



ENGAGEMENT CITOYEN



PEF A DOM' → PEF'IN CLUB L'HEBDO n°3

ENSEMBLE SOYONS P.R.E.T.S, SOYONS FOOT

Dans ce nouveau format hebdomadaire : la séance PEF de la semaine (U9/U11), un quiz éducatif et un zoom sur l'activité PEF d'un club.



1 QUIZ ENGAGEMENT CITOYEN

REPONSES QUIZ EDITION N°2 : 1-C/2-A/3-C/4-A/5-B/6-B

Q1*) A l'origine, la Marseillaise que tu entends avant chaque match de l'EDF était :

- Un chant de guerre
- Une berceuse pour les enfants
- Un conte populaire pour distraire les paysans

Q2*) Comment appelle-t-on la politesse et le respect des biens publics comme par exemple les terrains de foot ?

- L'éducation
- Le civisme
- Le réalisme



Q5*) Parmi les différentes propositions, retrouve six symboles de la république :

- Le drapeau français
- La baguette de pain
- La tour Eiffel
- La fête nationale du 14 Juillet
- Le palais de l'Elysée
- La devise « Liberté, égalité, fraternité »
- Le coq
- L'effigie de Marianne



Q3*) Complète cette phrase : « Un citoyen possède de nombreux droits mais aussi des ... »

- Opportunités
- Devoirs
- Aptitudes
- Impératifs



Q6*) Quelles actions font preuve d'un intérêt dans la notion d'engagement citoyen ?

- Faire partie d'une association
- S'impliquer peu dans son club
- Aider à la collecte des déchets
- Participer à des œuvres caritatives
- Ne pas faire le tri sélectif



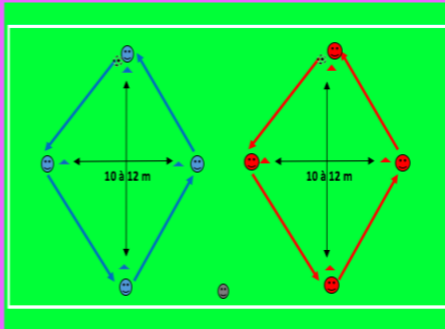
2 EXERCICE TECHNIQUE

Objectif :
Contrôle de balle et enchaînement pour conserver ou progresser.

But :
Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes

Règles et consignes :
Par groupe de 4 joueurs. Distance de passe à ajuster à la catégorie d'âge et au niveau des joueurs.
Jeu au sol obligatoire, libre dans les touches de balle.
Libre au début puis compétition entre les équipes.
Comportements attendus : maîtrise du ballon, lever la tête, effectuer les passes dans les pieds.

Variables :
Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre).
Passe et suit. Puis appui - remise



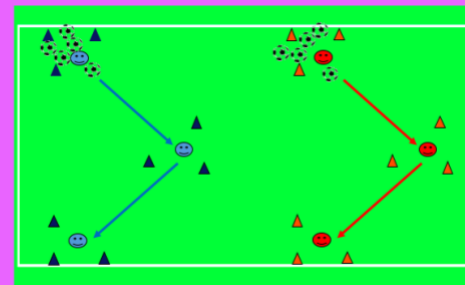
Objectif :
Contrôle passe pour conserver progresser

But :
Amener tous les ballons de la source au coffre avant l'équipe adverse

Règles et consignes :
Constituer des équipes de 3 ou 4 joueurs.
Au signal de l'éducateur, chaque équipe doit amener les ballons, uns à uns, d'une zone à une autre, en passes.
Une manche = un point.

Variables :
Distances entre les zones à ajuster en fonction de la catégorie d'âge et du niveau des joueurs.
Débutants : passes avec la main puis au pied.
Débrouillés : 2 touches de balle / contrôle d'un pied et passe de l'autre
Confirmés : jouer du pied faible / 1 ou 2 touches de balle augmenter la distance de passe.

Comportements attendus :
S'orienter pour gagner du temps, lever la tête pour prendre l'information, utiliser la bonne surface de contact, qualité de la 1ère touche de balle, réaliser la passe avec l'intérieur du pied, valoriser la bonne exécution gestuelle.



3 DEFI EN EQUIPE



4 ATELIER MOTRICITE



5 DEFI PEF

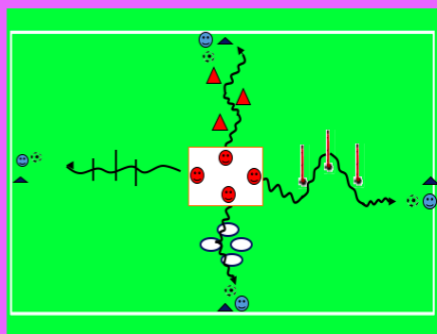
Engagement citoyen

Objectif :
Améliorer l'agilité, la réactivité et la maîtrise des déplacements.

But :
1 point si la remise touche le plot noir.

Règles et consignes :
Chaque joueur de l'équipe rouge doit réaliser le parcours en repassant au milieu à chaque fois.
Ils tournent dans le sens des aiguilles d'une montre durant 1'.
A chaque fin de parcours, ils doivent réaliser un appui remise avec le joueur bleu. La remise doit toucher le plot rouge en une touche pour marquer 1 point.
On compte le joueur qui aura marqué le plus de points en 1'.
Puis inverser les rôles.

Variables :
Appui remise pied / main.
Appui remise main / tête.

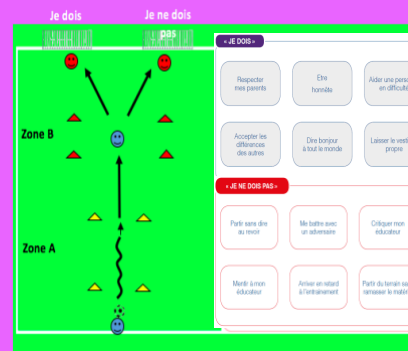


Objectif :
Sensibiliser sur les règles de vie en société par l'intermédiaire d'un défi technique.

But :
Marquer, en tirant dans le but correspondant au comportement adapté.

Règles et consignes :
Matérialiser 2 zones. Conduite de balle jusqu'à la zone A, puis passe au joueur situé dans la zone B.
Au moment de la passe, l'animateur annonce un type de comportement à haute voix. En recevant le ballon, le joueur B doit se retourner et marquer dans le but correspondant à la bonne réponse. Après la passe / le tir, prendre la place du joueur suivant puis revenir au départ.

Variables :
Ajuster la distance de passe entre les zones A et B en fonction de la catégorie d'âge et du niveau des joueurs.
Donner une limite de temps.
Varier la prise de balle (intérieur / extérieur) et le pied (G / D)
Varier le pied de frappe (pied fort / pied faible).
Limiter les touches de balle
Avec / sans gardien.
Appui / remise entre A et B avant le tir par le joueur A.



ZOOM CLUB

Nouvelle semaine, nouvelle mise en valeur d'un club de la région. Zoom sur le club du **ST AUBIN DE GUERANDE** (Loire Atlantique).

Depuis le mois de septembre, le club sensibilise les jeunes joueurs, et plus particulièrement les U15, aux valeurs du sport et de l'arbitrage.



Ainsi, chaque samedi, 2 joueurs de cette catégorie vont arbitrer les U11 du club. Un ressenti très positif avec la présence permanente de 2 joueurs sans avoir besoin d'en désigner. Un biathlon sur les lois du jeu a également été organisé.

BRAVO

