



THEMATIQUE

PLAISIR



En cette période de déconfinement, La Ligue de Football des Pays de la Loire te propose pour la dernière fois ton PEF A DOM l'Hebdo concernant la saison 2019 - 2020. Ainsi, tu trouveras une fois de plus des échauffements, quiz & défis à réaliser seul ou à plusieurs. Bon courage à toi et à très vite !! :)

LE PETIT MOT  
DU JOUR  
1

Pour cette dernière session de la saison, retrouve un contenu global de l'ensemble des PEF A DOM réalisés jusqu'à présent. Après cette année spéciale et forte en rebondissements sur tous les niveaux (sportif / social / familial...), il est important de prendre du temps pour soi, pour ses proches et de se rappeler que la vie est précieuse. Nous te souhaitons de passer un bon été, ressourçant et plaisant. On te retrouve l'année prochaine pour une nouvelle saison !

LA DEVINETTE  
3

TROUVE QUELLE ÉQUIPE LÉGENDAIRE  
CONTENAIT CES 11 JOUEURS :



RÉPONSE : OLYMPIQUE DE MARSEILLE VAINQUEUR DE LA LIGUE DES CHAMPIONS EN 1993

LE QUIZ  
2

CULTURE FOOT

QUIZ

- QUELLES SONT LES ÉQUIPES QUI NE SONT PLUS EN LICE POUR GAGNER LA LIGUE DES CHAMPIONS POUR LA SAISON 2019 - 2020 ?  
A) L'OLYMPIQUE LYONNAIS B) LE BORUSSIA DORTMUND  
C) TOTTENHAM D) LES CHAMPIONS EN TITRE
- A CE JOUR, QUEL EST LE CLUB DE LA LIGA QUI EST EN TÊTE DU CHAMPIONNAT ?  
A) LE REAL MADRID B) LE FC BARCELONE
- QUELLE ÉQUIPE VA DEVOIR RÉALISER UNE HAIE D'HONNEUR À L'ÉQUIPE DE LIVERPOOL POUR LEUR TITRE DANS LE CADRE DU PROCHAIN MATCH DE PREMIER LEAGUE ?  
A) CRYSTAL PALACE B) CHELSEA FC  
C) ARSENAL D) MANCHESTER CITY
- IL A FINALEMENT ÉTÉ DÉCIDÉ QUE LES 2 ÉQUIPES RÉLÉGUÉES DE LIGUE 1 (TOULOUSE & AMIENS) SERAIENT MAINTENUES GRÂCE À LA NOUVELLE LIGUE : 22 ÉQUIPES.  
A) VRAI B) FAUX
- L'ÉQUIPE DE FRANCE JOUERA UN CERTAIN NOMBRE DE MATCHS D'ICI LA FIN D'ANNÉE 2020. COMBIEN ?  
A) 2 B) 4 C) 6 D) 8



L'ECHAUFF'  
4

- 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

**CROSS BARRE CHALLENGE :**  
RÉALISE UN TRAVAIL DE TIR AVEC TES COPAINS(NES).  
OBJECTIF : TOUCHER LE PLUS DE FOIS LA BARRE TRANSVERSALE.  
VOUS AVEZ TOUS 10 ESSAIS.  
TOUCHER UNE BARRE 1 FOIS = 1 POINT

### DÉFI ATHLÉTIQUE

CONDUITE DE BALLE LUDIQUE II  
CONDUIS TON BALLON AVEC OU SANS CHANGEMENT DE DIRECTION. METS LE PIED SUR LE BALLON (SEMELLE). DE LÀ, RÉALISE UN DES 3 EXERCICES SUIVANTS : GAINAGE VENTRAL / SQUATS / CHAISE.  
NIV I : 20 SEC CDB - 10 SEC EX  
NIV II : 15 SEC CDB - 15 SEC EX  
NIV III : 15 SEC CDB - 30 SEC EX

### DÉFI LUDIQUE

DÉFI PRECISION III  
FACE À TON BUT, PLACE TOI À UNE CERTAINE DISTANCE EN FONCTION DE TON ÂGE, TA CATÉGORIE.  
A DIFFÉRENTS ENDROITS DANS TON JARDIN, PLACE UNE COUPELLE SUR TA LIGNE DE BUT ET MARQUE ENTRE UN POTEAU ET LA COUPELLE SANS QUE LE BALLON REBONDISSE AVANT LA LIGNE.  
REITÈRE CETTE ACTION 10 FOIS EN CHANGEANT DE TIR, EN BOUGEANT LA COUPELLE...  
DÉFI TES COPAINS(NES) I



# "SOYONS PRETS, SOYONS FOOT"

LE DÉFI  
LE PEF  
5

### PRÉPARATION :

- Identifie 2 zones différentes à partir de la Zone Départ (matérialisée par un plot) :
- Un chemin "Vrai" composé d'un parcours technique (avec ballon), d'une zone de tir et d'un but
- Un chemin "Faux" à l'opposé du chemin "Vrai" contenant les mêmes zones : parcours - zone de tir - but

### DÉROULEMENT :

- Lis ou fais lire la question par un de tes proches en répondant par vrai ou faux.
  - Pour répondre, prends le chemin "vrai" ou le chemin "faux". Ballon au pied durant l'ensemble du jeu, réalise tout d'abord le parcours technique avant de tirer.
- |                                   |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| NIV 1 : Tous contacts             | NIV 2 : Intérieur du bon pied     | NIV 3 : Extérieur du mauvais pied |
| NIV 4 : Intérieur du mauvais pied | NIV 5 : Extérieur du mauvais pied | NIV 6 : Jonglages tous contacts   |
| NIV 7 : Jonglages bon pied        | NIV 8 : Jonglages mauvais pied    | NIV 9 : Jonglages Cuisse - Pied   |
| NIV 10 : Jonglages tête           |                                   |                                   |
- Comptabilise les points : 1pt par bonne réponse - 1pt supplémentaire si le but est marqué !  
Si tu as la chance d'être avec 2 autres personnes, chacun votre tour, prenez place sur la ligne de départ. Les 2 autres peuvent être gardien ou défenseur.

### Bon courage ! AFFIRMATIONS - CONNAISSANCES DU PEF

1. Le Programme Educatif Fédéral a été créé en 2014.
2. Il a pour but de transmettre les valeurs de la Fédération Française de Football
3. Il contient 4 règles de vie et 4 règles de jeu.
4. Il contient 6 thématiques
5. Le Fair Play est la thématique qui a la couleur bleue
6. Le PEF s'adresse à l'ensemble des catégories : U6 à Seniors.
7. Le PEF sert uniquement à substituer à l'entraînement s'il ne fait pas beau.
8. La Santé, l'Environnement et l'Engagement Citoyen correspondent aux 3 règles de Vie.
9. Le PEF est uniquement présent sur le territoire de notre Ligue
10. Il existe une Commission au sein de ta Ligue qui prend des décisions concernant le PEF
11. Le PEF est présent sur le Festival U13 sous forme de quiz individuel.
12. Le PEF était anciennement appelé "Sois foot, joue dans les règles"
13. Le PEF a pour but de transmettre dans un cadre éducatif les valeurs PRETS
14. Dans ton club, tu peux trouver un référent PEF responsable de son déploiement
15. Le PEF existait déjà en Angleterre et la France s'en est inspirée.

