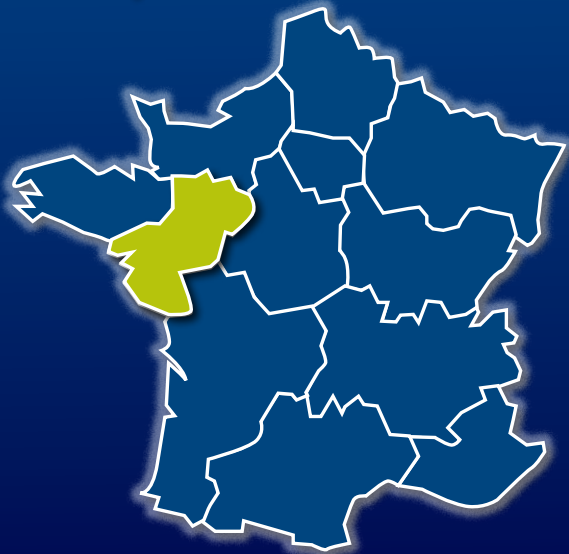




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

*"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

U6
U9

1

QUESTION : Comment distingue-t-on le capitaine des autres joueurs : à sa coupe de cheveux, à son brassard ou à sa grande taille ?

RÉPONSE : À son brassard (le capitaine doit toujours avoir une attitude exemplaire sur le terrain).

2

QUESTION : Mon 1^{er} est un moyen de transport, mon 2^e est un adjectif possessif, mon 3^e est une couleur. Mon tout sert à sanctionner un joueur.

RÉPONSE : Carton jaune (car – ton – jaune), ou carton rouge.

3

QUESTION : Que dois-je faire si je pense que l'arbitre a commis une erreur : lui dire qu'il s'est trompé, ne rien dire et me replacer ou le disputer ?

RÉPONSE : Ne rien dire et me replacer.



4

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).

5

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

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

6

QUESTION : Au football, que se passe-t-il pour un joueur qui reçoit 2 avertissements au cours d'un même match ?

RÉPONSE : Il est exclu du terrain par l'arbitre : carton rouge.



7

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

RÉPONSE : Le coup de sifflet de l'arbitre.

8

QUESTION : Si mon partenaire fait une grosse erreur technique : je l'encourage, je ne dis rien ou je le dispute ?

RÉPONSE : Je l'encourage.

9

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

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



10

QUESTION : Je me rends coupable d'une faute si : je fais un petit pont à mon adversaire, je pousse mon adversaire ou le ballon sort du terrain ?

RÉPONSE : Je pousse mon adversaire.

11

QUESTION : Le football est un sport : individuel, collectif ou de combat ?

RÉPONSE : Collectif (plusieurs joueurs composent ton équipe).

12

QUESTION : Quel équipement ne figure pas dans le matériel de l'arbitre : le sifflet, le brassard de capitaine ou le drapeau de touche ?

RÉPONSE : Le brassard de capitaine (il appartient à l'équipe).



13

QUESTION : Lors d'un coup franc, comment appelle-t-on le groupe de joueurs que le gardien place en ligne devant lui ?

RÉPONSE : Le mur (chez les seniors, il doit être placé à 9,15 mètres du ballon).

14

QUESTION : Trouve l'intrus : ligne de touche, ligne de but ou ligne de mire ?

RÉPONSE : Ligne de mire (elle n'existe pas pour délimiter un terrain de football).

15

QUESTION : Comment appelle-t-on la barre fixée horizontalement au sommet des 2 poteaux et délimitant la hauteur du but : la barre de rière, la barre transversale ou la barre de céréales ?

RÉPONSE : La barre transversale.



16

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

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

17

QUESTION : Que se passe-t-il si je commets une faute dans ma propre surface de réparation sur un adversaire : penalty, hors-jeu ou corner ?

RÉPONSE : Penalty.

18

QUESTION : Quel est le surnom du carton jaune : le Pikachu, le poussin, la biscotte ?

RÉPONSE : La biscotte.



1 **QUESTION :** En 5 lettres : mot anglais utilisé pour désigner le coup de pied de coin.

RÉPONSE : Corner (le ballon doit être placé dans l'angle du terrain tracé à cet effet).

2 **QUESTION :** Comment appelle-t-on la ligne tracée au centre du terrain ?

RÉPONSE : La ligne médiane (le point central est marqué au milieu de cette ligne).

3 **QUESTION :** Quel poste n'existe pas au football : milieu de terrain, défenseur ou demi de mêlée ?

RÉPONSE : Demi de mêlée (ce poste n'existe qu'au rugby).



4

QUESTION : Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?

RÉPONSE : Les protège-tibias (les gants du gardien ne sont pas obligatoires mais... fortement conseillés).

5

QUESTION : Comment appelle-t-on la surface où les joueurs donnent le coup d'envoi ?

RÉPONSE : Le rond central.

6

QUESTION : Mon 1^{er} est le verbe « suer » à la 1^{ère} personne du présent, mon 2^e accueille les bateaux, on marche sur mon 3^e. Mon tout crie dans les tribunes.

RÉPONSE : Supporters (sue – port – terre).



7

QUESTION : 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 ?

RÉPONSE : 6 secondes (au-delà, l'arbitre peut siffler un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse).

8

QUESTION : Comment appelle-t-on le football que l'on pratique sur le sable : le beach soccer, le base-ball ou le foot de rue ?

RÉPONSE : Le beach soccer (les règles du foot de plage, né au Brésil, ont été officialisées en 1992).

9

QUESTION : Lors d'un match de coupe, en cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, comment appelle-t-on la période supplémentaire qui précède la séance des tirs au but : le temps additionnel, les prolongations ou le temps de récupération ?

RÉPONSE : Les prolongations (2 x 15 minutes).



10

QUESTION : Mon 1^{er} relie 2 mots entre eux, mon 2^d est utilisé par les peintres, mon tout est le symbole imprimé sur le maillot des champions du monde.

RÉPONSE : Étoile (et – toile).

11

QUESTION : Lequel de ces mots ne fait pas partie de l'abréviation FFF : France, Fédération ou Football ?

RÉPONSE : France (FFF : Fédération Française de Football).

12

QUESTION : En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la Coupe du monde en 1998 ?

RÉPONSE : Le Stade de France (inauguré en 1998, ce stade peut accueillir 80 000 personnes).



13

QUESTION : Un Championnat d'Europe des Nations (Euro) se joue : tous les ans, tous les 4 ans ou tous les 2 ans ?

RÉPONSE : Tous les 4 ans (il se joue 2 ans après la Coupe du monde).

14

QUESTION : Quel geste technique n'existe pas au football : aile de pigeon, petit pont ou corne de zébu ?

RÉPONSE : Corne de zébu.

15

QUESTION : Quel objet les capitaines peuvent-ils échanger avant le match ?

RÉPONSE : Un fanion (celui du club ou du pays qu'il représente).



1 **QUESTION :** En fin de match, alors que tu as perdu : tu insultes l'arbitre, tu serres la main aux vainqueurs ou tu te disputes avec tes coéquipiers ?

RÉPONSE : Tu serres la main aux vainqueurs (même dans la défaite, tu reconnais la victoire de l'adversaire).

2 **QUESTION :** Si tu commets une faute sur un adversaire : tu rigoles alors qu'il pleure, tu t'excuses et l'aides à se relever ou tu le regardes les bras croisés ?

RÉPONSE : Tu t'excuses et l'aides à se relever (et tu ne dis rien si l'arbitre te donne un avertissement).

3 **QUESTION :** En 9 lettres, commençant par T : qualité qui respecte la liberté de penser, la couleur de peau, la religion, la nationalité... des autres joueurs.

RÉPONSE : Tolérance (du latin *tolerare* qui signifie «supporter»).



4

QUESTION : Vrai ou faux ? Quand tu es sur le terrain, tu peux faire des signes aux supporters pour qu'ils encouragent ton équipe.

RÉPONSE : Vrai (même si tu as sans doute d'autres choses à faire).

5

QUESTION : En français, comment traduit-on l'expression « fair-play » : faire le jeu, franc-jeu ou jouer pour gagner ?

RÉPONSE : Franc-jeu (ce terme désigne une attitude honnête et sans tricherie dans le jeu).

6

QUESTION : Quelle attitude des supporters peut entraîner des sanctions pour un club : chanter à tue-tête, lancer des fumigènes ou faire la ola ?

RÉPONSE : Lancer des fumigènes (c'est un acte dangereux pour les joueurs et totalement antisportif).



7

QUESTION : Que faut-il faire en quittant ses coéquipiers à la fin d'un entraînement ?

RÉPONSE : Les saluer.

8

QUESTION : Dans un stade de football, qui dois-tu respecter le plus : ton entraîneur et tes supporters, l'arbitre et tes adversaires ou tout le monde à la fois ?

RÉPONSE : Tout le monde à la fois (le respect est une valeur que tu dois avoir aussi en dehors du terrain).

9

QUESTION : Vrai ou faux ? Après avoir marqué un but de la main, tu ne dis rien à l'arbitre s'il ne l'a pas vu.

RÉPONSE : Faux (mieux vaut perdre sans tricher, que tricher pour gagner).



10

QUESTION : Comment réagis-tu si tes parents t'incitent à tacler méchamment un joueur : tu fais ce qu'ils te disent, tu sors du terrain ou tu ne les écoutes pas ?

RÉPONSE : Tu ne les écoutes pas (tu dois toujours garder à l'esprit le respect de ton adversaire).

11

QUESTION : Comment peut-on remercier un arbitre après le match : en lui offrant un cadeau, en lui serrant la main ou en rentrant directement aux vestiaires ?

RÉPONSE : En lui serrant la main.

12

QUESTION : Vrai ou faux ? Le rôle d'un arbitre est facile.

RÉPONSE : Faux (il est seul face aux joueurs, il doit juger et prendre très vite des décisions).



13

QUESTION : Que porte le capitaine d'une équipe afin d'être reconnu comme tel sur le terrain : une casquette, un brassard ou des chaussettes fluos ?

RÉPONSE : Un brassard.

14

QUESTION : Quel mot anglais signifiant « maison du club » désigne l'endroit où l'on peut se retrouver après un match ?

RÉPONSE : Clubhouse.

15

QUESTION : Que peut faire un joueur pour arrêter le match si un autre joueur semble blessé ?

RÉPONSE : Sortir le ballon du terrain.



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 : Vrai ou faux ? Tu peux continuer un match de football même si tu saignes.

RÉPONSE : Faux (un joueur n'est pas autorisé à pratiquer quand il saigne).

2

QUESTION : En cas de fatigue pendant un match, quel aliment va te redonner des forces rapidement : une banane, un yaourt ou des carottes ?

RÉPONSE : Une banane.

3

QUESTION : Si ton entraînement commence à 18 heures, jusqu'à quelle heure peux-tu prendre un petit goûter ?

RÉPONSE : 16 heures (afin d'éviter les efforts en pleine digestion).



4

QUESTION : Combien de repas est-il conseillé de prendre chaque jour quand on est un enfant ?

RÉPONSE : 4 (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).

5

QUESTION : Complète la phrase : « Il faut boire avant, ... et après le sport. »

RÉPONSE : Il faut boire avant, **pendant** et après le sport.

6

QUESTION : Quelle famille d'aliments est essentielle à la croissance et à la solidité des os ?

RÉPONSE : Les produits laitiers (fromage, yaourt, petit-suisse...).



7

QUESTION : Comment le corps évacue-t-il le surplus de chaleur provoqué par le sport ?

RÉPONSE : Par la transpiration.

8

QUESTION : Que dois-tu porter sur la tête quand tu vas au stade à vélo ?

RÉPONSE : Un casque.

9

QUESTION : Vrai ou faux ? Il faut attendre d'avoir soif pour boire.

RÉPONSE : Faux (quand on a soif, on est déjà déshydraté).



10

QUESTION : Quelle mauvaise habitude consiste à manger entre les repas ?

RÉPONSE : Le grignotage.

11

QUESTION : Quelles parties du corps développes-tu quand tu fais du sport ?

RÉPONSE : Tous tes muscles, ton cœur, ton cerveau.

12

QUESTION : Quel petit livre contient toutes les informations concernant ta santé ?

RÉPONSE : Ton carnet de santé.



1

QUESTION : Vrai ou faux ? Tu peux forcer quelqu'un à être ton ami.

RÉPONSE : Faux (chacun est libre d'avoir les amis qu'il veut).

2

QUESTION : Quel animal est le symbole de la France : le coq, l'aigle ou le cheval ?

RÉPONSE : Le coq (on le retrouve sur les maillots de l'équipe de France de football).

3

QUESTION : Qui peux-tu tutoyer : tes amis, tes enseignants ou des commerçants ?

RÉPONSE : Tes amis.



4

QUESTION : Comment appelle-t-on un rassemblement de personnes qui veulent faire connaître leur opinion ?

RÉPONSE : Une manifestation.

5

QUESTION : Qu'est-ce qu'un sport « mixte » ?

RÉPONSE : Un sport pratiqué aussi bien par les filles que par les garçons.

6

QUESTION : Complète la phrase : « Un citoyen a des droits mais aussi des ... ».

RÉPONSE : ... devoirs.



7

QUESTION : Que dois-tu attendre avant de commencer à manger ?

RÉPONSE : Que tout le monde soit servi.

8

QUESTION : Que dois-tu faire si tu as bousculé quelqu'un sans le faire exprès ?

RÉPONSE : T'excuser.

9

QUESTION : Vrai ou faux ? On peut blesser quelqu'un avec des mots.

RÉPONSE : Vrai (et ça peut être très douloureux).



10

QUESTION : Que peux-tu faire si tu as un goûter et que ton copain a oublié le sien ?

RÉPONSE : Partager.

11

QUESTION : Complète la phrase : « Je ne fais pas aux ... ce que je n'aimerais pas qu'ils me fassent. »

RÉPONSE : Je ne fais pas aux **autres** ce que je n'aimerais pas qu'ils me fassent.

12

QUESTION : Quel est le contraire du mot « intolérance » ?

RÉPONSE : Tolérance.



1

QUESTION : Vrai ou faux ? Plus tes parents roulent vite moins ils consomment d'essence.

RÉPONSE : Faux (c'est le contraire !).

2

QUESTION : Pour économiser de l'énergie, que dois-je faire si je suis le dernier à sortir du vestiaire ?

RÉPONSE : Éteindre les lumières.

3

QUESTION : Combien de déchets un Français produit-il chaque jour : 500 g, 1,5 kg ou 3 kg ?

RÉPONSE : 1,5 kg (soit près de 550 kilos par an).



4

QUESTION : Qu'est-ce qui lave aussi bien qu'un bain et consomme moins d'eau ?

RÉPONSE : Une douche rapide (6 fois moins d'eau qu'un bain).

5

QUESTION : En 6 lettres : objet réutilisable, permettant de boire pendant un match.

RÉPONSE : Gourde.

6

QUESTION : Combien d'années un chewing-gum met-il pour se décomposer dans la nature : 1, 5 ou 10 ans ?

RÉPONSE : 5 ans.



7

QUESTION : En hiver, qu'est ce qu'il est conseillé d'éteindre quand on aère une pièce ?

RÉPONSE : Le chauffage.

8

QUESTION : Quelle eau, totalement gratuite, peux-tu récupérer pour arroser ton jardin ou tes plantes ?

RÉPONSE : L'eau de pluie.

9

QUESTION : Que peux-tu faire de tes vêtements trop petits ?

RÉPONSE : Les donner.



10

QUESTION : Qu'est-ce qui remplace très bien un gel douche et produit moins de déchets ?

RÉPONSE : Une savonnette.

11

QUESTION : Quel moyen de transport ne pollue pas l'atmosphère : l'avion, le vélo ou la voiture ?

RÉPONSE : Le vélo (choisis ce mode de transport pour aller à l'école ou à l'entraînement).

12

QUESTION : Dans quel lieu peux-tu facilement emprunter des livres ou des DVD sans avoir à les acheter ?

RÉPONSE : Une médiathèque.



DÉFIS TECHNIQUES

U6
U9

1

DÉFI : Réalise 7 jongles du pied droit.

2

DÉFI : Réalise 7 jongles du pied gauche.

3

DÉFI : Réalise 2 jongles de la tête.

4

DÉFI : Réalise 3 pompes.

5

DÉFI : Réalise 10 secondes de gainage.

6

DÉFI : Réalise une frappe sur la barre transversale.



DÉFIS TECHNIQUES

U6
U9

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

10 **DÉFI :** Réalise 3 jongles avec la cuisse gauche.

11 **DÉFI :** Réalise 3 jongles avec la cuisse droite.

12 **DÉFI :** Réalise 6 jongles en alternant (à chaque jongle) cuisse droite – cuisse gauche.



DÉFIS TECHNIQUES

U6
U9

13 **DÉFI :** Ballon au sol. Monte le ballon pied droit et réalise 3 jongles du même pied.

14 **DÉFI :** Ballon au sol. Monte le ballon pied gauche et réalise 3 jongles du même pied.

15 **DÉFI :** Réalise une passe à ton partenaire en faisant une talonnade.

16 **DÉFI :** Cours sur 40 mètres en moins de 10 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

U6
U9

19 **DÉFI :** Réalise une rentrée de touche dans les pieds de ton partenaire.

20 **DÉFI :** Réalise 10 jongles en alternant 2 jongles pied droit et 2 jongles pied gauche.

21 **DÉFI :** Réalise 6 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 10 mètres avec 2 ballons aux pieds.

24 **DÉFI :** Tire dans un cône situé à 10 mètres et fais-le tomber au sol.



1 **QUESTION :** Quelle est la capitale de la France ?

RÉPONSE : Paris.

2 **QUESTION :** Comment appelle-t-on un animal qui se nourrit exclusivement de végétaux ?

RÉPONSE : Un herbivore.

3 **QUESTION :** À quelle date débute l'automne : le 21 septembre, le 21 octobre ou le 21 novembre ?

RÉPONSE : Le 21 septembre.



4

QUESTION : Que devient l'eau au-dessus de 100 °C : de la neige, de la vapeur ou de la glace ?

RÉPONSE : De la vapeur.

5

QUESTION : Sur quel continent est situé le Japon ?

RÉPONSE : L'Asie.

6

QUESTION : Combien avons-nous de poumons ?

RÉPONSE : 2.

