



En période de déconfinement, nous continuons de t'accompagner 1 fois par semaine : Le PEF A DOM' l'Hebdo arrivera tous les mercredis pendant 8 semaines, tu retrouveras tes quiz, jeux, échauffements et défis jusqu'à la fin de la saison ! Allez viens, c'est parti pour une édition Culture Foot !

THEMATIQUE CULTURE FOOT

QUIZ

- A QUELLE DATE LE CHAMPIONNAT D'EUROPE A-T-IL ÉTÉ CRÉÉ ?**
 A) 1960 sous le nom de "Coupe d'Europe des Nations"
 B) 1972 sous le nom de "Compétition des Nations Européennes"
 C) 1956 sous le nom de "Euro 1956"
 D) 1960 sous le nom de "Championnat d'Europe de Football"
- PARTI DES VILLES SUIVANTES, LESQUELLES SONT HÔTES DE L'EURO 2020 ?**
 A) Londres (Wembley)
 B) Dortmund (Signal Iduna Park)
 C) Paris (Stade de France)
 D) Glasgow (Hampden Park)
- QUELLE NATION A LE PLUS TRIOMPHÉ AU TRAVERS DE CETTE COMPÉTITION ?**
 A) Italie (3 victoires)
 B) Allemagne (4 victoires)
 C) Espagne & Allemagne (3 victoires)
 D) France (2 victoires)
- PARTI DES JOUEURS SUIVANTS, LEQUEL(S) EST (SONT) LE(S) MEILLEUR(S) BUTEUR(S) DE L'HISTOIRE DE CETTE COMPÉTITION ?**
 A) C.Ronaldo (15 buts)
 B) M.Klose (13 buts)
 C) M.Platini & C.Ronaldo (9 buts)
 D) W.Rooney (6 buts)



LES RÉPONSES DU PEF A DOM L'HEBDO 3 :
1-A / 2-A-D / 3-C / 4-B

- DURÉE : 15MN (COMME AVANT UN MATCH)
- INSTALLE 2 PLOTS À 10M DE DISTANCE ET RÉALISE QUELQUES GAMMES SANS ET AVEC BALLON
- LANCE TOI SUR LES DÉFIS

DÉFI TECHNIQUE

SEUL (FACE À UN MUR) OU À 2.

POUR LES EXERCICES SUIVANTS, PLACEZ VOUS, TON PARTENAIRE ET TOI À DISTANCE CHACUN DANS UN CARRÉ (MATÉRIALISÉ DE COUPELLES). PLACE 1 PORTE D'1M À TA DROITE ET À TA GAUCHE À PARTIR DE L'EXERCICE 2.

- RÉALISE 10 PASSES EN CONTRÔLANT LE BALLON DE L'INTÉRIEUR DU PIED (5 FOIS DES 2 PIEDS) EN RESTANT DANS TON CARRÉ
- RÉALISE 10 PASSES EN CONTRÔLANT LE BALLON DE L'INTÉRIEUR DU PIED ET EN TORIENTANT SUR UN DES CÔTÉS
- RÉALISE 10 PASSES EN CONTRÔLANT LE BALLON AVEC LA SEMELLE TOUT EN RENTRANT DANS UNE DES PORTES (TYPE FUTSAL)
- RÉALISE 10 PASSES AÉRIENNES EN ORIENTANT TON BALLON VERS UNE DES 2 PORTES.

BON COURAGE !!!

DÉFI ATHLÉTIQUE

CIRCUIT ABDOS : RÉALISE 3 FOIS L'ENCHAÎNEMENT DE CES 3 EXERCICES :

Toe Touche Gainage Crunch



NIV I : 10 SEC EX - 20 SEC ENTRE LES SÉRIES
 NIV II : 20 - 20
 NIV III : 30 - 20

DÉFI LUDIQUE

BOWLING'FOOT

- PRENDS DES OBJETS SIMILAIRES À DES QUILLES (BOUTEILLES D'EAU - BOIS ...) SUR LESQUELLES TU INDIQUE UN NUMÉRO (1-2-3 ...)

RÈGLES DU JEU :

- 1ER ARRIVÉ À 25 POINTS GAGNE / TIRER CHACUN SON TOUR - À L'AIDE DU BALLON, VISER LES QUILLES
- PLACE TOI À UNE DISTANCE ENTRE 5 ET 15M SELON TON ESPACE
- REMPLACE LES QUILLES TOMBÉES LÀ OÙ ELLES SONT ALLONGÉES

COMPTABILITÉ DES POINTS :
 - SI PLUSIEURS QUILLES TOMBENT : COMPTE LE NB DE QUILLES
 - SI UNE QUILLE TOMBE : PREND LE NUMÉRO SUR LA QUILLE
 - SI TU FAIS 3 FOIS 0 : TU ES ÉLIMINÉ
 - SI TU DÉPASSE 25 : REVIENTS À 10

LE PTIT MOT
DU JOUR
1

Pour cette nouvelle édition, tu trouveras aujourd'hui des activités tournées vers l'Euro, qui devait débiter d'ici 10 jours !

Voici donc ton PEF A DOM' l'Hebdo en lien avec cet événement Européen rassemblant les plus grandes Nations du continent ! Accroche-toi et n'hésite pas à être curieux en cherchant les réponses dans des livres, sur internet... Bon courage !!!

"DÉCONFINEMENT",
MAIS PAS TROP
QUAND MÊME !!!

"SOYONS PRETS,
SOYONS FOOT"

LE QUIZ
SPÉCIAL EURO
2



L'ECHAUFF'
3

LE DÉFI
CULTEURO
4

PRÉPARATION :

- Identifie 3 zones différentes :

- Une zone "Questions" où tu te trouves avec l'ensemble des personnes jouant avec toi.
- Deux zones "Vrai" & "Faux" qui se trouvent, opposées, à la même distance que la zone "Questions".
- Entre cette zone "Questions" et ces zones de réponse, place un slalom matérialisé (par des coupelles / bois / piquets ...)

Sers toi du matériel dont tu disposes chez toi pour identifier ce défi !

DÉROULEMENT :

- Ballon au pied durant l'ensemble du jeu, tous les joueurs doivent se trouver dans la Zone "Questions".
- Une personne extérieure (ou qui réalise le jeu) doit poser une questions sur l'Euro, son Histoire et ses anecdotes.
- Lors de chaque question, chaque personne doit faire le choix de se diriger vers la zone "Faux" ou la zone "Vrai" en :
 - conduite de balle via le slalom mis en place
 - en jonglant pour atteindre la zone
- Une fois la réponse donnée, les participants reviennent dans la zone "Questions" pour la question suivante !

En jouant seul : Fixe toi le défi de te chronométrer et essaie d'obtenir l'ensemble des points !

QUESTIONS :

- La France a gagné 2 Championnats d'Europe depuis sa création.
- En 2016, c'est Ronaldo (POR) qui a marqué le but de la victoire en finale.
- En 2008, l'Espagne a gagné son 1er Euro.
- L'Euro 2020 est la 15ème édition de la compétition.
- L'équivalent de l'Euro en Amérique du Sud est la CAN.
- Antoine Griezmann a fini meilleur joueur de l'Euro 2016.
- Suite à la situation sanitaire, l'Euro 2020 sera reporté en 2021.
- L'Euro 2020 devait se trouver dans 12 stades de 12 pays différents.
- L'Euro, depuis sa création, se tient tous les 4 ans.
- La France a organisé le Championnat d'Europe à 3 reprises.
- Aimé Jacquet était l'entraîneur de l'Equipe de France lorsque elle a été sacrée en 2000.
- L'Euro 2024 est prévu en Allemagne.

COMPTABILITÉ DES POINTS :

- 0 points : mauvaise réponse
- 1 point : bonne réponse en conduite de balle
- 2 points : bonne réponse en jonglant

