



ENGAGEMENT CITOYEN

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

PEF'IN CLUB VACANCES n°2

Séance U15/U18 - Quiz - Jeux



1 QUIZ

REPONSES QUIZ VACANCES N°2: 1-A/2-A/3-D/4-A+B+D+E/5-E/6-B

Q1°) Question 1 : Vrai ou faux ?
 Il est possible pour une personne de perdre son droit de vote en cas de grosses infractions ?

A. VRAI
 B. FAUX

Q2°) Question 2 : Quand devient-on un citoyen ?

A. A la naissance
 B. A notre majorité
 C. Après avoir été recensé (16 ans)
 D. On ne le devient jamais vraiment
 E. Lorsque l'on débute notre vie professionnelle

Q3°) Question 3 :
 Lorsque l'on évoque la notion de citoyenneté, celle-ci comprend :

A. Des droits civils
 B. Des droits politiques
 C. Des droits civils et politiques
 D. Aucun des deux



Q4°) Question 4 : Comment puis-je faire pour développer mon engagement citoyen ?

A. M'impliquer auprès des jeunes de mon club
 B. M'impliquer dans une autre association
 C. Donner de mon temps pour nettoyer les rues
 D. Aider les personnes dans le besoin

Q5°) Question 5 : En quelle année les femmes ont-elles obtenues le droit de vote en France ?

A. 1925
 B. 1932
 C. 1936
 D. 1945
 E. 1950

Q6°) Question 6 :
 Avec le traité de Maastricht, en quelle année est apparue la notion de citoyenneté européenne ?

A. 1982
 B. 1988
 C. 1992



2

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Circuit 1 Enchaîner les 4 exercices – 4 tours – 1' entre les tours

Single Leg Squat x10 / jambe → Good Morning x10 → Hips Thrust x10 → Single Leg Calf Raise x10 / jambe

Circuit 2 Enchaîner les 4 exercices – 4 tours – 30 sec entre les tours

Gainage face 30 secondes → Gainage oblique G 30 secondes → Gainage oblique D 30 secondes → Gainage latérale 30 secondes

Circuit 3 Circuit en 30/30 – 2 tours sans récupération entre les tours – 2 séries

Squats sautés 30 secondes → R = 30 sec → Cordé à sauter 30 secondes → R = 30 sec → Fentes sautées 30 secondes → R = 30 sec → Jumpin Jack 30 secondes

Récupération : 1'30"
 Après les 3 enchaînements à réaliser sans interruption.

Recommandations :
 1 Séance = 2 répétitions
 par circuit et 3 cycles.



3

EXERCICE TECHNIQUE

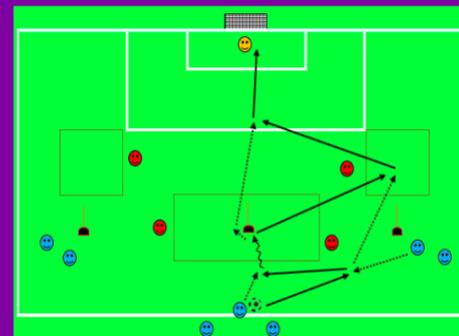
Objectif :
 Se démarquer pour fixer, éliminer, passer ou finir

But :
 Améliorer les dribbles et enchaînements ainsi que les tirs

Règles et consignes :
 Le milieu axial joue avec le milieu excentré qui lui remise le ballon. Il fixe le jalon pour enchaîner une passe pour un milieu excentré lancé qu'il voit dans son champ de vision ou il effectue un dribble pour enchaîner sur une frappe.

Comportements attendus pour le dribble :
 • Dissocier le haut du corps et le bas du corps pour feinter l'adversaire
 • Utiliser le changement de rythme dans la course ou le geste
 • Changer de direction au moment du touché de balle
 • Déclencher le dribble en dehors du périmètre d'intervention de l'adversaire (ni trop tôt, ni trop tard)
 • Garder le ballon proche du pied

Comportements attendus pour le tir :
 • Regarder le ballon à l'impact
 • Orienter les épaules vers la cible en fin de geste
 • Verrouiller la cheville au moment de l'impact avec le ballon
 • S'équilibrer avec les bras
 • Adapter les surfaces de contact aux types de frappes



100% citoyen

4

ATELIER MOTRICITE



5

DEFI EN EQUIPE



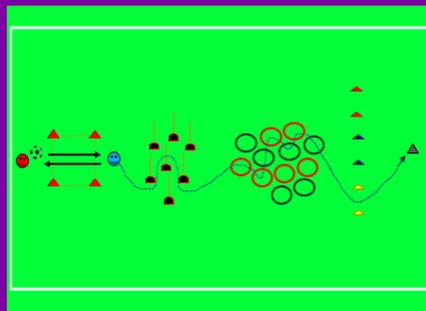
Objectif :
 Maîtriser les changements de direction à vitesse maximale

But :
 Course poursuite entre 2 joueurs. 1 point si le défi est gagné

Règles et consignes :
 Au départ, appui remise entre les 2 joueurs. Puis le joueur qui a remis part en demi tour sur le parcours pour aller toucher le cône. Le 2^{ème} joueur récupère le ballon, le maîtrise au sol dans sa zone puis tente de toucher le 1^{er} joueur en faisant exactement le même chemin.

Comportements attendus :
 • Être attentif aux différents signaux
 • Être en position d'éveil : position de départ dynamique, sur l'avant des pieds (petits piétinements), les deux pieds jamais sur la même ligne, efficacité de la reprise d'appuis

Variation :
 Variantes techniques sur l'appui remise (pieds, têtes...)
 Pas de duel mais parcours imposé
 Pour le suiveur, obligation de suivre le même chemin et avec les mêmes appuis que le 1^{er} joueur



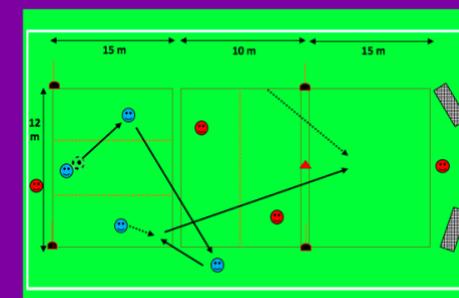
Objectif :
 Jouer dans les intervalles - Améliorer les relations de passes entre joueurs.

But :
 Progresser sur le terrain pour trouver un joueur en zone haute, marquer dans l'un des deux buts en une touche.

Règles et consignes :
 Zone 1 : 3 attaquants chacun dans leur couloir, aucun défenseur
 Zone 2 : 2 défenseurs non alignés qui restent dans leur zone + 2 joueurs offensifs en appuis extérieurs.
 Zone 3 : zone inoccupée, pour trouver un appui offensif lancé. Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent un joueur cible, situé derrière la ligne de départ du ballon.

Comportements attendus :
 • Ne pas être alignés avec ses coéquipiers
 • Synchroniser ses déplacements (notamment les 2 joueurs offensifs en zone haute)
 • Qualité des appels de balle
 • Qualité des passes au sol

Variation :
 • Limiter les touches de balle (exemple : en une touche de balle dans la zone 1)
 • Donner une limite de temps



Rébus

Indice :

On dit cela d'une personne qui donne de son temps pour les autres (Expression)



6

JEUX DIVERS

Relie ces situations aux attitudes qu'elles t'évoquent

ATTITUDE CITOYENNE

ATTITUDE ANTI-CITOYENNE

Faire le tri-sélectif
 Jeter à la poubelle ses anciens habits
 Aider les personnes âgées
 Se déplacer pour voter
 Distribuer des repas aux sans abris
 Remercier les accompagnateurs
 Prendre tout ton équipement