le sport, pensez à vous étirer et vous échauffer.

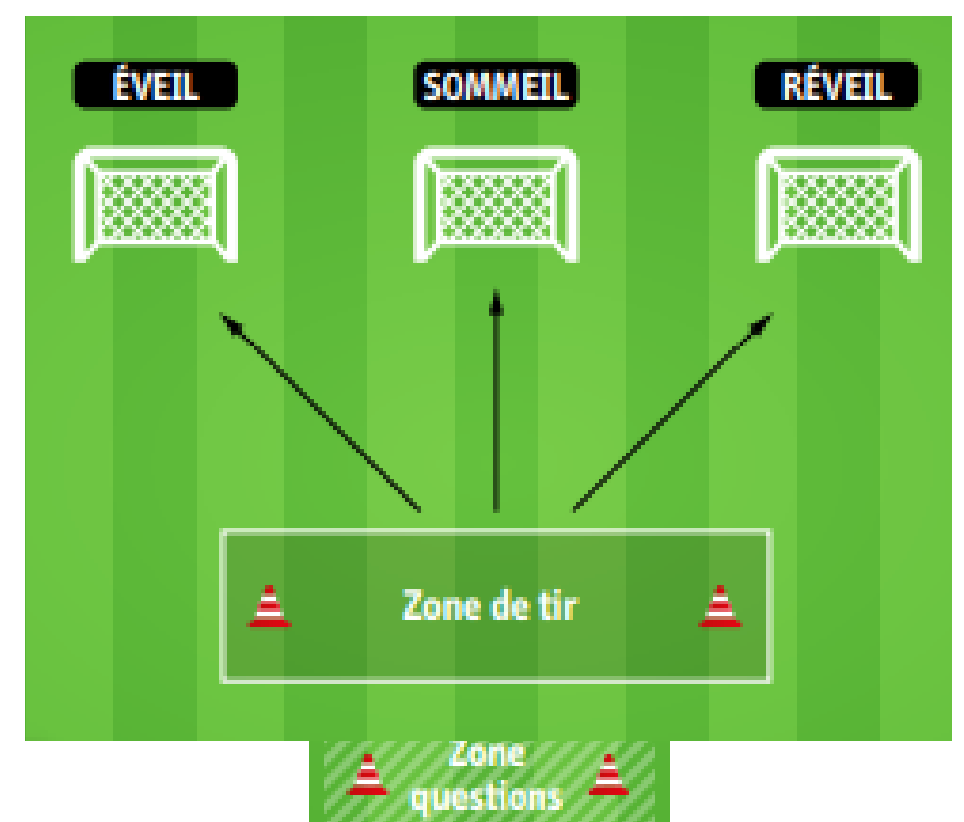


Pratiquez votre sport puis renouvelez les exercices d'étirements.

Consignes :

Pour réaliser cet exercice, vous avez deux possibilités. Soit le faire seul, soit le réaliser avec un membre de votre famille.

Pour le réaliser seul, utilisez le lien ci-dessous et choisissez une proposition. Conduisez le ballon jusqu'à la zone de tir et frappez dans le but correspondant à la bonne réponse. Récupérez votre ballon et retournez au départ pour choisir une nouvelle proposition. Faites cet exercice 5 fois afin d'avoir une note sur 15. Si vous jouez à deux, une personne annonce une proposition. La seconde personne fait l'atelier. Effectuez 5 passages chacun et comparez vos résultats.



Liste des propositions

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

Mathéo Dutertre
Evron CA

Alexis Gerbouin
Argentré US

Florian Véron
Argentré US

Lucy Massot
Montigné ASL

Thomas Milante
Ballée AS

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel