



# L'Opération « Défi-Jonglage » - IN CLUB 2021 -

« **DEVIENS LE CHAMPION DE TON CLUB** »



**MERCREDI 26 MAI 2021**



U10G  
U11G  
U10F  
U11F/12F



# PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS !

Plaisir – Progrès



« La technique individuelle est indispensable à la pratique du football, car elle permet tout simplement de pouvoir s'exprimer dans le jeu »



*Créer un dynamisme  
au travers d'une séance  
« concours technique »*



*Valoriser et évaluer  
le travail technique  
effectué durant la saison*



*Partager  
un temps fort interne  
à la catégorie*





# Modalités d'organisation

Un concours interne par catégorie



- Proposition d'organisation et de programme horaires (indicatif) de la séance : « Concours défi-jonglage in club »



13H00	Accueil de l'encadrement (Prévoir une personne)	
13H15	Préparation des ateliers sur le terrain	
14H00	Accueil des participants	
TERRAIN	½ Terrain (Epreuves du concours - 45 min)	½ Terrain (Techni « PEF'OOT » - 45 min)
14H30	Groupes U10G et U10F	Groupes U11G et U11F/U12F
16H00	Remise des diplômes et récompenses	
16H30	Vestiaires – Douches?? – Goûter (Prévoir une personne)	





# Missions de l'encadrement

Un concours interne par catégorie



## L'encadrement technique



### 1 Responsable technique (resp. de catégorie)



- Gère l'accueil des joueurs et le climat (accès terrain interdit aux parents)
- Rappelle les objectifs, l'organisation et le contenu du concours aux responsables de groupes
- Veille au bon déroulement du concours (respect des protocoles d'exercices, gestion du temps)
- Récupère les fiches « résultats » et effectue le bilan (absents, classements, remarques)
- Clôture l'opération par un bilan et la remise des diplômes

### 2 ou 3 adjoints (resp. d'un groupe de joueurs) (possible U15/U18, l'idéal un encadrant par atelier)

- Démontre/Explique les consignes de l'atelier
- Supervise le bon respect des consignes
- Valide l'atteinte ou non des objectifs
- Comptabilise les points
- Complète la fiche individuelle « Résultats »
- Encourage les bonnes intentions





# L'organisation sportive

Le concours défi-jonglage « IN CLUB »



Techni  
« PEF'OOT 1 »

Techni  
« PEF'OOT 2 »





# Règles du concours

## Un concours interne par catégorie

1. Répartir les joueurs de façon équilibrée sur chacun des ateliers
2. Chaque joueur(se) dispose de 3 essais par atelier pour valider l'objectif
  - 10 points si l'essai est validé au 1<sup>er</sup> essai
  - 8 points si l'essai est validé au 2<sup>ème</sup> essai
  - 6 points si l'essai est validé au 3<sup>ème</sup> essai
  - 1 point si l'essai n'est pas validé
3. Les joueurs effectuent l'ensemble des 8 ateliers dans le sens de rotation déterminé par l'ordre chronologique des numéros (Voir schéma)
4. Chaque joueur dispose d'une fiche individuelle « Résultats Défi-jonglerie », ces dernières seront à compléter par les responsables d'ateliers puis remises à l'issue des 8 ateliers au responsable du concours pour déterminer les classements par catégorie
5. Le vainqueur de l'épreuve sera celui ou celle qui aura marqué le plus de points sur le parcours des 8 ateliers (**en cas d'égalité, ce sont dans un 1<sup>er</sup> temps, les résultats de jonglerie qui départagent, puis les résultats de la jonglerie en course, puis de la conduite de balle dont il faut penser à noter le temps dans la case prévue à cet effet**)



**Le VAINQUEUR de chaque catégorie se verra valorisé sur les réseaux sociaux du District de Vendée de Football**

(voir explication en page suivante)

# Comment valoriser ses « CHAMPIONS »

Une récompense aux yeux de tous

## 2 CHOIX POSSIBLES

1- Une production statique pied sur le ballon, bras croisés à la Mbappé



OU

2- Une production dynamique de 5 secondes maximum de votre champion en train de jongler



Les productions statiques ou dynamiques sont à transmettre sur l'adresse

[mpaquereau@foot85.fff.fr](mailto:mpaquereau@foot85.fff.fr) avant le 2 Juin 2021,

en précisant **IMPERATIVEMENT** : Le nom, prénom, club et catégorie de vos « CHAMPIONS »



# Objectifs par catégorie

4 concours internes par catégorie d'âge

Numéro Atelier	U10G né(e)s en 2011	U11G né(e)s en 2010	U10F né(e)s en 2011	U11F/U12F né(e)s 2010/2009
1	15 jonglages	20 jonglages	10 jonglages	15 jonglages
2	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)	Frapper le ballon dans le but sans rebond (distance 13m)
3	15 jonglages	20 jonglages	10 jonglages	15 jonglages
4	Faire 15m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol	Faire 20m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol	Faire 10m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol	Faire 15m de jonglerie sans que le ballon ne touche le sol
5	15 jonglages	20 jonglages	10 jonglages	15 jonglages
6	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)	Frapper le ballon dans l'une des 2 portes du but (distance 13m)
7	10 jonglages	15 jonglages	7 jonglages	10 jonglages
8	Faire le parcours en moins de 12s	Faire le parcours en moins de 11s	Faire le parcours en moins de 13s	Faire le parcours en moins de 12s

Le joueur ou la joueuse dispose de 3 essais pour atteindre l'objectif fixé. Il ou elle se verra octroyer 10 points si réussite au 1<sup>er</sup> essai, 8 points si réussite au 2<sup>ème</sup> essai, 6 points si réussite au 3<sup>ème</sup> et 1 point si échec à ce 3<sup>ème</sup> et dernier essai.





# Descriptif des ateliers

## Un concours interne par catégorie

Atelier 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jonglerie statique Alternée</b></li><li>• Départ possible avec le meilleur des deux pieds (<b>Pas de départ à la main</b>)</li><li>• Aucune surface de rattrapage autorisée (<b>Alternance Pied Droit – Pied Gauche</b>)</li></ul>
Atelier 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Frappe de balle dosée après conduite de balle</b></li><li>• Départ en conduite de balle pour mettre en mouvement le ballon, rentrer dans la zone de frappe délimitée à 13m puis frapper au but (<b>frapper avant la ligne des 13m</b>)</li><li>• Le ballon doit rentrer directement dans le but sans rebond avant la ligne de but</li></ul>
Atelier 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jonglerie statique du Pied Gauche</b></li><li>• Départ possible avec le meilleur des deux pieds (<b>Pas de départ à la main</b>)</li><li>• Aucune surface de rattrapage autorisée (<b>Le pied de contact doit toucher le sol entre chaque jonglage</b>)</li></ul>
Atelier 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jonglerie en Mouvement (surface libre)</b></li><li>• Départ possible avec le meilleur des deux pieds (<b>Pas de départ à la main</b>)</li><li>• Jonglerie uniquement avec les pieds (<b>Aucune surface de rattrapage autorisée</b>)</li></ul>
Atelier 5	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jonglerie statique du Pied Droit</b></li><li>• Départ possible avec le meilleur des deux pieds (<b>Pas de départ à la main</b>)</li><li>• Aucune surface de rattrapage autorisée (<b>Le pied de contact doit toucher le sol entre chaque jonglage</b>)</li></ul>
Atelier 6	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Frappe de balle de précision après conduite de balle</b></li><li>• Départ en conduite de balle pour mettre en mouvement le ballon et rentrer dans la zone de frappe délimitée à 13m (<b>frapper avant la ligne des 13m</b>)</li><li>• Le ballon doit rentrer dans l'une des 2 portes identifiées au sol ou aérien (portes de 1m50)</li></ul>
Atelier 7	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jonglerie statique Tête</b></li><li>• Départ à la main</li><li>• Aucune surface de rattrapage autorisée</li></ul>
Atelier 8	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Conduite de balle</b></li><li>• Départ du ballon sur la ligne (portes de 1m50), conduire le ballon suivant le schéma (page précédente) – choix du circuit libre (gauche ou droite)</li><li>• Le chronomètre est arrêté lorsque le ballon est stoppé avec la semelle dans le carré délimité du départ (<b>si le ballon sort du carré = performance non validée</b>)</li></ul>



Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :  
ATELIER n°1

## « Jonglerie statique alternée »

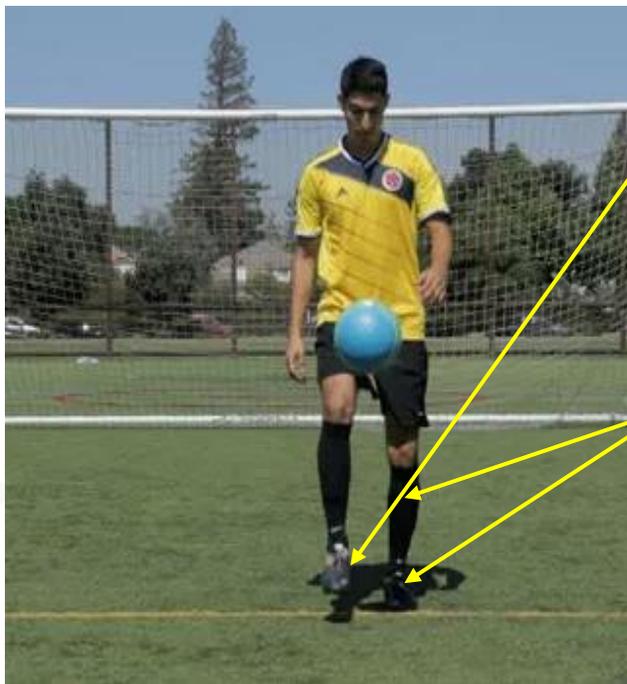
pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



### ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour maintenir l'équilibre

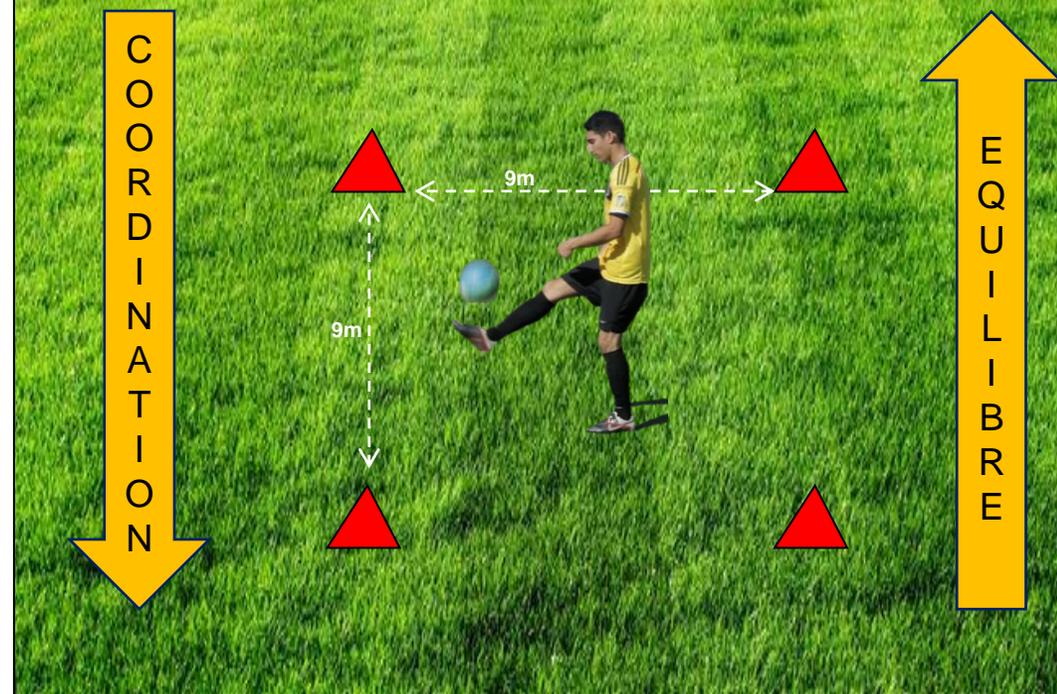


Pointe de pied tendue (offrant un « plateau », lacet vers le ciel), cheville verrouillée mais tonique

Jambe d'appui légèrement fléchie et dynamique pour se réajuster par rapport au ballon (faire redescendre rapidement le pied de frappe au sol pour assurer l'appui suivant et monter l'autre jambe avec rythme)

### LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR A PLUSIEURS INTERETS :

- Développe la sensibilité avec le ballon
- Maîtrise des appuis à chaque contact
- Appréciations des trajectoires
- Concentration et constance dans l'effort

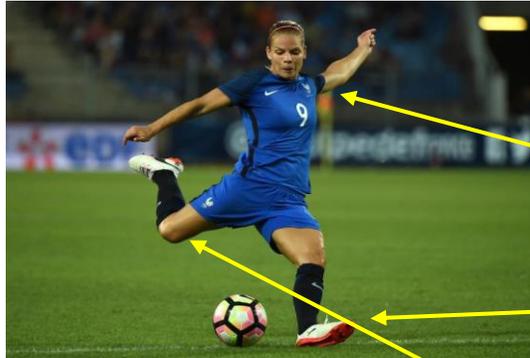




# Contextualiser la technique – Les critères de réalisation : ATELIER n°2

## « Frappe de balle dosée après conduite de balle »

pour finir l'action avec vitesse et puissance



### ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon au moment de l'impact

Pied d'appui à hauteur et proche du ballon (15/20 cm)

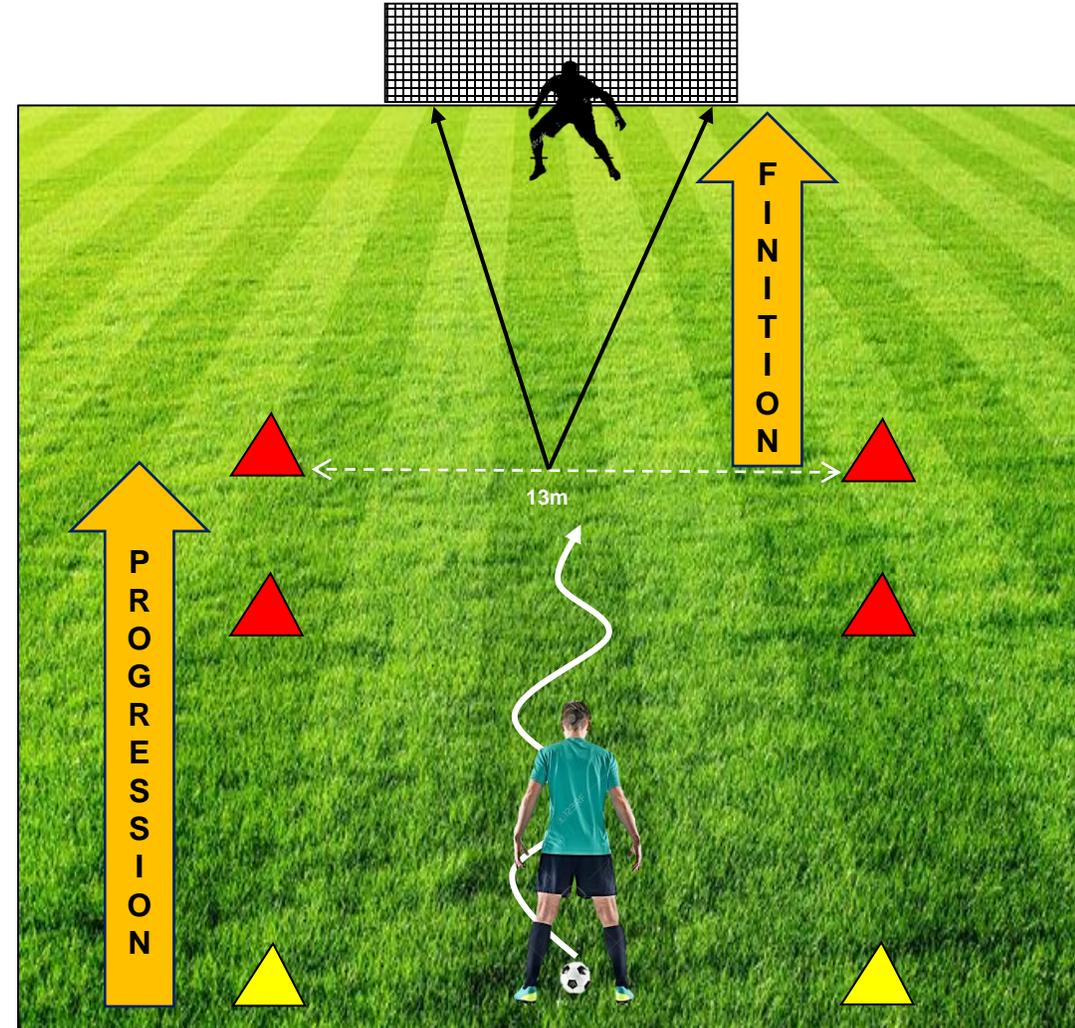
Mouvement de balancier rapide de la jambe de frappe (donne la puissance au tir)

Utilisation du coup de pied (pointe du pied vers le bas, frapper au centre du ballon)

Utilisation des bras (équilibre)

L'inclinaison du corps déterminera la prise de hauteur du ballon

Jambe d'appui fléchie et ancrée puis droite à l'impact





Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :  
ATELIER n°3

« Jonglerie statique pied gauche »

pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



ELEMENTS  
INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour  
maintenir l'équilibre

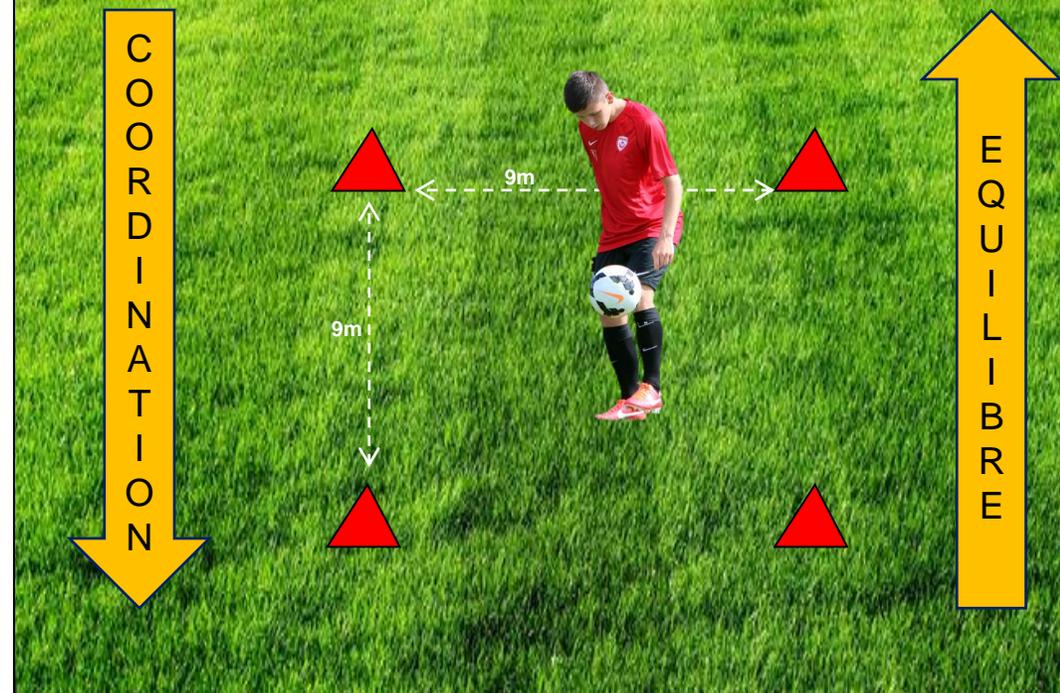


Jambe d'appui légèrement  
fléchie et dynamique pour se  
réajuster par rapport au  
ballon (sur pointe de pied)

Pointe de pied tendue  
(offrant un « plateau », lacet  
vers le ciel), cheville  
verrouillée mais tonique

LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR  
A PLUSIEURS INTERETS :

- Développe la sensibilité avec le ballon
- Maîtrise des appuis à chaque contact
- Appréciations des trajectoires
- Concentration et constance dans l'effort





Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :  
ATELIER n°4

« Jonglerie en mouvement »

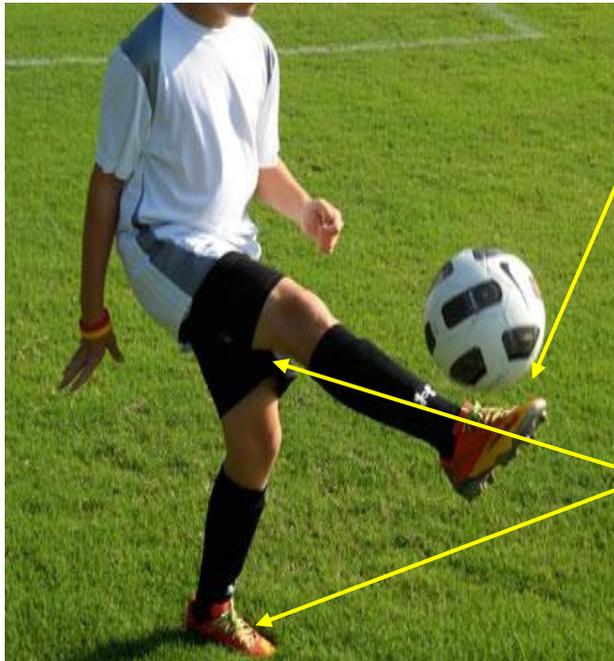
pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



ELEMENTS  
INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour  
maintenir l'équilibre

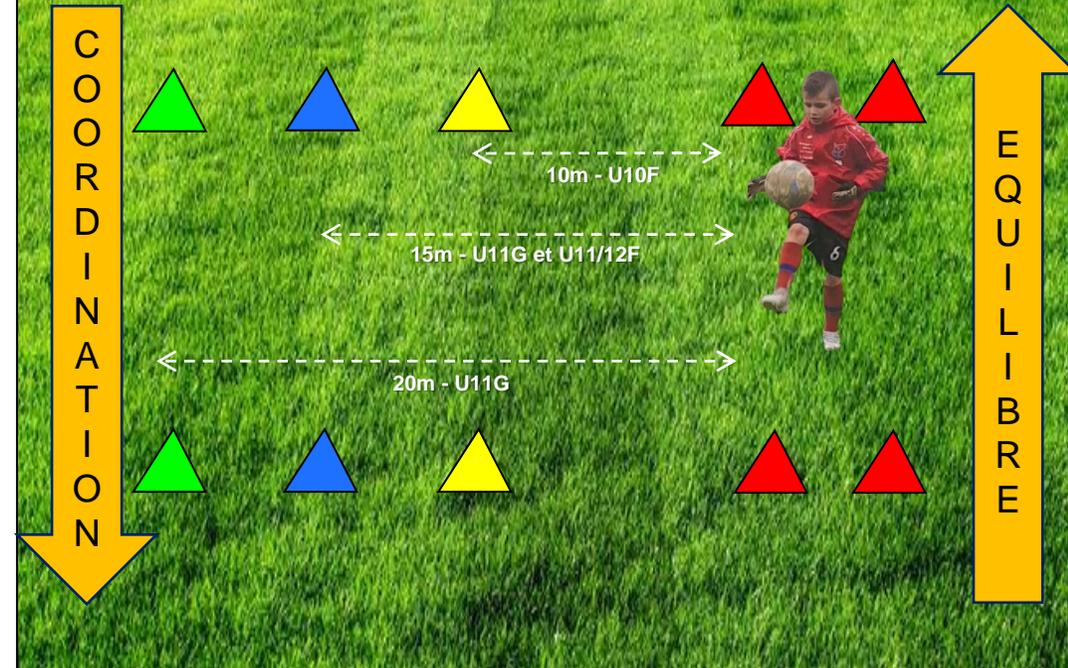


Pointe de pied tendue  
(offrant un « plateau », lacet  
vers le ciel), cheville  
verrouillée mais tonique

Jambe d'appui légèrement  
fléchie et dynamique pour se  
réajuster par rapport au  
ballon et déplacement du  
pied pour se permettre  
d'avancer après à chaque  
impact du pied de frappe

LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR  
A PLUSIEURS INTERETS :

- Développe la sensibilité avec le ballon
- Maîtrise des appuis à chaque contact
- Appréciations des trajectoires
- Concentration et constance dans l'effort



Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :  
ATELIER n°5

## « Jonglerie statique pied droit »

pour s'équilibrer et coordonner ses gestes techniques dans le jeu



### ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour maintenir l'équilibre

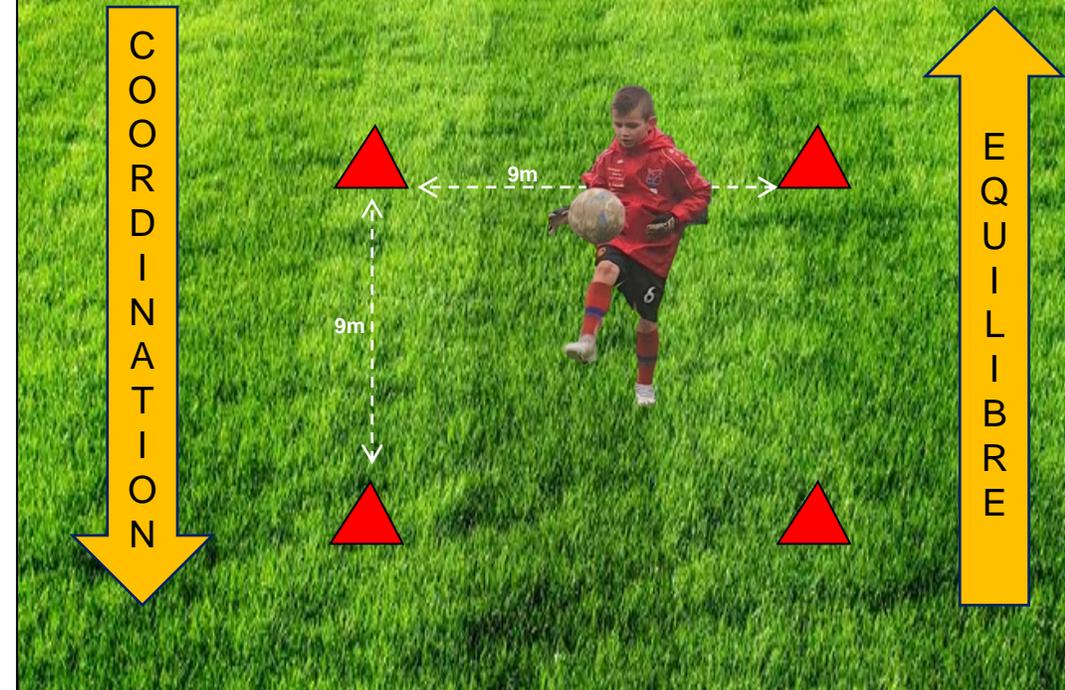


Pointe de pied tendue (offrant un « plateau », lacet vers le ciel), cheville verrouillée mais tonique

Jambe d'appui légèrement fléchie et dynamique pour se réajuster par rapport au ballon (sur pointe de pied)

### LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR A PLUSIEURS INTERETS :

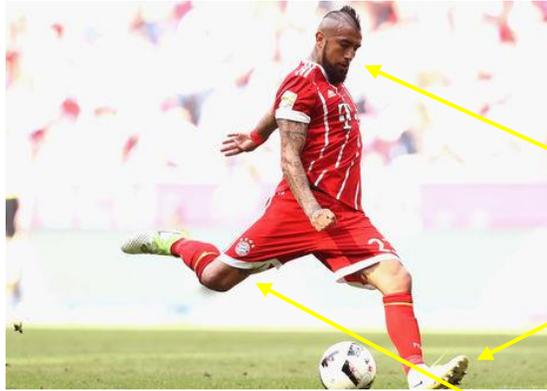
- Développe la sensibilité avec le ballon
- Maîtrise des appuis à chaque contact
- Appréciations des trajectoires
- Concentration et constance dans l'effort





# Contextualiser la technique – Les critères de réalisation : ATELIER n°6

## « Frappe de balle de précision après conduite de balle » attaquer un espace de jeu, trouver des angles et finir l'action avec grande précision



### ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon au moment de l'impact

Pied d'appui à hauteur et proche du ballon (15/20 cm)

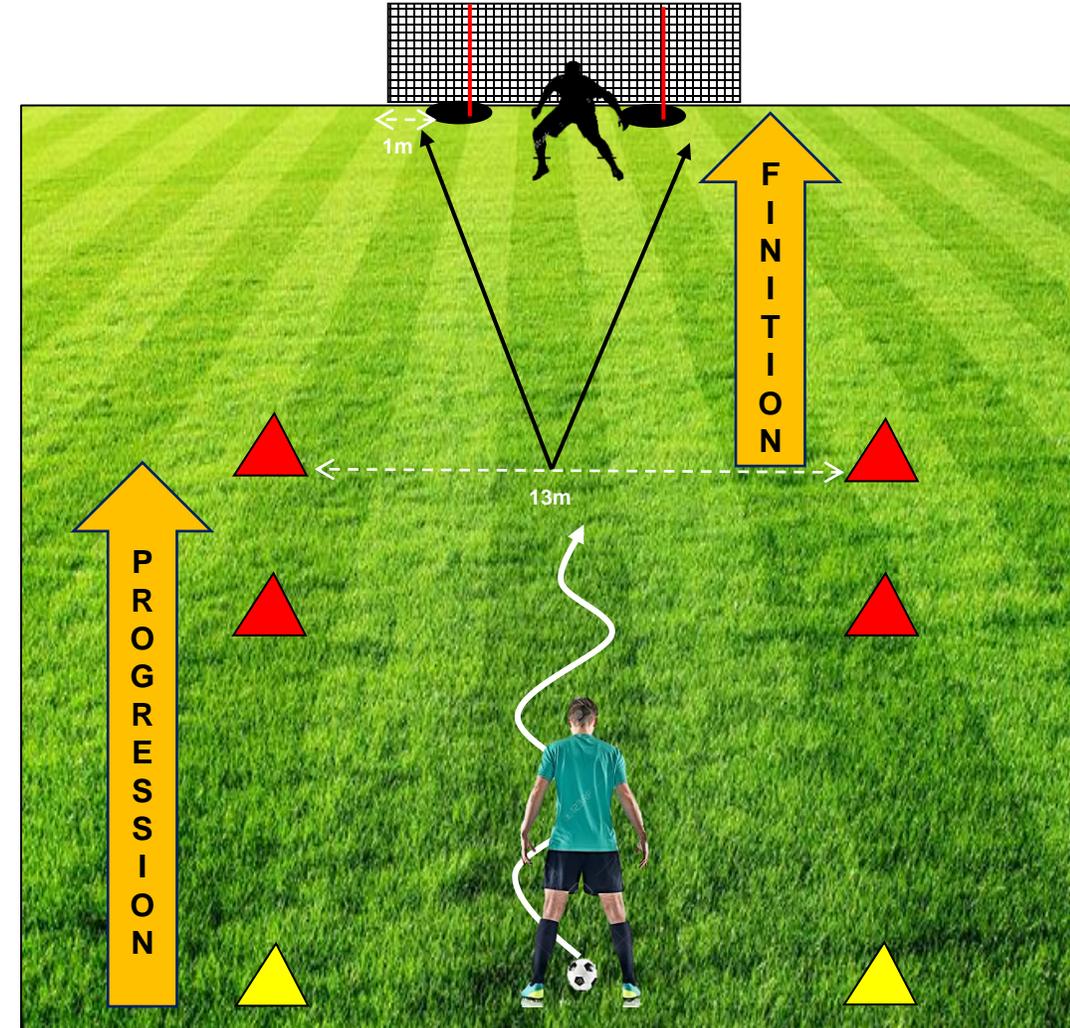
Rotation de la hanche et mouvement de balancier rapide de la jambe de frappe (donne la puissance au tir)

Utilisation des bras (équilibre)

L'inclinaison du corps déterminera la prise de hauteur du ballon

Jambe d'appui fléchie et ancrée à l'impact pied-ballon

Utilisation de l'intérieur du pied (frapper au centre du ballon avec l'avant du pied)





Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :  
ATELIER n°7

« Jonglerie de la tête »  
pour défendre, passer, marquer



ELEMENTS  
INCONTOURNABLES

Contact avec le front et  
centré sous le ballon

Tête inclinée en arrière



Regard fixé sur le ballon

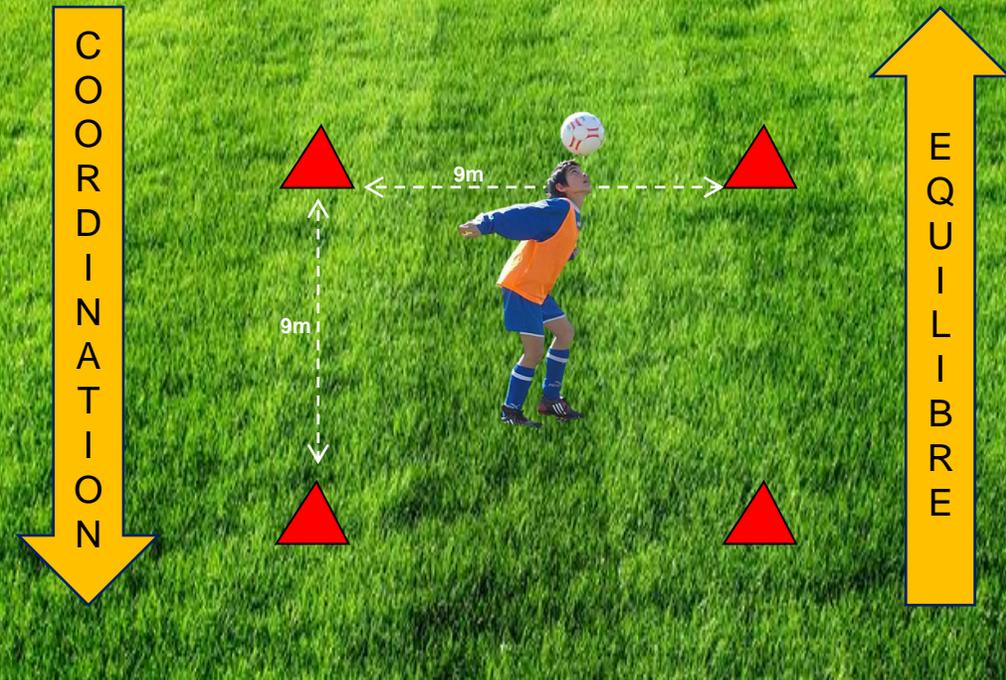
Bras écartés  
pour s'équilibrer

Donner l'impulsion  
avec les jambes

Mobilité des appuis pour se  
replacer sous le ballon

LE JONGLAGE CHEZ LE JEUNE JOUEUR  
A PLUSIEURS INTERETS :

- Développe la sensibilité avec le ballon
- Maîtrise des appuis à chaque contact
- Appréciations des trajectoires
- Concentration et constance dans l'effort



Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :  
ATELIER n°8

« Conduite de balle »  
pour conserver et progresser



ELEMENTS  
INCONTOURNABLES

Décentrer son regard du ballon (prise d'information après chaque contact)

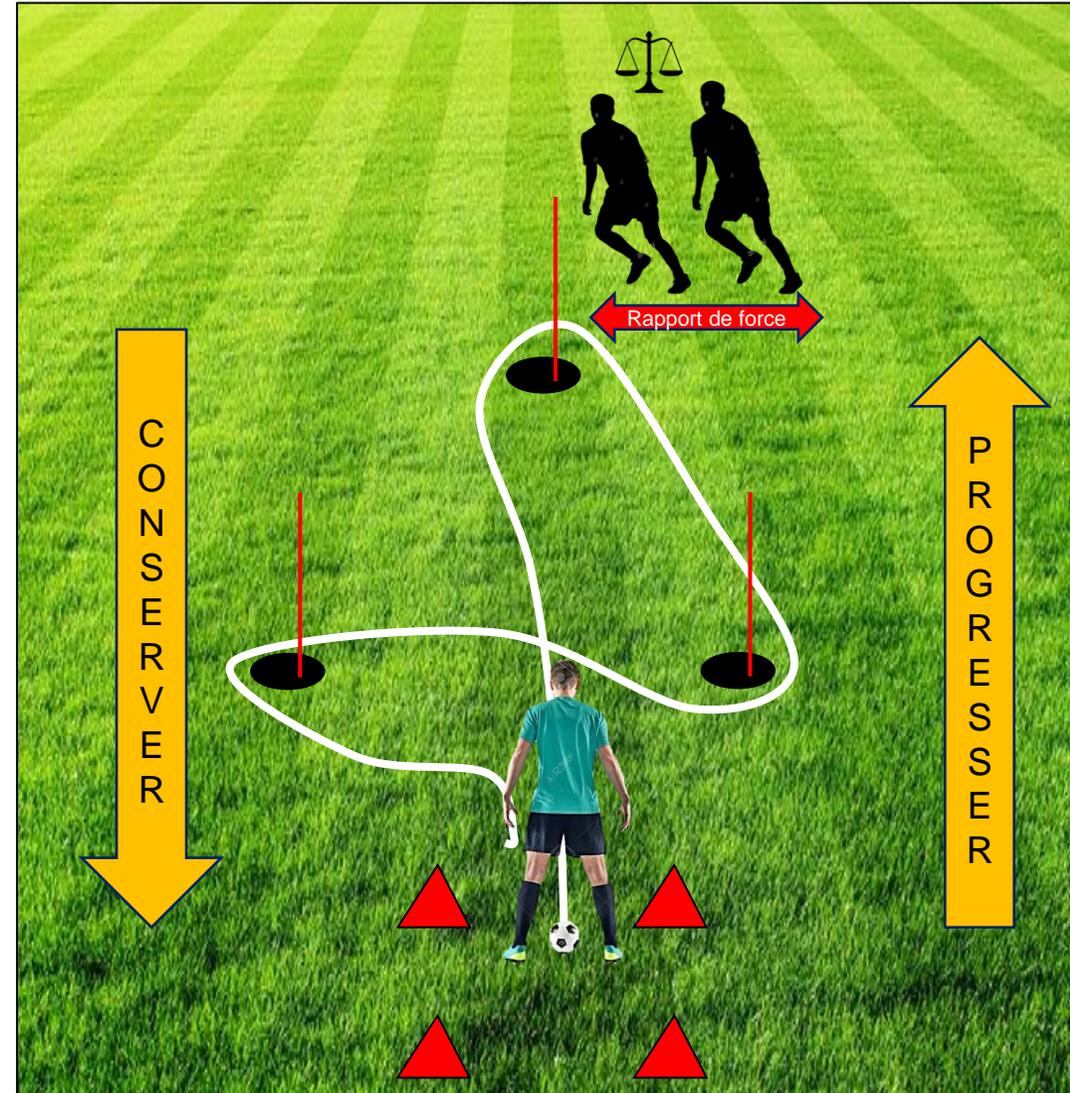
Cheville souple et mobile (toucher le ballon avec la partie avant du pied)



Équilibre du corps et des bras (buste droit)

Corps en protection du ballon (centre de gravité relativement bas)

Appuis dynamiques, pointe de pied (sur les appuis avant)





# Besoins matériels

## Un concours interne par catégorie

1 terrain de foot à 11 équipé de buts de foot à 8

vestiaires (si possible actuellement)

1 chronomètre

1 décamètre

ballons taille 4

Atelier 1	8 coupelles bleues	
Atelier 2	8 coupelles rouges	
Atelier 3	8 coupelles jaunes	
Atelier 4	2 plots + 2 Jalons	
Atelier 5	8 coupelles rouges	
Atelier 6	8 coupelles jaunes	
Atelier 7	8 coupelles blanches	
Atelier 8	4 plots + 3 jalons	
JEU	4 couleurs de chasubles	



Concernant les éducateurs du club

### Besoins

Tenue sportive

1 plaquette et un crayon

Concernant le goûter  
de fin de plateau

### Besoins

Brioches et boissons



# Besoins encadrement et pratiquants

## Un concours interne par catégorie

### Besoins Joueurs/Joueuses

Tenue complète (Maillot – short – protège-tibias – chaussettes – chaussures crampons)

1 gourde individuelle



### Préparation par le resp. catégorie

#### Documents d'organisation à imprimer

- Dossier de présentation du projet
- Feuille de présence
- Fiche résultat individuelle
- Fiche bilan de l'ensemble des résultats

#### Récompense

- Diplôme individuel





# La fiche des résultats

## Un concours interne par catégorie



### Protocole de recensement des résultats

1. Durant l'atelier, le responsable de l'atelier note les performances du joueur ou de la joueuse sur les deux parties de la fiche qui concerne son atelier (1 essai suffit pour celui ou celle qui réussit la 1<sup>ère</sup> fois).
2. A la fin de l'atelier, le responsable de l'atelier fait suivre les fiches de résultats au responsable de l'atelier suivant.
3. Lorsque les « défis » sont terminés, le responsable technique du concours récupère l'ensemble des fiches (il remet l'une des 2 parties à chaque participant).
4. Le responsable technique du concours formalise la fiche bilan (générale et par catégorie) qu'il devra renvoyer avant le 2 juin 2021 à Adrien REMAUD, CTD DAP sur l'adresse :

➤ [aremaud@foot85.fff.fr](mailto:aremaud@foot85.fff.fr)

**Finale de secteur "Défi-jonglerie"**  
**Fiche de résultats individuelle**

Catégorie: U10 U11 U12 U13 U14 U15 U16 U17 U18 U19

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Club: \_\_\_\_\_

N° Atelier	Exercice	Objectifs (10 points)	Validation Essai 1 (10 points)	Validation Essai 2 (10 points)	Validation Essai 3 (10 points)	Max. notes (30 points)	Résultat obtenu
1	...	...					
2	...	...					
3	...	...					
4	...	...					
5	...	...					
6	...	...					
7	...	...					
8	...	...					
9	...	...					
10	...	...					
11	...	...					
12	...	...					
13	...	...					
14	...	...					
15	...	...					
16	...	...					
17	...	...					
18	...	...					
19	...	...					
20	...	...					
21	...	...					
22	...	...					
23	...	...					
24	...	...					
25	...	...					
26	...	...					
27	...	...					
28	...	...					
29	...	...					
30	...	...					
31	...	...					
32	...	...					
33	...	...					
34	...	...					
35	...	...					
36	...	...					
37	...	...					
38	...	...					
39	...	...					
40	...	...					
41	...	...					
42	...	...					
43	...	...					
44	...	...					
45	...	...					
46	...	...					
47	...	...					
48	...	...					
49	...	...					
50	...	...					
51	...	...					
52	...	...					
53	...	...					
54	...	...					
55	...	...					
56	...	...					
57	...	...					
58	...	...					
59	...	...					
60	...	...					
61	...	...					
62	...	...					
63	...	...					
64	...	...					
65	...	...					
66	...	...					
67	...	...					
68	...	...					
69	...	...					
70	...	...					
71	...	...					
72	...	...					
73	...	...					
74	...	...					
75	...	...					
76	...	...					
77	...	...					
78	...	...					
79	...	...					
80	...	...					
81	...	...					
82	...	...					
83	...	...					
84	...	...					
85	...	...					
86	...	...					
87	...	...					
88	...	...					
89	...	...					
90	...	...					
91	...	...					
92	...	...					
93	...	...					
94	...	...					
95	...	...					
96	...	...					
97	...	...					
98	...	...					
99	...	...					
100	...	...					

Nombre de défis réussis par niveau: \_\_\_\_\_ Points obtenus par niveau: \_\_\_\_\_ Points Total: \_\_\_\_\_

RAPPEL: RAPPEL DE POINTS par atelier: ESSAI 1: ESSAI 2: ESSAI 3: MAXI VALORI: BENEVOLE: 100% 100% 100% 100% 100%

RESPONSABLE TECHNIQUE: \_\_\_\_\_ SIGNATURE: \_\_\_\_\_

**Finale de secteur "Défi-jonglerie"**  
**Fiche de résultats individuelle**

Catégorie: U10 U11 U12 U13 U14 U15 U16 U17 U18 U19

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Club: \_\_\_\_\_

N° Atelier	Exercice	Objectifs (10 points)	Validation Essai 1 (10 points)	Validation Essai 2 (10 points)	Validation Essai 3 (10 points)	Max. notes (30 points)	Résultat obtenu
1	...	...					
2	...	...					
3	...	...					
4	...	...					
5	...	...					
6	...	...					
7	...	...					
8	...	...					
9	...	...					
10	...	...					
11	...	...					
12	...	...					
13	...	...					
14	...	...					
15	...	...					
16	...	...					
17	...	...					
18	...	...					
19	...	...					
20	...	...					
21	...	...					
22	...	...					
23	...	...					
24	...	...					
25	...	...					
26	...	...					
27	...	...					
28	...	...					
29	...	...					
30	...	...					
31	...	...					
32	...	...					
33	...	...					
34	...	...					
35	...	...					
36	...	...					
37	...	...					
38	...	...					
39	...	...					
40	...	...					
41	...	...					
42	...	...					
43	...	...					
44	...	...					
45	...	...					
46	...	...					
47	...	...					
48	...	...					
49	...	...					
50	...	...					
51	...	...					
52	...	...					
53	...	...					
54	...	...					
55	...	...					
56	...	...					
57	...	...					
58	...	...					
59	...	...					
60	...	...					
61	...	...					
62	...	...					
63	...	...					
64	...	...					
65	...	...					
66	...	...					
67	...	...					
68	...	...					
69	...	...					
70	...	...					
71	...	...					
72	...	...					
73	...	...					
74	...	...					
75	...	...					
76	...	...					
77	...	...					
78	...	...					
79	...	...					
80	...	...					
81	...	...					
82	...	...					
83	...	...					
84	...	...					
85	...	...					
86	...	...					
87	...	...					
88	...	...					
89	...	...					
90	...	...					
91	...	...					
92	...	...					
93	...	...					
94	...	...					
95	...	...					
96	...	...					
97	...	...					
98	...	...					
99	...	...					
100	...	...					

Nombre de défis réussis par niveau: \_\_\_\_\_ Points obtenus par niveau: \_\_\_\_\_ Points Total: \_\_\_\_\_

RAPPEL: RAPPEL DE POINTS par atelier: ESSAI 1: ESSAI 2: ESSAI 3: MAXI VALORI: BENEVOLE: 100% 100% 100% 100% 100%

RESPONSABLE TECHNIQUE: \_\_\_\_\_ SIGNATURE: \_\_\_\_\_

Partie à remettre aux joueurs(ses)

Partie à conserver pour le District

Rappel : A joindre également : Vos vidéos ou photos de vos « CHAMPIONS » de catégorie sur l'adresse [mpaquereau@foot85.fff.fr](mailto:mpaquereau@foot85.fff.fr)





# Le communiqué de presse

Un concours interne par catégorie



Le (nom du club) .... Mettait en place au sein du club, ce mercredi 26 Mai 2021, le concours « Défi-jonglage IN CLUB ».

Cette opération organisée par le District de Vendée de Football a permis à .... jeunes joueurs et/ou joueuses licenciées de 9 à 11 ans de participer à différentes épreuves « techniques », huit au total, comprenant de la Jonglerie, un parcours de conduite de balle et des tirs au but.

L'objectif étant de mettre en avant l'importance de la « technique » auprès de jeunes footballeurs(euses) ainsi que de leurs éducateurs à travers un petit concours visant aussi à valoriser le travail effectué au sein de nos écoles de foot.



+ Photo de groupe





# L'organisation sportive

Les ateliers TECHNI « PEF'OOT »



Techni  
« PEF'OOT 1 »

Techni  
« PEF'OOT 2 »





# ATELIER PEF'OOT N°1

## « Environnement »



### Le TRI SELECTIF



## TRIER c'est préserver

**ON RECYCLE AUSSI**  
 REVENDEURS OU COMMERCANTS  
 BORNES SYVADEC OU ASSOCIATIONS  
**DÉCHETTERIE**

**VERRE**  
 BOUTEILLES  
 BOCAUX  
 POTS

**EMBALLAGE**  
 PLASTIQUE  
 MÉTALLIQUE  
 ALUMINIUM  
 BRIQUE ALIMENTAIRE  
 CARTON

**PAPIER**  
 JOURNAUX  
 LETTRES  
 PROSPECTUS  
 ANNUAIRES  
 CATALOGUES

**MÉNAGER**  
 EMBALLAGE SALE  
 FILM PLASTIQUE  
 BARQUETTE  
 POLYSTYRÈNE  
 POT DE YAOURT

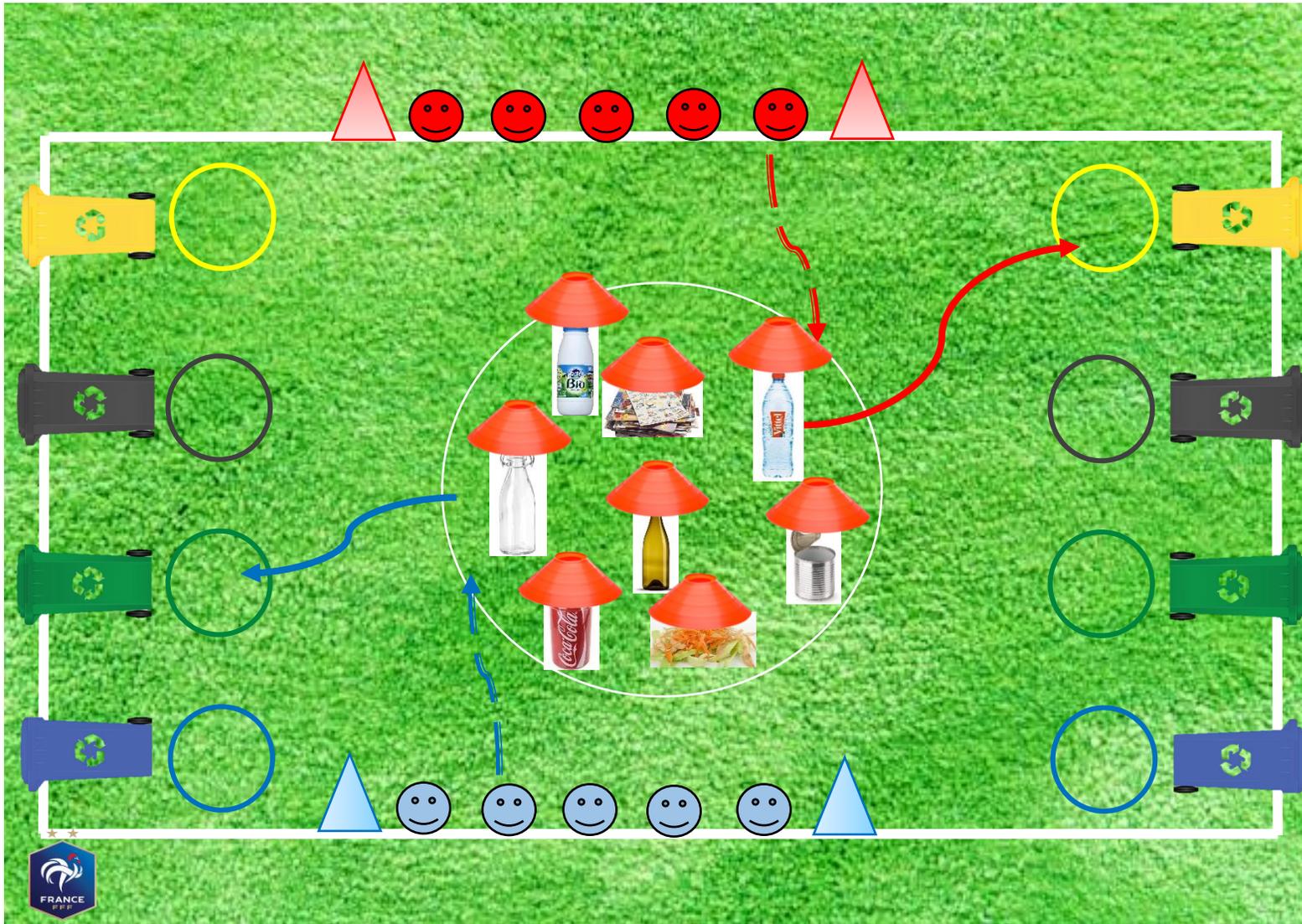
**COMPOSTEUR**  
 DÉCHET DE JARDINS  
 MARC ET FILTRES À CAFÉ, SACHETS DE THÉ, ESSUIE TOUT  
 FRUITS & LÉGUMES  
 COQUILLES ET BOITES À OEUF EN CARTONS

*Sans les bouchons*  
*Propres Vides*  
*Non plastifiés*  
*Dans des sacs fermés*



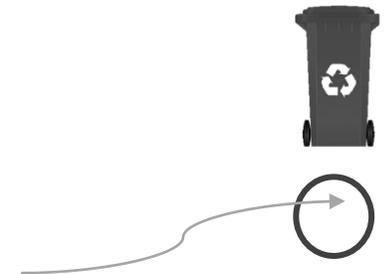
# Explication : PEF'OOT N°1

## « Environnement »



### Consignes :

- 2 équipes de 4 à 6 joueurs, un ballon par joueur
- A l'appel de son numéro, le joueur en conduite de balle, doit aller chercher un « déchet » (**un seul à la fois**) caché sous une coupelle dans la zone centrale puis le ramener toujours en conduite de balle dans le cerceau de la poubelle correspondante
- Je bloque le ballon avec ma semelle dans la bonne poubelle = 1 pt. J'ai réussi à mettre le ballon dans le cerceau avant mon adversaire je double mon point





# ATELIER PEF'OOT N°2

## « Santé »



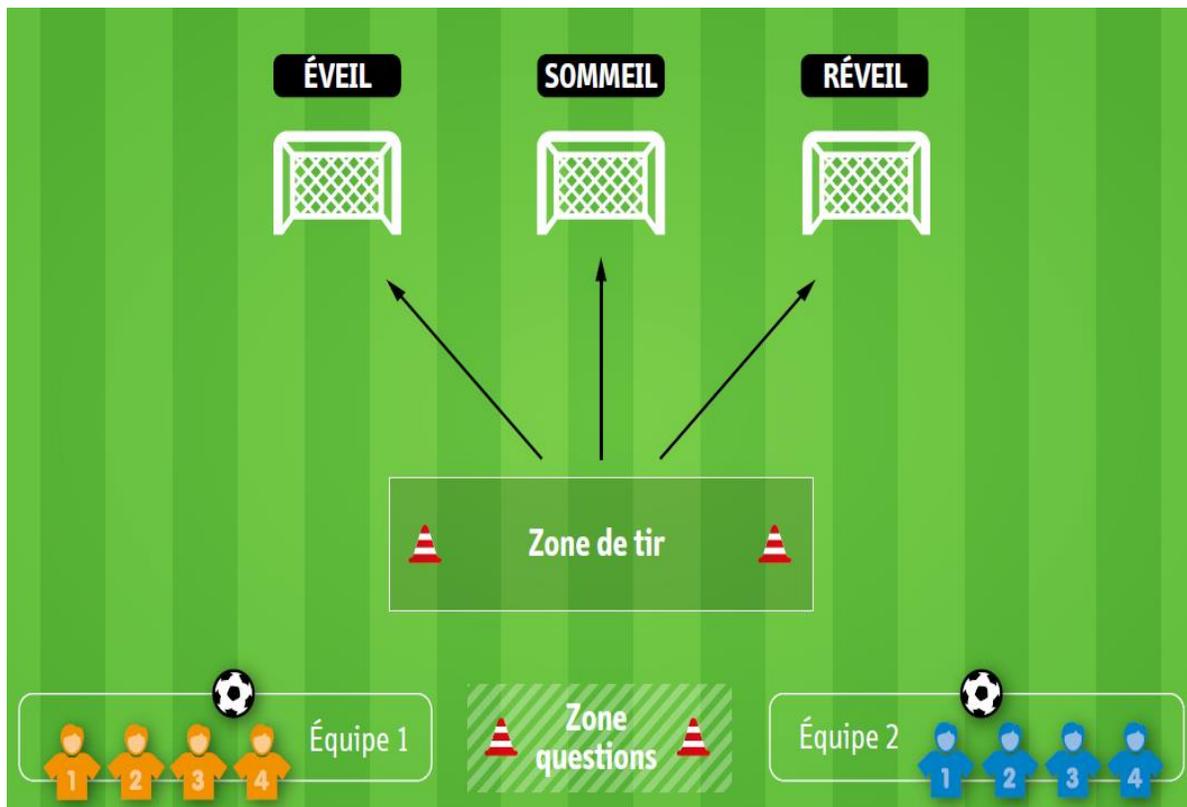
Quizz  
Eveil, Réveil,  
Sommeil !!





# Explications : PEF'OOT N° 2

## « Santé »



### Consignes :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « questions » : c'est la zone de départ pour le joueur.
  - La zone de « tir » : c'est la zone de frappe au but.
  - La zone de « but » : c'est la zone de réponse qui composée de 3 mini-buts.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Demander à un joueur de chaque équipe de se présenter dans la zone « questions ».
- Tirer dans le but correspondant à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante :
  - 1 point par but non marqué.
  - +1 point par but marqué.
  - +3 points par but marqué dans le « bon » but.



# FICHE OUTIL : PEF'OOT N° 2

## « Fiche questions ? »



### Questions « REVEIL »

- Je sonne tous les matins
- Douloureux s'il est provoqué par un cauchemar
- Je brise les rêves
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux...

### Questions « EVEIL »

- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Plus longue période de la journée
- Phase après le réveil
- Je peux être sportif ou musical
- Je dure du lever au coucher du soleil
- Je dois rester en ...

### Questions « SOMMEIL »

- Je permets de mieux récupérer
- Je me déroule de préférence la nuit
- C'est préférable si je peux durer au moins 8h
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Je suis le théâtre des rêves
- Je peux être léger ou profond



# La photo « jumeaux »

Un concours collectif

A l'image de nos CHAMPIONS DU MONDE

(PHOTO CI-DESSOUS) mettez vous en scène à l'identique avec le logo de votre club et renvoyez votre photo sur l'adresse [aremaud@foot85.fff.fr](mailto:aremaud@foot85.fff.fr)

Les 3 meilleures photos remporteront un PRIX !!!!



BONNE CHANCE  
A TOUS !!

