



# PEF A DOM' S3 CONFINEMENT/N°5

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



Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Nous sommes confinés à nouveau. Impossible d'aller en club, retrouve donc une nouvelle série PEF A DOM' avec deux numéros par semaine. Tu pourras te dépenser corps et esprit avec LE PEF ! Alors PRETS ? JOUEZ !

### Environnement



#### L'INFO' ARBITRAGE :

*Le savais-tu ?*

Cette année tu peux retrouver Stéphanie FRAPPART en tant qu'arbitre de certains matchs de L1. Elle a été promue pour la saison 2019-2020 et est devenue la première arbitre Fédéral 1 de l'histoire du foot français.

1

#### QUIZZ ENVIRONNEMENT

Q1°) Quel est le mode de transport le plus utilisé par les français ?

- A) Le train
- B) Le vélo
- C) La voiture
- D) L'avion

Q2°) Quel autre nom peut-on donner au carton jaune ?

- A) Expulsion
- B) Divertissement
- C) Avertissement
- D) Divertissement

Q3°) Le maillot de l'équipe de France est fabriqué à base de bouteilles d'eau ?

- A) VRAI
- B) FAUX

Q4°) Qui peut contester l'arbitre ?

- A) Les supporters
- B) Les capitaines
- C) Personne
- D) Les entraîneurs

Q5°) Combien de déchet un Français produit-il chaque jour ?

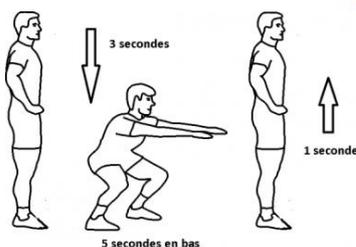
- A) 0,5 kg
- B) 1,5 kg
- C) 2,5 kg

Q6°) Le nom officiel de l'arbitre de touche est :

- A) Arbitre assistant
- B) Arbitre au drapeau
- C) Le second arbitre

2

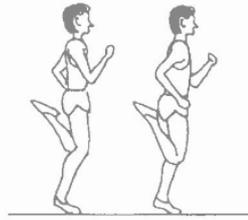
#### ECHAUFFEMENT ACTIVITE



N°1 : Flexion/Extension  
1 minute 30



N°2 : Montée de genoux  
1 minute 30



N°3 : Talon fesse  
1 minute 30



N°4 : Jump Squat  
1 minute 30



N°5 : Squats  
1 minute 30

3

#### LA BONNE ACTION ACTIVITE



Le joueur débute dans la zone comportement en jonglant. Une phrase va être dictée désignant un type de comportement. Soit l'action gaspille de l'eau, soit elle en économise. En fonction de la réponse, le joueur doit effectuer le parcours technique approprié puis placer le ballon dans le cerceau.

**Exemple économie :** Privilégier les douches/ Faire la vaisselle à la main/ Fermer le robinet en me lavant les dents/ Récupérer l'eau de pluie.

**Exemple gaspillage :** Privilégie le bain/ Je laisse couler le robinet d'eau/ Faire tourner la lave-vaisselle tous les jours/ Faire couler inutilement l'eau / Jeter une bouteille d'eau pas encore terminée

Parcours technique

Je gaspille

J'économise

« Comportement »

Parcours technique

4

#### JEUX DIVERS

Thème environnement/arbitrage

##### N°1) REBUS



...  
TU  
IL



FRANÇAISE  
DES



N°1 :  
Sanction ultime  
que peut donner  
un arbitre

N°2 :  
Lieu essentiel  
pour le bon  
traitement des  
déchets

##### N°2) CHARADE

- Mon 1<sup>er</sup> est un récipient dans lequel on plante les fleurs
- Mon 2<sup>ème</sup> est le participe passé du verbe lire
- Mon 3<sup>ème</sup> est un outil édenté.
- Mon 4<sup>ème</sup> est un troisième pronom de la conjugaison.
- Mon tout est une catastrophe pour notre environnement.