



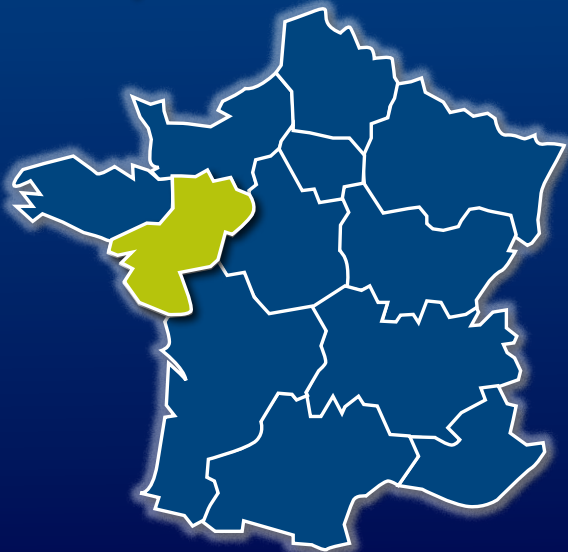
PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

*"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

U14
U19

1 **QUESTION :** Combien de temps au maximum la pause à la mi-temps d'un match dure-t-elle ?

RÉPONSE : 15 minutes (chez les seniors, le match dure 90 minutes, sans compter les arrêts de jeu).

2 **QUESTION :** Vrai ou faux ? Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite de la cuisse.

RÉPONSE : Vrai (il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine).

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

RÉPONSE : Vrai.



4

QUESTION : Avec quoi un gardien a-t-il le droit de jouer : une montre, une casquette ou un collier ?

RÉPONSE : Une casquette (à la condition qu'elle ne soit pas susceptible de le blesser ou de blesser un autre joueur).

5

QUESTION : Quand est-ce qu'un joueur ne peut pas se retrouver en position de hors-jeu : lors d'une rentrée de touche, sur un coup-franc indirect ou sur un coup-franc direct ?

RÉPONSE : Lors d'une rentrée de touche.

6

QUESTION : À quelle distance du but se situe le point de pénalty : 9 mètres, 11 mètres ou 15 mètres ?

RÉPONSE : 11 mètres.



RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

U14
U19

7

QUESTION : Vrai ou faux ? Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6 mètres).

RÉPONSE : Faux (un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but).

8

QUESTION : Combien existe-t-il de lois du jeu dans le football ?

RÉPONSE : 17.

9

QUESTION : En France, lors d'un match de football masculin, quel est le nombre minimum de joueurs dont doit disposer une équipe pour jouer la rencontre : 7, 8 ou 9 ?

RÉPONSE : 8 joueurs minimum.



RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

U14
U19

10

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

RÉPONSE : Vrai.

11

QUESTION : Quelles sont les dimensions (largeur et hauteur) d'un but de football ?

RÉPONSE : 7,32 mètres par 2,44 mètres.

12

QUESTION : Vrai ou faux ? Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée à la main par son propre gardien.

RÉPONSE : Vrai.



13

QUESTION : Vrai ou faux ? Le port d'un cuissard sous les shorts est autorisé par les lois du jeu.

RÉPONSE : Vrai (à condition que la couleur du cuissard soit identique à la couleur dominante du short ou à la partie inférieure du short).

14

QUESTION : Lors du TOSS d'avant match, que remporte le capitaine vainqueur du tirage au sort : le choix du terrain, le coup d'envoi ou un remplaçant supplémentaire ?

RÉPONSE : Le choix du terrain.

15

QUESTION : Lors de l'exécution d'un coup de pied de réparation (penalty), le tireur s'élance, stoppe sa course d'élan, repart puis exécute son tir qui finit au fond des filets : but accordé, but refusé et coup de pied de but ou coup de pied de réparation à refaire ?

RÉPONSE : But accordé.



RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

U14
U19

16

QUESTION : Vrai ou faux ? Si un match se termine à 10 contre 11 joueurs, l'arbitre doit égaliser le nombre de tireurs (par équipe) avant le début de la séance des TAB.

RÉPONSE : Vrai, la procédure des TAB doit débiter avec un nombre de tireurs identique.

17

QUESTION : Lors de l'exécution d'un coup de pied de réparation (penalty), le tireur frappe le ballon qui rebondit sur le poteau, il le reprend directement et marque : but accordé, but refusé ou penalty à refaire ?

RÉPONSE : But refusé (un joueur n'a pas le droit de jouer 2 fois consécutivement le ballon sur un penalty). Coup franc indirect pour l'équipe adverse à l'endroit où le joueur a repris le ballon.

18

QUESTION : Citez 2 des 7 motifs d'exclusion au football.

RÉPONSE : Empêcher l'équipe adverse de marquer un but en touchant délibérément le ballon de la main ; Anéantir une occasion de but en commettant une faute passible d'un coup franc ; Commettre une faute grossière ; Cracher sur un adversaire ou sur toute autre personne ; Commettre un acte de brutalité ; Tenir des propos ou faire des gestes blessants, injurieux et/ou grossiers ; Recevoir un second avertissement au cours du même match.



1 **QUESTION :** Mon 1^{er} est sur une même ligne, mon 2^e sert à présenter la nourriture, mon 3^e est le contraire de « avec », mon tout est sur le banc de touche.

RÉPONSE : Remplaçant (rang – plat – sans).

2 **QUESTION :** Quelle est la température d'un fumigène en combustion : 200 °C, 400 °C ou 800 °C ?

RÉPONSE : 800 °C.

3 **QUESTION :** Combien de stades ont accueilli des matches de l'Euro 2016 en France ?

RÉPONSE : 10.



4

QUESTION : En français, comment appelle-t-on aussi un penalty ?

RÉPONSE : Un coup de pied de réparation (il sanctionne une faute commise dans la surface de réparation).

5

QUESTION : 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 ?

RÉPONSE : Après une sortie de but (le gardien se charge souvent de cette remise en jeu).

6

QUESTION : Vrai ou faux ? Un entraîneur peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueurs.

RÉPONSE : Faux (il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique).



7

QUESTION : Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000 ou 400 000 ?

RÉPONSE : 400 000 (ils donnent de leur temps pour aider au fonctionnement du club).

8

QUESTION : 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 ?

RÉPONSE : Par tirage au sort (celui qui gagne choisit son camp, l'autre donne le coup d'envoi).

9

QUESTION : 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 ?

RÉPONSE : 3 buts inscrits dans un match (marqués de façons différentes, le coup du chapeau est « parfait »).



10

QUESTION : En France, quelle compétition est réservée aux équipes de U19 : la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs.

RÉPONSE : La Coupe Gambardella (créée en 1954 pour permettre aux jeunes de s'aguerrir au niveau national).

11

QUESTION : Combien y a-t-il de clubs de football en France : 10 000, 17 500 ou 30 500 ?

RÉPONSE : Près de 17 500.

12

QUESTION : Quel est le niveau de championnat le plus élevé du football amateur ?

RÉPONSE : Le National 1.



13

QUESTION : En quelle année la FFF a-t-elle été créée : 1890, 1919 ou 1939 ?

RÉPONSE : 1919.

14

QUESTION : Quel pays a gagné le plus de fois la Coupe du monde ?

RÉPONSE : Le Brésil (5 fois).

15

QUESTION : Combien y a-t-il de licenciés à la FFF : moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions ?

RÉPONSE : Plus de 2 millions.



1 **QUESTION :** Dans un stade, quelle personne a le droit de contester ouvertement une décision de l'arbitre ?

RÉPONSE : Aucune (joueurs, entraîneurs, supporters doivent respecter ses choix).

2 **QUESTION :** Comment appelle-t-on le lien d'amitié qui t'unit à tes coéquipiers : l'esprit d'équipe, le cordon ombilical ou l'éponge magique ?

RÉPONSE : L'esprit d'équipe (ce lien est indispensable au bon fonctionnement de l'équipe).

3 **QUESTION :** En 10 lettres, commençant par F : lien de solidarité qui unit les membres d'un club, d'une équipe.

RÉPONSE : Fraternité (elle implique d'écouter les autres, de les respecter et de les aider).



4

QUESTION : Quel risque encourt un joueur préférant des insultes racistes : une peine de prison et une amende, une suspension et une amende ou les 2 à la fois ?

RÉPONSE : Les 2 à la fois (prison et amende au tribunal ; suspension et amende avec la FFF).

5

QUESTION : Comment appelle-t-on une personne qui travaille dans un club sans rémunération ?

RÉPONSE : Un bénévole.

6

QUESTION : Comment dois-tu réagir quand un partenaire marque contre son camp : tu l'insultes, tu quittes le terrain ou tu le rassures et tu l'encourages ?

RÉPONSE : Je le rassure et je l'encourage (ce coup du sort peut arriver à n'importe qui, même aux meilleurs !).



7

QUESTION : Mon 1^{er} est toujours contre, mon 2^e est un jeu où l'on s'amuse, mon 3^e est un arbre. Mon tout est contraire à l'esprit du jeu.

RÉPONSE : Antisportif (anti – sport – if).

8

QUESTION : Laquelle de ces fautes n'entraîne pas une exclusion : une touche mal exécutée, une faute grossière, ou cracher sur un adversaire.

RÉPONSE : Une rentrée de touche mal exécutée (au pire, le ballon sera rendu à l'adversaire).

9

QUESTION : Complète la phrase : « Sans arbitre, il n'y a pas de ... »

RÉPONSE : ...match ».



10

QUESTION : Qui est chargé de calmer un joueur qui s'énerve contre l'arbitre ?

RÉPONSE : Le capitaine ou l'éducateur.

11

QUESTION : Quel adjectif, commençant par un S, qualifie une personne qui détient l'autorité, comme l'arbitre sur un terrain de football ?

RÉPONSE : Souveraine.

12

QUESTION : 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 ?

RÉPONSE : Les vestiaires.



13

QUESTION : Quelle sanction un joueur risque-t-il en simulant une faute ?

RÉPONSE : Un carton jaune (cela est considéré comme de l'anti-jeu).

14

QUESTION : Mon 1^{er} est le contraire d'amateur, mon 2^e est l'inverse de tard, mon 3^e sert à lier des pièces entre elles. Mon tout est une action de fair-play d'avant match

RÉPONSE : Protocole (pro – tôt – colle).

15

QUESTION : Que doit-on faire à la fin d'un match pour remercier ses adversaires ?

RÉPONSE : Leur serrer la main.



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 :** Que dois-tu mettre sur une entorse : du chaud, du froid ou de la moutarde ?

RÉPONSE : Du froid (de la glace, et arrêter de jouer).

2 **QUESTION :** Quelle pratique, dangereuse pour la santé, consiste à absorber des substances permettant d'augmenter ses capacités physiques ?

RÉPONSE : Le dopage (c'est interdit et puni par la loi).

3 **QUESTION :** Quelle quantité d'eau dois-tu boire par jour, au minimum ?

RÉPONSE : 1,5 litre (et davantage les jours où tu fais du sport).



4

QUESTION : Quelle formation de secourisme est-il nécessaire de passer afin d'occuper des fonctions d'encadrement dans le football ?

RÉPONSE : Le PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1).

5

QUESTION : Vrai ou faux ? Le tabac aide à se concentrer et à être plus performant sur le terrain.

RÉPONSE : Faux (il diminue fortement les capacités physiques).

6

QUESTION : Quelle famille d'aliments est le carburant nécessaire aux muscles et aux organes ?

RÉPONSE : Les glucides.



7

QUESTION : Vrai ou faux ? Contrairement à la drogue, le tabac n'a aucun effet sur les muscles.

RÉPONSE : Faux (il altère la qualité des fibres musculaires).

8

QUESTION : Que faut-il éviter de regarder juste avant d'aller dormir ?

RÉPONSE : Les écrans (smartphone, tablette, ordinateur, télévision).

9

QUESTION : Vrai ou faux ? Prendre une douche ou un café fait baisser le taux d'alcoolémie.

RÉPONSE : Faux (cela ne provoque qu'une « illusion » de réveil).



10

QUESTION : Quel produit peut te soigner mais aussi t'intoxiquer si tu le prends alors qu'il n'est pas pour toi ?

RÉPONSE : Un médicament.

11

QUESTION : Vrai ou faux ? Pour bien dormir, il est conseillé d'aérer sa chambre 2 heures chaque jour.

RÉPONSE : Faux (10 minutes suffisent).

12

QUESTION : Vrai ou faux ? Le cœur est un muscle.

RÉPONSE : Vrai (faire du sport permet de le maintenir en pleine forme).



1 **QUESTION :** À partir de quel âge peut-on voter en France ?

RÉPONSE : 18 ans.

2 **QUESTION :** 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 ?

RÉPONSE : La discrimination (sexisme, homophobie, racisme...).

3 **QUESTION :** Qui peut lire tes pages sur les réseaux sociaux si tu ne les protèges pas ?

RÉPONSE : Tout le monde (parents, amis, ennemis, professeurs, inconnus...).



4

QUESTION : Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ?

RÉPONSE : Diffamer.

5

QUESTION : Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à une personne avant de publier sa photo.

RÉPONSE : Vrai (même pour la photographeur : c'est le droit à l'image).

6

QUESTION : Comment appelle-t-on le vote par l'ensemble des citoyens pour élire, par exemple, le chef de l'État ?

RÉPONSE : Le suffrage universel.



7

QUESTION : Comment appelle-t-on la politesse et le respect des biens publics ?

RÉPONSE : Le civisme.

8

QUESTION : Comment appelle-t-on une discussion avec des personnes ayant des avis différents ?

RÉPONSE : Un débat.

9

QUESTION : Comment appelle-t-on le fait d'être à l'heure : la célébrité, la vanité ou la ponctualité ?

RÉPONSE : La ponctualité (c'est une marque de politesse).



10

QUESTION : Quel est le synonyme du mot « entraide » : solidarité, égoïsme ou humour ?

RÉPONSE : Solidarité.

11

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

RÉPONSE : Marianne.

12

QUESTION : Quel est le régime politique de la France : démocratie, royauté ou dictature ?

RÉPONSE : Démocratie.



1 **QUESTION :** Quel système consiste à utiliser une seule voiture à plusieurs pour faire un même trajet ?

RÉPONSE : Le covoiturage (penses-y quand tu te rends au stade ou à l'entraînement).

2 **QUESTION :** Quel est le temps de décomposition d'un sac plastique jeté dans la nature : 4, 40, 400 ans ?

RÉPONSE : 400 ans.

3 **QUESTION :** Quel est l'intrus : eau, vent, pétrole, marée, chaleur de la terre, soleil ?

RÉPONSE : Pétrole (ce n'est pas une énergie renouvelable).



4

QUESTION : Pour économiser de l'eau et de l'énergie, que faut-il attendre avant de mettre en route une machine à laver ?

RÉPONSE : Qu'elle soit pleine.

5

QUESTION : Quels pays « polluent » le plus la Terre : les pays riches, les pays pauvres ou les pays chauds ?

RÉPONSE : Les pays riches.

6

QUESTION : Complète la phrase : « Avant tout achat, vérifie que tu en as réellement... »

RÉPONSE : Avant tout achat, vérifie que tu en as réellement **le besoin**.



7

QUESTION : En quoi peux-tu transformer tes déchets biodégradables, comme les restes ou les épluchures ?

RÉPONSE : En compost (engrais pour le jardin).

8

QUESTION : Que dois-tu faire de ton chargeur quand il a terminé de charger ton portable ?

RÉPONSE : Le débrancher (sinon, il continue à consommer de l'électricité).

9

QUESTION : À qui est dû le changement climatique actuel : aux hommes, au soleil ou aux animaux ?

RÉPONSE : Aux hommes (et à leurs activités : transport, industrie, agriculture).



10

QUESTION : Vrai ou faux ? Il faut 9 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf.

RÉPONSE : Vrai.

11

QUESTION : Où doit-on rapporter des médicaments non utilisés ?

RÉPONSE : À la pharmacie.

12

QUESTION : Quel gaz, dénommé CO₂, est une des causes de la pollution et du réchauffement de la planète ?

RÉPONSE : Le dioxyde de carbone.



DÉFIS TECHNIQUES

U14
U19

1

DÉFI : Réalise 25 jongles du pied droit.

2

DÉFI : Réalise 25 jongles du pied gauche.

3

DÉFI : Réalise 10 jongles de la tête.

4

DÉFI : Réalise 20 pompes.

5

DÉFI : Réalise 45 secondes de gainage.

6

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



DÉFIS TECHNIQUES

U14
U19

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 60 jongles en alternant (à chaque jongle) pied droit – pied gauche.

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

11 **DÉFI :** Réalise 10 jongles avec la cuisse droite.

12 **DÉFI :** Réalise 20 jongles en alternant (à chaque jongle) cuisse droite – cuisse gauche.



DÉFIS TECHNIQUES

U14
U19

13 **DÉFI :** Ballon au sol. Monte le ballon pied droit et réalise 10 jongles du même pied.

14 **DÉFI :** Ballon au sol. Monte le ballon pied gauche et réalise 10 jongles du même pied.

15 **DÉFI :** Immobilise le ballon sur ton front pendant 10 secondes.

16 **DÉFI :** Cours sur 40 mètres en moins de 5 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

U14
U19

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

20 **DÉFI :** Réalise 32 jongles en alternant 2 jongles pied droit et 2 jongles pied gauche.

21 **DÉFI :** Réalise 12 jongles en alternant deux jongles cuisse droite et deux jongles cuisse gauche.

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

23 **DÉFI :** Cours sur 20 mètres avec 3 ballons aux pieds.

24 **DÉFI :** Tire dans un cône situé à 30 mètres et fais-le tomber au sol.



1

QUESTION : Vrai ou faux ? La France totalise 1 800 km de côtes maritimes.

RÉPONSE : Faux (3 427 km).

2

QUESTION : Combien y a-t-il de continents sur la planète Terre ?

RÉPONSE : 6 (Asie, Afrique, Amérique, Océanie, Europe, Antarctique).

3

QUESTION : Quel est le point culminant du massif des Pyrénées ?

RÉPONSE : Le pic d'Aneto (3 404 mètres).



4

QUESTION : Qui a fondé la V^e République et en a été le premier président ?

RÉPONSE : Charles de Gaulle.

5

QUESTION : Combien le corps humain possède-t-il de paires de côtes : 8, 10 ou 12 ?

RÉPONSE : 12 paires.

6

QUESTION : Qui a dit « Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien » : Zidane, Socrate ou Michael Jackson ?

RÉPONSE : Socrate.

