



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

## PEF'IN CLUB L'HEBDO n°4



Séance U9/U11 – Quiz – Zoom sur un club

Cette semaine, ton édition est proposée par le District de la Mayenne.



### 1 QUIZ ENVIRONNEMENT

REPONSES QUIZ EDITION N°3 : 1-A/2-B/3-B/4-B/5-A+D+E+F+G+H/6-A+C+D

Q1°) Question 1 : Quel gaz, dénommé CO2 est l'une des causes de la pollution et du réchauffement de la planète ?

- L'oxygène.
- Le dioxyde de carbone.
- L'hélium.

Q2°) Question 2 : Que doit-on faire des médicaments que l'on n'a pas utilisés ?

- On les jette dans la poubelle jaune.
- On les jette dans la poubelle verte
- On les ramène à la pharmacie.

Q3°)

Le compostage est un procédé qui permet, avec le temps, de transformer des déchets organiques en une sorte de terreau appelé compost. Dans la liste ci-dessous, quels sont ceux que l'on peut mettre dans le composteur ? (plusieurs réponses possibles)

- Des épluchures de fruits et légumes.
- Tontes de gazon.
- Du pain.
- Des coquilles d'œufs.



Q4°) Question 4 : Combien de temps met un chewing-gum à se décomposer dans la nature ?

- Au moins 1 an.
- Au moins 3 ans.
- Au moins 5 ans.



Q5°) Pour chaque but marqué, que s'est engagé à faire le club de Montpellier Hérault SC, via son fonds de dotation Espoir Orange et Rêve Bleu, en faveur de l'environnement ?

- Que les joueurs viennent à un entraînement à pied ou en vélo.
- A planter 5 arbres.
- Que les joueurs se rendent en bus et non avec leur voiture personnelle pour la semaine suivante d'entraînement.



### 2 DEFI PEF

### 3 EXERCICE TECHNIQUE

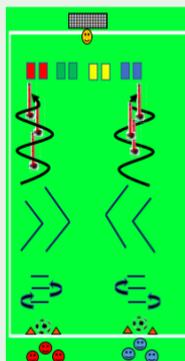


Objectifs : Apprendre à trier ses déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique.

But : Franchir en conduite de balle, la porte correspondant à la couleur de la poubelle dans laquelle le déchet annoncé doit être jeté, puis frapper au but.

Règles et consignes : Constituer 2 équipes. A tour de rôle, 2 joueurs partent pour effectuer le parcours technique en s'affrontant en 1x1. A chaque départ, l'éducateur annonce un déchet. Les deux joueurs conduisent leur ballon puis doivent passer dans la porte correspondant à la couleur dans laquelle le déchet annoncé doit être jeté, avant d'enchaîner par une frappe.

Variables : Inverser les équipes afin de faire l'autre parcours. Pour les débrouillés, utiliser le pied faible pour la conduite et/ou le tir.



**DÉCHETS - TOXIQUES**  
Huile  
Coffres  
Carburants  
Batteries

**DÉCHETS - VERRES**  
Bouteille de vin  
Bouteille de bière  
Bouteille de jus  
Bouteille de lait  
Bouteille d'huile d'olive  
Bouteille de vinaigre  
Bouteille de shampoing

**DÉCHETS - PLASTIQUES**  
Bouteille de jus  
Bouteille d'eau  
Sac plastique  
Bouteille de lait  
Bouteille de vinaigre  
Bouteille de shampoing

**DÉCHETS - PAPIER / CARTON**  
Boîte de jus d'orange  
Boîte de lait  
Boîte de soupe  
Boîte de céréales  
Boîte à chaussures  
Boîte de médicaments  
Boîte de produits ménagers

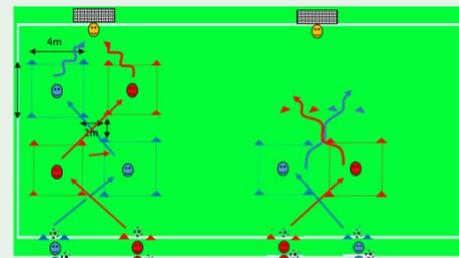
Objectifs : Prise de balle et enchaînements pour frapper au but.

But : Passe et suit pour aller frapper au but.

Règles et consignes : Former deux équipes : un joueur bleu dans chaque carré bleu. Même chose pour les rouges. Les autres joueurs se positionnent au départ. Touches de balle libres au départ, ballon au sol obligatoirement. Le joueur au départ met son ballon en jeu puis effectue une passe au joueur du premier carré qui contrôle et passe au joueur du second carré qui contrôle et enchaîne en conduite puis frappe. Varier une fois rouge, une fois bleu. Le joueur prend la place de celui à qui il a fait la passe.

Variables : Distances entre les zones à ajuster en fonction de la catégorie d'âge et du niveau des joueurs. Varier choix de pied, nombre de touches. Second exercice. Le joueur recevant le ballon dans le carré doit enchaîner sa prise de balle par une conduite et frapper.

Comportements attendus : S'orienter pour gagner du temps, lever la tête pour prendre l'information, utiliser la bonne surface de contact, qualité de la 1<sup>ère</sup> touche de balle, réaliser la passe avec l'intérieur du pied, valoriser la bonne exécution gestuelle. Pour la frappe, utiliser au choix intérieur ou coup de pied sur le premier exercice. Sur le second, privilégier le coup de pied.



### 4 ATELIER MOTRICITE



### 5 DEFI EN EQUIPE



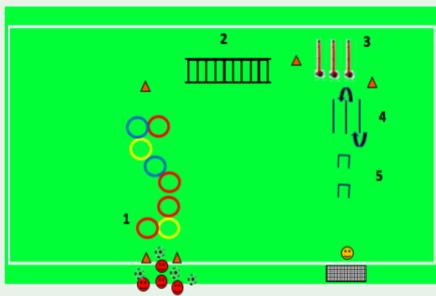
Objectifs : Maîtrise, pilotage des appuis avec le ballon en main

But : Réaliser le parcours tout en gardant la meilleure maîtrise possible du ballon.

Règles et consignes : Parcours individuel avec un ballon par joueur.  
1- Slalom avec le ballon en main : pied gauche dans les cerceaux rouges, droit dans les jaunes et pieds joints dans les bleus.  
2- Un pied entre chaque barreau de l'échelle.  
3- Franchissement des jalons.  
4- Course avant, course arrière, course avant.  
5- Faire rouler le ballon sous les haies puis sauter par-dessus. Enchaîner avec une frappe au but.

Variables : Débutants : parcours à réaliser à la main puis au pied à partir de l'exercice n°3. Débrouillés : effectuer les ateliers 3,4 et 5 en alternant les deux pieds. Confirmé : idem + effectuer le parcours le plus vite possible.

Comportements attendus : Maîtrise du ballon, gestion du couple vitesse (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé), lever la tête, coordination / appuis réussis, mettre progressivement plus de rythme.



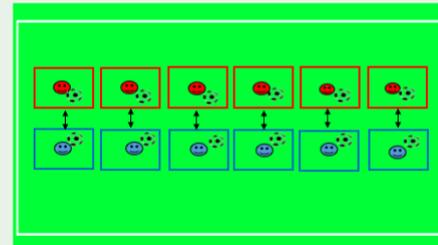
Objectifs : Améliorer son aisance technique avec des jonglages.

Buts : Gagner plus de points que l'équipe adverse sous forme de face à face.

Règles et consignes : Faire deux équipes. Un joueur rouge dans chaque carré rouge. La même chose chez les bleus. Un ballon par joueur. Pendant une minute, chaque joueur rouge jongle. Le joueur bleu face à lui compte son record. Si le ballon tombe, le joueur recommence. Le joueur garde son meilleur score. On inverse les rôles. Celui qui a fait le plus de jonglages remporte le duel et donne un point à son équipe. On additionne les points de chaque duel pour savoir quelle équipe remporte la partie.

Variables : A chaque partie, décaler les joueurs rouges d'un carré pour affronter un nouveau joueur. Débutants : jongler avec son pied fort. Débrouillé : Alterner pied droit/pied gauche. Confirmé : Interdire de frapper deux fois de suite le ballon de la même partie du corps.

Comportements attendus : Chaque joueur reste dans sa zone. Maîtrise du ballon. Fixer le ballon du regard, s'équilibrer avec les bras. Verrouiller la cheville, pied tendu à l'horizontal. Reprise d'appui entre les jonglages.



## ZOOM CLUB



Zoom sur le club du **FC2 SUD VENDEE**, qui a souhaité garder le contact avec ses licencié(e)s en proposant diverses activités avec notamment un jeu de l'oie spéciale « règles du jeu du foot à 8 ».



Un jeu pour apprendre de façon ludique et qui a été proposé sur les réseaux sociaux.

A retrouver sur le lien suivant :

<https://www.facebook.com/16842812331283/posts/1803287533178659/?sfns=n=SCWSPWA>

**BRAVO**

