



En période de déconfinement, nous continuons de t'accompagner 1 fois par semaine : Le PEF A DOM' l'Heβδο 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 Engagement Citoyen !

## THEMATIQUE ENGAGEMENT CITOYEN

### QUIZ

#### 1. LES ECRANS ONT-ILS UNE INFLUENCE SUR ?

- A) Le sommeil
- B) Le risque de blessures
- C) La mémorisation
- D) La faim

#### 2. QUELS DANGERS EXISTENT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

- A) La cyber dépendance
- B) Le cyber harcèlement
- C) L'échange avec des amis
- D) La "vidéo lynchage"

#### 3. REGRETTANT UNE VIDÉO QUE J'AI POSTÉ SUR LE NET, QUE PUIS-JE FAIRE ?

- A) Je peux la supprimer quand je le souhaite
- B) Je ne peux pas la supprimer
- C) Il faut bien réfléchir avant de publier sur les réseaux
- D) Je peux bloquer mon compte pour que la vidéo se supprime.

#### 4. QUELLES ALTERNATIVES AU PORTABLE PUIS-JE UTILISER AVANT DE DORMIR ?

- A) Lire
- B) Ecouter de la musique avec ma tablette
- C) Regarder la Télé
- D) Se détendre (Yoga / Respiration / Etirements passifs ...)



- 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

LES RÉPONSES DU PEF A DOM L'HEBDO 4

1-A / 2-A-D / 3-C / 4-C

#### DÉFI ATHLÉTIQUE

PRENDS 8 PLOTS ET PLACE LES À 3 MÈTRES ENTRE EUX AFIN DE RÉALISER UN SLALOM.



POUR CHAQUE EXERCICE, TU AS 3 ESSAIS (RÉALISE LES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE EN TE CHRONOMÉTRANT) :

- SANS BALLON
- AVEC BALLON TOUS CONTACTS
- AVEC BALLON INTÉRIEUR PIED FORT
- EXTÉRIEUR PIED FORT
- PIED FAIBLE
- JONGLAGES

#### DÉFI LUDIQUE

DANS UN CARRÉ DE 10 MÈTRES DE LONGUEUR MATÉRIALISÉ PAR DES COUPELLES, PLACE TOI AVEC TON ENTOURAGE EN 2 ÉQUIPES AFIN DE RÉALISER LE FAMEUX JEU :

LA PASSE À 10

RÈGLES :

- BALLON À LA MAIN
- BALLON RENDU À L'ADVERSAIRE S'IL TOUCHE LE SOL
- INTERDICTION DE TOUCHER SON ADVERSAIRE
- 1ÈRE ÉQUIPE RENDUE À 10 GAGNE

#### DÉFI TECHNIQUE

PRENDS UNE POUBELLE (UN SEAU OU UN CERCEAU...) ET TON BALLON !

LE BUT ÉTANT DE SAVOIR RÉALISER UN GESTE TECHNIQUE TYPE FUTSAL : "LA LOUCHE" !

PLACE TOI À 2 OU 3 PAS DE TA CIBLE. PLACE LE BALLON AU SOL ET ESSAIE DE METTRE LE BALLON DANS LA POUBELLE EN LE SURÉLEVANT. SI TU RÉUSSIS, RECULE D'UN GRAND PAS ET CE JUSQU'À 10 PAS !

BON COURAGE!!!



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

"SOYONS PRETS,  
SOYONS FOOT"

#### LE DÉFI RÉSEAUX 4

#### PRÉPARATION :

- Identifie 3 zones différentes :

1. Une zone "Parcours Technique" que tu réalises sans ballon.
2. Une zone "Questions - Réponses" où tu dois répondre aux affirmations données.
3. Une zone "Parcours technique" que tu réalises avec ballon.
4. Une zone "Tir" représentée par des coupelles (ou autres objets) où tu dois tirer dans un des 2 buts que tu as en face de toi : But "Vrai" ou But "Faux".

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

#### DÉROULEMENT :

- Réalise le parcours technique sans ballon en fonction de ce que tu as placé comme obstacle.
- Une personne extérieure (ou qui réalise le jeu) doit poser une question sur les Réseaux Sociaux (ci-dessous).
- Lors de chaque question, prends le ballon qui est situé dans la zone pour continuer ton parcours.
- Réalise le parcours technique avec ballon pour atteindre la zone de Tir.
- Lors de ton tir, choisis le but "vrai" ou le but "faux" pour exprimer ta réponse.

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

#### COMPTABILITÉ DES POINTS :

- 0 points : mauvaise réponse
- 1 point : bonne réponse

#### QUESTIONS :

1. Twitter est représenté par un petit oiseau bleu.
2. Le cyberharcèlement est punissable par la Loi.
3. Aujourd'hui, un adolescent (de 13 à 20 ans) passe en moyenne 2 à 5h par jour sur un écran.
4. Aujourd'hui, un adolescent (de 13 à 20 ans) utilise préférentiellement Facebook aux autres réseaux.
5. Les écrans, si trop utilisés, peuvent amener à des déficiences visuelles.
6. Le "Pseudo" correspond au mot de passe d'un individu qui souhaite aller sur un réseau.
7. Afin de maîtriser ma propre image sur les réseaux, chaque personne souhaitant publier sa photo doit avoir mon autorisation en prenant recours au "Droit à la photographie".
8. L'application permettant de publier des photos / vidéos pendant quelques secondes est Instagram.
9. La cyberdépendance est le fait d'être addict aux nouvelles technologies (écrans).
10. Il faut avoir au minimum 13 ans afin de pouvoir s'inscrire sur Facebook.

