PEF A DOM' S5 CONFINEMENT/N°10

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

04/12/2020

Engagement Citoyen

Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Bien que confinés, il est désormais possible de jouer en club, mais sous certaines [conditions sanitaires](). Retrouve donc dans ce PEF A DOM, quelques idées de contenus d'entraînement à faire chez toi ou au sein du club !

1 QUIZZ
ENGAGEMENT CITOYEN

Q1°) Devinette :
Comment appelle-t-on la liberté fondamentale qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ?

Q2°) Cherche l'intrus :
- **A) Election**
- **B) Vote**
- **C) Incivilité**
- **D) Devoir**
- **E) Responsabilité**

Q3°) Pourquoi dois-tu faire attention à ce que tu publies sur internet ?
- **A) Car cela y restera pour toujours**
- **B) Car tout le monde peut le voir**
- **C) Il n'y a pas de danger**

Q4°) VRAI/FAUX :
Il est nécessaire de demander l'autorisation à une personne avant de publier une photo ou une vidéo dans laquelle cette personne apparait ?

Q5°) A quel âge obtient-on le droit de vote en France ?
- **A) Dès la Naissance**
- **B) A 16 ans**
- **C) A 18 ans**
- **D) Lorsqu'on commence à travailler**

Q6°) Quelle est la devise de la France ?
- **A) Egalité, Liberté, Fraternité**
- **B) Liberté, Egalité, Fraternité**
- **C) Fraternité, Liberté, Egalité**
- **D) Il n'existe pas de devise**

Q7°) Quel est le régime politique de la France ?
- **A) Royauté**
- **B) Démocratie**
- **C) Dictature**
- **D) Théocratie**

Q8°) Devinette :
Quelle femme, représentée parfois sur les timbres, est le symbole de la République française et de ses valeurs ?

L'INFO' ARBITRAGE :
Le savais-tu ?
La française Stéphanie FRAPPART est devenue mercredi soir, la 1ère femme à arbitrer un match de Ligue des Champions masculine à l'occasion de la rencontre Juventus - Dynamo Kiev. La classe !

2 ECHAUFFEMENT
METS-TOI EN ROUTE

N°1 : Pompes x30

N°2 : Fentes x30

N°3 : Jumping Jacks x30

N°4 : Montée de genoux x30

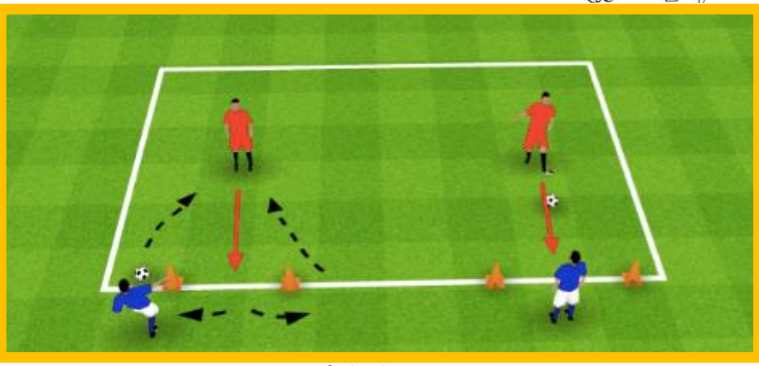
N°5 : Crunch abdominal x30

Réponse QUIZZ N°9 : 1->Déclaration de L'homme et du Citoyen/2-D/3-C/4-Propreté/5-A/6-C/7-B

3 LE BON JUGEMENT
ACTIVITE N°1

Règle du jeu :
Mettre en place les trois zones présentées sur le schéma ci-dessus. Chaque joueur va devoir effectuer le parcours technique avant de s'arrêter dans la « zone douanier ». L'éducateur va alors énoncer une question en rapport avec l'arbitrage (voir doc. Joint) : le joueur doit frapper dans le but approprié pour répondre (vrai ou faux).

4 AMELIORE TES PASSES
ACTIVITE N°2



Règle du jeu :
Le but ici est de parvenir à réaliser le maximum de passes avec ton bon pied mais aussi ton mauvais pied.
Par équipe de 2, il va falloir parvenir à réaliser 30 passes précises des différents côtés des cônes placés comme ci-dessus.
Une fois ces 30 passes réalisées, les deux joueurs permutent et c'est à l'autre joueur de réaliser l'exercice.

4 LA RONDE DE L'ARBITRAGE
ACTIVITE N°3

Règle du jeu :
Désigner 2 joueurs qui occuperont la fonction d'arbitre.
Répartir les autres joueurs en ronde, en respectant les règles sanitaires, autour des deux arbitres qui se trouvent au centre.
Il est nécessaire de faire partir 2 ballons qui débuteront à chaque extrémité du cercle.
Une fois la consigne énoncée, l'objectif pour les arbitres est de suivre au mieux le ballon de manière à signaler avec le drapeau

Ex. consignes : Réaliser 10 passes à la main sans faire tomber la balle, Passer le ballon et le réceptionner à une main, Contrôler le ballon avec la cuisse, Faire des passes de la tête, Sauter un joueur sur deux lors des passes