



POUR LES VACANCES SCOLAIRES, LE DISTRICT HAUTE-GARONNE VOUS PROPOSE :

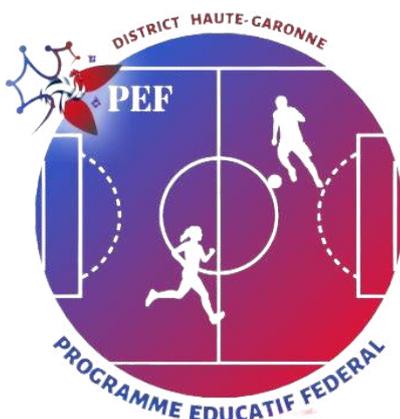
Pour rappel, le programme éducatif fédéral vise à sensibiliser sur les valeurs fondamentales du football au travers de six thèmes traitant les règles de vie, et les règles du jeu.

Nous te proposons un défi qui consiste à faire un pense bête du type "le sais-tu ?" et un guide sur les gestes éco-citoyens.

Enfin, réalise le parcours technique ainsi que le jeu.

LES RÈGLES :

- Propose un pense-bête type "le sais-tu ?" sur le thème ci-dessous
- Publie le sur les réseaux sociaux, avec le hashtag #PEF31 ou mentionne-nous dans ta story
- Envoie-nous le sur notre boîte mail accompagné du "Guide des gestes éco-citoyens" complété
- Réalise les deux parcours



L'ENVIRONNEMENT

Lauréats PEF du mois de mars

JS Cintegabelle

Thème Santé:
Je commence bien
avec mon petit
déjeuner



FC Ouest

Thème Environnement:
Nettoyage du complexe
sportif Georges Estelé



Lauréats **PEF** du mois de mars



F.C.E.L / Pôle Féminin ELMR

Thème Santé:

Mini Olympiades de la Santé



US Salies Mane

Thème Santé:

Réveil, Sommeil, Éveil



Guide des gestes éco-citoyens

Le club de... Vous propose...

01

TRIER LES
DÉCHETS

Pour...

02

...

Pour....

03

....

Pour....

04

....

Pour....

05

....

Pour....



Le but :

Remplir ce guide "gestes éco-citoyen" en remplaçant les rectangles rouges par des actions avec en dessous l'explication de ce geste. Des photos peuvent être rajoutées autour avec des gestes que vous aurez réalisés en lien avec une action que le/la footballeur/footballeuse peut mettre en oeuvre pour améliorer son environnement, comme par exemple les joueurs du FC Ouest.

LE SAIS-TU ?

"Un sac plastique jeté dans la nature met
400 ans avant de se décomposer"

District Haute-Garonne de football

Le but :

Mettre une phrase sur une photo que tu auras faite ou sélectionnée
en lien avec le thème de l'ENVIRONNEMENT.



Le parcours technique des ÉCO-GESTES

Consignes :

- Réalise le défi technique indiqué
- Regarde l'image auquel il est associé
- Relie le défi à l'éco-geste correspondant

Défi 1 : 6 jongles bon pied

Défi 2 : Passement de jambe

Défi 3 : 6 jongles alternés

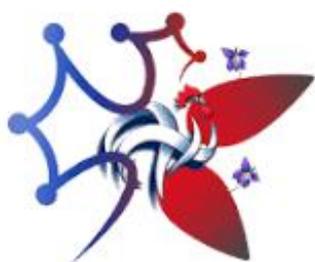
Défi 4 : Roulette

Défi 5 : 6 jongles mauvais pied

Défi 6 : Double contact

Défi 7 : 8 jongles bon pied

Défi 8 : 10 jongles bon pied



Je jette systématiquement mes déchets dans une poubelle. Je les mets dans les bons containers si le club est équipé de poubelles de tri sélectif.

Je prends soin du matériel du club et de ma tenue afin qu'ils durent plus longtemps

En hiver, je ferme les portes et les fenêtres

J'éteins la lumière si je suis le dernier à sortir du vestiaire



Si je viens au stade en voiture avec mes parents, je propose à un copain de l'emmener

Après l'effort, je prends une douche ni trop chaude, ni trop longue !

J'apporte une gourde remplie d'eau dans mon sac de sport et privilégie, pour mon goûter, les emballages réutilisables

Pour venir au stade, je privilégie la marche à pied ou les transports en commun.

Défis vert

1
Citer Les quatre types de déchets

2
Réaliser 5 jongles du bon pied

3
Vrai/Faux. Une télévision en veille ne consomme pas d'électricité

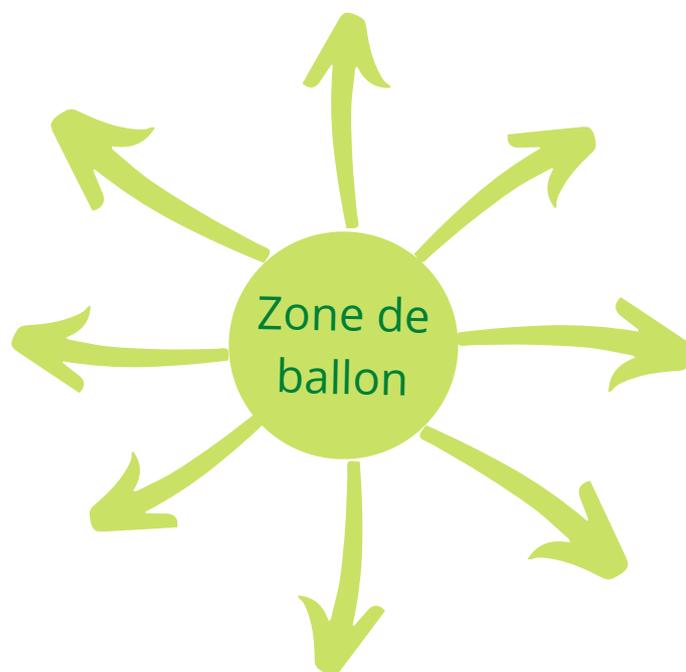
8
Qu'est ce que le CO2 et que cause-t-il à notre environnement ?

4
Réaliser deux jongles du mauvais pied

7
Faire 10 montées de genoux.

6
Citer une énergie renouvelable

5
Comment pouvons nous économiser l'eau ?



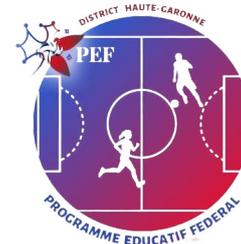
Règles du jeu :

Une question/défi par carré.

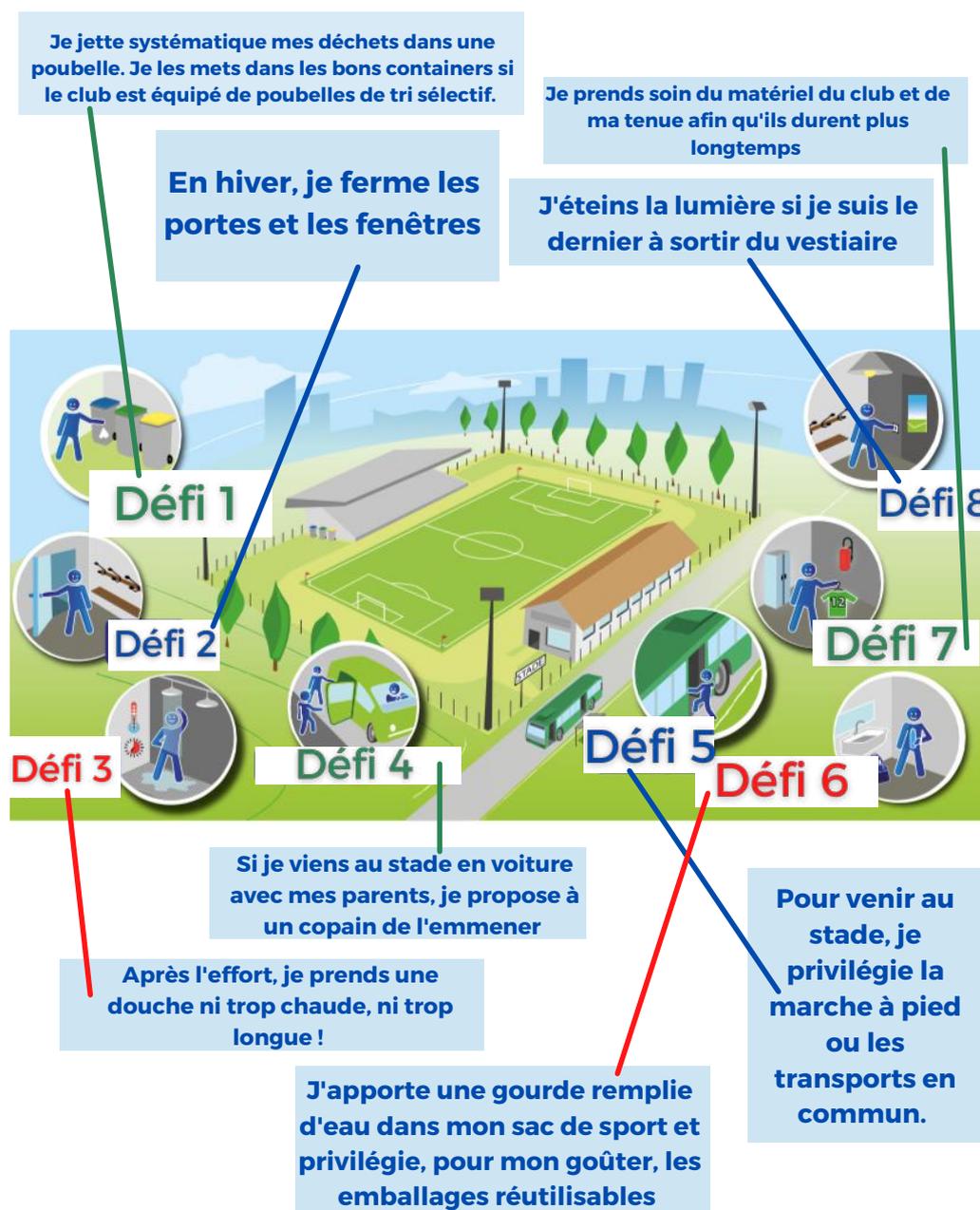
Le joueur doit par un jeu au pied envoyer le ballon dedans sans qu'il ne quitte le carré et répondre à la question/réaliser le défis.

Le jeu est chronométré, le plus rapide gagne.

Un papier ou une ardoise est nécessaire afin de répondre aux questions
Des indices peuvent être donnés suite aux défis dans les carrés si ils sont réussis.



CORRECTION: Le parcours technique des éco-gestes:



CORRECTION: Défis vert:

1. Citer Les quatre types de déchets : **toxiques, verres, plastiques, papiers / carton**
2. Réaliser 5 jongles du bon pied
3. Vrai/Faux. Une télévision en veille ne consomme pas d'électricité : **Faux**
4. Réaliser deux jongles du mauvais pied
5. Comment pouvons nous économiser l'eau ? **Prendre une douche, faire la vaisselle à la main, fermer le robinet en se lavant les mains, récupérer l'eau de pluie, chasse d'eau à double commande.**
6. Citer une énergie renouvelable : **eau, vent, soleil, gaz, chaleur**
7. Faire 10 montées de genoux.
8. Qu'est ce que le CO2 et que cause-t-il à notre environnement ? **Le dioxyde de carbone**

pef31@outlook.fr



#PEF31