

# Le cahier du PEF 53

## Ramenez le PEF à la maison !

# N°15



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- A chacun sa poubelle

Mettez chaque déchet dans la poubelle correspondante.



Correction

## 2- Quizz

1- Quel déchet disparaît le plus vite dans la nature ?

- A - Une pomme
- B - Un sac en plastique
- C - Un téléphone

2- Qu'est ce qui permet de créer de l'énergie avec le vent ?

- A - Les éoliennes
- B - Les panneaux solaires
- C - Un barrage d'eau

3- Qu'est-ce que le compostage ?

- A - Un service de la poste pour transporter le courrier rapidement.
- B - L'utilisation des déchets pour enrichir les terres.
- C - Le fait de poinçonner son ticket de métro ou de bus.

1-A / 2-A / 3-B

## 3- L'eau est un trésor

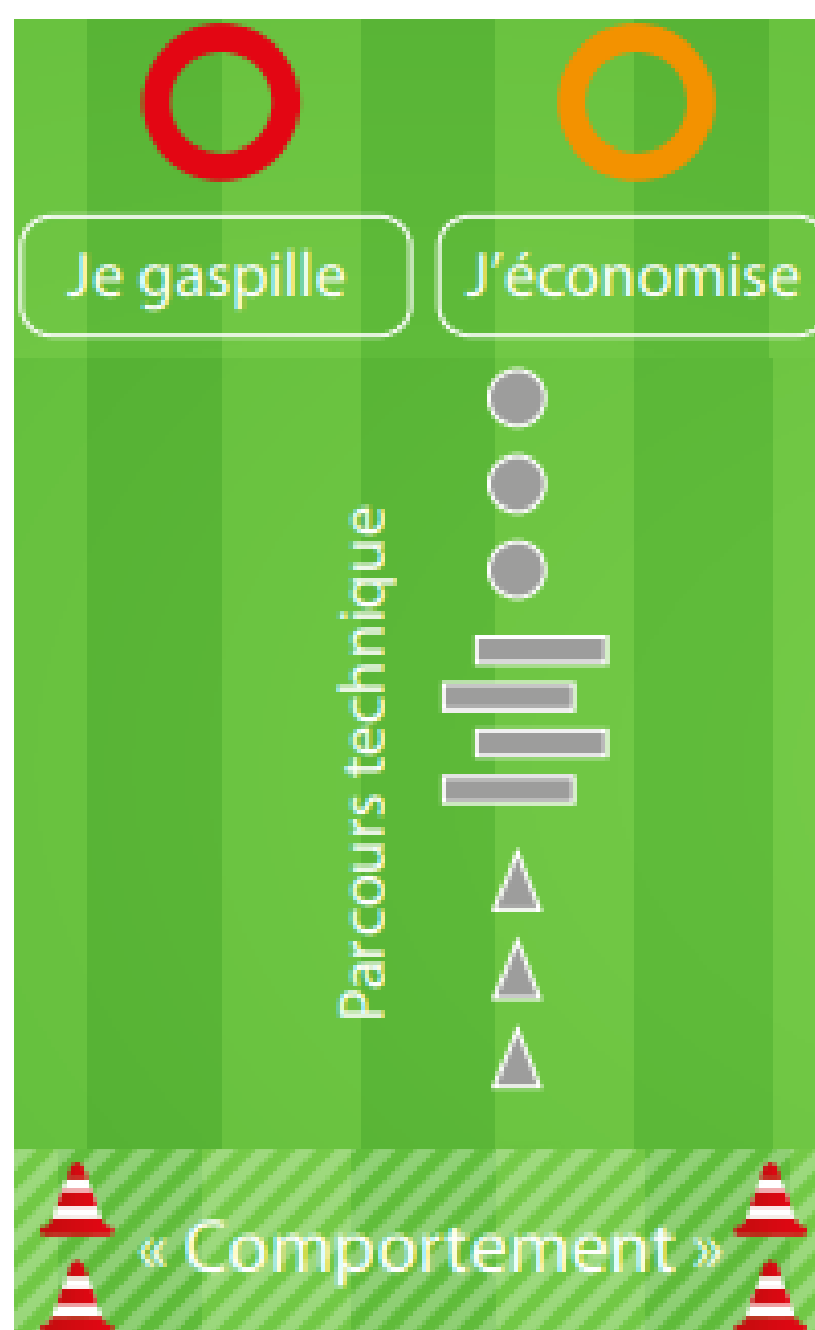
### Préparation :

Reproduisez le schéma en plaçant une zone de départ qui sera nommée « zone comportement ». Installez ensuite un parcours technique puis deux cerceaux ou petites zones de couleurs.

### 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 un des exemples de comportements listés à droite. Installez-vous dans la « zone comportement », démarrez le chronomètre et effectuez le slalom ballon au pied. À la sortie du slalom, allez stopper votre ballon avec la semelle. À l'instant où le ballon est stoppé, arrêtez le chronomètre. Si le ballon est arrêté dans le mauvais cerceau, ajoutez 5 secondes à votre temps final. Vous pouvez maintenant choisir un nouveau comportement afin de battre votre précédent record.

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



### Exemples de comportements

- Je prends une douche.
- Je fais tourner le lave-vaisselle tous les jours.
- Je laisse couler inutilement l'eau en me lavant les mains.
- Je fais la vaisselle à la main.
- Je ferme le robinet en me lavant les mains.
- Je prends un bain.
- Je récupère l'eau de pluie.
- J'utilise une chasse d'eau à double commande.
- Je laisse couler le robinet d'eau.
- Je jette la bouteille d'eau que je n'ai pas terminée de boire.

Correction

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

Robin Gaborit  
US Saint Pierre la Cour

Antonin Heurtebize  
US Changé

Evan Costa  
FA Laval

Mathis Planchenault  
US Changé

Théo Forveille  
Montsûrs USCP

Mathéo Berthel  
Martigné AS

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel