

# Le Cahier du PEF 53 N°20

## 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- Les dangers des réseaux sociaux

**Objectif :**

Découvrez les 10 conseils sur l'utilisation des réseaux sociaux.

**Consignes :**

Vous devez réaliser chaque défi pour découvrir le conseil attribué. Une fois le défi réalisé, cliquez sur le numéro pour afficher le conseil.

- 1 Faites 10 jonglages
- 2 Arrêtez le ballon dans une zone au sol (cerceau,..)
- 3 Marquez dans un petit but éloigné
- 4 Marquez directement de volée
- 5 Mettre le ballon directement dans une poubelle
- 6 Faites 10 jonglages du pied faible
- 7 Renversez une quille
- 8 Jonglez sur 10 mètres
- 9 Marquez un but sans toucher le sol (sans rebond)
- 10 Faites un Tour du Monde

## 2- Cécifoot

### 3 ateliers :

#### 1. Découverte et maîtrise du ballon

**Objectif :** Maîtrisez le ballon, repérez-vous dans l'espace et évoluez en sécurité. Une personne guide l'autre (exemple : tout droit, tourne à droite, arrête-toi...) et l'autre personne suit les consignes du guide tout en avançant.

**Conseil :** Vous pouvez commencer sans ballon et sans slalom, puis prenez le ballon après.

#### 2. Conduite de balle

**Objectif :** Effectuez un parcours en slalom puis revenez au point de départ.

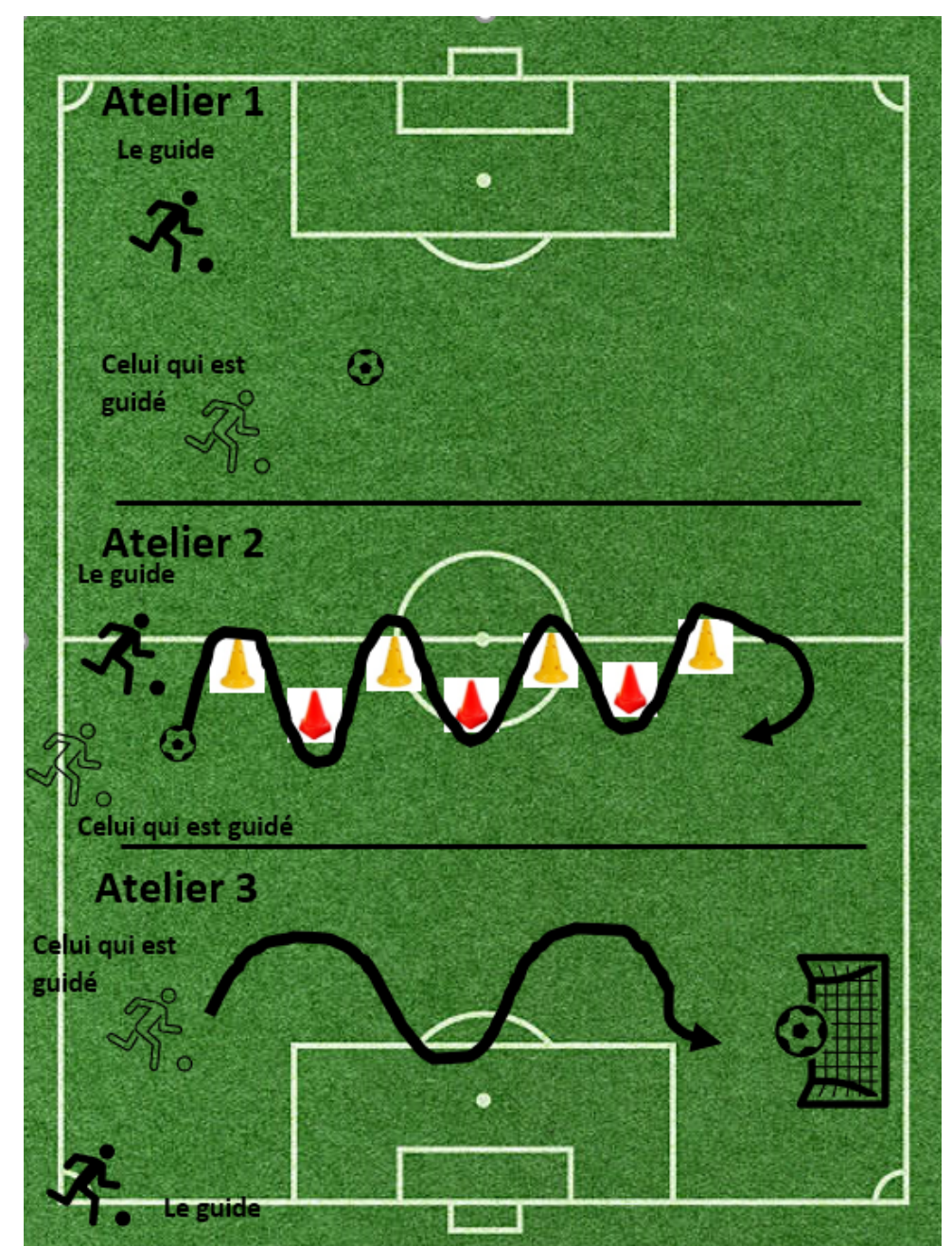
**Variante :** En famille, faites 2 équipes et organisez un relais (tracez 2 slaloms).

#### 3. Conduite et tir

**Objectif :** Conduisez votre ballon vers le but puis frappez pour marquer.

**Variante :** Sans gardien puis avec. Par équipe avec un slalom.

**Conseil :** Avant de tirer, un autre peut toucher les 2 poteaux pour indiquer ou marquer.



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

Luis Segura  
La Baconnière AS

Séléna Ricoteau  
Anc. Château Gontier

Hakim Moudakkir  
Anc. Château Gontier

Thomas Gazeau  
Pays de Juhel US

Enzo Benoît  
Entrammes US

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel