

# Le cahier du PEF 53 N°27

## 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.

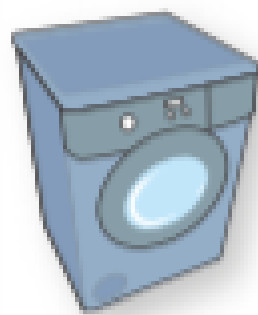
N'hésitez pas à envoyer vos réponses et les vidéos de vos parcours techniques ou défis physiques à [kgenissel@mayenne.fff.fr](mailto:kgenissel@mayenne.fff.fr)

### 1- L'eau est précieuse

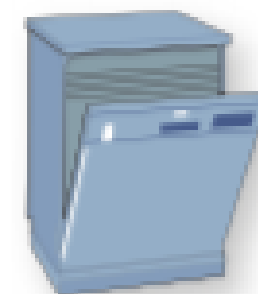
Pour chaque image, remplacez la quantité d'eau correspondante : 100 à 200L, 20 à 60L, 20 à 40L, 20 à 60L, 6 à 12L, 60 à 80L.



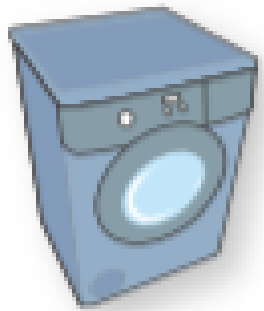
Une vaisselle à la main,



Un lave linge,



Un lave-vaisselle.



Un lave linge,



Une douche,



Une chasse d'eau,

Correction

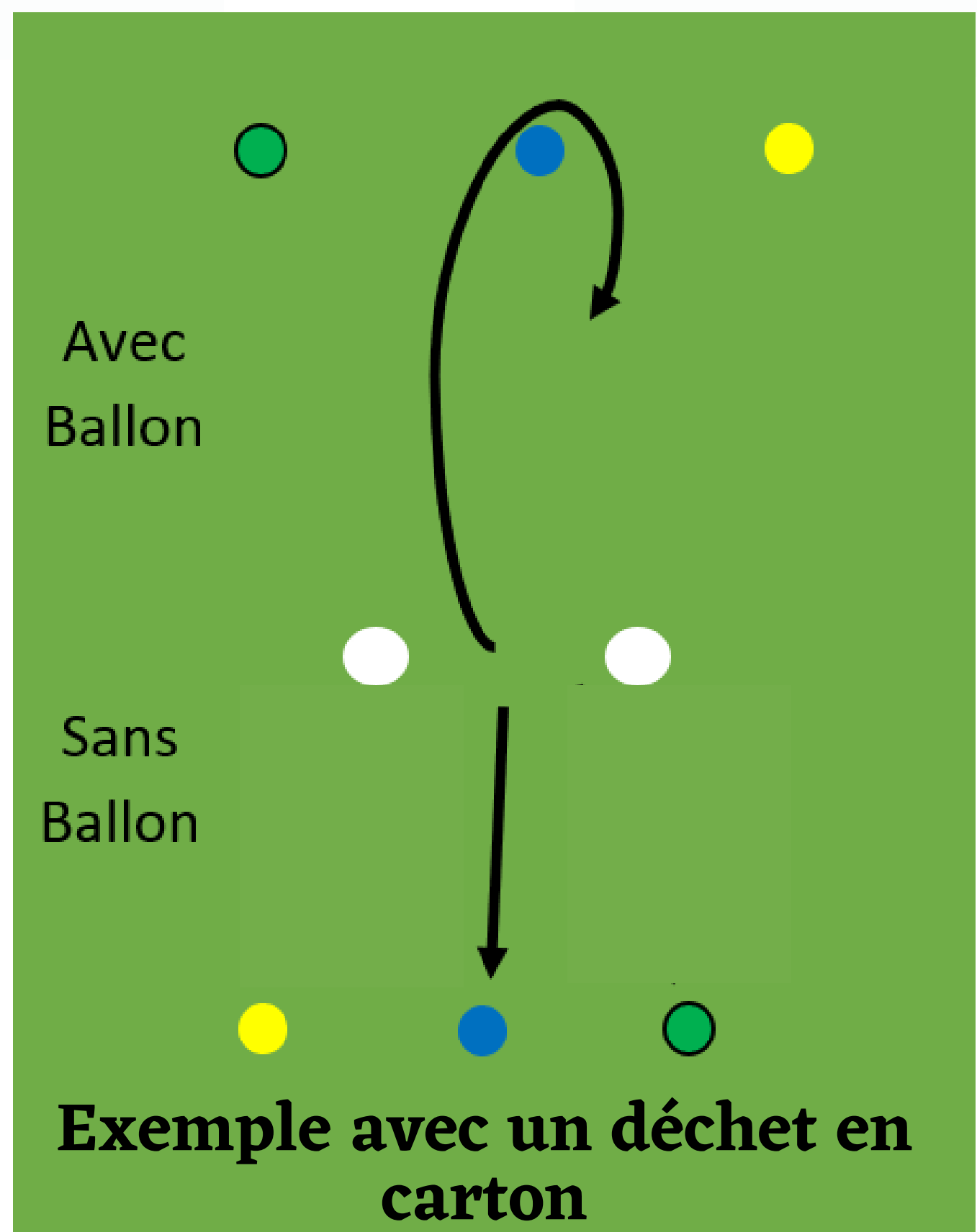
### 2- Exercice Technique

#### Objectif :

Faire le parcours le plus rapidement possible.

#### Consignes :

Placez-vous entre les 2 plots blancs avec le ballon. Une personne vous annonce un déchet. En fonction de la poubelle dans laquelle vous devez mettre ce déchet, partez sans ballon toucher la couleur correspondante. Repassez par la porte en récupérant le ballon pour aller vers cette même couleur en conduite de balle. Contournez le plot puis revenir au point de départ en stoppant votre ballon avec la semelle. Répétez cette action avec différents déchets en essayant d'améliorer votre temps.



#### Correction

Voici les Volontaires en Service Civique 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