

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 !



Q1°) Devinette :

Mon 1^{er} est le contraire d'amateur, mon 2nd est l'inverse de tard, mon 3^{ème} sert à lier des pièces entre elles. Mon tout est une action de Fair-Play d'avant match.

Q4°) De quelle couleur est le carton récompensant un comportement exemplaire :

- A) Jaune
- B) Rose
- C) Vert
- D) Blanc

1

QUIZZ FAIR-PLAY/ARBITRAGE

Q2°) Laquelle de ces fautes n'entraînent pas une exclusion ?

- A) Une mauvaise touche
- B) Cracher sur l'adversaire
- C) Une faute grossière
- D) Une insulte envers l'arbitre

Q5°) Où dois-tu adopter des attitudes Fair-Play ?

- A) Sur le terrain
- B) Dans le vestiaire
- C) Dans le vestiaire et sur le terrain
- D) Aucun des deux

Q3) Devinette :

Mot de 7 lettres commençant par R. Je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général

Q6°) Devinette :

En 10 lettres, commençant par F : lien de solidarité qui unit les membres d'un club, d'une équipe.

FAIR-PLAY



2

REBUS/CHARADE JEU

L'INFO' ARBITRAGE :

Le savais-tu ?

Il est possible de voir des matchs où l'arbitre sanctionne différents joueurs d'une même équipe. Néanmoins, au bout de 5 exclusions, le match ne pourra plus continuer. Le minimum requis étant de 7 joueurs pour pouvoir continuer.

A) Valeur fondamentale

T



CE

B) Valeur d'une équipe



C) Charade
Mon premier se trouve entre ta tête et tes épaules
Mon deuxième servait à payer avant l'Euro
Mon tout sanctionne une faute au football

3

ECHAUFFEMENT AVEC ET SANS BALLON



AVEC BALLON



SANS BALLON



Ex. 1 : Crunch-abdos croisés

Remonte tes coudes vers tes genoux. 50 répétitions

Ex. 2 : Soulevé de fessier
Remonte ton fessier vers le haut. 50 répétitions

Ex. 3 : Fentes sautées
Fait un pas vers l'avant et baisse le genou opposé. 50 répétitions

Ex. 4 : Jongles pied
Réalise 50 jongles des deux pieds

Ex. 5 : Jongles genoux
Réalise 50 jongles des deux genoux

Ex.6 : Jongles tête
Réalise 50 jongles de la tête

Ex. 7 : Slalom
Crée un circuit et effectue 3 min de conduite de balle

4

LES PORTES DU SUCCES ACTIVITE

MISE EN PLACE :

Délimiter deux zones distinctes : une zone de jongles et une zone destinataire. Installer deux portes au bout du parcours.

REGLE DU JEU :

Le joueur débute dans la zone de jongles et doit réaliser des jongles avec toutes les parties du corps vues lors de l'échauffement.

Une question est ensuite posée. Si le joueur répond vrai à la question, il doit passer par la porte appropriée puis faire une accélération en conduite de balle sur 10 m.

