



# PEF A DOM' N°13

## JEUDI 2 AVRIL



# 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 "Le Football, d'abord des Valeurs"



Relie chaque Valeur à sa description :

Je réalise le PEF A DOM chaque jour, Je continue de faire mes devoirs chaque jour. Je reviendrai au foot plein d'enthousiasme.

• **PLAISIR**

Je suis content d'être avec mes proches, je me contente de ce que j'ai. Je suis joyeux à l'idée de reprendre le foot !

• **RESPECT**

Je reste en contact avec ma famille. J'envoie un mot d'encouragement à ceux qui viennent en aide les autres. Je garde contact avec mes copains / copines du football.

• **ENGAGEMENT**

J'accepte que ce soit difficile pour tout le monde. J'accepte l'humeur des autres et je fais des efforts pour bien vivre avec mon entourage, ma famille.

• **TOLERANCE**

Je reste chez moi pour éviter de me mettre en danger ou mettre en danger les autres. J'applique les mesures barrières.

• **SOLIDARITE**

Tu trouveras les réponses ici !!!

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



**Athlétique :**

- 3 tours de :
- Montées de genoux
- Gainage
- Squats

**Technique :**

Jonglage pied - poitrine - cuisse et marquer dans un bac (Poubelle, Cerceau...)

**Ludique :**

Jonglages libres, balle de tennis à la main, au "top", lancer la balle contre un mur et la rattraper tout en jonglant

**NIV I**

- 10
- 20 secondes
- 10

5 contacts et bac à 3m

1 réalisation

**NIV II**

- 20
- 40 secondes
- 20

20 contacts et bac à 5m

5 réalisations

**NIV III**

- 30
- 1 minute
- 30

50 contacts et bac à 10m

10 réalisations

#### • Préparation :

- Identifie 3 zones :

1. **Zone de départ** : la Zone "Actions" où sont énoncées ou lues des actions de foot.
2. **Un parcours technique**, construit librement avec le matériel que tu as à ta disposition
3. **5 portes** (Utiliser des plots, des bouteilles d'eau) correspondant à chacune des 5 valeurs (si possible, avoir 5 affiches pour écrire ces valeurs.)

#### • Déroulement :

- Après l'annonce ou la lecture d'une affirmation, effectue le parcours technique et franchis la porte qui correspond à la valeur attirée avant de marquer le but.

- Possibilité de jouer seul ou à 2 (un lit l'affirmation et un joue / un ballon chacun et être le premier à marquer par la bonne porte).

#### • Décompte des Points :

En jouant à deux :

2 pts : si je marque en 1er sans me tromper de porte

1 pt : si je marque sans me tromper de porte

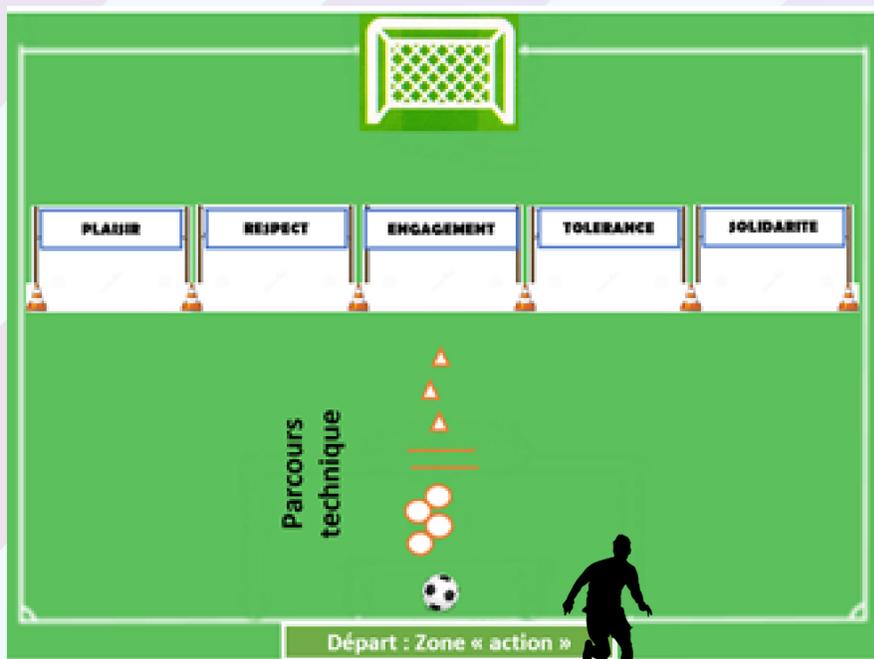
-1 pt : si je me trompe de porte

#### • Affirmations :

1. Je suis content quand je gagne, mais même si je perds, ce n'est pas grave
2. Tous les joueurs n'ont pas le même niveau dans mon équipe, ce n'est pas grave
3. Je serre la main des adversaires et de l'arbitre à la fin du match
4. Quand je marque un but, je le célèbre avec tous mes partenaires
5. A la fin du match ou de l'entraînement, je laisse le vestiaire en bon état
6. Je me donne toujours à fond quand je suis sur le terrain
7. Quand mon équipe perd le ballon, je fais les efforts pour me replacer et défendre
8. Quand je vais au foot, je suis content d'aller retrouver mes copains / copines
9. Quand je suis remplaçant, je soutiens mon équipe
10. Quand un partenaire rate un geste facile, je l'encourage

Les réponses des affirmations ici

### 3 Défi Technique : "Êtes vous PRETS ?!"



### 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 !

**TOUS PRÊTS !**

### 5 Le Conseil du Jour :

L'état d'esprit "Sois foot" est ce qui nous caractérise. : être positif et généreux. Les valeurs sont ce qui nous permet de vivre-ensemble. Notre devise républicaine; "je respecte le cadre commun et les libertés des autres, cela garantit le respect des miennes".

