



# PEF A DOM' N°39

## MERCREDI 6 MAI



# Engagement Citoyen

En cette période inhabituelle, la Ligue de Football des Pays de la Loire te propose chaque jour un défi PEF à domicile, retrouve nos anciennes rubriques sur nos réseaux ! Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!! Adapte toi à ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !! Bonne séance !

## "Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!!"

### 1 "Mon club, une association dynamique"



1 / Comment appelle-t-on une personne qui apporte son aide volontairement sans être payée en retour ?

- A) Un bénévole
- B) Un entraîneur
- C) Un joueur
- D) Un dirigeant

2 / Comment est élu le Président de mon club ?

- A) Par tirage au sort
- B) En fonction de l'ancienneté dans le club
- C) Par l'Assemblée Générale du Club
- D) Par le district

3 / La cotisation que je paie au club sert à ...

- A) Prendre en charge les frais de fonctionnement du club
- B) Payer le salarié du club
- C) Acheter du matériel pédagogique

4 / En quelle année a été promulguée la loi permettant de créer une association ?

- A) 1901
- B) 1936
- C) 1945
- D) 1970



### 2 Échauffement Technique : "Le Foot, c'est d'abord un jeu"



**Athlétique :**

Trace 2 parcours techniques (avec ballon) similaires l'un à côté de l'autre avec un but en fin de parcours. Face à un proche, le premier qui marque gagne 1 point. Si vous êtes 3, soyez chacun votre tour gardien

**Technique :**

Contre un mur ou avec un partenaire, réalise une "brésilienne"

**Ludique :**

Place 2 plots espacés entre eux de 10m. Réalise cette action 2 fois (un parcours chacun). Face à un de tes proches, fais un aller-retour à cloche pied (ou pieds joints, marche en canard, sprint, en rampant, en marche arrière ...). Le premier arrivé au plot de départ gagne

NIV I

3 pts

5 échanges contacts illimités

Vainqueur d'1 manche

NIV II

5 pts

10 échanges 5 contacts max

Vainqueur de 3 manches

NIV III

10 pts

30 échanges 3 contact max

Vainqueur de 5 manches

### 3 Qui se cache derrière ce rébus ?



#### Déroulement :

- Position de départ : Zone de frappe n°1
- Pose 5 questions de suite au 1er joueur ou à la première équipe
- A chaque **bonne réponse**, progresse d'une zone de frappe (Zone 2, puis 3, puis 4 ...)
- A chaque **mauvaise réponse**, redescends d'une zone
- A l'issue des 5 questions, les joueurs de chaque équipe doivent tirer au but depuis cette zone
- 1 pt en zone 1 / 2 pts en zone 2 / 3 pts en zone 3...

- Effectue 2 séries de questions :
- **Série 1** : fais 2 tirs (pied fort puis pied faible)
- **Série 2** : pareil, mais en fermant les yeux !!!
- **Bonus** : "Bottle Challenge" ! Place une bouteille d'eau sur le ballon avant de tirer sans la toucher. Après le tir, celle-ci doit retomber debout au sol.

#### Questions :

##### Série 1 :

1. Quel est le nom du stade de foot de mon club ?
2. Comment s'appelle le Président du club ?
3. Comment s'appelle(nt) la / les personne(s) qui s'occupent de la buvette ?
4. Comment s'appelle le responsable de l'école de foot ?
5. Cite au moins 3 manifestations (sportives / festives ...) organisées par ton club ?

##### Série 2 :

6. De combien de terrains de foot mon club dispose-t-il ?
7. Quelles sont les couleurs du logo de mon club ?
8. A quel niveau joue l'équipe Seniors A ?
9. Le club a-t-il un Label (Jeunes / Féminin / Futsal) ?
10. Le club a-t-il une équipe féminine ?



### 4 Défi Technique : "Connaître son Club"



#### Préparation :

- Matérialise 5 zones de frappe devant le but, avec des distances de plus en plus grandes
- Possibilité de jouer seul ou par équipes



### 4 Communique !

Publie ou envoie-nous tes vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à [communication@lfpl.fff.fr](mailto:communication@lfpl.fff.fr), nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !



### 5 Le Conseil du Jour :

Pour mieux connaître ton club, consulte régulièrement son site Internet où tu retrouveras l'organigramme (schéma de l'organisation de ton club) ou encore le calendrier des événements. Tu y trouveras également les différentes équipes et les classements de ces dernières ! Pour avoir plus d'informations sur ton sport, tu peux aussi aller sur le site de ton district et/ou de la Ligue de Football des Pays de la Loire et/ou de la Fédération Française de Football.

Ton club est une entité évoluant sans cesse. Comme toute association, il fonctionne principalement grâce aux actions volontaires et aux bénévoles de ton club. Et toi, connais-tu les membres du Bureau de ton club ?

