



# ENVIRONNEMENT

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

### PEF'IN CLUB VACANCES n°4

Séance U11/U13 - Quiz - Jeux



#### 1 QUIZ

**Q1°) Question 1 : Vrai ou faux ?**  
 Une voiture consomme 50% de carburant supplémentaire lors du premier kilomètre ?

A. VRAI  
 B. FAUX



**Q2°) Question 2 : Quelles affirmations sont justes ?**

A. Le recyclage du verre est créateur d'emplois  
 B. Le recyclage du verre permet d'économiser les ressources naturelles  
 C. Le recyclage du verre permet d'économiser de l'énergie  
 D. Le recyclage du verre est possible à 100%

**Q3°) Question 3 :**  
 Combien d'habitants de la planète n'ont pas accès à l'eau ?

A. 1 habitant sur 6  
 B. 1 habitant sur 100  
 C. 1 habitant sur 1000  
 D. 1 habitant sur 10 000

**Q4°) Question 4 :** Lorsque je me rends au stade, en voiture avec mes parents, quels bons réflexes puis-je avoir pour préserver l'environnement ?

A. Demander à aller plus vite pour être moins longtemps sur la route  
 B. Ouvrir les fenêtres de la voiture  
 C. Appeler un coéquipier pour l'emmener au stade avec nous

**Q5°) Question 5 :** En prenant une douche rapide plutôt qu'un bain, je divise ma consommation d'eau :

A. Par 2  
 B. Par 4  
 C. Par 6  
 D. Aucune des réponses, le bain est en réalité plus économe qu'une douche en termes de consommation d'eau

**Q6°) Question 6 :**  
 Si un robinet fuit pendant toute une journée, combien de litres d'eau vont être gaspillés en moyenne ?

A. 10 litres  
 B. 50 litres  
 C. 120 litres  
 D. 250 litres



#### 2

### DEFI PEF ENVIRONNEMENT



#### 3

### EXERCICE TECHNIQUE



<p><b>Objectif :</b> Améliorer ses capacités techniques et sa culture. Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier technique.</p> <p><b>But :</b> Réaliser un parcours technique sous forme de relais chronométrés et le valider par une bonne réponse à la question posée.</p> <p><b>Règles et consignes :</b> Réaliser l'atelier sous forme de relais chronométrés. Chaque joueur, ballon au pied, réalise un parcours technique le plus rapidement possible et dépose son ballon dans le « bon » cerceau. L'éducateur annonce un type de comportement durant le parcours. - Si le ballon est correctement positionné : le joueur retourne au point de départ (sprint dans une porte) afin de passer le relais à son partenaire. - Si le ballon n'est pas correctement positionné : le joueur retourne au point de départ pour réaliser de nouveau l'atelier dans son intégralité. L'équipe la plus rapide remporte l'atelier. Evolution : varier les surfaces de contact, le pied (PD/PG). Avec / sans ballon.</p> <p><b>Comportements attendus :</b> - Utilisation bonne surface de contact - Maîtrise du ballon/contact maximal entre le pied et le ballon - Equilibre/Vitesse</p>	<p><b>JE GASPILLE L'EAU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Je prends une douche</li> <li>Je fais la vaisselle à la main</li> <li>Je ferme le robinet en me lavant les mains</li> <li>Je récupère l'eau de pluie</li> <li>J'utilise une chasse d'eau à double commande</li> </ul> <p><b>JE GASPILLE L'EAU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Je prends un bain</li> <li>Je laisse couler le robinet d'eau</li> <li>Je laisse tourner le lave-vaisselle tous les jours</li> <li>Je laisse couler maternellement l'eau en me lavant les mains</li> <li>Je jette la bouteille d'eau que je n'ai pas terminée de boire</li> </ul>	<p><b>Objectif :</b> Prise de balle et enchaînement passe</p> <p><b>But :</b> Synchroniser les déplacements pour trouver les joueurs démarqués entre les lignes.</p> <p><b>Règles et consignes :</b> Organisation en 1-3-3-1. Le milieu axial joue en appui remise avec l'attaquant, puis cherche à trouver le milieu excentré dans l'intervalle, sur le couloir. Après sa remise, l'attaquant plonge dans le dos de la défense pour se positionner dans la zone de finition. Le milieu a suivi l'action et vient apporter une solution en soutien.</p> <p><b>Comportements attendus :</b> - Synchronisation des déplacements - Voir et s'orienter face au jeu et aux partenaires - Ne pas être hors jeu - Qualité des passes et des prises de balle</p> <p><b>Variables :</b> - Limiter les touches de balle - Donner une limite de temps - Finir en une touche de balle - Faire rentrer un milieu excentré sur le côté opposé pour apporter l'angle de densité dans la zone de finition</p>	
---	--	---	--



#### 4

### ATELIER MOTRICITE



#### 5

### DEFI EN EQUIPE



<p><b>Objectif :</b> Améliorer la rythmicité et la maîtrise des déplacements.</p> <p><b>But :</b> 1 point à chaque tour effectué sans toucher le matériel.</p> <p><b>Règles et consignes :</b> Les 4 joueurs démarrent en même temps dans le sens des aiguilles d'une montre. 1- Deux appuis entre chaque latte 2- Réaliser des pas de sioux 3- Pas chassés en changeant de sens à chaque jalon 3- Talons/fesses puis genoux/main à mi-parcours Venir contourner les plots avec des petits appuis après chaque côté effectué.</p> <p><b>Comportements attendus :</b> Insister sur la position haute du bassin gagné et l'utilisation des bras pour donner de la vitesse</p> <p><b>Variables :</b> - Réaliser le parcours sans consignes particulières - Le 1° qui fait un tour marque un point.</p>		<p><b>Objectif :</b> Se démarquer pour fixer, éliminer, passer ou finir Améliorer sa capacité à être rapidement en situation de marquer</p> <p><b>But :</b> Bleus : marquer dans le but adverse Rouges : trouver un des deux joueurs cibles par une passe.</p> <p><b>Règles et consignes :</b> 2 joueurs en soutien inattaquables qui jouent en 2 touches maximum. 3 contre 2 en zone médiane (pas de duels, les défenseurs ne peuvent défendre que les lignes de passes). Entrer en zone de finition uniquement sur passe On ne peut aller en zone de finition que lorsque le ballon y est entré. Hors jeu en zone de finition. Les 2 soutiens ne peuvent pas jouer directement en zone de finition.</p> <p><b>Comportements attendus :</b> - Être en nombre devant le but - Porteur de balle : prendre ou garder un temps d'avance, jouer dans le dos des défenseurs, masquer ses intentions. - Non porteur de balle : sortir du champ visuel du défenseur, arriver lancé devant le but pour couper les trajectoires.</p> <p><b>Variables :</b> - Autoriser un soutien à entrer en zone médiane - Entrer en zone de finition uniquement sur passe - Soutien en une touche uniquement</p>	
---	--	--	--

### Rébus

Indice :

Plus les années passent, plus elles semblent diminuer

Le  
La  
...  
R  
...  
il  
...  
on



### Relie les couleurs aux déchets associés

VERT

ROUGE

BLEU

JAUNE

Canettes  
 Pot de yaourt  
 Bouchon de bouteille (plastique)  
 Boîte de conserve  
 Feuilles de papier  
 Bouteille de verre  
 Journaux  
 Pot de confiture

#### 6

### JEUX DIVERS