



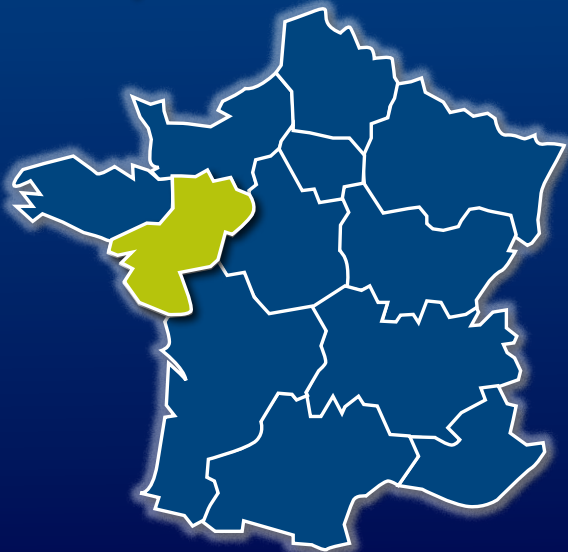
# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

*"Sais foot,  
joue dans les règles !"*

U6  
U9

U10  
U13

U14  
U19



**LIGUE DE FOOTBALL  
DES PAYS DE LA LOIRE**

# RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

U10  
U13

1

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Lors d'une rentrée de touche, tu dois impérativement tenir le ballon des 2 mains.

**RÉPONSE :** Vrai (tu dois lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus la tête).

2

**QUESTION :** Mon 1<sup>er</sup> est une planète, mon 2<sup>d</sup> est un département français, mon tout est le lieu sur lequel tu pratiques le football.

**RÉPONSE :** Terrain (Terre – Ain).

3

**QUESTION :** Comment appelle-t-on les minutes que l'arbitre ajoute à la fin d'un match : le temps additionnel, le temps perdu, ou le petit plus du chef ?

**RÉPONSE :** Le temps additionnel (il correspond au temps des arrêts de jeu).



# RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

U10  
U13

4

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.

**RÉPONSE :** Faux (tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision).

5

**QUESTION :** Comment appelle-t-on la sanction qu'impose l'arbitre en sortant son carton rouge : l'explosion, l'exclusion ou l'exclamation ?

**RÉPONSE :** L'exclusion (lors d'une exclusion, le joueur doit sortir du terrain et regagner les vestiaires).

6

**QUESTION :** Qu'est-ce qu'un gardien n'a pas le droit de faire hors de sa surface de réparation : marquer un but, jouer le ballon de la tête ou toucher le ballon de la main ?

**RÉPONSE :** Toucher le ballon de la main.



# RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

U10  
U13

7

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.

**RÉPONSE :** Faux (il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants).

8

**QUESTION :** Quelles sont les valeurs de la Fédération Française de Football (« PRETS ») ?

**RÉPONSE :** Plaisir – Respect – Engagement – Tolérance – Solidarité.

9

**QUESTION :** En tant que remplaçant, que peux-tu faire : critiquer l'arbitre, t'échauffer derrière la ligne de but ou entrer sur le terrain sans y être autorisé ?

**RÉPONSE :** T'échauffer derrière ta propre ligne de but.



10

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Les protège-tibias sont obligatoires au football.

**RÉPONSE :** Vrai (cela permet de limiter les risques de blessure).

11

**QUESTION :** Lorsque je joue au football, dois-je écouter les consignes : de mes parents, de mon éducateur, de mes adversaires ?

**RÉPONSE :** De mon éducateur (c'est le responsable de mon équipe et c'est lui le « spécialiste » du football).

12

**QUESTION :** Vrai ou faux ? J'ai le droit de jouer au football avec des filles ou des garçons.

**RÉPONSE :** Vrai (la mixité est autorisée jusqu'en U15).



13

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.

**RÉPONSE :** Vrai.

14

**QUESTION :** Lors d'un penalty, combien de joueurs ont le droit de se trouver à l'intérieur de la surface de réparation ?

**RÉPONSE :** 2 (le gardien de but et le tireur de penalty).

15

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.

**RÉPONSE :** Vrai.



# RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

U10  
U13

16

**QUESTION :** Comment appelle-t-on le tirage au sort effectué par l'arbitre, avec les 2 capitaines, avant le début de la rencontre ?

**RÉPONSE :** Le TOSS.

17

**QUESTION :** En football à 8, à quelle distance de la ligne de but se situe le point de penalty : 9 m, 11 m ou 13 m ?

**RÉPONSE :** 9 mètres.

18

**QUESTION :** Quel signal dois-tu attendre avant d'engager la partie ?

**RÉPONSE :** Le coup de sifflet de l'arbitre.



1 **QUESTION :** En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895, 1945 ou 2001 ?

**RÉPONSE :** 1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres).

2 **QUESTION :** Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée, ronde, ou octogonale ?

**RÉPONSE :** Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds et ne doivent pas excéder 12 cm de large).

3 **QUESTION :** Comment appelle-t-on les arbitres de touche ?

**RÉPONSE :** Les arbitres assistants (on les appelait aussi autrefois « juges de ligne »).





4

**QUESTION :** Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc, une corne de brume ou une cloche de vache ?

**RÉPONSE :** Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre).

5

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Les cartons jaune et rouge ont toujours existé au football.

**RÉPONSE :** Faux (ils ont été créés et officialisés pour la Coupe du monde de 1970 au Mexique).

6

**QUESTION :** Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match ?

**RÉPONSE :** La feuille de match (y figurent également les noms des entraîneurs, dirigeants, remplaçants et arbitres).



7

**QUESTION :** Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueurs d'un club à un autre ?

**RÉPONSE :** 2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver).

8

**QUESTION :** Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty ?

**RÉPONSE :** Un coup de pied arrêté.

9

**QUESTION :** Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 ?

**RÉPONSE :** 20 (chaque équipe jouera donc 38 matches dans la saison).



10

**QUESTION :** En quelle année la France a-t-elle gagné la Coupe du monde contre le Brésil : 2002, 1998 ou 2010 ?

**RÉPONSE :** 1998 (3 à 0).

11

**QUESTION :** Mon 1<sup>er</sup> est une eau salée, mon 2<sup>e</sup> est la 11<sup>e</sup> lettre de l'alphabet, mon 3<sup>e</sup> est le contraire de tard. Mon tout sert au transfert des joueurs.

**RÉPONSE :** Mercato (mer – k – tôt).

12

**QUESTION :** Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition française : la Coupe de France, la Coupe de la Ligue ou l'Europa League ?

**RÉPONSE :** L'Europa League (c'est une compétition qui regroupe des clubs européens).



13

**QUESTION :** À quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du monde de football : FFF, UEFA, FIFA ?

**RÉPONSE :** FIFA.

14

**QUESTION :** Mon 1<sup>er</sup> 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>. Mon tout crie dans les tribunes.

**RÉPONSE :** Supporters (sue - port - terre).

15

**QUESTION :** Cite 2 des 5 valeurs de la FFF.

**RÉPONSE :** Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité.



1 **QUESTION :** En 7 lettres, commençant par R : je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général.

**RÉPONSE :** Respect (on peut l'associer à la loyauté, à l'effort, au plaisir, à la fraternité...).

2 **QUESTION :** Vrai ou faux ? Tu peux insulter n'importe quel joueur sur Internet sans risquer d'être sanctionné.

**RÉPONSE :** Faux (ton club et ton entraîneur te rappelleront tes devoirs de tolérance et de respect envers tous).

3 **QUESTION :** Lequel de ces gestes est une marque de fair-play : une accolade au joueur qui te remplace, un tirage de maillot ou un coup de coude au défenseur ?

**RÉPONSE :** Une accolade au joueur qui te remplace (un geste qui renforce l'esprit d'équipe).



4

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Tu peux contester la décision de l'arbitre si tu la trouves injuste.

**RÉPONSE :** Faux (toutefois, l'arbitre peut t'expliquer sa décision dans un but pédagogique).

5

**QUESTION :** Mon 1<sup>er</sup> est un manteau court, mon 2<sup>d</sup> était avant aujourd'hui, mon tout est un endroit où tu partageras ta joie avec tes coéquipiers.

**RÉPONSE :** Vestiaire (veste – hier).

6

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Je peux envoyer le ballon hors du terrain pour montrer mon mécontentement.

**RÉPONSE :** Faux (en aucun cas tu ne dois réagir de la sorte. Tu dois toujours garder ton sang-froid).



7

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Faire de l'anti-jeu, c'est se montrer fair-play.

**RÉPONSE :** Faux (faire de l'anti-jeu va au contraire à l'encontre des règles élémentaires de fair-play).

8

**QUESTION :** Quelle attitude répond à la consigne de « jouer collectif » : garder seul le ballon et aller au but, jouer avec ses partenaires ou dribbler pour frimer.

**RÉPONSE :** Jouer avec ses partenaires (jouer collectif, c'est se faire des passes entre coéquipiers).

9

**QUESTION :** Quel rôle a le capitaine dans une équipe : il encourage ses coéquipiers, il râle sur l'arbitre ou il décide de faire entrer les remplaçants ?

**RÉPONSE :** Il encourage ses coéquipiers (il leur rappelle aussi les règles de fair-play).



10

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Tu peux faire semblant d'être blessé pour gagner du temps ou arrêter une action de but de tes adversaires.

**RÉPONSE :** Faux (simuler une chute ou une blessure est considéré comme de l'anti-jeu).

11

**QUESTION :** Que faire lorsque des insultes sont proférées à ton encontre ?

**RÉPONSE :** Ne pas réagir et rester concentré sur le match.

12

**QUESTION :** De quelle couleur est le carton qui récompense un joueur dont le comportement est exemplaire : verte, violette ou rose ?

**RÉPONSE :** Verte (le carton vert met en valeur le bon comportement des joueurs sur le terrain).





13

**QUESTION :** Qui est le porte-parole de l'entraîneur sur le terrain ?

**RÉPONSE :** Le capitaine.

14

**QUESTION :** Que dois-tu tendre à un adversaire ou un coéquipier qui vient de tomber devant toi ?

**RÉPONSE :** La main (pour l'aider à se relever).

15

**QUESTION :** Avant le début du match, à quels joueurs l'arbitre rappelle-t-il les règles de fair-play ?

**RÉPONSE :** Aux 2 capitaines (il leur souhaite aussi « bon match ! »).



1

**QUESTION :** Sur le bord de quel fleuve la ville de Saumur se trouve-t-elle ?

**RÉPONSE :** La Loire.

2

**QUESTION :** Dans quelle ville se déroule chaque année, en juin, une célèbre course automobile de 24 heures ?

**RÉPONSE :** Le Mans.

3

**QUESTION :** Vrai ou faux ? La mayonnaise est originaire de la ville de Mayenne.

**RÉPONSE :** Faux.



4

**QUESTION :** Que produit-on dans les marais salants autour de la ville fortifiée de Guérande ?

**RÉPONSE :** Du sel.

5

**QUESTION :** Quel est le surnom de la ville de la Roche-sur-Yon ?

**RÉPONSE :** La ville de Napoléon (construite sur ses ordres à partir de 1804).

6

**QUESTION :** Au bord de l'estuaire de quel fleuve la ville de Nantes est-elle située ?

**RÉPONSE :** La Loire.



# Respect Tous Terrains



## LES RÈGLES DU JEU

Testez vos connaissances sur le Programme Éducatif Fédéral avec la nouvelle Roue du PEF.

Des règles de vie aux règles de jeu, de la culture générale aux défis techniques, découvrez le football de manière ludique et pédagogique.

Désignez un animateur afin d'organiser l'atelier.

Invitez chaque joueur à tourner la roue et posez votre question en l'adaptant à l'âge du participant.

Soyez « PRETS » à donner le coup d'envoi.

P

**PLAISIR**  
Plaisir de jouer  
à tout âge et  
tout niveau

R

**RESPECT**  
Respecter  
l'adversaire  
l'arbitre,  
l'encadrement

Ê

**ENGAGEMENT**  
Engagement du  
corps et du cœur

T

**TOLÉRANCE**  
Exemplaire dans  
l'accueil de toutes  
les aptitudes

S

**SOLIDARITÉ**  
Solidarité du  
Football Français  
et du sport  
d'équipe

1 **QUESTION :** Si un joueur perd connaissance sur le terrain, que dois-tu faire immédiatement : appeler un adulte, sortir le joueur du terrain ou attendre la fin de l'action ?

**RÉPONSE :** Appeler un adulte.

2 **QUESTION :** Qu'est-il conseillé de faire avant un effort pour être plus performant et diminuer le risque de blessure ?

**RÉPONSE :** S'échauffer.

3 **QUESTION :** Vrai ou faux ? L'eau que tu bois maintient la température corporelle autour de 37° degrés ?

**RÉPONSE :** Vrai.



4

**QUESTION :** Sur une journée de 24 heures, que dois-tu faire pendant environ 9 heures pour optimiser tes performances sportives ?

**RÉPONSE :** Dormir.

5

**QUESTION :** Parmi ces 3 types de repas, lequel est-il préférable de consommer la veille de ton match : des spaghettis à la tomate, des frites à la mayonnaise ou une pizza ?

**RÉPONSE :** Des spaghettis à la tomate.

6

**QUESTION :** Quel adjectif qualifie un repas composé de chaque famille d'aliment ?

**RÉPONSE :** Équilibré.



7

**QUESTION :** Comment appelle-t-on une contraction douloureuse d'un muscle pendant un effort ?

**RÉPONSE :** Une crampe (il faut alors boire et étirer le muscle).

8

**QUESTION :** Quel est le numéro d'urgence qui fonctionne dans toute l'Europe ?

**RÉPONSE :** Le 112 (à appeler en cas de blessure grave, d'accident ou de perte de connaissance).

9

**QUESTION :** Qu'est-il conseillé de faire avant, pendant et après l'effort ?

**RÉPONSE :** S'hydrater, de préférence avec une eau à température ambiante.



10

**QUESTION :** Que dois-tu faire après le sport pour conserver une bonne hygiène corporelle ?

**RÉPONSE :** Te laver.

11

**QUESTION :** Vrai ou faux ? L'eau nettoie notre corps et élimine déchets et toxines.

**RÉPONSE :** Vrai.

12

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.

**RÉPONSE :** Vrai.





1 **QUESTION :** De quel célèbre texte est tirée cette phrase : « Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits » ?

**RÉPONSE :** La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen (ce texte date de 1789).

2 **QUESTION :** Quelle est la devise de la France ?

**RÉPONSE :** Liberté, égalité, fraternité.

3 **QUESTION :** Comment s'appelle l'hymne national français ?

**RÉPONSE :** *La Marseillaise* (écrite par Rouget de Lisle).



4

**QUESTION :** Que risque un enfant de moins de 13 ans qui fait une grave bêtise ?

**RÉPONSE :** La condamnation de ses parents et des sanctions.

5

**QUESTION :** Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ?

**RÉPONSE :** La liberté d'expression (dans le respect des autres toutefois).

6

**QUESTION :** Vrai ou faux ? Le racket est un délit puni par la loi.

**RÉPONSE :** Vrai (si on te menace, préviens un adulte !).



7

**QUESTION :** Pourquoi dois-tu faire attention à ce que tu publies sur Internet ?

**RÉPONSE :** Car cela y restera pour toujours.

8

**QUESTION :** Quand devient-on électeur : à la naissance, à 18 ans ou quand on travaille ?

**RÉPONSE :** À 18 ans.

9

**QUESTION :** Dans le bus, si tu es assis et qu'une personne âgée ou une femme enceinte monte, que dois-tu faire ?

**RÉPONSE :** Lui proposer ta place.



10

**QUESTION :** Cherche l'intrus : partage, écoute, amitié, racisme, solidarité.

**RÉPONSE :** Racisme (ce n'est pas une attitude positive).

11

**QUESTION :** Comment appelle-t-on un avis sur quelqu'un que l'on ne connaît pas : un précepte, un prénom ou un préjugé ?

**RÉPONSE :** Un préjugé.

12

**QUESTION :** Mon 1<sup>er</sup> est le contraire de « sale ». Mon 2<sup>d</sup> se boit chaud ou glacé. Mon tout est une marque de respect envers soi-même et les autres.

**RÉPONSE :** Propreté (propre – thé).



1 **QUESTION :** Quel est le mode de transport le plus utilisé par les français : le train, le vélo ou la voiture ?

**RÉPONSE :** La voiture.

2 **QUESTION :** Vrai ou faux ? Le maillot de l'équipe de France de football est fabriqué à partir de bouteilles d'eau.

**RÉPONSE :** Vrai (13 bouteilles permettent de fabriquer un maillot et un short).

3 **QUESTION :** Quand on parle de réchauffement climatique, qu'est-ce qui augmente à la surface de la Terre ?

**RÉPONSE :** La température, et donc le niveau des océans.



4

**QUESTION :** 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.

**RÉPONSE :** Énergie (N – R – J).

5

**QUESTION :** Que dois-tu faire de tes déchets pour qu'ils soient recyclés ?

**RÉPONSE :** Les trier (dans les poubelles de tri).

6

**QUESTION :** Pour économiser l'eau, que dois-tu fermer le temps que tu te savonnes sous la douche ?

**RÉPONSE :** Le robinet.



7

**QUESTION :** Complète la phrase :  
« Pour fabriquer un produit, il faut puiser dans les ressources ... de la Terre. »

**RÉPONSE :** Pour fabriquer un produit, il faut puiser dans les ressources **naturelles** de la Terre.

8

**QUESTION :** Contrairement à une assiette en carton, que peut-on faire d'une assiette en plastique ?

**RÉPONSE :** La laver et la réutiliser.

9

**QUESTION :** Combien de kilos de matières premières faut-il pour fabriquer un jean : 12, 22 ou 32 kilos ?

**RÉPONSE :** 32 kilos.



10 **QUESTION :** Quel adjectif est le contraire de jetable : durable, provisoire ou inutile ?

**RÉPONSE :** Durable.

11 **QUESTION :** Qu'est-ce que tu peux coller sur ta boîte aux lettres pour de ne plus recevoir de publicité ?

**RÉPONSE :** Un autocollant Stop-Pub (tu économiseras 40 kilos de papier par an).

12 **QUESTION :** Vrai ou faux ? Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité.

**RÉPONSE :** Faux.





# DÉFIS TECHNIQUES

U10  
U13

1

**DÉFI :** Réalise 15 jongles du pied droit.

2

**DÉFI :** Réalise 15 jongles du pied gauche.

3

**DÉFI :** Réalise 7 jongles de la tête.

4

**DÉFI :** Réalise 10 pompes.

5

**DÉFI :** Réalise 30 secondes de gainage.

6

**DÉFI :** Réalise une frappe (pied droit) sur la barre transversale.



# DÉFIS TECHNIQUES

U10  
U13

7 **DÉFI :** Réalise une frappe (pied droit) sur le poteau gauche.

8 **DÉFI :** Réalise une frappe (pied droit) sur le poteau droit.

9 **DÉFI :** Réalise 30 jongles en alternant (à chaque jongle) pied droit – pied gauche.

10 **DÉFI :** Réalise 7 jongles avec la cuisse gauche.

11 **DÉFI :** Réalise 7 jongles avec la cuisse droite.

12 **DÉFI :** Réalise 12 jongles en alternant (à chaque jongle) cuisse droite – cuisse gauche.



# DÉFIS TECHNIQUES

U10  
U13

13 **DÉFI :** Ballon au sol. Monte le ballon pied droit et réalise 5 jongles du même pied.

14 **DÉFI :** Ballon au sol. Monte le ballon pied gauche et réalise 5 jongles du même pied.

15 **DÉFI :** Immobilise le ballon sur ton front pendant 5 secondes.

16 **DÉFI :** Cours sur 40 mètres en moins de 7 secondes.

17 **DÉFI :** Réalise une frappe (pied gauche) sur le poteau droit.

18 **DÉFI :** Réalise une frappe (pied gauche) sur le poteau gauche.



# DÉFIS TECHNIQUES

U10  
U13

19 **DÉFI :** Réalise une frappe (pied gauche) sur la barre transversale.

20 **DÉFI :** Réalise 20 jongles en alternant 2 jongles pied droit et 2 jongles pied gauche.

21 **DÉFI :** Réalise 8 jongles en alternant 2 jongles cuisse droite et 2 jongles cuisse gauche.

22 **DÉFI :** Enfile une chasuble en moins de 10 secondes.

23 **DÉFI :** Cours sur 20 mètres avec 2 ballons aux pieds.

24 **DÉFI :** Tire dans un cône situé à 20 mètres et fais-le tomber au sol.



1 **QUESTION :** Cite les quatre villes les plus peuplées de France.

**RÉPONSE :** Paris, Marseille, Lyon, Toulouse.

2 **QUESTION :** Vrai ou faux : certaines semaines durent 8 jours.

**RÉPONSE :** Faux (il y a 7 jours par semaine !).

3 **QUESTION :** Où pratique-t-on l'alpinisme : à la mer, à la montagne ou à la campagne ?

**RÉPONSE :** À la montagne.



4

**QUESTION :** En quelle année a débuté la Seconde Guerre mondiale ?

**RÉPONSE :** En 1939.

5

**QUESTION :** En mathématiques, combien font  $6 \times 8$  ?

**RÉPONSE :** 48.

6

**QUESTION :** Qui a peint le célèbre tableau *La Joconde* : Picasso, Léonard de Vinci ou Gustave Eiffel ?

**RÉPONSE :** Léonard de Vinci.

