

# Le cahier du PEF 53

## Ramenez le PEF à la maison !

# N°16



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.

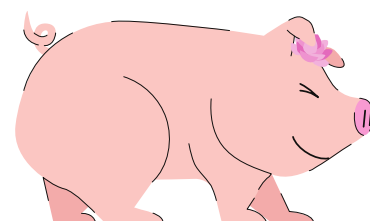
N'hésitez pas à envoyer vos réponses et les vidéos de vos parcours techniques ou défis physiques à [kgenissel@mayenne.fff.fr](mailto:kgenissel@mayenne.fff.fr)

## 1- Rébus

me  
te  
...



S



Tolérance, solidarité, respecter autrui

## 3- Coloriez aux couleurs de votre club



## 2- Exercice de l'étoile

### Préparation :

Matérialisez une étoile à l'aide des coupelles comme sur le schéma ci-dessous.

Dimensions : Coupelles disposées à 7 mètres du centre de l'étoile

### Consignes :

Partez de l'un des 4 plots. Dirigez-vous en conduite de balle vers la coupelle centrale et éliminez-la grâce à un dribble. Puis rejoignez une des trois autres coupelles. Vous devez répéter cette action en passant sur les 4 coupelles extérieures. Une fois cela réalisé, une personne énoncera un acteur du jeu (arbitres, mon éducateur et mes coéquipiers ou mes adversaires). Vous devrez énoncer un bon comportement à effectuer lors d'un match vis-à-vis de l'acteur cité.

Vous pouvez retrouver des exemples dans la liste ci-dessous :

### Liste de comportements

### Les gestes techniques ou changements de direction à réaliser :

- Le crochet intérieur du pied
- Le crochet extérieur du pied
- Le passement de jambes
- La feinte de corps
- Grand pont
- Roulette
- ...

### Veillez à :

- Maîtriser le ballon en le touchant un maximum de fois.
- Effectuer le dribble à la bonne distance du plot à éliminer.
- Changer de rythme et direction au moment de la réalisation du geste.
- Lever les yeux.
- Être concentré.
- Bien s'hydrater entre les séries.



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