

# SANTE ACTION TERRAIN

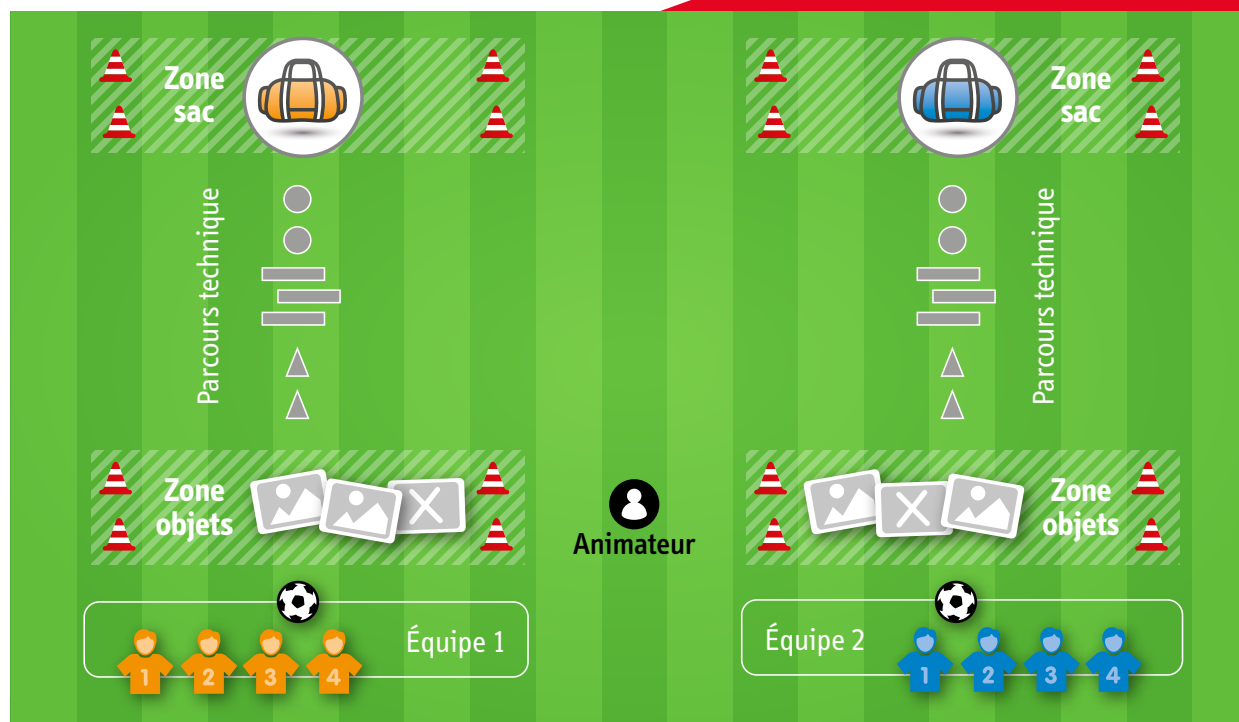
## Je suis d'attaque avec mon sac !

U6  
U9

**Compétences visées :** Apprendre à faire son sac de sport et bien s'équiper

**L'objectif de l'atelier :** Concevoir son sac de sport par l'intermédiaire d'un atelier technique

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Construire 2 parcours techniques identiques en modélisant 2 zones distinctes :
  - la zone « objets » au milieu du parcours : des images d'équipements nécessaires à la pratique du football et des images dites « intrus » y sont déposées.
  - la zone « sac » en fin de parcours : un sac de sport y est positionné.
- Demander à chaque joueur de réaliser le parcours technique.
- Faire récupérer un objet dans la zone appropriée et le déposer dans le sac de sport.
- Organiser l'atelier sous forme de relais chronométré.
- Imposer le système de notation suivant :
  - Chronométrage général par équipe.
  - Malus de + 30 secondes pour chaque « mauvais » objet dans la zone du sac de sport.
- Réaliser un débriefing en fin d'atelier avec les joueurs.

### Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

### Encadrement souhaité :

2 personnes

### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

### Durée de l'action :

20 minutes

### Matériel nécessaire :

Objets - Sac de sport  
- Coupelles - Cerceaux -  
Cônes - Ballons - Chasubles

### Remarque :

Possibilité de remplacer les objets par des images plastifiées.

# FICHE « OBJETS »

## « BONS » OBJETS



Gel douche

Gourde d'eau

Survêtement

Casquette

Barre de céréales

Bonnet

Pull

Crampons

Short

Protège-tibias

Gants

Maillot

Chaussettes de foot

Serviette de bain

## « MAUVAIS » OBJETS



Marcel

Jean

Canette de soda

Bonbon

Lunette de soleil

Manteau

Echarpe

Pyjama

Bijou

Peignoir

Lunette de piscine

Ballon de rugby

Ordinateur portable

Oreiller

# SANTE ACTION TERRAIN

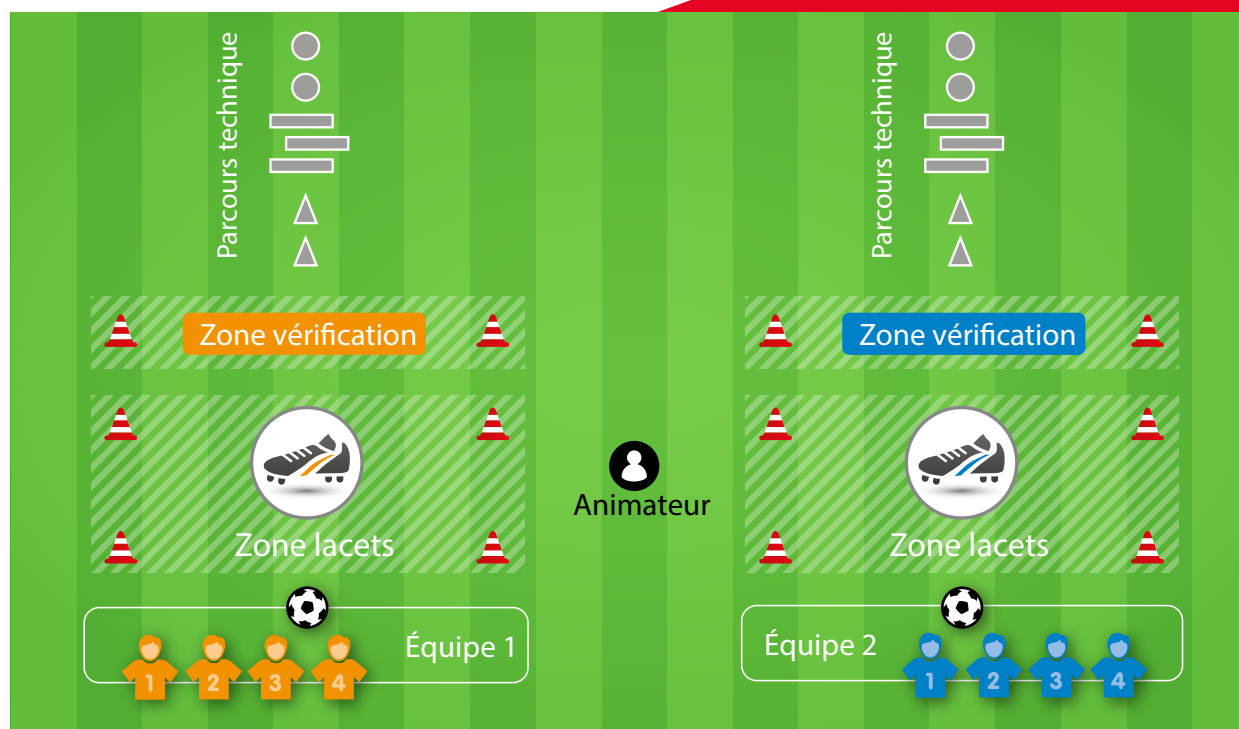
## Lacets, c'est gagné !

U6  
U9

**Compétences visées :** Apprendre à faire ses lacets en autonomie

**L'objectif de l'atelier :** Apprendre à faire ses lacets par l'intermédiaire d'un atelier technique

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Organiser une démonstration collective sur la manière de réaliser ses lacets de chaussures.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Construire 2 parcours techniques identiques en identifiant 3 zones distinctes :
  - la zone « lacets » : c'est la zone de laçage des chaussures
  - la zone « vérification » : c'est la zone de vérification du laçage des chaussures
  - la zone « technique » : c'est le parcours technique
- Imposer à tous les joueurs de défaire leurs lacets de chaussures.
- Demander à chaque joueur de débiter l'atelier par le laçage de ses lacets.
- Inviter le joueur à se rendre dans la zone « vérification » afin de les faire valider par son éducateur.
  - Si les lacets sont conformes : autoriser le joueur à poursuivre l'atelier pour y réaliser le « parcours technique ». Demander au joueur de revenir en conduite de balle et de taper dans le main de son partenaire.
  - Si les lacets ne sont pas conformes : demander au joueur de retourner dans la zone « lacets » et de refaire correctement ses lacets jusqu'à ce qu'ils soient correctement réalisés.
- Organiser l'atelier sous forme de relais chronométré.
- Organiser un débriefing avec les joueurs qui ont encore des difficultés à réaliser leurs lacets.

### Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

### Encadrement souhaité :

2 à 3 personnes

### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

### Durée de l'action :

20 minutes

### Matériel nécessaire :

Couppelles - Cerceaux -

Cônes - Ballons - Chasubles

- Chronomètre

# ALIMENTS ET CONSOMMATION



<b>Limiter la consommation</b>	<b>Limiter la consommation</b>	<b>Limiter la consommation</b>
<b>1 fois par jour</b>	<b>1 fois par jour</b>	<b>1 fois par jour</b>
<b>A volonté</b>	<b>A volonté</b>	<b>A volonté</b>
<b>A chaque repas</b>	<b>A chaque repas</b>	<b>A chaque repas</b>
<b>Au moins 5 fois par jour</b>	<b>Au moins 5 fois par jour</b>	<b>Au moins 5 fois par jour</b>

# SANTE ACTION TERRAIN

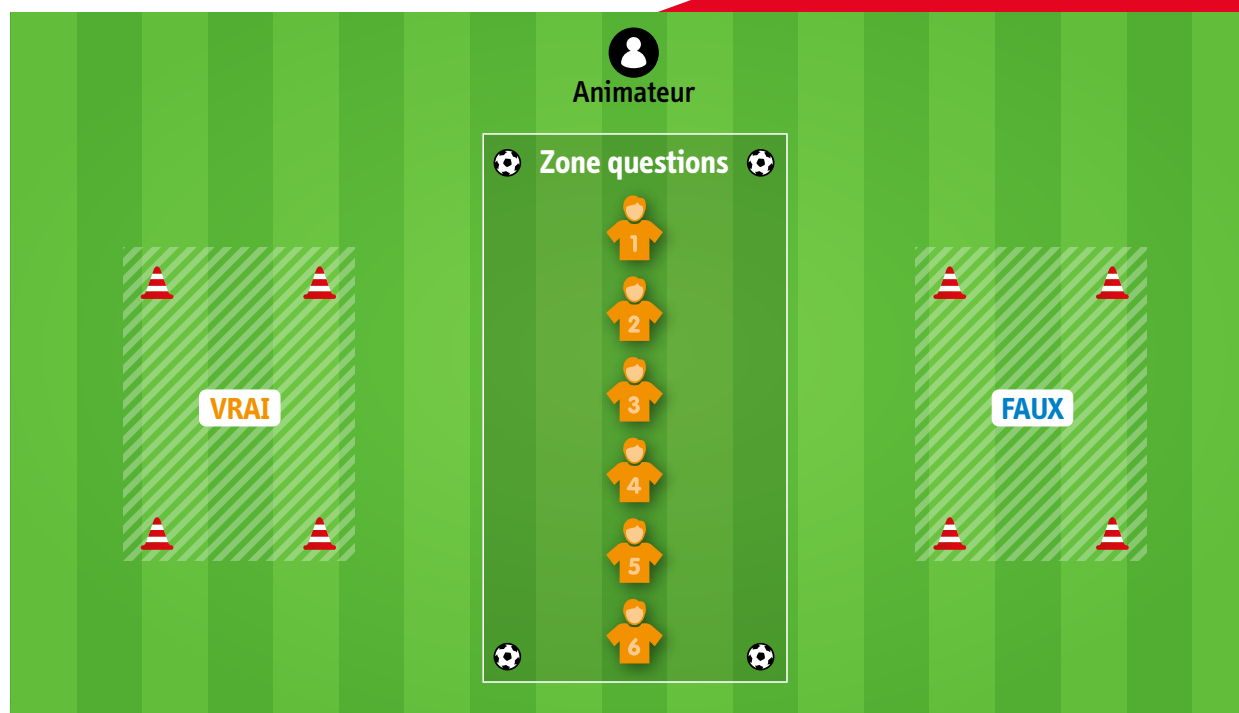
## Garder la ligne d'eau

U10  
U13

**Compétences visées :** Bien s'hydrater pour jouer

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
  - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
  - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »
- Positionner les joueurs dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

#### Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

#### Encadrement souhaité :

2 personnes

#### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

#### Durée de l'action :

15 minutes

#### Matériel nécessaire :

Quiz « Vrai/Faux » -

Couppelles - Ballons -

Plots - Cerceaux

#### Remarques :

Possibilité de disposer un parcours technique entre les zones « questions » et « VRAI » / « FAUX »

Possibilité d'organiser l'atelier par équipe.

# QUIZ - SANTE - HYDRATATION



	<b>Questions - Vrai ou faux</b>	<b>Réponses</b>
<b>1</b>	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.	<b>Vrai</b>
<b>2</b>	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	<b>Faux</b>
<b>3</b>	Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.	<b>Faux</b>
<b>4</b>	L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.	<b>Vrai</b>
<b>5</b>	L'eau maintient la température corporelle autour de 37° degrés.	<b>Vrai</b>
<b>6</b>	Boire de l'eau potable provoque des maladies.	<b>Faux</b>
<b>7</b>	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	<b>Faux</b>
<b>8</b>	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.	<b>Vrai</b>
<b>9</b>	Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	<b>Vrai</b>
<b>10</b>	Il est conseillé de boire du Soda pendant les matchs pour être plus résistant.	<b>Faux</b>

# SANTÉ

## ACTION TERRAIN

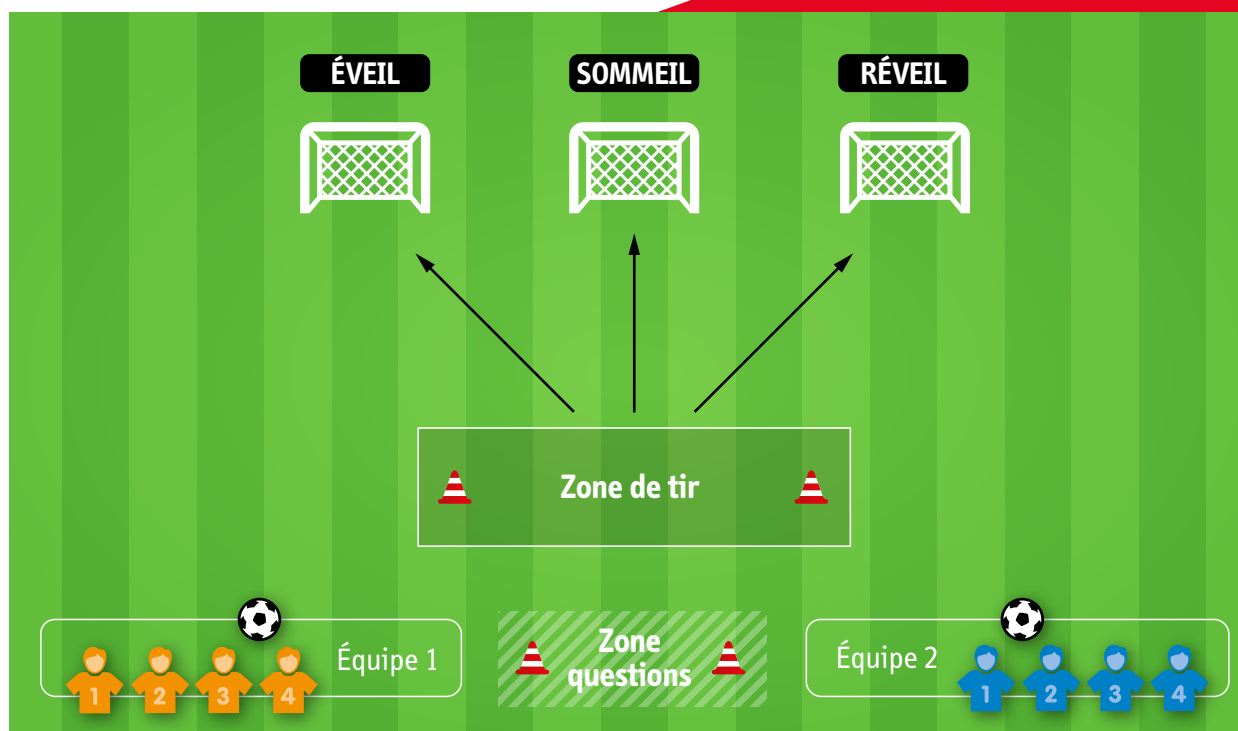
### Réveil, Eveil, Sommeil

U10  
U13

**Compétences visées :** Adapter son sommeil à l'activité

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur l'importance du sommeil par l'intermédiaire d'un atelier technique

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « questions » : c'est la zone de départ pour le joueur.
  - La zone de « tir » : c'est la zone de frappe au but.
  - La zone de « but » : c'est la zone de réponse qui composée de 3 mini-buts.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Demander à un joueur de chaque équipe de se présenter dans la zone « questions ».
- Tirer dans le but correspondant à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante :
  - 1 point par but non marqué.
  - +1 point par but marqué.
  - +3 points par but marqué dans le « bon » but.

#### Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

#### Durée de l'action :

15 minutes

#### Matériel nécessaire :

Quiz - 3 mini buts - Ballons -

Chasubles - Coupelles

# QUIZ - SANTE - REVEIL / EVEIL / SOMMEIL



## Questions « REVEIL »

- Je sonne tous les matins
- Douloureux s'il est provoqué par un cauchemar
- Je brise les rêves
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux...

## Questions « EVEIL »

- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Plus longue période de la journée
- Phase après le réveil
- Je peux être sportif ou musical
- Je dure du lever au coucher du soleil
- Je dois rester en ...

## Questions « SOMMEIL »

- Je permets de mieux récupérer
- Je me déroule de préférence la nuit
- C'est préférable si je peux durer au moins 8h
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Je suis le théâtre des rêves
- Je peux être léger ou profond



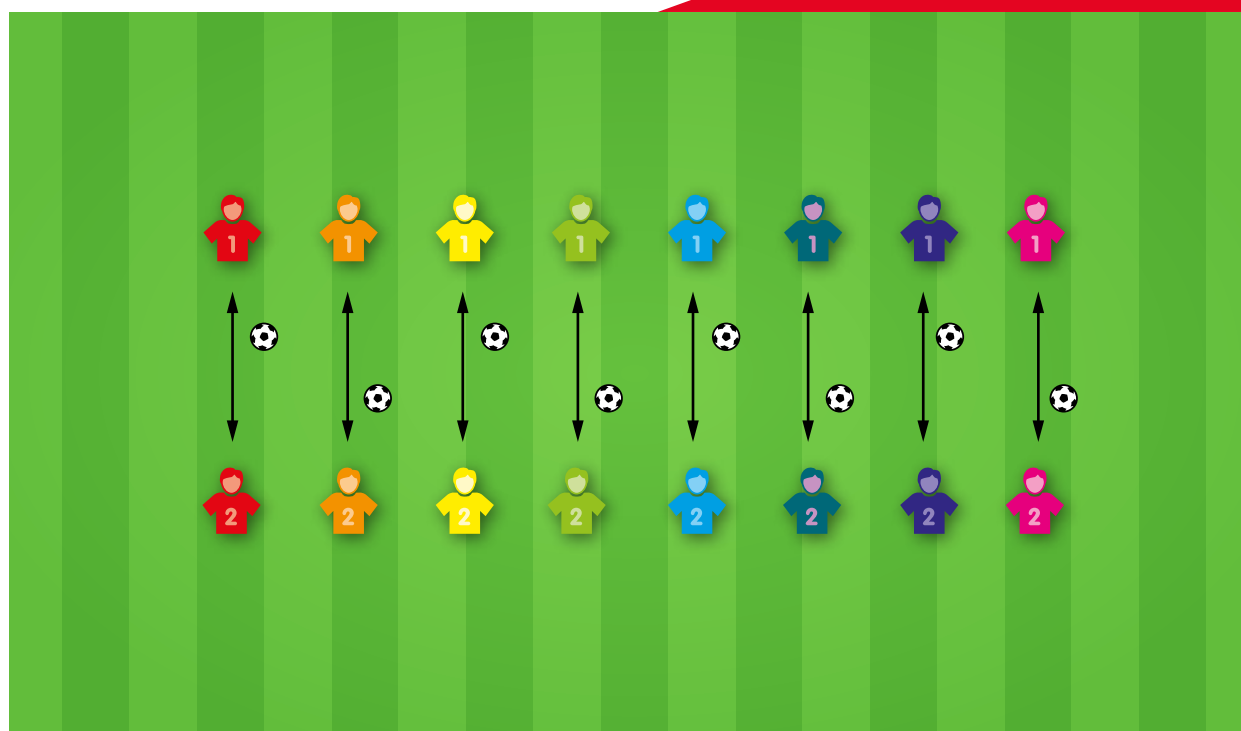
SANTÉ  
ACTION TERRAIN  
**Le Champion de la proprioception**

U14  
U19

**Compétences visées :** Prévenir des blessures

**L'objectif de l'atelier :** Utiliser la proprioception comme animation d'atelier de « montante-descendante »

**Modélisation de l'atelier :**



**Consignes de l'atelier :**

- Positionner le matériel de proprioception dans la logique de la « montante-descendante ».
- Organiser un « match » 1 contre 1 entre les joueurs, positionnés face à face, pendant 1 minute (minimum).
- Demander aux joueurs de se lancer le ballon (pied ou main) tout en restant en équilibre.
- Attribuer les points de la manière suivante :
  - +1 si l'adversaire pose son 2ème pied au sol ou relâche le ballon
  - 1 si le ballon est mal lancé
- Demander au joueur ayant cumulé le plus de points de passer au niveau supérieur pour le prochaine match.
- Demander au joueur ayant perdu son duel de passer au niveau inférieur.

**Espace nécessaire :**

Surface de réparation

**Encadrement souhaité :**

1 personne

**Effectif idéal :**

12 joueurs

**Durée de l'action :**

20 minutes

**Matériel nécessaire :**

Matériel de proprioception - ballons - Chronomètre

**Remarque :**

La montante-descendante est une méthode d'organisation d'atelier basée sur le principe suivant : à la fin d'un match, le gagnant monte d'un terrain, le perdant descend d'un terrain.

## SANTE ACTION TERRAIN

# Le coup-franc gagnant

U14  
U19

**Compétences visées :** Prévenir les comportements addictifs

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur les pratiques addictives par l'intermédiaire d'un atelier de coup-franc

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier.
  - La zone « tir » : c'est la zone de frappe au but.
  - La zone « mur » : c'est la zone de positionnement du « mur » de défenseurs.
- Constituer les joueurs en 2 équipes de 7 joueurs (dont un gardien).
- Désigner une équipe « attaquants » et une équipe « défenseurs ».
- Poser une question à chaque joueur de l'équipe « attaquants » avant la réalisation du 1er tir.
- Chaque bonne réponse permet de retirer un joueur de l'équipe adverse du « mur » situé à 9M15.
- Demander à chaque joueur de l'équipe « attaquants » d'exécuter leur coup-franc (tous positionnés au même endroit).
- Inverser les rôles pour la seconde manche : l'équipe « attaquants » devient l'équipe « défenseurs ».
- Désigner le vainqueur par le plus grand nombre de buts marqués.

### Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

### Encadrement souhaité :

1 personne

### Effectif idéal :

12 joueurs et 2 gardiens

### Durée de l'action :

15 minutes

### Matériel nécessaire :

But - Ballons - Questions/  
Réponses - Chasubles

# QUIZ - SANTE - PRATIQUES ADDICTIVES



Questions - Vrai ou faux		Réponses	
1	Je suis stressé avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre ?	Faux	
2	Boire de l'alcool permet de se désaltérer.	Faux	<i>Il accélère la déshydratation du corps.</i>
3	On peut faire une overdose avec de l'alcool.	Vrai	
4	L'alcool réchauffe et stimule le corps.	Faux	
5	Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure.	Vrai	<i>Cela augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale.</i>
6	Le cannabis fait partie des produits dopants.	Vrai	<i>Comme l'epo.</i>
7	Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha.	Vrai	<i>La fumée du tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient.</i>
8	Le tabac n'a aucun effet sur les muscles.	Faux	<i>La qualité des fibres musculaires et le bon fonctionnement des muscles sont altérés.</i>
9	Quand je fume une cigarette, je ne fume que du tabac.	Faux	
10	Faire du sport compense les effets nocifs de la cigarette.	Faux	
11	L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive pour les fumeurs.	Vrai	<i>La consommation de tabac peut provoquer l'obstruction des artères et l'augmentation du rythme cardiaque.</i>
12	Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes « blondes ».	Faux	<i>Elles sont tout aussi nocives voire plus.</i>
13	La drogue n'est pas néfaste dans la vie quotidienne (école, sport...).	Faux	
14	En cas de contrôle positif à un produit dopant je risque une sanction disciplinaire et pénale.	Vrai	
15	Il est préférable de consommer des drogues « douces » plutôt que des drogues « dures ».	Faux	
16	Lorsque je prends ma licence, je m'engage à ne pas me doper.	Vrai	
17	Fumer à côté d'un ami non-fumeur ne l'affecte pas.	Faux	<i>Le tabagisme passif est aussi nocif.</i>
18	La consommation de drogue excessive change mon comportement.	Vrai	
19	Boire de l'alcool pendant un match est autorisé.	Faux	
20	A dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool.	Vrai	
21	Un sportif contrôlé positif est uniquement sanctionné dans son propre sport.	Faux	<i>D'autres fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions.</i>
22	Fumer change mes capacités physiques.	Vrai	<i>Rend moins rapide, endurant, fort.</i>
23	Les boissons énergisantes sont considérées comme produits dopants.	Faux	<i>Mais elles sont stimulantes et leurs effets n'ont pas encore été étudiés.</i>
24	Je peux améliorer ma performance sans produits.	Vrai	<i>Bien dormir, alimentation saine et variée, non consommation de tabac, d'alcool et stupéfiants. Ainsi que de l'entraînement.</i>
25	Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants que les adultes.	Vrai	
26	Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux.	Vrai	
27	Il est conseillé de boire de l'alcool pour la récupération.	Faux	
28	Un sportif amateur risque moins qu'un sportif professionnel.	Faux	<i>L'alcool, le tabac et la drogue ont les mêmes effets quelques soient les personnes et leur niveau de pratique.</i>
29	Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool.	Faux	<i>Cela crée une « illusion » de réveil.</i>
30	Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis...) je ne peux pas en parler à quelqu'un.	Faux	<i>Au contraire je dois vite en parler à mon entourage.</i>

# ENGAGEMENT CITOYEN

## ACTION TERRAIN

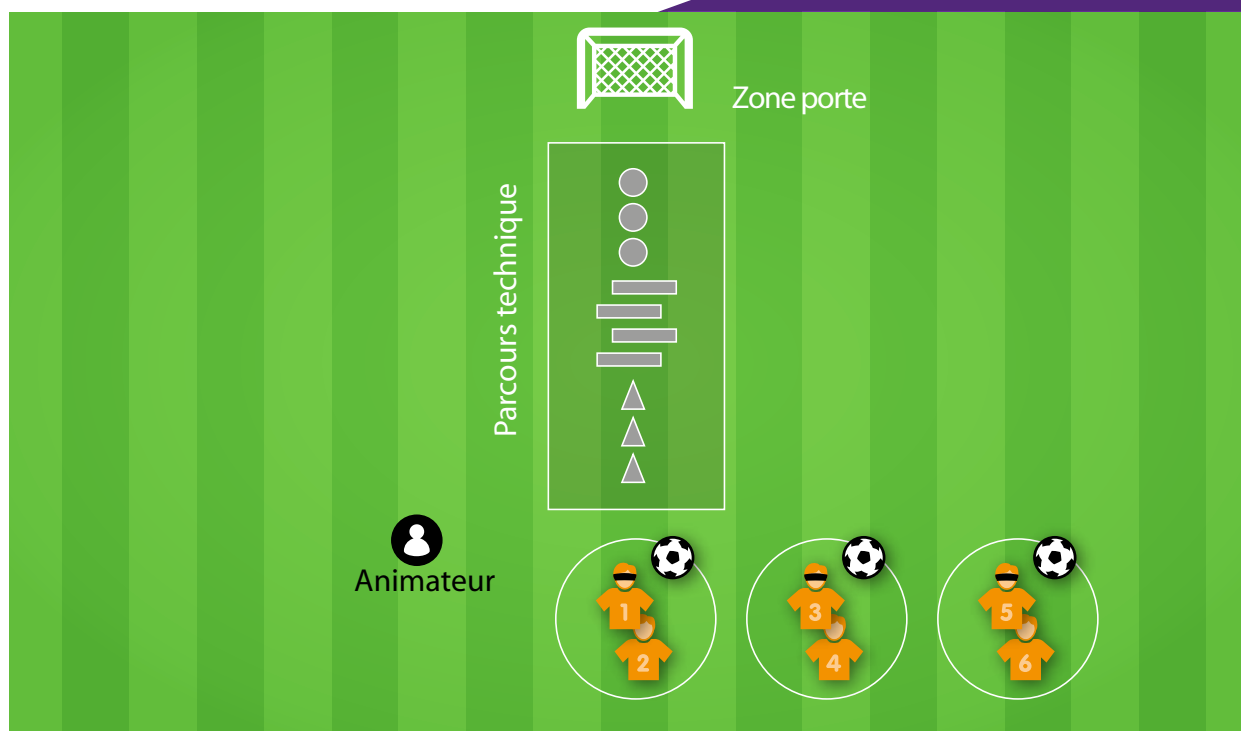
### La vision du jeu

U6  
U9

**Compétences visées :** S'interdire toute forme de discrimination

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur les formes de discriminations par l'intermédiaire d'un atelier basé sur l'orientation spatiale

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 2 zones distinctes :
  - La zone « technique » : c'est un parcours technique.
  - La zone « porte » : c'est la zone de frappe au but.
- Répartir les joueurs en équipe de 2 joueurs.
- Désigner dans chaque duo, un joueur « voyant » et un joueur « non voyant » (bandeau sur les yeux).
- Demander au joueur « non-voyant » de réaliser le parcours technique, guidé et accompagné par son coéquipier voyant.
- Valider le parcours en marquant dans le but vide.

#### Espace nécessaire :

1/4 Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

12 à 20 joueurs

#### Durée de l'action :

30 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons (sonores si possible) - Coupelles  
- Bandeaux - Mini-but -  
Cerceaux - Piquets

#### Remarque :

Possibilité d'organiser un atelier chronométré, par équipe ou en relais.

## ENGAGEMENT CITOYEN

### ACTION TERRAIN

# Montrer patte blanche

U6  
U9

**Compétences visées :** Saluer les personnes de son environnement

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur le respect par l'intermédiaire d'un atelier basé sur les formes de politesse

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « technique » : c'est un parcours technique.
  - La zone « douanier » : c'est la zone de décision.
  - La zone « but » : c'est la zone de frappe au but.
- Demande à chaque joueur de réaliser le parcours technique, ballon au pied.
- Se présenter à l'éducateur situé dans la « zone douanier ».
- Enoncer à haute voix, un type « interlocuteur » spécifique au joueur.
- Faire adopter au joueur, la bonne formule de politesse en fonction de l'interlocuteur proposé.
  - Si la formule de politesse est « bonne » : Le joueur poursuit son atelier et frappe au but.
  - Si la formule de politesse est « mauvaise » : Le joueur est contraint de retourner au point de départ.

### Espace nécessaire :

1/2 terrain de football

### Encadrement souhaité :

2 personnes

### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

### Durée de l'action :

20 minutes

### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles  
- Mini-but - Cerceaux -  
Piquets - Cônes - Fiche  
« Interlocuteur »

### Remarque :

Possibilité d'organiser un atelier chronométré, par équipe ou en relais.

# FICHE « INTERLOCUTEUR »

**Réponse 1 :** Je serre la main

**Réponse 2 :** Je fais une bise

**Réponse 3 :** Je fais un « Check »

**Réponse 4 :** Je dis uniquement « BONJOUR »

## Mon éducateur

Je serre la main

## Mon coéquipier

Je fais un « Check »  
/ Je serre la main

## Mon président de club

Je serre la main

## La maman de mon coéquipier

Je fais une bise  
/ Je dis uniquement  
« BONJOUR »

## Le Maire de ma commune

Je serre la main  
/ Je dis uniquement  
« BONJOUR »

## Le papa de mon coéquipier

Je serre la main  
/ Je dis uniquement  
« BONJOUR »

## Un dirigeant du club

Je serre la main  
/ Je dis uniquement  
« BONJOUR »

## Un spectateur

Je dis uniquement  
« BONJOUR »

## Un agent de la ville

Je dis uniquement  
« BONJOUR »

## Un inconnu

Je dis uniquement  
« BONJOUR »

## ENGAGEMENT CITOYEN

### ACTION TERRAIN

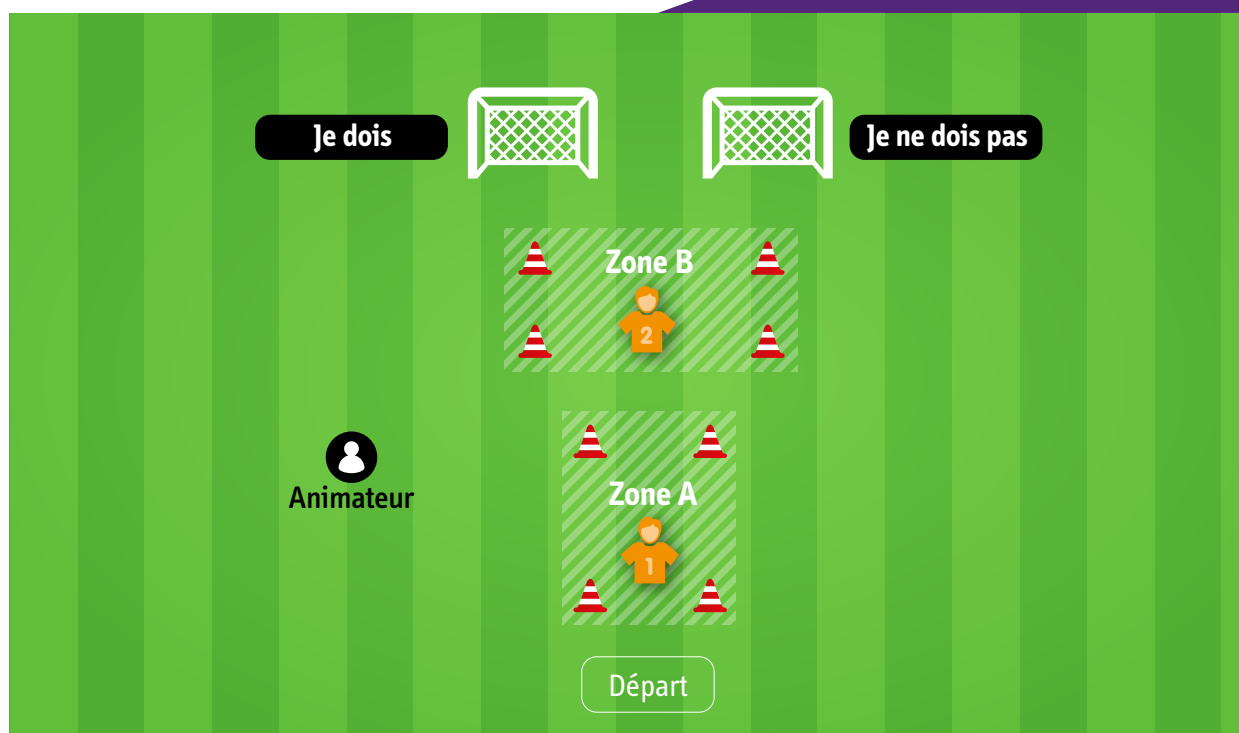
# Un monde idéal

U10  
U13

**Compétences visées :** Respecter le cadre de fonctionnement collectif

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur les règles de vie en société par l'intermédiaire d'un atelier technique

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « A » : c'est la zone de conduite de balle.
  - La zone « B » : c'est la zone de réalisation de la passe.
  - La zone de décision : « Je dois / Je ne dois pas ».
- Désigner un joueur « passeur » (zone A) et un joueur « remiseur » (zone B).
- Demander au joueur « passeur » de réaliser une conduite de balle dans la zone « A ».
- Enoncer un type de comportement à haute voix pendant que ce joueur « passeur » réalise son parcours.
- Demander au joueur « passeur » de pénétrer dans la zone « B » puis de faire une passe au joueur « remiseur ».
- Demander au joueur « remiseur » de réaliser une passe en profondeur en direction de la porte qui lui semble être la bonne réponse.
- Demander au joueur « passeur » de récupérer le ballon et frapper au but.
- Le point est marqué lorsque la « bonne » porte est franchie et que le but est marqué.
- Le joueur « passeur » devient joueur « remiseur » pour la prochaine situation de jeu.

#### Espace nécessaire :

Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

#### Durée de l'action :

20 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles -

Cerceaux -

Liste d'affirmations

# FICHE « COMPORTEMENT »

## « JE DOIS »

Respecter  
mes parents

Etre  
honnête

Aider une personne  
en difficulté

Accepter les  
différences  
des autres

Dire bonjour  
à tout le monde

Laisser le vestiaire  
propre

## « JE NE DOIS PAS »

Partir sans dire  
au revoir

Me battre avec  
un adversaire

Critiquer mon  
éducateur

Mentir à mon  
éducateur

Arriver en retard  
à l'entraînement

Partir du terrain sans  
ramasser le matériel



## ENGAGEMENT CITOYEN

### ACTION TERRAIN

# Le foot sourd herbe

U10  
U13

**Compétences visées :** S'interdire toute forme de discrimination

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur les formes de discrimination par l'intermédiaire d'un atelier basé sur la communication visuelle

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « technique » : c'est un parcours technique.
  - La zone « communication visuelle » : c'est la zone de prise d'information.
  - La zone « décision » : c'est la zone d'action.
- Demander à chaque joueur de réaliser son atelier technique et de se présenter dans la zone « communication visuelle ».
- Signifier une « communication visuelle » au joueur qui conclut son parcours technique.
- Demander à ce joueur d'exécuter ce qui est inscrit sur le support.

### Espace nécessaire :

1/2 terrain de football

### Encadrement souhaité :

1 personne

### Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

### Durée de l'action :

30 minutes

### Matériel nécessaire :

Ballons (sonores si possible)

- Coupelles - Cerceaux -

Liste d'affirmations

### Remarque :

Si votre effectif de joueurs est trop important, pensez à organiser un match avec des consignes signifiées par la communication visuelle.

# FICHE « COMMUNICATION VISUELLE »

## ACTION 1

Frappe  
pied droit

## ACTION 2

Frappe  
poteau droit

## ACTION 3

Accélère au plot rouge  
et frappe au but

## ACTION 4

Réalise 5 jongles  
pied droit

## ACTION 5

Frappe sur la barre  
transversale

## ACTION 6

Frappe  
pied gauche

## ACTION 7

Frappe  
poteau gauche

## ACTION 8

Accélère au plot blanc  
et frappe au but

## ACTION 9

Réalise 5 jongles  
pied gauche

## ACTION 10

Réalise 5 pompes  
et frappe au but

## ACTION 11

Réalise un passément de  
jambes et frappe au but

## ACTION 12

Réalise un stop-ball  
et frappe au but

## ACTION 13

Réalise 3 jongles de la  
tête et frappe au but

## ACTION 14

Dribble le gardien  
et marque un but

## ACTION 15

Réalise le parcours  
technique en sens inverse

# QUESTIONNAIRE « INTERNET/RESEAUX SOCIAUX »

	Questions	Réponses
1	Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ?	<i>Diffamer.</i>
2	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ?	<i>La liberté d'expression (dans le respect des autres toutefois).</i>
3	Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo.	<i>Vrai (c'est le droit à l'image).</i>
4	Comment dois-je réagir si, en tant que joueur, à l'issue de mon match, un joueur de l'équipe adverse m'insulte sur Facebook ou Twitter ?	<i>J'enregistre le message et je le signale à Facebook ou Twitter.</i>
5	Vrai ou faux ? J'ai le droit de parier en ligne sur des matchs de football si je suis mineur.	<i>Faux.</i>
6	Quel est l'âge minimum requis pour s'inscrire sur Facebook ?	<i>13 ans.</i>
7	Quelle application permet d'envoyer des photos et vidéos qui n'apparaissent que pendant quelques secondes.	<i>Snapchat. Sois vigilant à ce que tu peux envoyer à tes amis.</i>
8	Quel réseau social est symbolisé par un oiseau bleu ?	<i>Twitter.</i>
9	Comment appelle-t-on un faux nom emprunté par quelqu'un qui souhaite dissimuler sa vraie identité sur internet ?	<i>Un pseudo (ou pseudonyme).</i>
10	Réalise un « hashtag » avec tes doigts.	<i>#</i>

# ENGAGEMENT CITOYEN

## ACTION TERRAIN

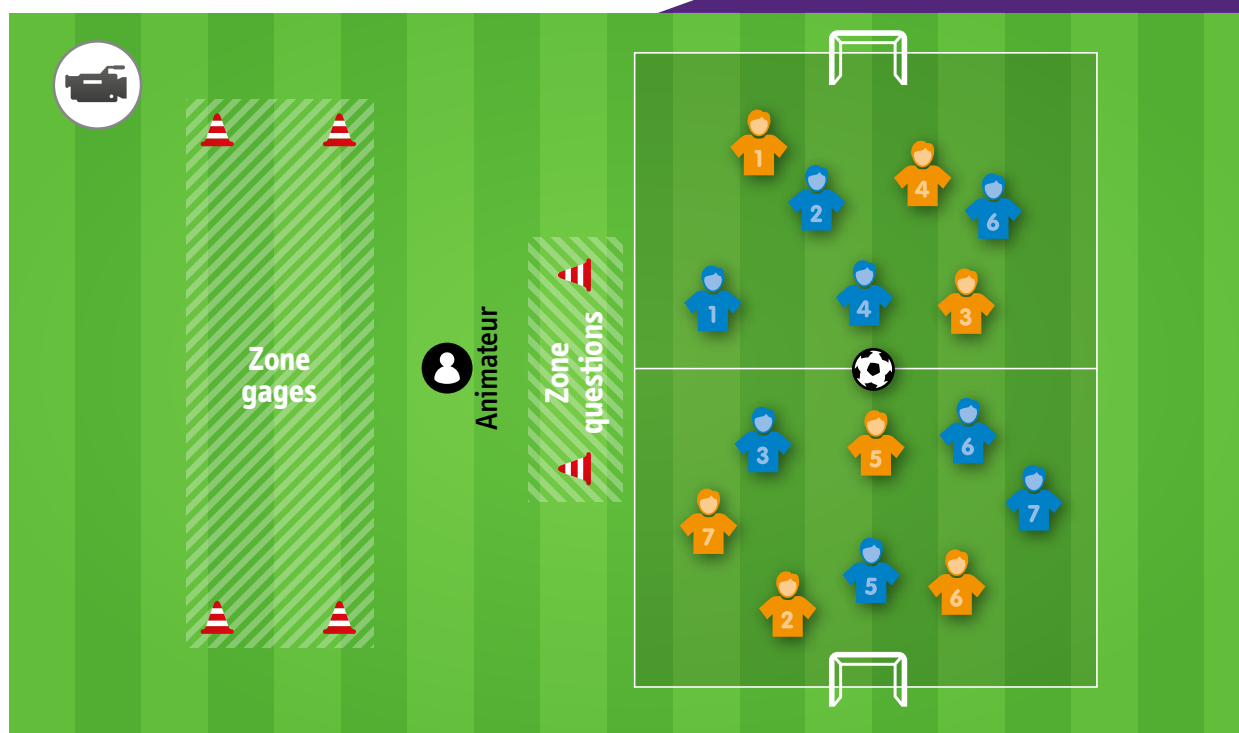
### Le match connecté

U14  
U19

**Compétences visées :** Utiliser à bon escient les réseaux sociaux

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur l'utilisation des réseaux sociaux par l'intermédiaire d'un match basé sur l'attribution de bonus/malus

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes et organiser un match.
- Matérialiser 2 zones distinctes :
  - La « zone questions » : Le jour répond à une question.
  - La « zone gages » : Le jour réalise sa pénalité.
- Pendant le déroulement du jeu, appeler un joueur à venir dans la zone « questions ».
- Poser une question à ce joueur sur la thématique d'internet et des réseaux sociaux.
  - Si la réponse est bonne : inviter le joueur à retourner directement sur le terrain.
  - Si la réponse est mauvaise : inviter le joueur à réaliser un gage (ex : 20 jongles, 10 pompes, faire un tour de terrain en conduite de balle etc...).
- Autoriser ce joueur à retourner sur le terrain avec ses coéquipiers à l'issue du gage.
- Filmer les joueurs lorsqu'ils répondent aux questions et/ou réalisent leur gage.
- Publier la vidéo (avec l'accord du licenciés et de ses parents) sur les réseaux de communication du joueur et/ou du club.

#### Espace nécessaire :

1/2 Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 à 2 personnes

#### Effectif idéal :

10 à 20 joueurs

#### Durée de l'action :

30 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles - Coupelles

- Questionnaire « réseaux sociaux » - Cônes - Caméra

#### Remarque :

Réaliser cette action après la mise en place de l'atelier « Mets toi à la page ».  
Possibilité de diversifier les questions/réponses sur d'autres thématiques du PEF.

# QUESTIONNAIRE « INTERNET/RESEAUX SOCIAUX »

	Questions	Réponses
1	Pourquoi dois-tu faire attention à ce que tu publies sur Internet ?	<i>Car cela y restera pour toujours.</i>
2	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ?	<i>La liberté d'expression (dans le respect des autres toutefois).</i>
3	Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo.	<i>Vrai (c'est le droit à l'image).</i>
4	Comment dois-je réagir si, en tant que joueur, à l'issue de mon match, un joueur de l'équipe adverse m'insulte sur Facebook ou Twitter ?	<i>J'enregistre le message et je le signale à Facebook ou Twitter.</i>
5	Vrai ou faux ? J'ai le droit de parier en ligne sur des matchs de football si je suis mineur.	<i>Faux.</i>
6	Quel est l'âge minimum requis pour s'inscrire sur Facebook ?	<i>13 ans.</i>
7	Quelle application permet d'envoyer des photos et vidéos qui n'apparaissent que pendant quelques secondes ?	<i>Snapchat. Sois vigilant à ce que tu peux envoyer à tes amis.</i>
8	Quel réseau social est symbolisé par un oiseau bleu ?	<i>Twitter.</i>
9	Comment appelle-t-on un faux nom emprunté par quelqu'un qui souhaite dissimuler sa vraie identité sur internet ?	<i>Un pseudo (ou pseudonyme).</i>
10	Réalise un « hashtag » avec tes doigts.	<i>#</i>

## ENGAGEMENT CITOYEN ACTION TERRAIN

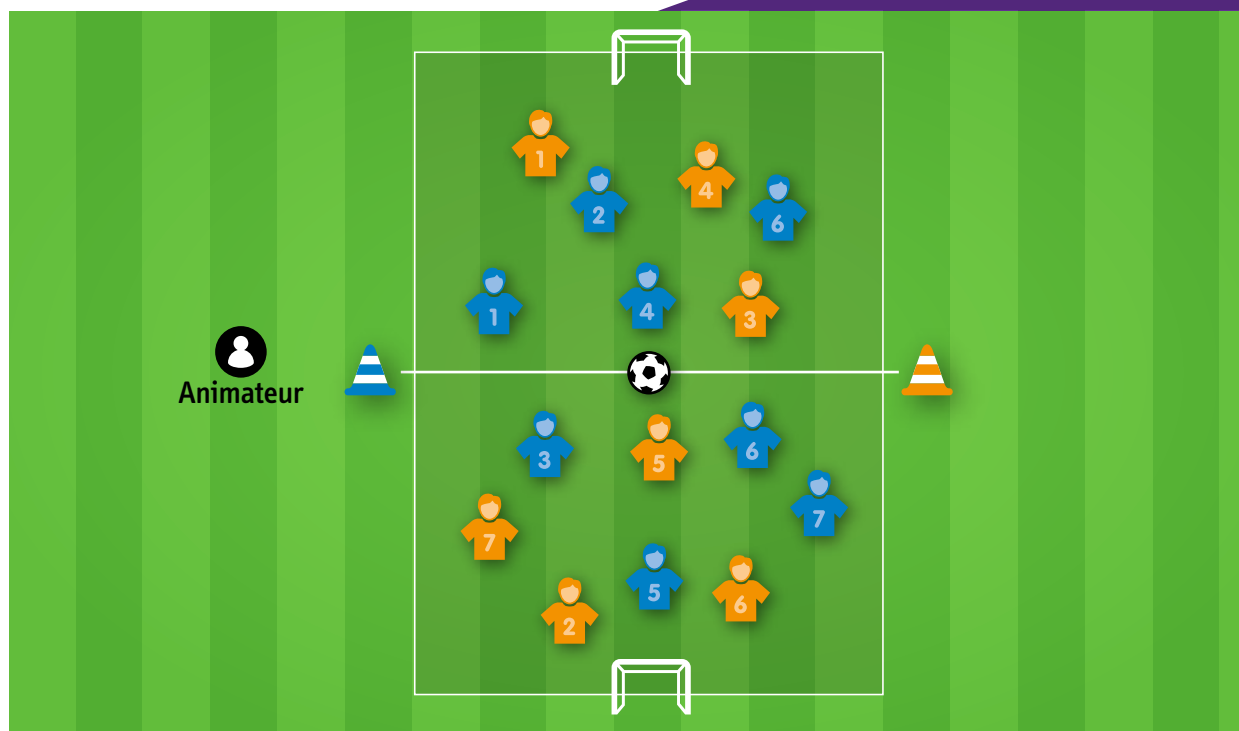
# Le match au bonus

U14  
U19

**Compétences visées :** Sensibiliser sur les bons comportements

**L'objectif de l'atelier :** Mettre en place un match basé sur l'attribution de bonus liés à des questions/réponses

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Organiser un match entre ces 2 équipes.
- Délimiter le terrain de jeu par 2 « cônes » positionnés aux extrémités de la ligne médiane.
- Demander, après chaque but inscrit, à un joueur de chaque équipe de se déplacer jusqu'au cône afin de le faire tomber au sol.
- Poser une question au joueur le plus rapide à faire tomber le cône :
  - Si c'est un joueur de l'équipe qui a marqué et qu'il répond bien : le but compte double
  - Si c'est un joueur de l'équipe qui a marqué et qu'il répond mal : le but est annulé
  - Si c'est un joueur de l'équipe qui a encaissé le but et qu'il répond bien : le but est annulé
  - Si c'est un joueur de l'équipe qui a encaissé le but et qu'il répond mal : le but compte double

### Espace nécessaire :

Terrain de football

### Encadrement souhaité :

1 personne

### Effectif idéal :

10 à 20 joueurs

### Durée de l'action :

30 minutes

### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles -  
Questionnaire - Cônes -  
Mini-buts

### Remarque :

Possibilité de diversifier les questions/réponses en lien avec les autres thématiques du PEF.

# QUESTIONNAIRE « ENGAGEMENT CITOYEN »

	Questions	Réponses
1	À partir de quel âge peut-on voter en France ?	<i>18 ans.</i>
2	Comment appelle-t-on le fait de traiter les gens différemment en fonction de leur sexe, leur religion ou leur couleur de peau par exemple ?	<i>La discrimination (sexisme, homophobie, racisme...).</i>
3	Qui peut lire tes réseaux sociaux si tu ne les protèges pas ?	<i>Tout le monde (parents, amis, ennemis, professeurs, inconnus...).</i>
4	Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ?	<i>Diffamer.</i>
5	Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo.	<i>Vrai (c'est le droit à l'image).</i>
6	Comment appelle-t-on le vote de l'ensemble des citoyens pour élire, par exemple, le chef de l'état ?	<i>Le suffrage universel.</i>
7	Comment appelle-t-on la politesse et le respect des biens publics ?	<i>Le civisme.</i>
8	Comment appelle-t-on une discussion sur un thème avec des personnes ayant des avis différents ?	<i>Un débat.</i>
9	Comment appelle-t-on le fait d'être à l'heure : la célébrité, la vanité ou la ponctualité ?	<i>La ponctualité (c'est une marque de politesse).</i>
10	Quel est le synonyme du mot « entraide » : solidarité, égoïsme ou humour ?	<i>Solidarité.</i>
11	Quelle femme, représentée parfois sur les timbres, est le symbole de la république française et de ses valeurs ?	<i>Marianne.</i>
12	Quel est le régime politique de la France : démocratie, royauté ou dictature ?	<i>Démocratie.</i>

# ENVIRONNEMENT ACTION TERRAIN

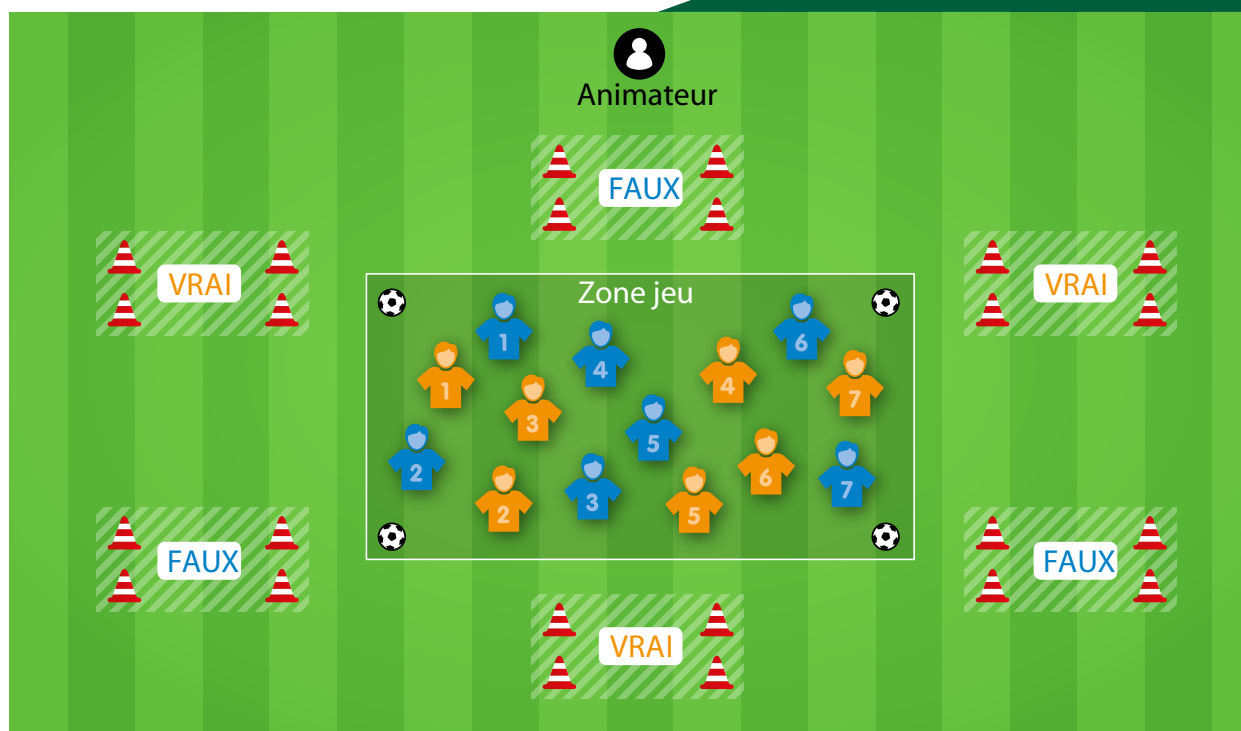
## Ca coule de source

U6  
U9

**Compétences visées :** Economiser l'eau

**L'objectif de l'atelier :** Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier technique

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Délimiter 7 zones distinctes :
  - Une zone « JEU » : Les joueurs y évoluent balle au pied
  - 3 zones « VRAI » : Zones correspondantes à la réponse « Vrai ».
  - 3 zones « FAUX » : Zones correspondantes à la réponse « Faux ».
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Positionner tous les joueurs dans la zone « jeu », ballon au pied.
- Poser une question (Vrai/Faux) à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre dans la zone correspondante à la « bonne » réponse dans la limite de 2 joueurs par « zone ».
- Attribuer un gage pour les joueurs qui ne sont pas assez rapides pour répondre à la question.
- Attribuer +1 point par équipe pour chaque joueur correctement positionné.

#### Espace nécessaire :

1/2 Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

2 personnes

#### Effectif idéal :

14 joueurs

#### Durée de l'action :

30 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles -  
Questionnaire de Vrai/  
Faux - Chasubles - Cônes

#### Remarque :

Possibilité de réaliser  
l'atelier en équipe ou  
individuellement.



# Questionnaire « Environnement »



Questions - Vrai ou faux		Réponses	
1	Plus tes parents roulent vite moins ils consomment d'essence.	<b>Faux</b>	<i>(c'est le contraire !).</i>
2	Le maillot de l'équipe de France de Football est fabriqué à partir de bouteilles d'eau.	<b>Vrai</b>	<i>(13 bouteilles permettent de fabriquer un maillot et un short).</i>
3	Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité.	<b>Faux</b>	
4	Le réchauffement climatique augmente le niveau des océans.	<b>Vrai</b>	
5	Un chewing-gum met 1 an pour se décomposer dans la nature.	<b>Faux</b>	<i>C'est au moins 5 ans.</i>
6	L'avion ne pollue pas l'atmosphère.	<b>Faux</b>	<i>Par contre, ton vélo ne pollue pas la planète.</i>
7	Un sac plastique jeté dans la nature met 400 ans à disparaître.	<b>Vrai</b>	
8	Le pétrole est une énergie renouvelable.	<b>Faux</b>	
9	Les pays riches polluent davantage la planète que les pays pauvres.	<b>Vrai</b>	
10	Une douche consomme 2 fois moins d'eau qu'un bain.	<b>Faux</b>	<i>C'est 6 fois moins d'eau.</i>

# ENVIRONNEMENT

## ACTION TERRAIN

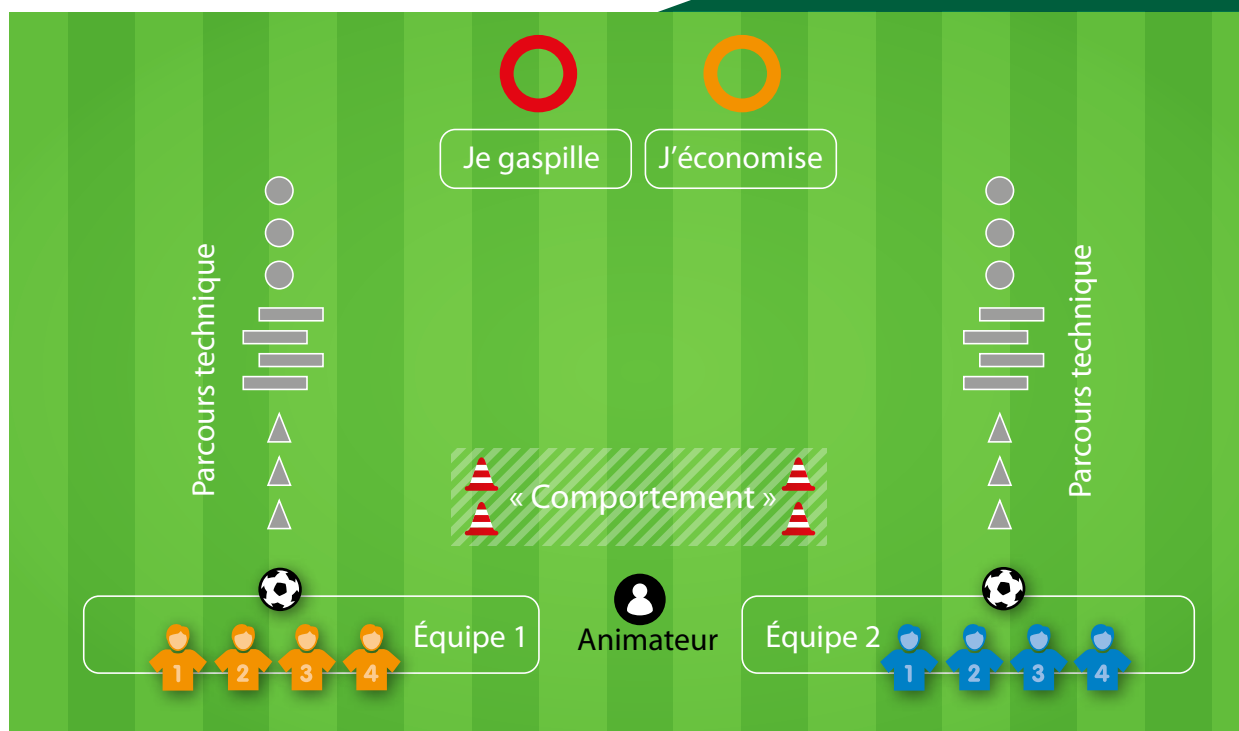
### L'eau est un trésor

U6  
U9

**Compétences visées :** Economiser l'eau

**L'objectif de l'atelier :** Responsabiliser sur l'économie de l'eau par l'intermédiaire d'un atelier technique

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « comportement » : c'est la zone d'annonce d'un type de comportement.
  - La zone « technique » : c'est la zone de réalisation d'un parcours technique.
  - La zone « cerceau » : c'est la zone de décision.
- Répartir les joueurs en 2 équipes. Réaliser l'atelier sous forme de relais chronométré.
- Construire 2 parcours techniques identiques à l'issue desquels figurent 2 cerceaux. Chaque cerceau correspond à un type de comportement en rapport avec l'eau.
- Annoncer un type de comportement à haute voix au début de l'atelier.
- Demander à chaque joueur de réaliser le parcours technique le plus rapidement possible et de déposer son ballon dans le « bon » cerceau.
  - Si le ballon est correctement positionné : Le joueur retourne au point de départ (sprint) pour taper dans la main de son partenaire afin de lui passer le relais.
  - 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.

#### Espace nécessaire :

1/2 Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

2 personnes

#### Effectif idéal :

8 à 12 joueurs

#### Durée de l'action :

20 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles - Chasubles - Cerceaux

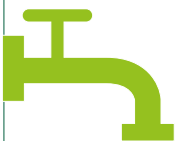
- Exemples de comportement - Plots

- Piquets

# EXEMPLES DE COMPORTEMENTS

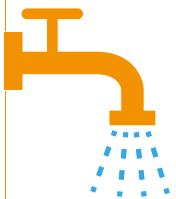


## J'ÉCONOMISE L'EAU :



- Je prends une douche
- Je fais la vaisselle à la main
- Je ferme le robinet en me lavant les mains
- Je récupère l'eau de pluie
- J'utilise une chasse d'eau à double commande

## JE GASPILLE L'EAU :



- Je prends un bain
- Je laisse couler le robinet d'eau
- Je fais tourner le lave-vaisselle tous les jours
- Je laisse couler inutilement l'eau en me lavant les mains
- Je jette la bouteille d'eau que je n'ai pas terminée de boire

# ENVIRONNEMENT

## ACTION TERRAIN

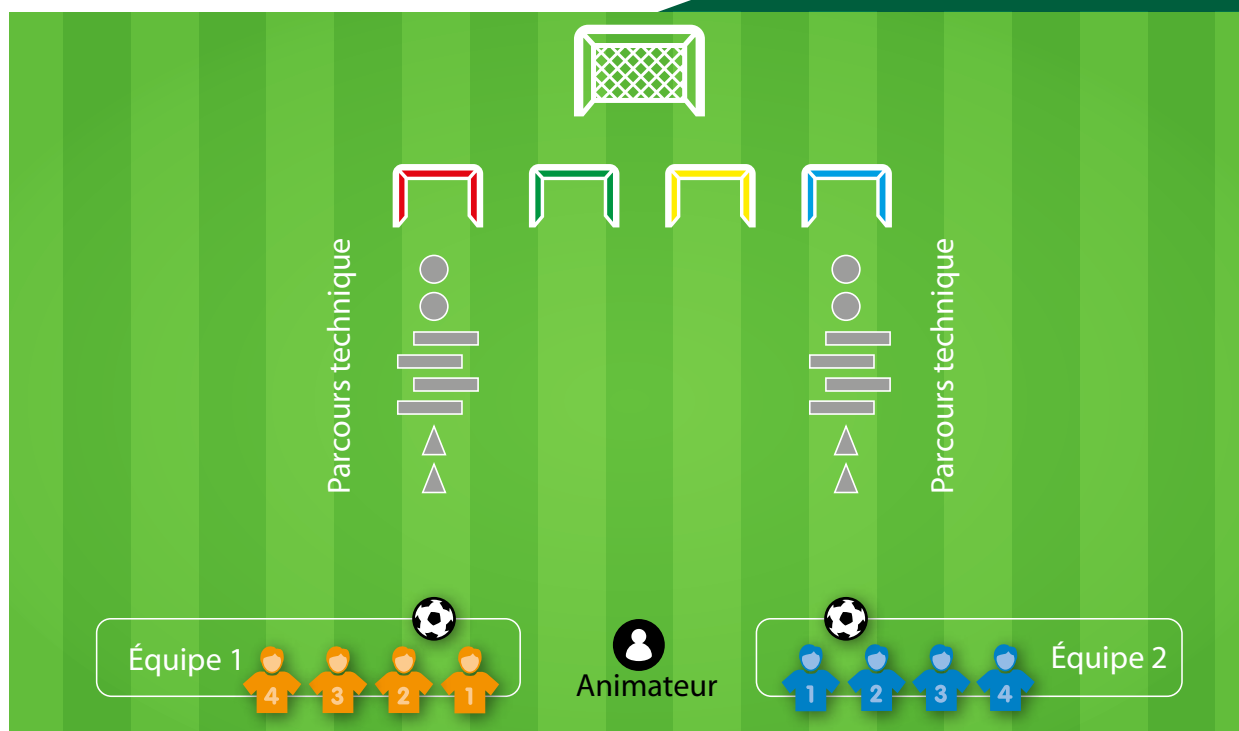
### One - Tout - Tri

U6  
U9

**Compétences visées :** Trier ses déchets

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 2 zones distinctes :
  - La zone « technique » : c'est un parcours technique.
  - La zone « porte » : c'est la zone de décision.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Construire 2 parcours techniques identiques à l'issue desquels figurent 4 « portes ». Chaque porte correspond à une catégorie de déchets.
- Annoncer un type de déchet à haute voix.
- Demander à 1 joueur de chaque équipe de réaliser le parcours technique le plus rapidement possible.
- Demander aux joueurs de franchir la « bonne » porte en premier pour avoir l'autorisation de frapper au but.
- Demander au joueur qui franchit la porte en deuxième de poursuivre son action en devenant « défenseur » et en empêchant que le but soit marqué.
- Valider le point lorsque le but est marqué.

#### Espace nécessaire :

1/2 Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

8 à 16 joueurs

#### Durée de l'action :

20 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles - But - Cônes - Cerceaux - Piquets

#### Remarques :

Couleur rouge : déchets toxiques / Couleur verte : déchets « verres » / Couleur jaune : déchets plastiques / Couleur bleu : déchets papiers/cartons.

# NATURE DES DECHETS



## DÉCHETS TOXIQUES

Acides	Piles
Huile de vidange	White spirit
Colles	Engrais
Carburants	Insecticide
Batteries	Chlore



## DÉCHETS « VERRES »

Pot de confiture	Parfum
Bouteille de vin	Miroir
Parebrise	Bouteille de cidre
Vase	Bouteille d'huile d'olive
Pot de yaourt en verre	Pot de Nutella



## DÉCHETS « PLASTIQUES »

Pot de yaourt	Dentifrice
Bouteille d'eau	Sac plastique
Gel douche	Bidon de lessive
Bouteille de lait	Bouteille de vinaigrette
Flacons de shampooing	Pot de ketchup



## DÉCHETS « PAPIER / CARTON »

Brique de jus d'orange	Brique de lait
Journal	Enveloppe
Boite de céréales	Boite à chaussures
Feuille blanche	Revue
Paquet de gâteaux	Billet de match de football

# ENVIRONNEMENT

## ACTION TERRAIN

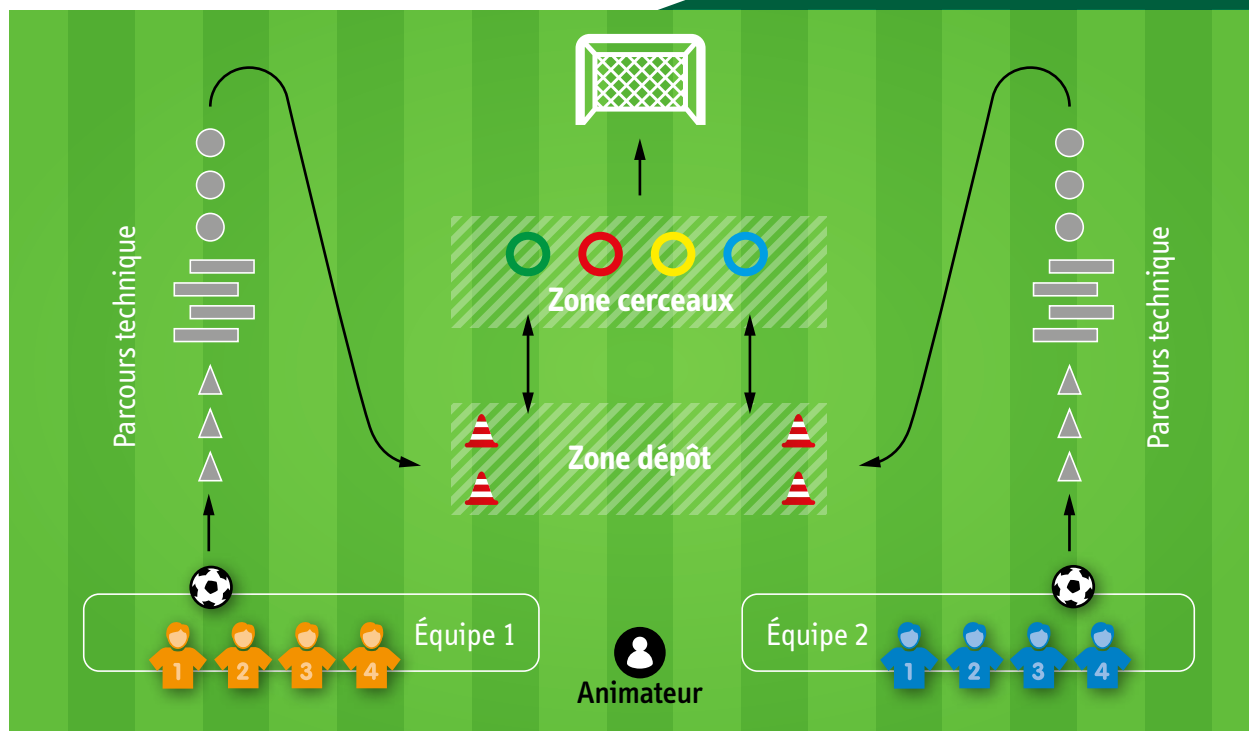
### En vert et contre tout

U10  
U13

**Compétences visées :** Trier ses déchets

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « technique » : c'est un parcours technique.
  - La zone « dépôt » pour y déposer le ballon et y récupérer la coupelle.
  - La zone « cerceaux » pour y déposer la coupelle.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Construire un parcours technique à l'issue duquel figurent des 4 « cerceaux ». Chaque cerceau correspond à une catégorie de déchets.
- Annoncer un type de déchet à haute voix.
- Demander à 1 joueur de chaque équipe de réaliser le parcours technique le plus rapidement possible.
- Demander à chaque joueur de déposer son ballon dans la zone « dépôt » et d'y récupérer une coupelle pour la déposer dans la zone « cerceaux ».
  - Si la coupelle est correctement positionnée : Le joueur retourne chercher son ballon dans la zone « dépôt » et va défier le gardien par marquer un but.
  - Si la coupelle n'est pas correctement positionnée : Le joueur n'a pas le droit d'aller défier le gardien de but.
- L'équipe qui a marqué le plus de buts remporte l'atelier.

#### Espace nécessaire :

1/2 Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 à 2 personnes

#### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

#### Durée de l'action :

30 minutes

#### Matériel nécessaire :

Cerceaux (4 couleurs) -

Coupelles - Ballons -

But - Chasubles -

Liste de déchets

# NATURE DES DECHETS



## DÉCHETS TOXIQUES

Acides	Piles
Huile de vidange	White spirit
Colles	Engrais
Carburants	Insecticide
Batteries	Chlore



## DÉCHETS « VERRES »

Pot de confiture	Parfum
Bouteille de vin	Miroir
Parebrise	Bouteille de cidre
Vase	Bouteille d'huile d'olive
Pot de yaourt en verre	Pot de Nutella



## DÉCHETS « PLASTIQUES »

Pot de yaourt	Dentifrice
Bouteille d'eau	Sac plastique
Gel douche	Bidon de lessive
Bouteille de lait	Bouteille de vinaigrette
Flacons de shampooing	Pot de ketchup



## DÉCHETS « PAPIER / CARTON »

Brique de jus d'orange	Brique de lait
Journal	Enveloppe
Boite de céréales	Boite à chaussures
Feuille blanche	Revue
Paquet de gâteaux	Billet de match de football

# ENVIRONNEMENT

## ACTION TERRAIN

### Le ballon bérêt

U10  
U13

**Compétences visées :** Trier ses déchets

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « vestiaire » : c'est la zone de départ de l'atelier.
  - La zone « terrain » : c'est la zone de duel entre les 2 joueurs identifiés.
  - La zone « porte » : c'est le moyen de valider le but à l'issue du duel.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Positionner les joueurs dans leur zone « vestiaire » respective.
- Identifier chaque joueur par un numéro. Les 2 équipes doivent comporter les mêmes numéros.
- Annoncer un numéro à haute voix : 1 joueur de chaque équipe (numéro cité) doit se déplacer dans la zone « duel » pour y récupérer le ballon.
- Annoncer un type de déchet à haute voix : 1 joueur de chaque équipe (numéro cité) doivent s'affronter sur un duel pour aller franchir la « porte » associée à la « bonne » poubelle.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 point pour le joueur qui a franchi la « bonne » porte.

#### Espace nécessaire :

1/4 Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

#### Durée de l'action :

30 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballon - Chasubles -

Cônes - Coupelles -

Liste de déchets - Piquets



# NATURE DES DECHETS



## DÉCHETS TOXIQUES

Acides	Piles
Huile de vidange	White spirit
Colles	Engrais
Carburants	Insecticide
Batteries	Chlore



## DÉCHETS « VERRES »

Pot de confiture	Parfum
Bouteille de vin	Miroir
Parebrise	Bouteille de cidre
Vase	Bouteille d'huile d'olive
Pot de yaourt en verre	Pot de Nutella



## DÉCHETS « PLASTIQUES »

Pot de yaourt	Dentifrice
Bouteille d'eau	Sac plastique
Gel douche	Bidon de lessive
Bouteille de lait	Bouteille de vinaigrette
Flacons de shampooing	Pot de ketchup



## DÉCHETS « PAPIER / CARTON »

Brique de jus d'orange	Brique de lait
Journal	Enveloppe
Boite de céréales	Boite à chaussures
Feuille blanche	Revue
Paquet de gâteaux	Billet de match de football

# Questionnaire « Environnement »



Question	Réponse
Citez un métier ayant un rapport avec l'environnement.	<i>Un agent d'entretien</i>
	<i>Un éboueur</i>
	<i>Un jardinier</i>
	<i>Un garde forestier</i>
	<i>Un architecte</i>
Citez les animaux les plus regardés au zoo.	<i>Un singe</i>
	<i>Un lion</i>
	<i>Un tigre</i>
	<i>Une girafe</i>
	<i>Un ours</i>
Citez un moyen de déplacement non polluant à utiliser en ville.	<i>Un vélo</i>
	<i>La marche à pieds</i>
	<i>Tramway</i>
	<i>Trottinette</i>
Citez une fleur que l'on peut trouver dans un jardin.	<i>Skateboard</i>
	<i>Les roses</i>
	<i>Les tulipes</i>
	<i>Les hortensias</i>
	<i>Les jonquilles</i>
Citez une couleur de l'arc en ciel.	<i>Le muguet</i>
	<i>Bleu</i>
	<i>Jaune</i>
	<i>Rouge</i>
A quoi pense-t-on quand on parle d'environnement.	<i>Vert</i>
	<i>Violet</i>
	<i>L'eau</i>
	<i>Les économies d'énergie</i>
	<i>La nature</i>
Citez un animal que l'on trouve dans les arbres.	<i>Les arbres</i>
	<i>La pollution</i>
	<i>Un écureuil</i>
	<i>Un oiseau</i>
	<i>Un chat</i>
Citez une énergie renouvelable.	<i>Un singe</i>
	<i>Un koala</i>
	<i>L'eau</i>
	<i>Le vent</i>
Citez une catégorie de déchets.	<i>Le soleil</i>
	<i>Le gaz</i>
	<i>La chaleur</i>
	<i>Plastique</i>
	<i>Carton/Papier</i>
Citez les raisons d'utilisation de l'eau pour un être humain.	<i>Verres</i>
	<i>Toxiques</i>
	<i>Liquides</i>
	<i>Se laver</i>
	<i>Manger</i>
	<i>S'hydrater</i>
	<i>Jardiner</i>
	<i>Se rafraichir</i>

# ENVIRONNEMENT

## ACTION TERRAIN

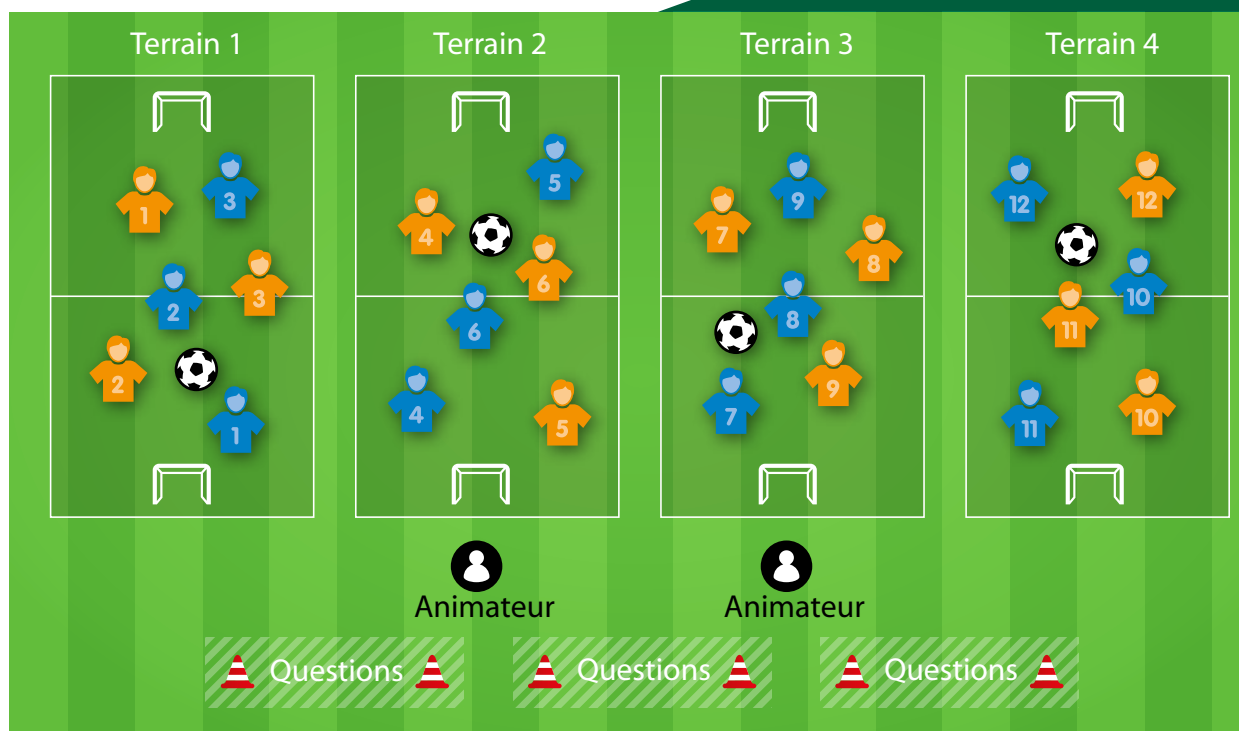
### La montée-descente verte

U14  
U19

**Compétences visées :** Réduire sa production de déchets

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur l'environnement par l'intermédiaire d'une « montante-descendante »

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Modéliser 4 mini-terrains de football à effectif réduit (3x3 ; 2x2).
- Répartir les joueurs en 8 équipes.
- Organiser des matchs de 3 minutes selon le principe de la « montante-descendante ».
- A l'issue de chaque match, poser une question au capitaine de l'équipe qui a gagné le match :
  - Si la réponse est « bonne » : L'équipe valide son accession à l'échelon supérieur.
  - Si la réponse est « mauvaise » : L'équipe se voit retirer 2 buts sur le score final de son match.
- A l'issue de chaque match, faire progresser une équipe au terrain « supérieur », faire régresser une équipe au niveau « inférieur ».

#### Espace nécessaire :

1/2 Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

2 personnes

#### Effectif idéal :

16 à 24 joueurs

#### Durée de l'action :

45 minutes

#### Matériel nécessaire :

- Ballons - Coupelles
- Chasubles - Cônes -
- Questions/Réponses
- Chronomètre

#### Remarques :

- Possibilité de dupliquer cet atelier sur l'ensemble des thématiques du PEF.
- Possibilité de varier les modes d'opposition (match, stop-ball etc...).

# Questionnaire « Environnement »



	Questions	Réponses
1	Vrai ou faux ? Plus tu roules vite moins tu consommes d'essence.	<i>Faux (c'est le contraire !).</i>
2	Quel système consiste à utiliser une seule voiture à plusieurs pour faire un même trajet ?	<i>Le covoiturage (penses-y quand tu vas au stade ou à l'entraînement).</i>
3	Quel est le temps de décomposition d'un sac plastique jeté dans la nature : 4, 40, 400 ans ?	<i>400 ans.</i>
4	Quel est l'intrus : eau, vent, pétrole, marée, chaleur de la terre, soleil ?	<i>Pétrole (ce n'est pas une énergie renouvelable).</i>
5	Quels pays « polluent » le plus la Terre : les pays riches, les pays pauvres ou les pays chauds ?	<i>Les pays riches.</i>
6	Que doit-on faire de ton chargeur quand il a terminé de charger ton portable ?	<i>Le débrancher (sinon, il continue à consommer de l'électricité).</i>
7	À qui est dû le changement climatique actuel : aux hommes, au soleil ou aux animaux ?	<i>Aux hommes (et à leurs activités : transport, industrie, agriculture).</i>
8	Vrai ou faux ? Il faut 9 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf.	<i>Vrai.</i>
9	Où doit-on rapporter des médicaments non utilisés ?	<i>À la pharmacie.</i>
10	Quel gaz, dénommé CO <sub>2</sub> , est une des causes de la pollution et du réchauffement de la planète ?	<i>Le Dioxyde de Carbone.</i>
11	Combien de déchets un Français produit-il chaque jour : 100 g, 1 kg ou 10 kg ?	<i>1 Kg (soit près de 350 kilos par an).</i>
12	Combien d'années un chewing-gum met-il pour se décomposer dans la nature : 1, 5, 10 ans ?	<i>5 ans.</i>
13	Mon 1 <sup>er</sup> suit M. Mon 2 <sup>e</sup> suit Q. Mon 3 <sup>e</sup> suit I. Mon tout doit être économisé pour moins polluer la planète.	<i>Énergie (N - R - J).</i>
14	Combien de kilos de matières premières faut-il pour fabriquer 1 jean : 12, 22 ou 32 kilos ?	<i>32 kilos.</i>
15	Vrai ou faux ? Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité.	<i>Faux.</i>

# ENVIRONNEMENT

## ACTION TERRAIN

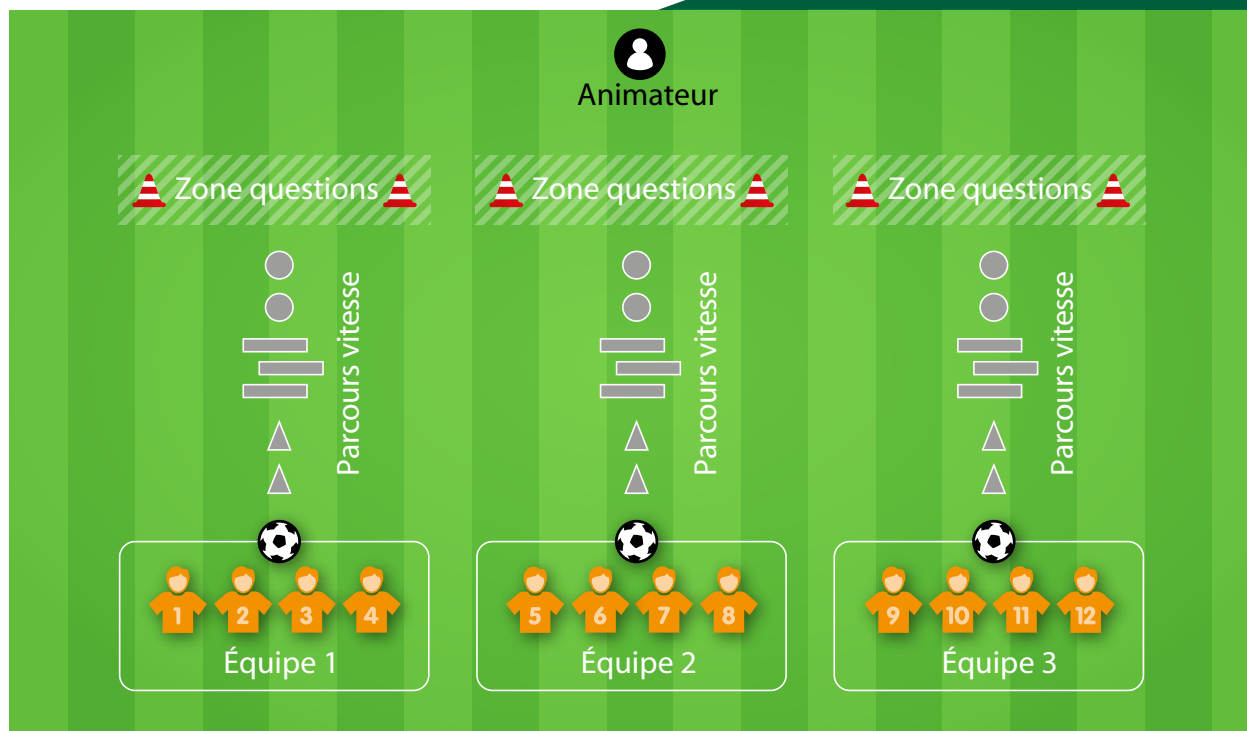
### L'énergie verte

U14  
U19

**Compétences visées :** Réduire sa consommation d'énergie

**L'objectif de l'atelier :** Mettre en place un atelier de vitesse/vivacité associé à un quiz sur l'environnement

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 3 équipes.
- Matérialiser 2 zones distinctes :
  - Une zone « vitesse » : c'est un parcours de vitesse - vivacité.
  - Une zone « questions ».
- Demander à 1 joueur de chaque équipe de réaliser le parcours vitesse/vivacité.
- Poser une question uniquement au joueur le plus rapide sur l'exercice.
- En cas de bonne réponse : +2 points pour son équipe
- En cas de mauvaise réponse : 0 point
- Attribuer la victoire à l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points.

#### Espace nécessaire :

1/4 Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

10 à 20 joueurs

#### Durée de l'action :

20 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons - plots - cerceaux

- coupelles - chasubles

- cônes - Questions/

Réponses - Chronomètre

#### Remarque :

Possibilité de dupliquer cet atelier sur l'ensemble des thématiques du PEF.

# Questionnaire « Environnement »



	<b>Questions</b>	<b>Réponses</b>
1	Vrai ou faux ? Plus tu roules vite moins tu consommes d'essence.	<i>Faux (c'est le contraire !).</i>
2	Quel système consiste à utiliser une seule voiture à plusieurs pour faire un même trajet ?	<i>Le covoiturage (penses-y quand tu vas au stade ou à l'entraînement).</i>
3	Quel est le temps de décomposition d'un sac plastique jeté dans la nature : 4, 40, 400 ans ?	<i>400 ans.</i>
4	Quel est l'intrus : eau, vent, pétrole, marée, chaleur de la terre, soleil ?	<i>Pétrole (ce n'est pas une énergie renouvelable).</i>
5	Quels pays « polluent » le plus la Terre : les pays riches, les pays pauvres ou les pays chauds ?	<i>Les pays riches.</i>
6	Que doit-on faire de ton chargeur quand il a terminé de charger ton portable ?	<i>Le débrancher (sinon, il continue à consommer de l'électricité).</i>
7	À qui est dû le changement climatique actuel : aux hommes, au soleil ou aux animaux ?	<i>Aux hommes (et à leurs activités : transport, industrie, agriculture).</i>
8	Vrai ou faux ? Il faut 9 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf.	<i>Vrai.</i>
9	Où doit-on rapporter des médicaments non utilisés ?	<i>À la pharmacie.</i>
10	Quel gaz, dénommé CO <sub>2</sub> , est une des causes de la pollution et du réchauffement de la planète ?	<i>Le Dioxyde de Carbone.</i>
11	Combien de déchets un Français produit-il chaque jour : 100 g, 1 kg ou 10 kg ?	<i>1 Kg (soit près de 350 kilos par an).</i>
12	Combien d'années un chewing-gum met-il pour se décomposer dans la nature : 1, 5, 10 ans ?	<i>5 ans.</i>
13	Mon 1 <sup>er</sup> suit M. Mon 2 <sup>e</sup> suit Q. Mon 3 <sup>e</sup> suit I. Mon tout doit être économisé pour moins polluer la planète.	<i>Énergie (N - R - J).</i>
14	Combien de kilos de matières premières faut-il pour fabriquer 1 jean : 12, 22 ou 32 kilos ?	<i>32 kilos.</i>
15	Vrai ou faux ? Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité.	<i>Faux.</i>

# FAIR-PLAY ACTION TERRAIN

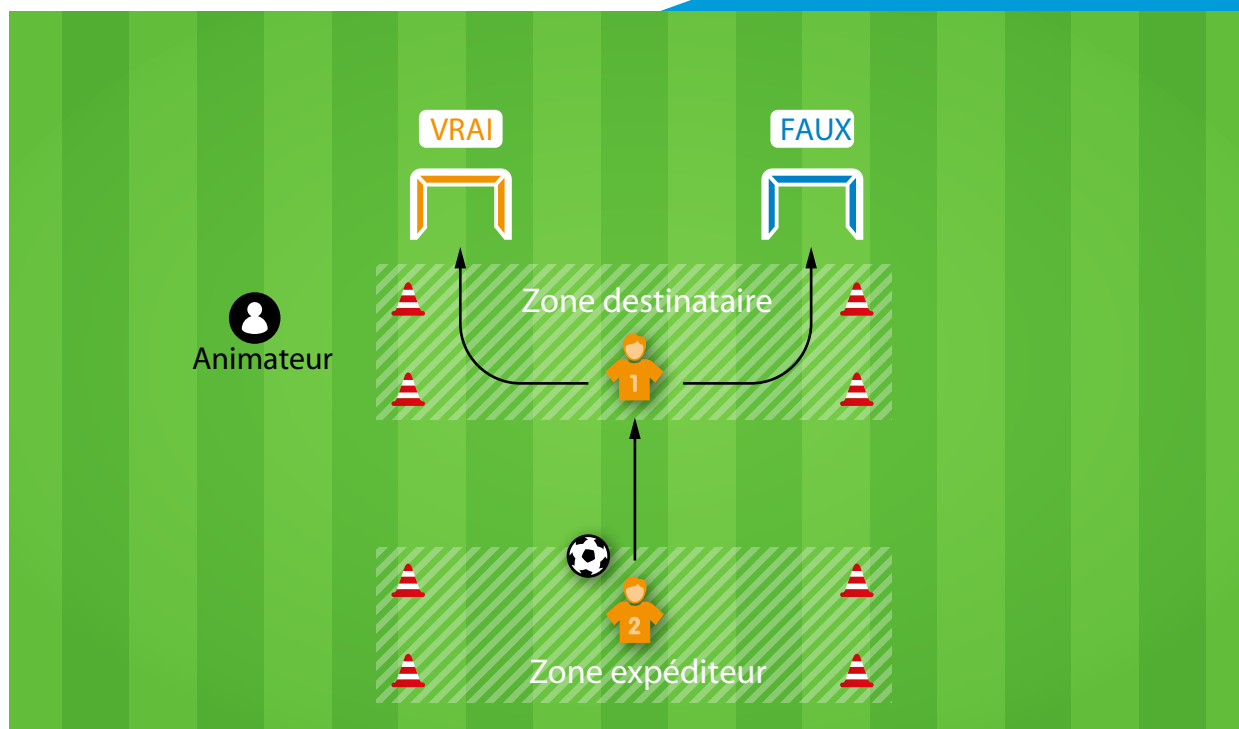
## Les portes du succès

U6  
U9

**Compétences visées :** Respecter ses partenaires et son éducateur

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur les « bons » comportements par l'intermédiaire d'un atelier technique

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Délimiter 2 zones distinctes :
  - Une zone « expéditeur » : c'est la zone de départ.
  - Une zone « destinataire » : c'est la zone de décision qui est matérialisée par 2 portes de sortie : Porte VRAI / Porte FAUX.
- Construire un parcours technique basé sur la réalisation d'une passe, d'un contrôle de balle et d'une prise de décision.
- Demander au « joueur passeur » de se situer dans la zone « expéditeur ».
- Demander à son « partenaire » de se situer dans la zone « destinataire ».
- Demander au « joueur passeur » de réaliser une passe dans les pieds de son « partenaire ».
- Au même moment, poser une question à ce « partenaire » situé dans la zone « destinataire ».
- Demander à ce « partenaire » de contrôler le ballon et de se diriger dans la « bonne » porte (V/F).
- Attribuer le point si la passe est réussie et si la « bonne » porte est franchie.
- Demander au joueur « passeur » de devenir joueur « réceptionneur » à la prochaine session.

### Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

### Encadrement souhaité :

1 personne

### Effectif idéal :

10 à 15 participants

### Durée de l'action :

20 minutes

### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles

- Plots

# QUESTIONNAIRE VRAI/FAUX



	Questions	Réponses	
1	Le rôle d'un arbitre est facile.	<b>Faux</b>	<i>(il est seul face aux joueurs, il doit juger et prendre très vite des décisions).</i>
2	Quand tu es sur le terrain, tu peux faire des signes aux supporters pour qu'ils encouragent ton équipe.	<b>Vrai</b>	<i>(même si tu as sans doute d'autres choses à faire).</i>
3	Il faut toujours serrer la main de ses adversaires à la fin du match.	<b>Vrai</b>	
4	Le capitaine d'une équipe est reconnaissable à ses chaussures fluo.	<b>Faux</b>	<i>grâce à son brassard de capitaine.</i>
5	Un joueur peut recevoir 3 cartons jaunes au cours du même match.	<b>Faux</b>	<i>Il devra être exclu du terrain après son 2<sup>e</sup> carton jaune.</i>
6	Après avoir marqué un but de la main, tu ne dis rien à l'arbitre s'il ne l'a pas vu.	<b>Faux</b>	<i>(mieux vaut perdre sans tricher, que tricher pour gagner).</i>
7	Tu peux faire semblant d'être blessé pour gagner du temps ou arrêter une action de but de tes adversaires.	<b>Faux</b>	<i>(simuler une chute ou une blessure est considéré comme de l'antijeux).</i>



## FAIR-PLAY ACTION TERRAIN

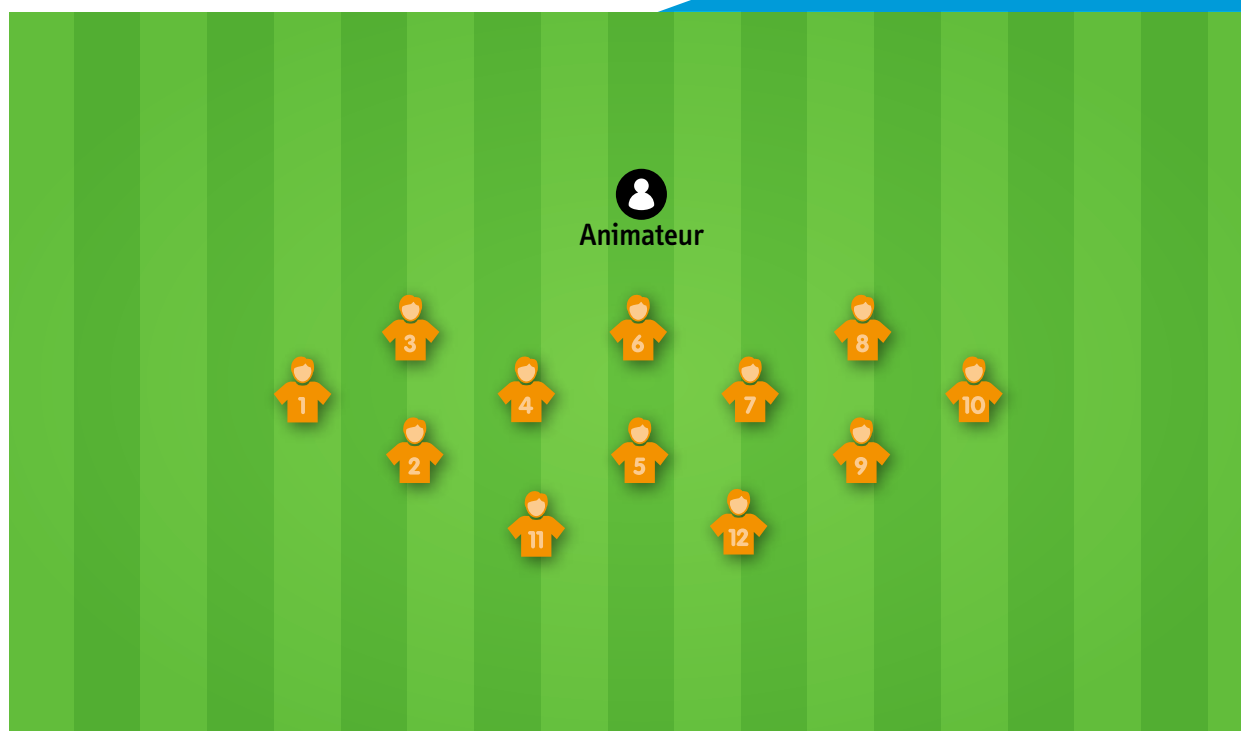
### Préparer, vivre et conclure le match dans l'esprit foot

U6  
U9

**Compétences visées :** Faire preuve de volonté de progresser

**L'objectif de l'atelier :** Respecter le protocole d'après match et participer au bilan collectif

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Mettre en place un débriefing d'après-match.
- Réaliser un bilan collectif de la prestation réalisée.
- Rassembler l'ensemble des joueurs et leur poser quelques questions relatives à leur match.
- Demander à chaque joueur de donner son opinion.

#### Espace nécessaire :

1/4 terrain de Football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

L'équipe entière

#### Durée de l'action :

Saison complète

#### Matériel nécessaire :

Un tableau  
(éventuellement)

#### Remarque :

Inscrire ce débriefing à l'ordre du jour des réunions techniques au sein du club afin d'inscrire le dispositif dans le temps.

# PROPOSITIONS - GRILLE DE QUESTIONS POUR L'ÉDUCATEUR



« Le match vous a-t-il plu ? »

« A-t-on bien joué ? »

« Les adversaires étaient-ils sympathiques ? »

« Nos parents nous ont-ils encouragé de la bonne manière ? »

« Qu'est-ce que je pourrais améliorer de manière individuelle ? »

« Qu'est-ce que l'on pourrait améliorer de manière collective ? »

« Que faut-il retenir de positif sur ce match ? »

« Quel moment as-tu préféré aujourd'hui ? »

# FICHE « COMPORTEMENT »



## « BONS » COMPORTEMENTS



J'encourage mes partenaires

---

Je relève mon adversaire  
si je le fais tomber au sol

---

Je respecte les décisions de l'arbitre

---

Je reste positif dans mon attitude

---

Je joue collectif

---

Je serre la main de tous mes adversaires

---

Je salue tout le monde  
en arrivant au stade

---

Je lève la main si je souhaite  
intervenir à l'oral

---

Je suis un capitaine modèle

---

J'accepte d'être remplacé sur le terrain

## « MAUVAIS » COMPORTEMENTS



*Je simule une blessure*

---

*Je conteste une décision de l'arbitre*

---

*Je refuse de serrer la main  
de mes adversaires*

---

*Je critique mes partenaires*

---

*Je ne passe pas mon ballon  
à mes coéquipiers*

---

*Je bouscule mon adversaire*

---

*Je crie sur mon éducateur*

---

*Je pars du stade sans dire au revoir*

---

*Je coupe la parole de mon éducateur*

---

*Je chambre mes adversaires  
si j'ai gagné le match*

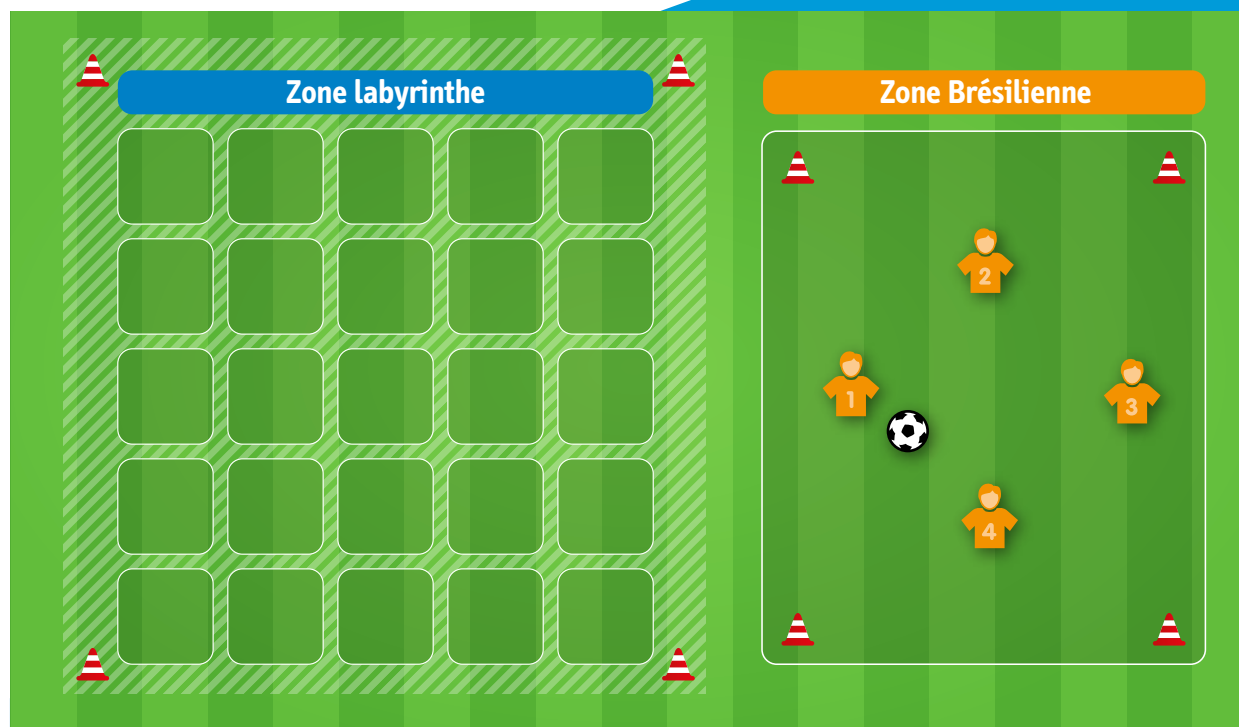
# FAIR-PLAY ACTION TERRAIN Le labyrinthe du fair-play

U10  
U13

**Compétences visées :** Rester concentré et jouer sans tricher

**L'objectif de l'atelier :** Collaborer avec ses partenaires pour sortir du labyrinthe en équipe

## Modélisation de l'atelier :



## Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en équipes de 4 joueurs.
- Matérialiser 2 zones distinctes :
  - La zone « labyrinthe » de 25 cases
  - La zone « brésilienne »
- Demander aux équipes, à tour de rôle, de se rendre dans la zone « brésilienne » afin de réaliser 4 passes, avec 4 joueurs différents sans faire tomber le ballon le sol :
  - Si l'atelier n'est pas réussi : Ne pas autoriser l'équipe à progresser dans le labyrinthe et lui imposer de passer son tour au profit d'une équipe adverse.
  - Si l'atelier est réussi : Autoriser un joueur de cette équipe à pénétrer dans le labyrinthe.
- Pour avancer dans le parcours, le joueur doit poser un pied dans un des carrés autour de lui.
  - Si le pied est posé dans la bonne case : Inciter le joueur à poursuivre son chemin.
  - Si le pied est posé dans la mauvaise case : Donner un coup de sifflet. Demander au joueur de refaire le parcours en sens inverse (travail de mémorisation) pour sortir du labyrinthe.
- Attribuer les points de la manière suivante :
  - Chronométrage général pour sortir du labyrinthe.
  - Pénalités de 30 secondes dès lors qu'une parole est échangée dans le labyrinthe ou qu'une erreur est commise dans le labyrinthe (parcours aller / retour).

## Espace nécessaire :

1/4 terrain de Football

## Encadrement souhaité :

2 à 3 personnes

## Effectif idéal :

8 à 16 joueurs

## Durée de l'action :

1h

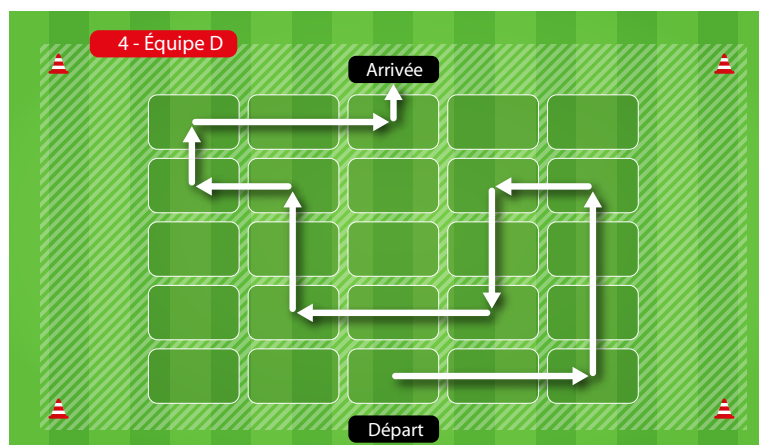
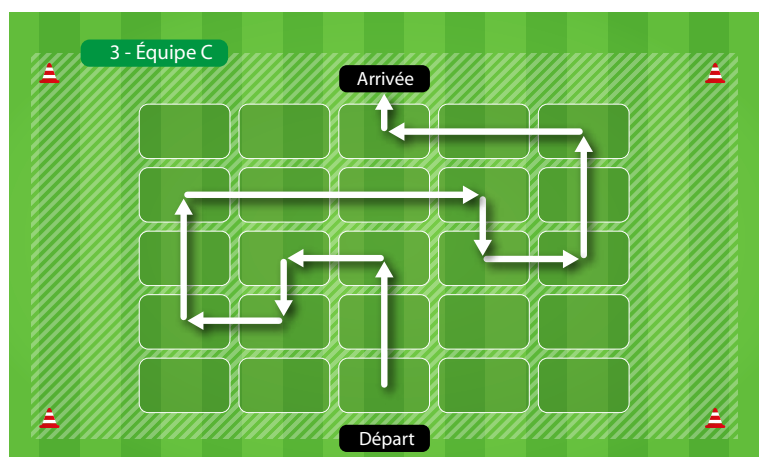
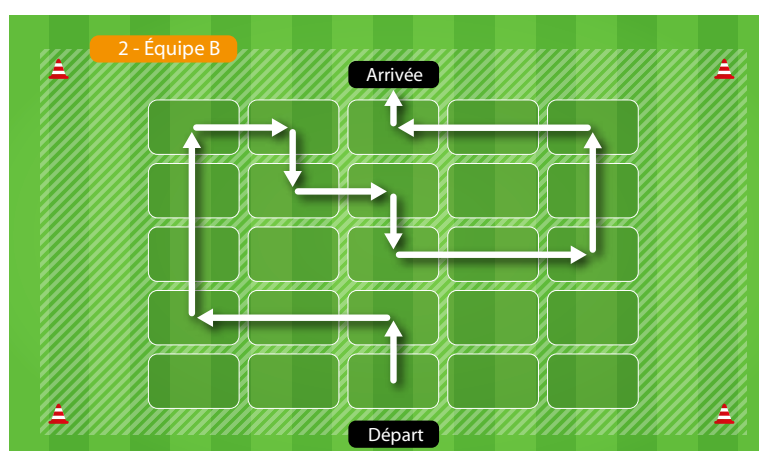
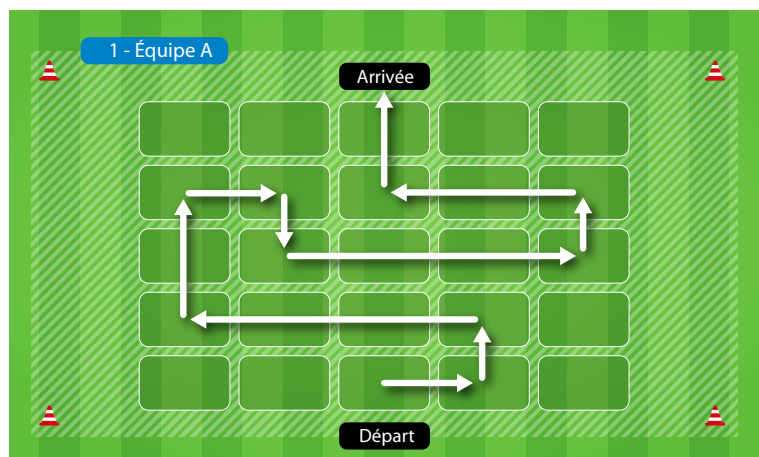
## Matériel nécessaire :

Sifflet - Chronomètre - Chasubles - Ballons - Coupelles

## Remarques :

- Chaque équipe dispose d'un parcours de labyrinthe différent des autres. Seul le jury en a connaissance.
- Une alternance entre tous les joueurs d'une équipe est impérative pour passer dans le labyrinthe.
- Aucune parole n'est autorisée (dans l'équipe) dès lors qu'un coéquipier est dans le labyrinthe.
- Les déplacements dans le labyrinthe sont uniquement dans les formats suivants : en avant - en arrière - à droite - à gauche.

# MODELISATION DES PARCOURS



# FAIR-PLAY ACTION TERRAIN Le Carton Vert dans mon club

U10  
U13

**Compétences visées :** Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur les « bons » comportements

## Consignes de l'atelier :

- Organiser l'opération « Carton Vert » sur ses infrastructures.
- Identifier un ou plusieurs matchs dans la saison, afin de mettre en place le dispositif.
- Désigner avant chaque match, 2 observateurs (dirigeants, parents, joueurs etc...) chargés d'identifier les bonnes attitudes de joueurs.
- Utiliser les 5 valeurs « PRETS » de la FFF comme outil d'aide à l'évaluation.
- Autoriser 3 cartons verts (maximum) attribués par match (2 par les observateurs et 1 par l'arbitre).
- Organiser la remise du carton vert dans le vestiaire ou sur le terrain, en présence des acteurs du match (joueurs et arbitres).

### Espace nécessaire :

Sur le terrain ou dans le vestiaire

### Encadrement souhaité :

3 personnes : 1 éducateur et 2 observateurs minimum (parents, arbitres, éducateurs, dirigeants etc...)

### Effectif idéal :

10 à 25 joueurs

### Durée de l'action :

Saison complète

### Matériel nécessaire :

Cartons verts - Crayons

### Remarque :

Possibilité d'associer un partenaire du club à l'opération carton vert.

# FAIR-PLAY ACTION TERRAIN

## Le duel de l'élégance

U14  
U19

**Compétences visées :** Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain

**L'objectif de l'atelier :** Répondre à la question pour réussir son duel

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes : les « attaquants » et les « défenseurs ».
- Construire un parcours technique en identifiant 3 zones distinctes :
  - Une zone « questions » : l'animateur y pose une question.
  - Une zone « duel » : les attaquants et défenseurs s'y affrontent.
  - Une zone « but » : un gardien y défend son but.
- Inviter 3 joueurs à rejoindre l'animateur dans la zone « questions » : 1 attaquant - 2 défenseurs
- Poser une question à l'attaquant :
  - S'il répond bien, il doit éliminer un défenseur et marquer un but en moins de 30 secondes.
  - S'il répond mal, il doit éliminer 2 défenseurs et marquer un but en moins de 30 secondes.
- Attribuer les points de la manière suivante :
  - +3 points par but marqué.
  - +1 point pour les attaquants par tir cadré.
  - +1 point pour les défenseurs par but non marqué.

#### Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

#### Encadrement souhaité :

2 personnes

#### Effectif idéal :

10 à 15 participants

#### Durée de l'action :

30 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons - Plots - Coupelles  
- Chronomètre - But -  
Questionnaire

# QUESTIONNAIRE « FAIR-PLAY »



	Questions	Réponses
1	Dans un stade, quelle personne a le droit de contester ouvertement une décision de l'arbitre ?	<i>Aucune (joueurs, entraîneurs, supporters doivent respecter ses choix).</i>
2	En 10 lettres, commençant par F : lien de solidarité qui unit les membres d'un club, d'une équipe.	<i>Fraternité (elle implique d'écouter les autres, de les respecter et de les aider).</i>
3	Quel risque encourt un joueur proférant des insultes racistes : une peine de prison et une amende, une suspension et une amende ou les 2 à la fois ?	<i>Les 2 à la fois (prison et amende au tribunal ; suspension et amende avec la FFF).</i>
4	Comment appelle-t-on une personne qui travaille dans un club sans rémunération ?	<i>Un bénévole.</i>
5	Mon 1 <sup>er</sup> est toujours contre, mon 2 <sup>e</sup> est un jeu où l'on s'amuse, mon 3 <sup>e</sup> est un arbre. Mon tout est contraire à l'esprit du jeu.	<i>Antisportif (anti - sport - if).</i>
6	Laquelle de ces fautes n'entraîne pas une exclusion : une touche mal exécutée, une faute grossière, ou cracher sur un adversaire.	<i>Une rentrée de touche mal exécutée.</i>
7	Complète la phrase : « Sans arbitre, il n'y a pas de ... »	<i>...match ».</i>
8	Dans quel endroit peut-on se mettre en tenue et partager la joie d'une victoire ou la tristesse d'une défaite avec ses coéquipiers ?	<i>Les vestiaires.</i>
9	Quelle sanction un joueur risque-t-il en simulant une faute ?	<i>Un carton jaune (cela est considéré comme de l'antijeu).</i>
10	Mon 1 <sup>er</sup> est le contraire d'amateur, mon 2 <sup>e</sup> est l'inverse de tard, mon 3 <sup>e</sup> sert à lier des pièces entre elles. Mon tout est une action de fair-play d'avant match.	<i>Protocole (pro - tôt - colle).</i>
11	Que doit-on faire à la fin d'un match pour remercier ses adversaires ?	<i>Leur serrer la main.</i>
12	En 9 lettres, commençant par T : qualité qui respecte la liberté de penser, la couleur de peau, la religion, la nationalité...des autres joueurs.	<i>Tolérance (du latin tolerare qui signifie supporter).</i>
13	En français, comment traduit-on l'expression « fair-play » : faire le jeu, franc jeu ou jouer pour gagner ?	<i>Franc jeu (ce terme désigne une attitude honnête et sans tricherie dans le jeu).</i>
14	Mot anglais signifiant « maison du club » où l'on peut se retrouver après un match ?	<i>Club house.</i>
15	En 7 lettres, commençant par R : je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général.	<i>Respect (on peut l'associer à la loyauté, à l'effort, le plaisir, la fraternité...).</i>



# FAIR-PLAY ACTION TERRAIN Un public en or

U14  
U19

• **Compétences visées** : Valoriser les bons comportements des parents et supporters

• **L'objectif de l'atelier** : Mettre en place le challenge supporter du « meilleur accueil » sur l'ensemble de l'année

## Consignes de l'atelier :

- Mettre en place le dispositif « un public en or » au sein du club.
- Définir une organisation qui implique les parents de joueurs :
  - Les parents des joueurs de l'équipe recevante offrent le café d'avant match.
  - Les parents des joueurs 2 équipes votent pour le joueur fair-play du match : échanges communs pendant le match, signalisation des comportements fair-play, vote à la majorité etc...
  - Les parents des joueurs de l'équipe recevante organisent la collation d'après match avec tous les acteurs du match.
  - Le joueur du match est valorisé à l'occasion de cette collation d'après-match.
  - Les clubs publient la photo de ces moments de convivialité sur leurs réseaux sociaux respectifs.
- Prévoir une rotation dans la désignation des parents « public en or » sur chaque week-end.

### Espace nécessaire :

Terrain - Club house

### Encadrement souhaité :

5 personnes

### Effectif idéal :

Une équipe

### Durée de l'action :

Saison complète

### Matériel nécessaire :

Appareil photo

### Remarque :

Possibilité de pilotage de l'action par les instances (ligues - districts).

# ARBITRAGE

## ACTION TERRAIN

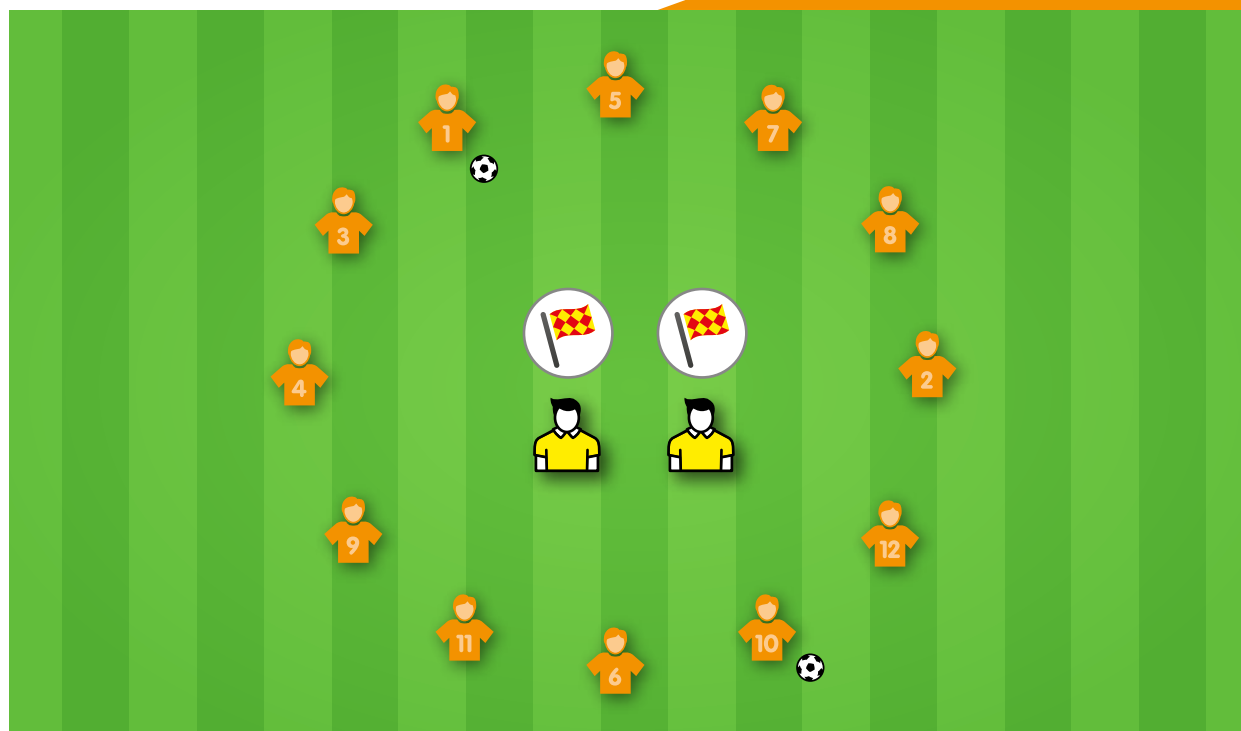
### La ronde de l'arbitrage

U6  
U9

**Compétences visées :** Connaître les fautes à ne pas commettre

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur les fautes à ne pas commettre par l'intermédiaire d'un atelier de signalisation

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Désigner 2 joueurs qui occuperont la fonction d'arbitre.
- Répartir les autres joueurs en ronde autour de ces 2 arbitres.
- Transmettre, à la ronde de joueurs, les consignes suivantes :
  - Réaliser 10 passes à la main sans faire tomber le ballon au sol
  - Passer le ballon et le réceptionner avec une seule main
  - Contrôler le ballon avec la cuisse avant de le prendre à la main
  - Faire une passe de la tête
  - Etc...
- Demander à ces joueurs désignés « arbitres » :
  - De signaler (drapeau ou sifflet) la première erreur commise (ex : ballon qui tombe au sol).
  - D'être remplacé dans la fonction d'arbitre (dès que l'utilisation du drapeau est conforme) par le joueur fautif dans la ronde.

#### Espace nécessaire :

1/4 terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

#### Durée de l'action :

20 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons - Drapeau de touche ou sifflet - Chasubles - Coupelles

#### Remarque :

Au-delà de la dimension « arbitrage », ce travail est basé sur la concentration de tous les participants.

# ARBITRAGE

## ACTION TERRAIN

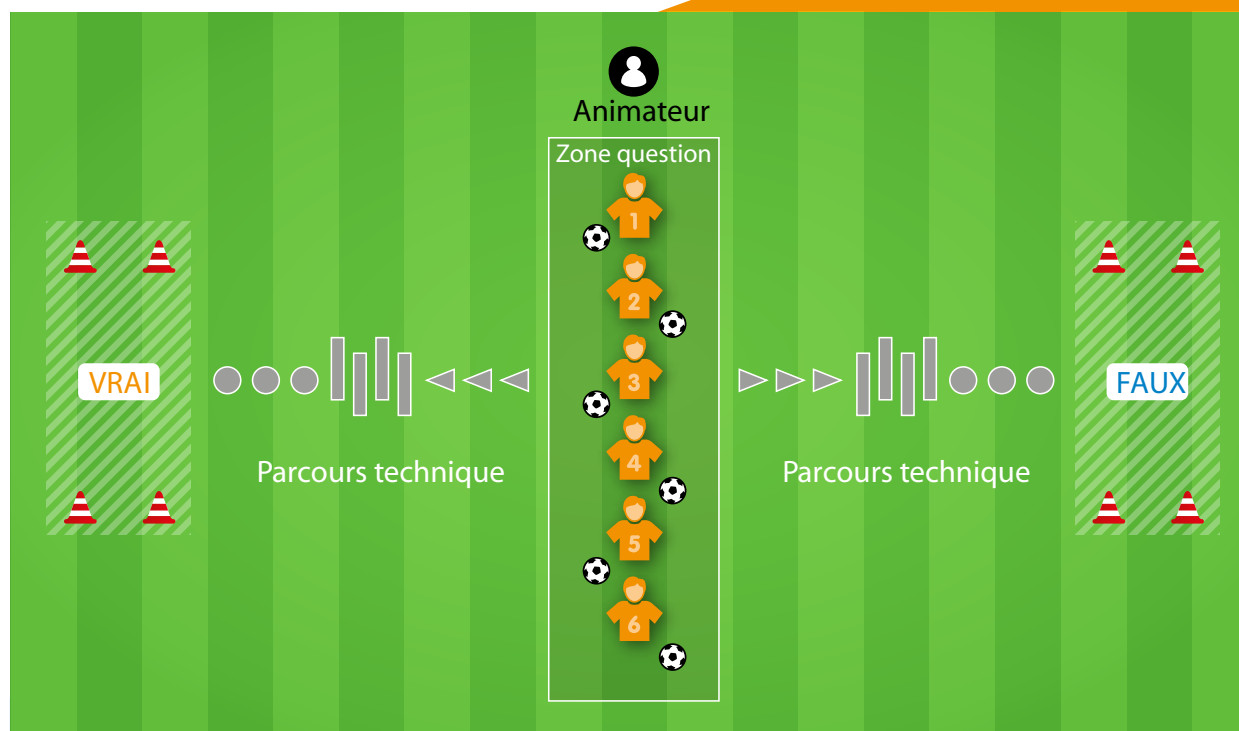
### La théorie au service du jeu

U6  
U9

**Compétences visées :** Connaître les règles essentielles du jeu

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur les règles du jeu par l'intermédiaire d'un atelier de questions/réponses

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Répartir les participants en équipe.
- Matérialiser les 3 zones suivantes :
  - La zone « Vrai »
  - La zone « Question »
  - La zone « Faux »
- Positionner les joueurs (ballon aux pieds) face à l'éducateur, alignés les uns derrière les autres, dans la zone « Question ».
- Poser une question (Vrai/Faux) à tous les joueurs.
- Demander aux joueurs de répondre à la question posée par un déplacement dans la zone (Vrai/Faux) correspondante à la « bonne » réponse.

#### Espace nécessaire :

1/2 terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

12 à 20 joueurs

#### Durée de l'action :

30 minutes

#### Matériel nécessaire :

1 Quiz (V/F) - Cônes - Coupelles

- Ballons - Chasubles

#### Remarque :

Possibilité d'organiser le déplacement vers les zones de réponses avec un parcours technique, de mettre en place des exercices (talons au fesses, montées de genou etc...) pendant que les jeunes attendent la question.

# QUESTIONNAIRE « ARBITRAGE »



Questions - Vrai ou faux		Réponses	
1	J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	<b>Vrai</b>	<i>Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.</i>
2	Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.	<b>Faux</b>	<i>Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision.</i>
3	Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.	<b>Faux</b>	<i>Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants.</i>
4	Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	<b>Vrai</b>	<i>Cela me permet de limiter les risques de blessure.</i>
5	Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.	<b>Vrai</b>	
6	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.	<b>Vrai</b>	
7	Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse.	<b>Vrai</b>	<i>Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine.</i>
8	Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m).	<b>Faux</b>	<i>Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but.</i>
9	Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien.	<b>Vrai</b>	
10	Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match.	<b>Faux</b>	<i>Le vainqueur obtient le choix du camp.</i>

# ARBITRAGE ACTION TERRAIN Le jeu du drapeau

U10  
U13

**Compétences visées :** Tenir le rôle d'arbitre assistant

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant

## Modélisation de l'atelier :



## Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes le long de la ligne de touche :
  - La zone « course avant »
  - La zone « course latérale »
  - La zone « décision »
- Réaliser une présentation collective de toutes les gestuelles associées à la fonction d'arbitre assistant : *Faute, Rentrée de touche pour la défense, Rentrée de touche pour l'attaque, Coup de pied de but, Hors-jeu, Coup de pied de coin etc...*
- Débuter le parcours avec un drapeau à la main.
- Evoluer le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones.
- Enoncer une « situation de jeu » lorsque le joueur arrive dans la zone « décision ».
- Demander au joueur d'adopter la signalisation adéquate en fonction de la situation énoncée : faute de l'attaquant - rentrée de touche pour la défense - hors-jeu - coup de pied de but - coup de pied de coin etc...
- Intervenir pour valider ou non la signalisation réalisée par le joueur.
- Comptabiliser les points de manière individuelle ou collective.
- Réaliser un débriefing collectif au sujet des signalisations à retenir.

### Espace nécessaire :

Terrain de football

### Encadrement souhaité :

2 personnes

### Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

### Durée de l'action :

30 minutes

### Matériel nécessaire :

Drapeau de touche - Coupelles

### Remarque :

Possibilité de réaliser l'atelier en présence d'un arbitre officiel du club.

# ARBITRAGE ACTION TERRAIN

## Le parcours de l'arbitre

U10  
U13

**Compétences visées :** Tenir le rôle d'arbitre central

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 2 zones sur le terrain :
  - La zone « évolution » : l'arbitre évolue sur le terrain.
  - La zone « décision » : l'arbitre adapte sa gestuelle et sa signalisation en fonction de la consigne émise par l'animateur.
- Réaliser une présentation collective de toutes les gestuelles associées à la fonction d'arbitre central : Signaler un pénalty - un coup franc direct pour la défense, un coup franc indirect, un coup de pied de coin, un coup de pied de but, un hors-jeu etc...
- Réaliser le parcours technique avec un ballon au pied dans la zone « évolution ».
- Se présenter dans la zone « décision ».
- Demander à l'arbitre d'adopter une signalisation en fonction d'une situation de jeu énoncée : Un pénalty - un coup franc direct pour la défense, un coup franc indirect, un coup de pied de coin, un coup de pied de but, un hors-jeu etc...
- Intervenir pour valider ou non la signalisation réalisée par le joueur.
- Réaliser un débriefing collectif sur l'exercice réalisé.

### Espace nécessaire :

Terrain de football

### Encadrement souhaité :

2 personnes

### Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

### Durée de l'action :

30 minutes

### Matériel nécessaire :

Sifflots - Ballons - Coupelles -

Cerceaux - Cônes

### Remarque :

Possibilité de réaliser l'atelier avec ou sans ballon, par équipe ou en individuel avec un système de points (chronométrage du parcours) et des bonus/malus selon la gestuelle utilisée.

# ARBITRAGE ACTION TERRAIN Un direct ou indirect ?

U14  
U19

**Compétences visées :** Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la nature des coups francs par l'intermédiaire d'un atelier technique

## Modélisation de l'atelier :



## Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 2 zones distinctes :
  - La zone « technique » : C'est un parcours technique.
  - La zone « décision » : Se situe à l'issue de la zone « technique ».
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Réaliser un parcours technique et positionner 2 mini-buts à l'issue du parcours :
  - un but « CFI » (coup-franc indirect)
  - un but « CFD » (coup-franc direct)
- Enoncer, en début de parcours, un exemple de type de faute.
- Réaliser le parcours technique le plus rapidement possible et tirer dans le but qui correspond à la « bonne » décision technique.

### Espace nécessaire :

Terrain de football

### Encadrement souhaité :

1 personne

### Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

### Durée de l'action :

30 minutes

### Matériel nécessaire :

2 minis buts - Coupelles -  
Ballons - Cerceaux - Piquets  
- Cônes

### Remarques :

Possibilité de réaliser une variante avec les cartons rouges/jaunes.  
Possibilité d'associer des pénalités avec des frappes du « mauvais » pied, des tirs au but sans que le ballon ne touche le sol etc...

# NATURE DU COUP-FRANC

## « COUP FRANC DIRECT » :

- Je charge un adversaire ;
- Je saute sur un adversaire ;
- Je donne ou essaie de donner un coup de pied à l'adversaire ;
- Je bouscule un adversaire ;
- Je frappe ou essaie de frapper un adversaire ;
- Je tacle un adversaire ou lui dispute le ballon ;
- Je fais ou essaie de faire trébucher un adversaire etc...

## « COUP FRANC INDIRECT » :

- Je joue d'une manière dangereuse ;
- Je fais obstacle à la progression d'un adversaire sans qu'il y ait contact ;
- J'empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains, ou joue ou essaie de jouer le ballon alors que le gardien est en train de le lâcher ;
- Je suis signalé en position de hors-jeu ;
- Mon gardien garde le ballon dans les mains pendant plus de 6 secondes ;
- Mon gardien prend le ballon avec les mains sur une passe volontaire d'un partenaire réalisée avec le pied ;
- Mon gardien prend directement le ballon des mains sur une rentrée de touche de mon partenaire etc...



## ARBITRAGE

### ACTION TERRAIN

# L'arbitrage au carré

U14  
U19

**Compétences visées :** Maitriser la règle du hors-jeu

**L'objectif de l'atelier :** Mettre en place un atelier de signalisation du hors-jeu

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 2 zones distinctes :
  - Une zone « carrée » : réaliser une conservation de balle à 4 vs 4.
  - Une zone « décision » : 2 joueurs/arbitres se situent sur les 2 lignes de délimitation du carré.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Organiser une opposition de 6 contre 6 dans la zone « carrée ».
- Nommer 2 arbitres qui doivent :
  - Se tenir sur les 2 lignes de délimitation du carré dénommées « zone de décision ».
  - Être aligné avec l'avant dernier défenseur.
  - Lever le drapeau à chaque fois qu'un joueur qui reçoit le ballon est hors-jeu (derrière le dernier joueur de l'équipe adverse).

### Espace nécessaire :

Terrain de football

### Encadrement souhaité :

1 personne

### Effectif idéal :

10 joueurs

### Durée de l'action :

10 minutes

### Matériel nécessaire :

Drapeau de touche

- Coupelles - Ballons -

Chasubles

### Remarque :

Le jeu ne doit pas s'arrêter à chaque signalisation de hors-jeu. L'objectif est d'apprendre la gestuelle et la mécanique du hors-jeu.

# ARBITRAGE

## ACTION TERRAIN

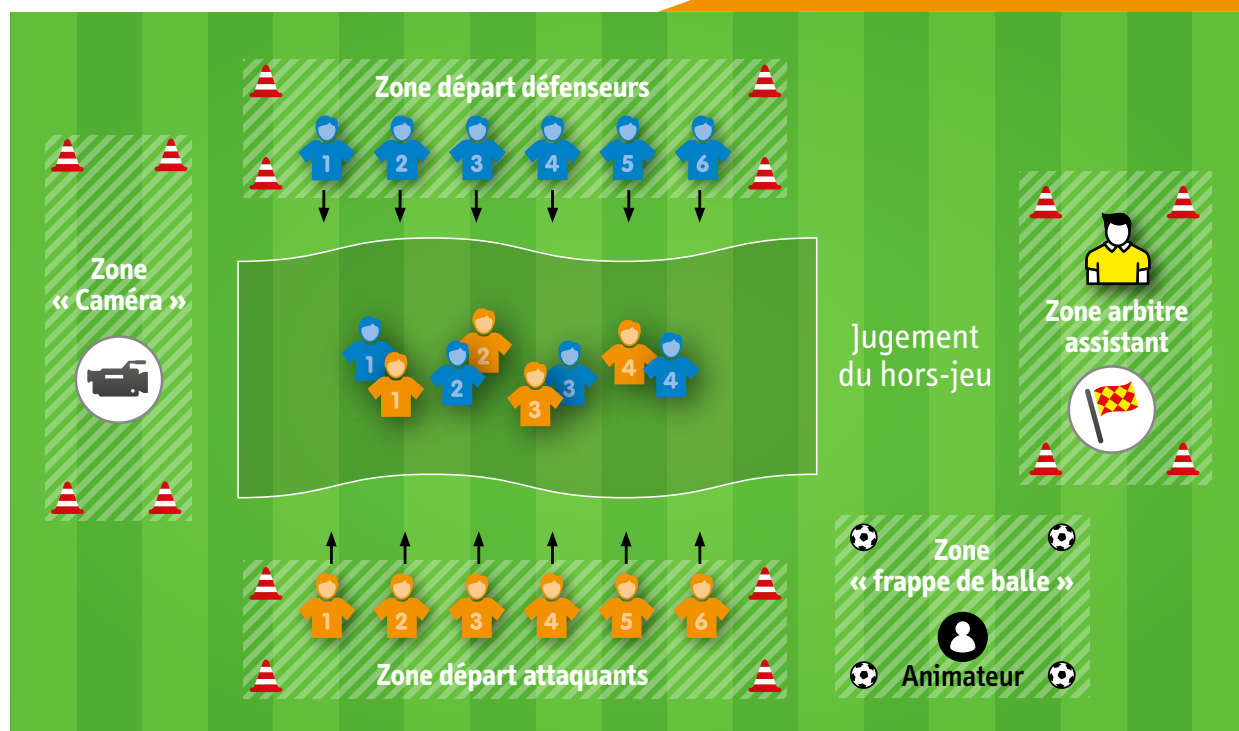
### Le 4 à la suite

U14  
U19

**Compétences visées :** Maîtriser la règle du hors-jeu

**L'objectif de l'atelier :** Mettre en place un atelier de mise en situation de hors-jeu

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes : attaquants / défenseurs
- Nommer 2 arbitres pour chaque séquence de jeu.
- Fixer une caméra en face de la zone « arbitre assistant » dans la zone « caméra ».
- Matérialiser 5 zones distinctes :
  - Une zone « départ défenseur » : Ligne des 16,5M de la surface de réparation.
  - Une zone « départ attaquant » : Ligne médiane.
  - Une zone « frappe de balle » : Derrière la ligne médiane, plein axe.
  - Une zone « arbitre assistant » : Le long de la ligne de touche.
  - Une zone « caméra » : Le long de la ligne de touche opposée à la zone « arbitre assistant ».
- Au signal de l'animateur :
  - Faire « remonter » la ligne de 4 défenseurs en direction de la ligne médiane
  - Faire « descendre » la ligne de 4 attaquants en direction du but.
- Envoyer un ballon en profondeur dès que les 2 lignes de joueurs se croisent.
- Déterminer s'il y a « hors-jeu » ou non pour les 2 arbitres assistants.
- Réaliser une analyse vidéo (en salle) lors d'une prochaine séance pour débriefer les différentes situations de jeu.

#### Espace nécessaire :

Terrain de football

#### Encadrement souhaité :

2 personnes

#### Effectif idéal :

10 à 15 joueurs

#### Durée de l'action :

30 minutes

#### Matériel nécessaire :

Drapeau de touche - Coupelles - Ballons - Chasubles - Caméra

# MISES EN SITUATION « ARBITRAGE »



## Situation 1

### 4 attaquants - 4 défenseurs

- Séquence 1 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 2 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 3 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 4 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- 4 ballons envoyés par l'animateur
- Placement et remplacement des arbitres à chaque séquence.
- Les 4 séquences s'enchainent à la suite.

## Situation 2

### 4 attaquants - 4 défenseurs

- Séquence 1 = 2 attaquants et 1 défenseur se croisent
- Séquence 2 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 3 = 1 attaquants et 2 défenseurs se croisent
- 3 ballons envoyés par l'animateur
- Placement et remplacement des arbitres à chaque séquence.
- Les 3 séquences s'enchainent à la suite.

## Situation 2

### 4 attaquants - 4 défenseurs

- Séquence 1 = 4 attaquants et 4 défenseurs se croisent
- 1 ballon envoyé par l'animateur

## Situation 4

### 5 attaquants - 4 défenseurs

- Séquence 1 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 2 = 1 attaquant et 2 défenseurs se croisent
- Séquence 3 = 3 attaquants et 1 défenseur se croisent
- 3 ballons envoyés par l'animateur
- Placement et remplacement des arbitres à chaque séquence.
- Les 3 séquences s'enchainent à la suite.

## Situation 5

### 4 attaquants - 5 défenseurs

- Séquence 1 = 1 attaquant et 1 défenseur se croisent
- Séquence 2 = 2 attaquants et 1 défenseur se croisent
- Séquence 3 = 1 attaquant et 3 défenseurs se croisent
- 3 ballons envoyés par l'animateur
- Placement et remplacement des arbitres à chaque séquence.
- Les 3 séquences s'enchainent à la suite.

# CULTURE FOOT

## ACTION TERRAIN

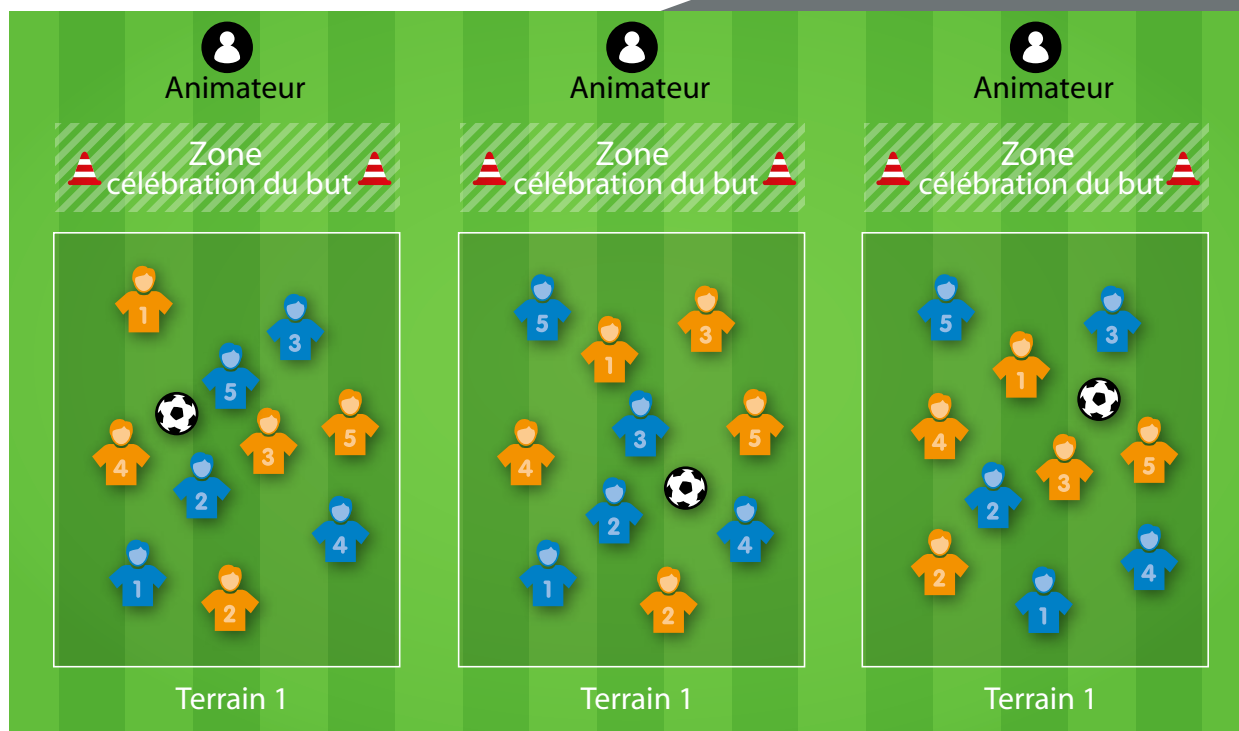
### Protocole de célébration du but

U6  
U9

**Compétences visées :** Prioriser le projet collectif

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la manière de célébrer un but pour son équipe

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en plusieurs équipes.
- Demander à chaque équipe de réfléchir à un modèle de célébration collective d'un but.
- Organiser des matchs et demander aux équipes de réaliser cette célébration (collective) après chaque but.
- Organiser, à l'issue des rencontres, un rassemblement des joueurs afin d'échanger sur les célébrations réalisées et déterminer ce qui est acceptable ou non.
- Mettre en place un vote (à main levée) sur la « meilleure » célébration de but.
- Retenir cette célébration pour les matchs du weekend.

#### Espace nécessaire :

1/2 terrain de football

#### Encadrement souhaité :

1 personne

#### Effectif idéal :

12 à 20 joueurs

#### Durée de l'action :

45 minutes

#### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles - Buts - Chasubles

#### Remarques :

L'éducateur doit axer les modalités de célébration de but dans le respect des adversaires et du fair-play. Ce qui n'est pas acceptable : célébration individuelle, provocations diverses, sorties du terrain, retrait de ses équipements etc...

# CULTURE FOOT ACTION TERRAIN

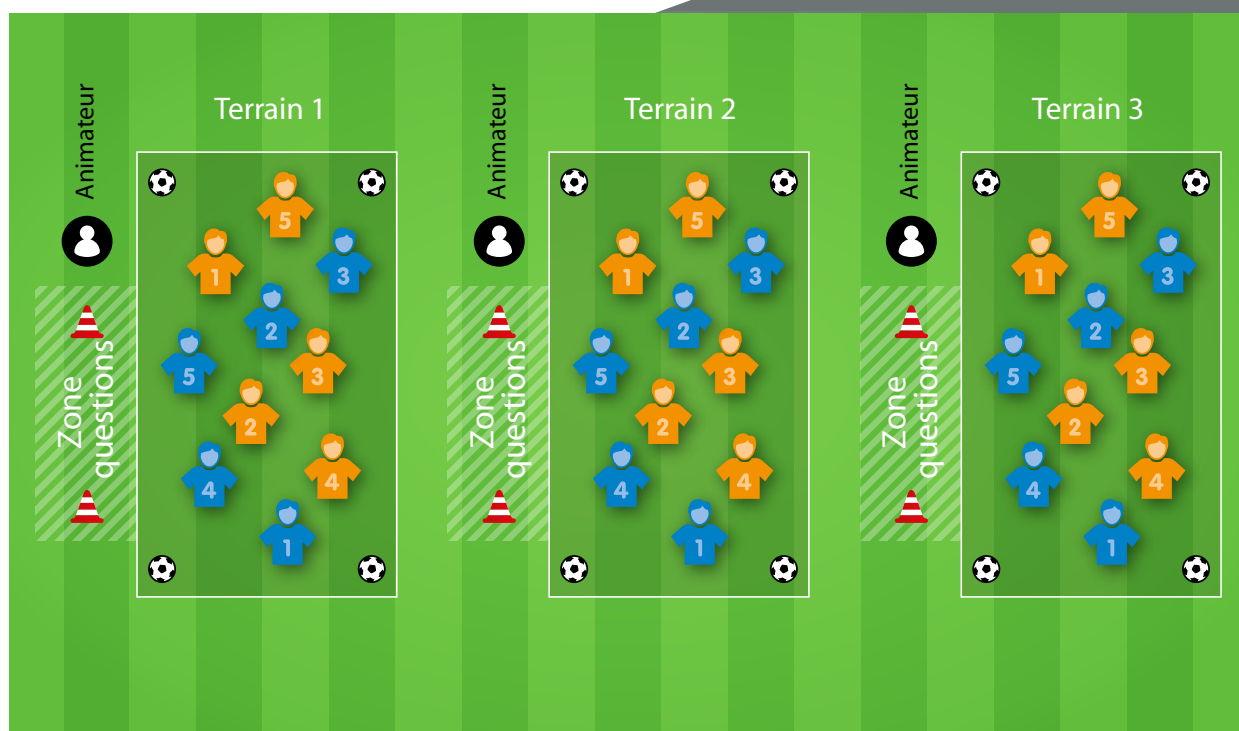
## Le foot compétitif

U6  
U9

**Compétences visées :** Connaître l'histoire du foot / Connaître son club

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la culture footballistique par l'intermédiaire de matchs

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en plusieurs équipes.
- Organiser des rencontres de 5 vs 5 entre toutes les équipes.
- Matérialiser 2 zones distinctes :
  - La zone « terrain » : les matchs s'y déroulent
  - La zone « question » : les 2 capitaines y viennent répondre à la question
- Annoncer, toutes les 3 minutes, une « pause question » aux 2 capitaines d'équipe.
- Demander à chaque équipe de se concerter et à chaque capitaine de transmettre sa réponse.
- En cas de bonne réponse : Carte « avantage » de 3 minutes pour l'équipe :
  - Toutes les sorties de balle reviennent à son équipe
  - Ton but est rétréci
  - Tu peux recruter un joueur de l'équipe adverse etc...
- En cas de mauvaise réponse : Carte « inconvénient » de 3 minutes pour l'équipe :
  - Ton équipe joue avec les mains sur la tête
  - Ton but est agrandi
  - Le gardien n'a pas le droit d'utiliser ses mains etc...

### Espace nécessaire :

Terrain de football

### Encadrement souhaité :

2 personnes

### Effectif idéal :

12 à 20 joueurs

### Durée de l'action :

45 minutes

### Matériel nécessaire :

Ballons - Coupelles -

Chasubles - Carte

« Avantage/Inconvénient »

- Quiz Culture Foot

# QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »



	Questions	Réponses
1	En 5 lettres : mot anglais utilisé pour désigner le coup de pied de coin.	<i>Corner (le ballon doit être placé dans l'angle du terrain tracé à cet effet).</i>
2	Comment appelle-t-on la ligne au centre du terrain ?	<i>La ligne médiane (le point central est marqué au milieu de cette ligne).</i>
3	Quel poste n'existe pas au football : Milieu de terrain, défenseur, demi de mêlée.	<i>Le demi de mêlée, c'est un poste qui existe uniquement au rugby.</i>
4	Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	<i>Les protège tibias (les gants du gardien ne sont pas obligatoires mais...fortement conseillés).</i>
5	Comment appelle-t-on la surface où les joueurs donnent le coup d'envoi ?	<i>Le rond central.</i>
6	Mon 1er est le verbe « suer » à la 1ère personne du présent, mon 2ème accueille les bateaux, on marche sur mon 3ème. Mon tout crie dans les tribunes.	<i>Supporters (sue-port-terre).</i>
7	Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main : 6 secondes, 1 minute ou le temps qu'il veut ?	<i>6 secondes (au-delà, l'arbitre peut siffler un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse).</i>
8	Comment appelle-t-on le football que l'on pratique sur le sable : le beach soccer, le base-ball ou le foot de rue ?	<i>Le beach soccer (les règles du foot de plage, né au Brésil, ont été officialisées en 1992).</i>
9	En cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, comment appelle-t-on la période qui précède la séance des tirs au but lors d'un match de coupe : le temps additionnel, les prolongations, le temps de récupération ?	<i>Les prolongations (2 x 15 minutes).</i>
10	Mon 1er relie 2 mots entre eux, mon 2 <sup>d</sup> est utilisé par les peintres, mon tout est le symbole imprimé sur le maillot des équipes championnes du monde.	<i>Étoile (et - toile).</i>
11	Quel mot ne fait pas partie de l'abréviation FFF : France, Fédération ou Football ?	<i>France (FFF : Fédération Française de Football).</i>
12	En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la Coupe du monde en 1998 ?	<i>Le Stade de France (inauguré en 1998, ce stade peut accueillir 80 000 personnes).</i>
13	Un championnat d'Europe des Nations (Euro) se joue : tous les ans, tous les quatre ans ou tous les deux ans ?	<i>Tous les quatre ans (il se joue deux ans après la Coupe du monde).</i>
14	Quel geste technique n'existe pas au football : aile de pigeon, petit pont, corne de zébu ?	<i>Corne de zébu.</i>
15	Quel objet les capitaines peuvent-ils échanger avant le match ?	<i>Un fanion (celui du club ou du pays qu'ils représentent).</i>

CULTURE FOOT

ACTION TERRAIN

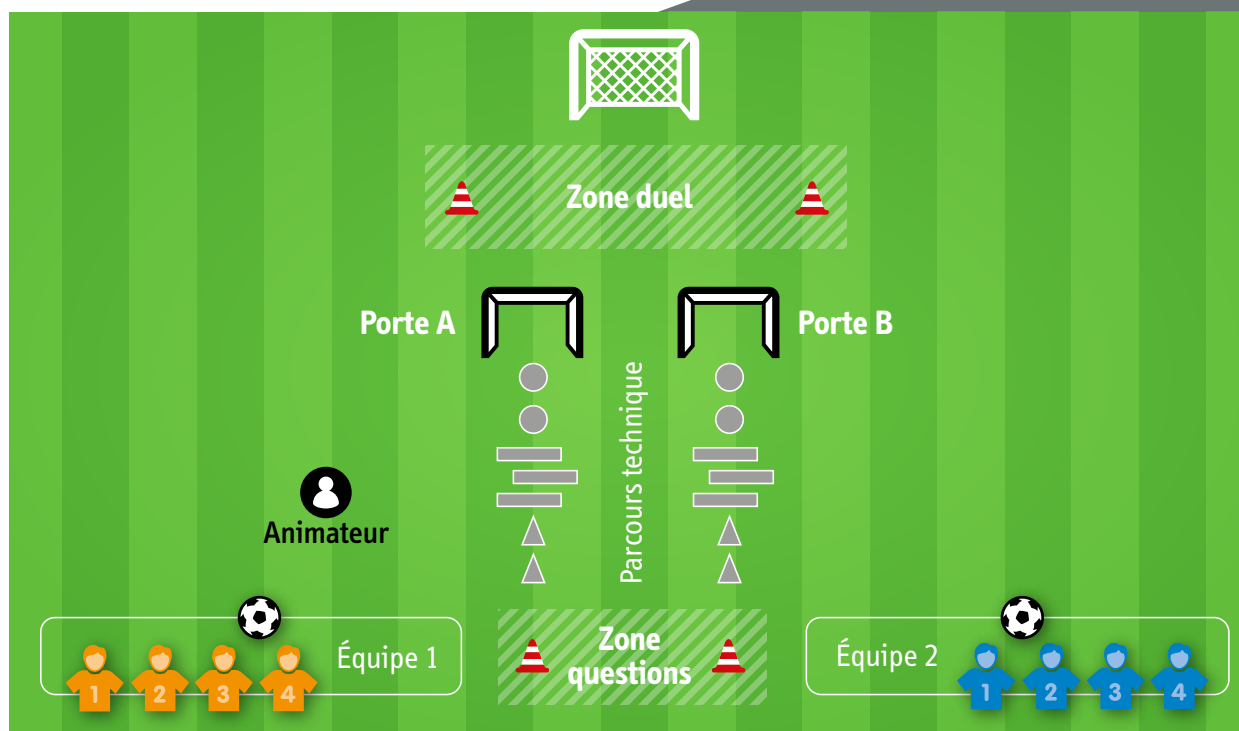
## Le challenge culturel

U10  
U13

**Compétences visées :** Connaître l'histoire du foot / Connaître son club

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la culture footballistique par l'intermédiaire d'un atelier technique

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Matérialiser 4 zones distinctes :
  - La zone « questions » : L'animateur pose une question à 2 joueurs
  - La zone « technique » : C'est un parcours technique à réaliser le plus rapidement possible
  - La zone « porte » : Elle permet de répondre à la question posée. Elle se situe à la fin de la zone « technique »
  - La zone « duel » : C'est la zone où les 2 joueurs s'affrontent sur un duel
- Inviter un joueur de chaque équipe dans la zone « questions ». Pour les 2 joueurs :
  - Écouter la question posée
  - Réaliser le parcours technique le plus rapidement possible
  - Déposer le ballon dans la « bonne » porte (A - B) correspondante à la « bonne » réponse.

Le joueur qui franchit la « bonne » porte en premier se retrouve « attaquant ».

L'autre joueur est « défenseur ».

Ces deux joueurs s'affrontent dans la zone « duel ».

L'attaquant doit éliminer son adversaire et marquer le but pour obtenir 1 point.

Le défenseur ne peut pas marquer de point.

**Espace nécessaire :**

1/2 terrain de football

**Encadrement souhaité :**

2 personnes

**Effectif idéal :**

12 à 20 joueurs

**Durée de l'action :**

30 minutes

**Matériel nécessaire :**

Ballons - Coupelles -

Chasubles - But -

Quiz Culture Foot

# QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »

	Questions	Réponses
1	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895 ou 1945 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres).
2	Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée ou ronde ?	Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds).
3	Comment appelle-t-on les arbitres de touche : Juges de ligne ou arbitres assistants ?	Les arbitres assistants (on les appelait aussi autrefois « juges de ligne »).
4	Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc ou une corne de brume ?	Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre).
5	Vrai ou faux : Les cartons jaune et rouge ont toujours existé au football.	Faux (ils ont été créés et officialisés pour la coupe du monde de 1970 au Mexique).
6	Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match : Le rapport de l'arbitre ou la feuille de match ?	La feuille de match (figurent également les noms des entraîneurs, dirigeants, remplaçants, et les arbitres).
7	Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueurs d'un club à un autre : 2 ou 3 ?	2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver).
8	Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty : Un coup de pied arrêté ou une balle à terre ?	Un coup de pied arrêté.
9	Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 : 18 ou 20 clubs ?	20 (chaque équipe jouera donc 38 matches dans la saison).
10	En quelle année, la France a-t-elle gagnée la Coupe du monde contre le Brésil : 2002 ou 1998 ?	1998 (3 à 0).
11	Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition française : la Coupe de la Ligue ou la Coupe UEFA ?	La Coupe UEFA (c'est une compétition qui regroupe des clubs européens).
12	A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de football : l'UEFA ou la FIFA ?	La FIFA.



# CULTURE FOOT

## ACTION TERRAIN

### Le tir au bonus

U10  
U13

**Compétences visées :** Connaître son club

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la culture club par l'intermédiaire d'une séance de frappes au but

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Matérialiser 5 zones de « frappe » (Points : 1-2-3-4-5).
- Inviter une équipe à se rendre dans la zone de « questions » située en face de la zone de frappe N°5.
- Positionner le gardien de l'équipe adverse dans les buts.
- Poser 5 questions de suite à l'équipe A.
- A chaque bonne réponse, demander à l'équipe de progresser d'un palier (zone de frappe).
- A chaque mauvaise réponse, demander à l'équipe de reculer d'un palier (zone de frappe).
- A l'issue des 5 questions, l'équipe se situe à un palier de frappe.
- Demander à chaque joueur de tirer au but depuis cette zone.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 point par but marqué.

#### Espace nécessaire :

1/2 terrain de football

#### Encadrement souhaité :

2 personnes

#### Effectif idéal :

12 à 20 joueurs

#### Durée de l'action :

20 minutes

#### Matériel nécessaire :

Couppelles - Ballons - Chasubles - But - Quiz Culture Foot

#### Remarque :

Possibilité de matérialiser les zones de frappes excentrées du but.

# QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »

	Questions	Réponses	Questions	Réponses
1	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895, 1945 ou 2001 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres).	16	Mon 1er est sur une même ligne, mon 2 <sup>e</sup> sert à présenter la nourriture, mon 3 <sup>e</sup> est le contraire de « avec ». Mon tout est sur le banc de touche.
2	Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée, ronde, ou octogonale ?	Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds).	17	Quelle est la température d'un fumigène en combustion : 200°C, 400°C, 800°C ?
3	Comment appelle-t-on les arbitres de touche ?	Les arbitres assistants	18	Combien de stades ont accueilli des matches de l'EURO 2016 en France ?
4	Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc, une corne de brume ou une cloche de vache ?	Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre).	19	En français, comment appelle-t-on un penalty ?
5	Vrai ou faux ? Les cartons jaune et rouge ont toujours existé au football.	Faux (ils ont été créés et officialisés en 1970).	20	À quelle occasion un joueur effectue-t-il un coup de pied de but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ?
6	Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match ?	La feuille de match.	21	Vrai ou faux ? Un entraîneur peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueurs.
7	Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueurs d'un club à un autre ?	2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver).	22	Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ?
8	Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty ?	Un coup de pied arrêté.	23	Comment est attribué le camp des équipes avant le début d'un match : suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre ou par tirage au sort ?
9	Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 ?	20.	24	Que désigne l'expression « coup du chapeau » : 3 buts consécutifs inscrits par un joueur dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but marqué de la tête ?
10	En quelle année, la France a-t-elle gagnée la Coupe du Monde contre le Brésil : 2002, 1998 ou 2010 ?	1998 (3 à 0).	25	En France, quelle compétition est réservée aux équipes U19 : la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ?
11	Mon 1er est une eau salée, mon 2 <sup>e</sup> est la 11 <sup>e</sup> ème lettre de l'alphabet, mon 3 <sup>e</sup> ème est le contraire de tard. Mon tout sert au transfert des joueurs.	Mercato (mer - k - tôt).	26	Combien y a-t-il de clubs de football en France : 10 000, 17 500, 30 500 ?
12	Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition française : la Coupe de France, la Coupe de la Ligue ou la Coupe UEFA ?	La Coupe UEFA.	27	Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ?
13	A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de football : FFF, UEFA, FIFA ?	FIFA.	28	En quelle année la FFF a-t-elle été créée : 1890, 1919 ou 1939 ?
14	Mon 1er est le verbe « suer » à la 1 <sup>ère</sup> personne du présent, mon 2 <sup>e</sup> accueille les bateaux, on marche sur mon 3 <sup>e</sup> ème. Mon tout crie dans les tribunes.	Supporters (sue - port - terre).	29	Quel pays a gagné le plus de fois la coupe du monde ?
15	Cite 2 des 5 valeurs de la FFF.	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité.	30	Combien y a-t-il de licenciés à la FFF : Moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions

# CULTURE FOOT

## ACTION TERRAIN

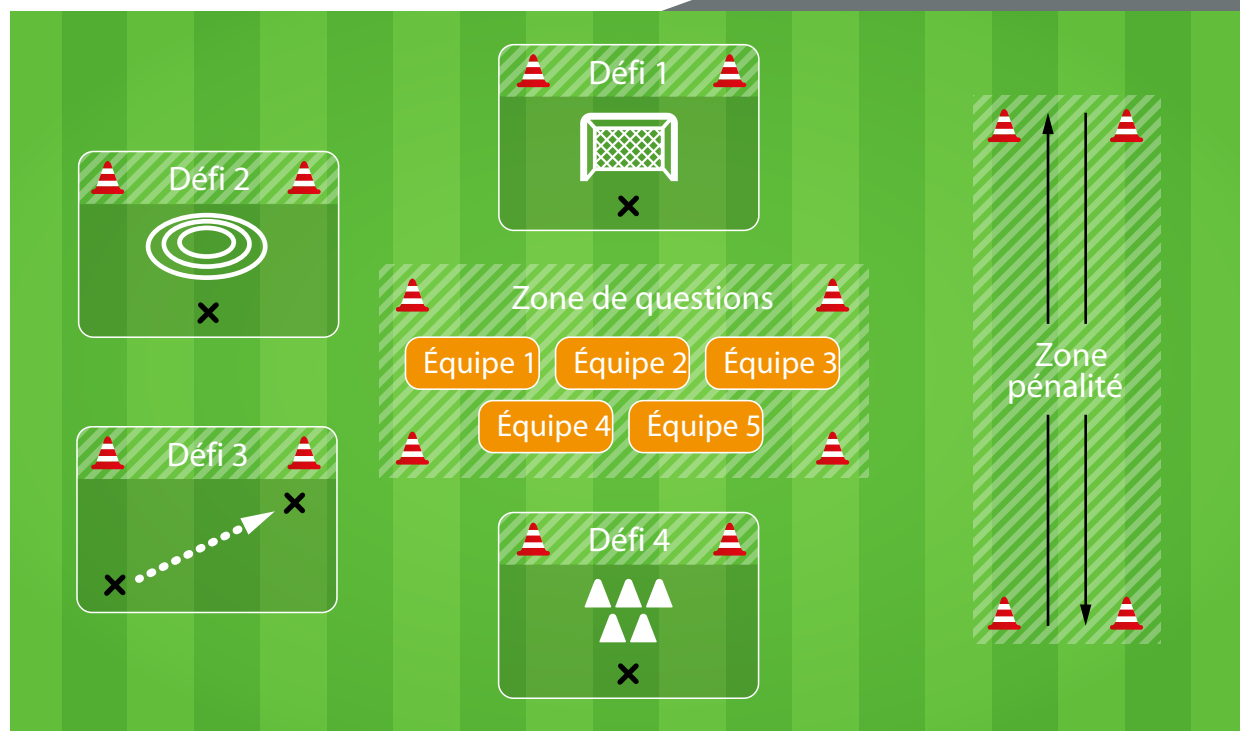
### Le biathlon culture foot

U14  
U19

**Compétences visées :** Partager sa connaissance du football

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la culture footballistique par l'intermédiaire d'un biathlon technique

#### Modélisation de l'atelier :



#### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 5 équipes de 2.
  - Matérialiser 6 zones distinctes :
    - Une zone « questions » au centre du terrain.
    - 4 zones de « défis techniques » pour les épreuves à réaliser.
    - Une zone « pénalité » qui correspond à la zone de réalisation d'une pénalité.
  - Inviter chaque équipe à se rendre dans la zone « questions » avant chaque atelier.
  - Poser une question à l'ensemble de l'équipe.
    - Si la réponse est « bonne » : L'équipe se rend sur un des 4 ateliers (ordre à respecter). La réalisation d'un atelier « défis techniques » passe obligatoirement par l'obtention d'une bonne réponse à la question posée.
    - Si la réponse est « fausse » : L'équipe se rend dans la zone « pénalité ». L'équipe doit repasser par la zone « questions » pour obtenir le droit de se rendre dans l'un des défis techniques.
  - Chronométrer chaque équipe (temps global des 4 ateliers) pour déterminer le classement général.
- Espace nécessaire :** Terrain de football  
**Encadrement souhaité :** 5 personnes  
**Effectif idéal :** 10 à 14 joueurs  
**Durée de l'action :** 45 minutes  
**Matériel nécessaire :** Ballons - Chasubles - But - Quiz - Planche de rebond - Cerceaux - Piquets - Coupelles  
**Remarque :**  
**Défi 1 :** Challenge foot : Tirer sur le poteau ou la barre - Tir à 11m.  
**Défi 2 :** Le curling foot : Doser une passe dans une zone définie - 1 frappe de balle imposée.  
**Défi 3 :** Le jonglage mobile : Jongler sur 30 mètres sans faire tomber le ballon au sol.  
**Défi 4 :** Le chamboule foot : Tirer (à 10m) sur 5 cônes pour les faire tomber.  
**Zone Pénalité :** Sprinter sur 80m (40m aller-retour).

# QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »



	Questions	Réponses
1	Mon 1 <sup>er</sup> est sur une même ligne, mon 2 <sup>d</sup> sert à présenter la nourriture, mon 3 <sup>e</sup> est le contraire de « avec ». Mon tout est sur le banc de touche.	<i>Remplaçant (rang - plat - sans).</i>
2	Quelle est la température d'un fumigène en combustion : 200°C, 400°C, 800°C ?	<i>800° C.</i>
3	Combien de stades ont accueilli des matches de l'EURO 2016 en France ?	<i>10.</i>
4	En français, comment appelle-t-on un penalty ?	<i>Un coup de pied de réparation (il sanctionne une faute commise dans la surface de réparation).</i>
5	À quelle occasion un joueur effectue-t-il un coup de pied de but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ?	<i>Après une sortie de but (le gardien se charge souvent de cette remise en jeu).</i>
6	Vrai ou faux ? Un entraîneur peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueurs.	<i>Faux (il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique).</i>
7	Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ?	<i>400 000. Ils donnent leur temps pour aider au fonctionnement du club.</i>
8	Comment est attribué le camp des équipes avant le début d'un match : suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre ou par tirage au sort ?	<i>Par tirage au sort (celui qui gagne choisit son camp, l'autre donne le coup d'envoi).</i>
9	Que désigne l'expression « coup du chapeau » : 3 buts consécutifs inscrits par un joueur dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but marqué de la tête ?	<i>3 buts inscrits dans un match (marqués de façons différentes, le coup du chapeau est « parfait »).</i>
10	En France, quelle compétition est réservée aux équipes de U19 : la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ?	<i>La Coupe Gambardella (créée en 1954 pour permettre aux jeunes de s'aguerrir au niveau national).</i>
11	Combien y a-t-il de clubs de football en France : 10 000, 17 500, 30 500 ?	<i>Près de 17 500.</i>
12	Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ?	<i>Le National 1.</i>
13	En quelle année la FFF a-t-elle été créée : 1890, 1919 ou 1939 ?	<i>1919.</i>
14	Quel pays a gagné le plus de fois la coupe du monde ?	<i>Le Brésil (5 fois).</i>
15	Combien y a-t-il de licenciés à la FFF : Moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions ?	<i>Plus de 2 millions.</i>

# CULTURE FOOT ACTION TERRAIN

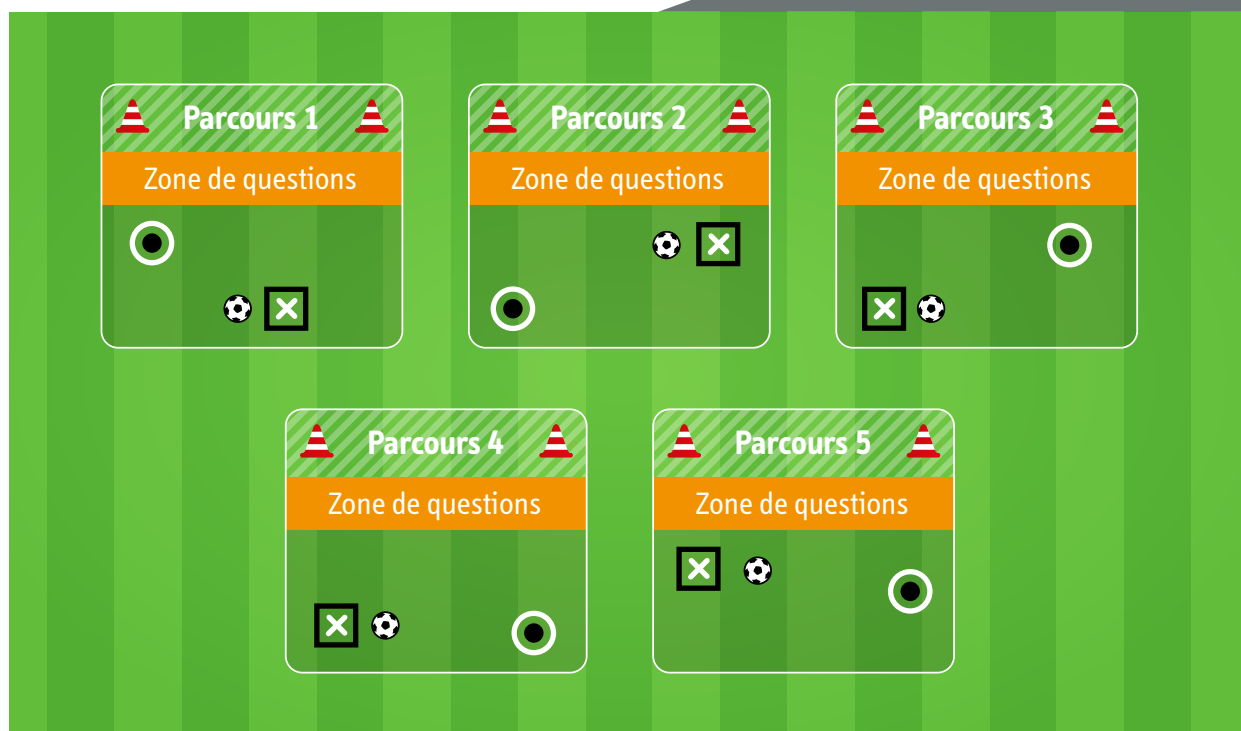
## Le golf foot du club

U14  
U19

**Compétences visées :** Partager sa connaissance du football

**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur la culture footballistique par l'intermédiaire d'un golf foot

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs par équipe de 2 joueurs.
- Matérialiser 10 zones distinctes :
  - 5 zone de « parcours de golf foot »
  - 5 zone de « questions » avant chaque début de parcours
- Réaliser l'ensemble des 5 parcours.
- Répondre à une question avant chaque début de parcours afin d'obtenir un bonus/ malus lors de l'exercice :
  - Si la réponse est bonne : -1 sur le nombre total de frappes lors du parcours
  - Si la réponse est mauvaise : +1 sur le nombre total de frappes lors du parcours
- Organiser une rotation simultanément sur les 5 parcours.
- Imposer une alternance dans les frappes au sein de chacune des équipes.
- Récompenser l'équipe qui aura réalisé les 5 parcours de « golf foot » avec le moins de frappes.

### Espace nécessaire :

Terrain de football

### Encadrement souhaité :

5 personnes

### Effectif idéal :

12 à 20 joueurs

### Durée de l'action :

45 minutes

### Matériel nécessaire :

Ballons - Chasubles  
- But - Quiz - Planche de rebond - Cerceaux - Piquets

# QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »



	Questions	Réponses
1	Mon 1 <sup>er</sup> est sur une même ligne, mon 2 <sup>d</sup> sert à présenter la nourriture, mon 3 <sup>e</sup> est le contraire de « avec ». Mon tout est sur le banc de touche.	<i>Remplaçant (rang - plat - sans).</i>
2	Quelle est la température d'un fumigène en combustion : 200°C, 400°C, 800°C ?	<i>800° C.</i>
3	Combien de stades ont accueilli des matches de l'EURO 2016 en France ?	<i>10.</i>
4	En français, comment appelle-t-on un penalty ?	<i>Un coup de pied de réparation (il sanctionne une faute commise dans la surface de réparation).</i>
5	À quelle occasion un joueur effectue-t-il un coup de pied de but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ?	<i>Après une sortie de but (le gardien se charge souvent de cette remise en jeu).</i>
6	Vrai ou faux ? Un entraîneur peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueurs.	<i>Faux (il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique).</i>
7	Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ?	<i>400 000. Ils donnent leur temps pour aider au fonctionnement du club.</i>
8	Comment est attribué le camp des équipes avant le début d'un match : suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre ou par tirage au sort ?	<i>Par tirage au sort (celui qui gagne choisit son camp, l'autre donne le coup d'envoi).</i>
9	Que désigne l'expression « coup du chapeau » : 3 buts consécutifs inscrits par un joueur dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but marqué de la tête ?	<i>3 buts inscrits dans un match (marqués de façons différentes, le coup du chapeau est « parfait »).</i>
10	En France, quelle compétition est réservée aux équipes de U19 : la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ?	<i>La Coupe Gambardella (créée en 1954 pour permettre aux jeunes de s'aguerrir au niveau national).</i>
11	Combien y a-t-il de clubs de football en France : 10 000, 17 500, 30 500 ?	<i>Près de 17 500.</i>
12	Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ?	<i>Le National 1.</i>
13	En quelle année la FFF a-t-elle été créée : 1890, 1919 ou 1939 ?	<i>1919.</i>
14	Quel pays a gagné le plus de fois la coupe du monde ?	<i>Le Brésil (5 fois).</i>
15	Combien y a-t-il de licenciés à la FFF : Moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions ?	<i>Plus de 2 millions.</i>

## FICHE « RESULTATS »

Déterminer le nombre de frappes par équipe.

RESULTATS	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4	Equipe 5
Parcours 1					
Parcours 2					
Parcours 3					
Parcours 4					
Parcours 5					
TOTAL					