



LE CAHIER DE VACANCES DU LSVF !





Salut !

Bienvue sur le cahier de vacances du Les Sables Vendée Football ! Moi je m'appelle balloninho ! Je suis ravi de savoir que je vais passer l'été 2025 en ta compagnie. Chaque semaine, nous ferons plein d'activités ensemble, j'espère que ça sera utile pour toi et que tu reviendra en pleine forme à la rentrée !

À très vite !

BIENVENUE !

La première saison de l'histoire du LSVF est désormais terminée et l'équipe éducative du club ne souhaitait pas te laisser passer les 9 semaines de l'été sans football. Les éducateurs se sont donc réunis pour te proposer un cahier de vacances sans mathématiques, ni français. Au lieu de ça, ta mission sera de faire des petits jeux avec le ballon et d'apprendre à mieux connaître ton club. Bien entendu, nous n'oublions pas le Programme Éducatif Fédéral pour t'apprendre quelques petites choses pour être en bonne santé notamment !

COMMENT ÇA MARCHE ?

Chaque semaine, tu auras la chance de découvrir :

- 2 ateliers techniques pour travailler ta conduite de balle et ta frappe de balle
- 1 défi skills pour t'amuser à relever des défis originaux et sortir de la routine
- 1 petit peu de jonglerie pour t'aider à progresser et te rapprocher des meilleurs de la discipline !
- 1 jeu pour mieux connaître le club et son histoire
- 1 activité éducative sur des thèmes plus variés les uns que les autres.

Bien entendu, nous savons que tu n'as pas tous les équipements présents dans le cahier de vacances, mais en étant créatif, un vêtement ou une boîte de conserve peut remplacer un plot ou un cerceau, tu ne penses pas ?

Tu veux faire plaisir à ton éducateur pendant l'été ? N'hésite pas à te filmer ou à te faire prendre en photo pendant que tu fais le cahier de vacances et à leur envoyer ! Si tu es assidu, qui sait ? Tu pourrais peut-être même apparaître sur les réseaux sociaux du club !

En tout cas, tu ne pourras que progresser avec tout ça !

Amuse-toi bien !

PLUS FORTS...
ENSEMBLE !

SOMMAIRE

PAGE 2 : Introduction

PAGES 4 À 7 : Semaine 1 (du 30 juin au 6 juillet)

PAGES 8 À 11 : Semaine 2 (du 7 au 13 juillet)

PAGES 12 À 15 : Semaine 3 (du 14 au 20 juillet)

PAGES 16 À 19 : Semaine 4 (du 21 au 27 juillet)

PAGES 20 À 23 : Semaine 5 (du 28 juillet au 3 août)

PAGES 24 À 27 : Semaine 6 (du 4 au 10 août)

PAGES 28 À 31 : Semaine 7 (du 11 au 17 août)

PAGES 32 À 35 : Semaine 8 (du 18 au 24 août)

PAGES 36 À 39 : Semaine 9 (du 25 au 31 août)

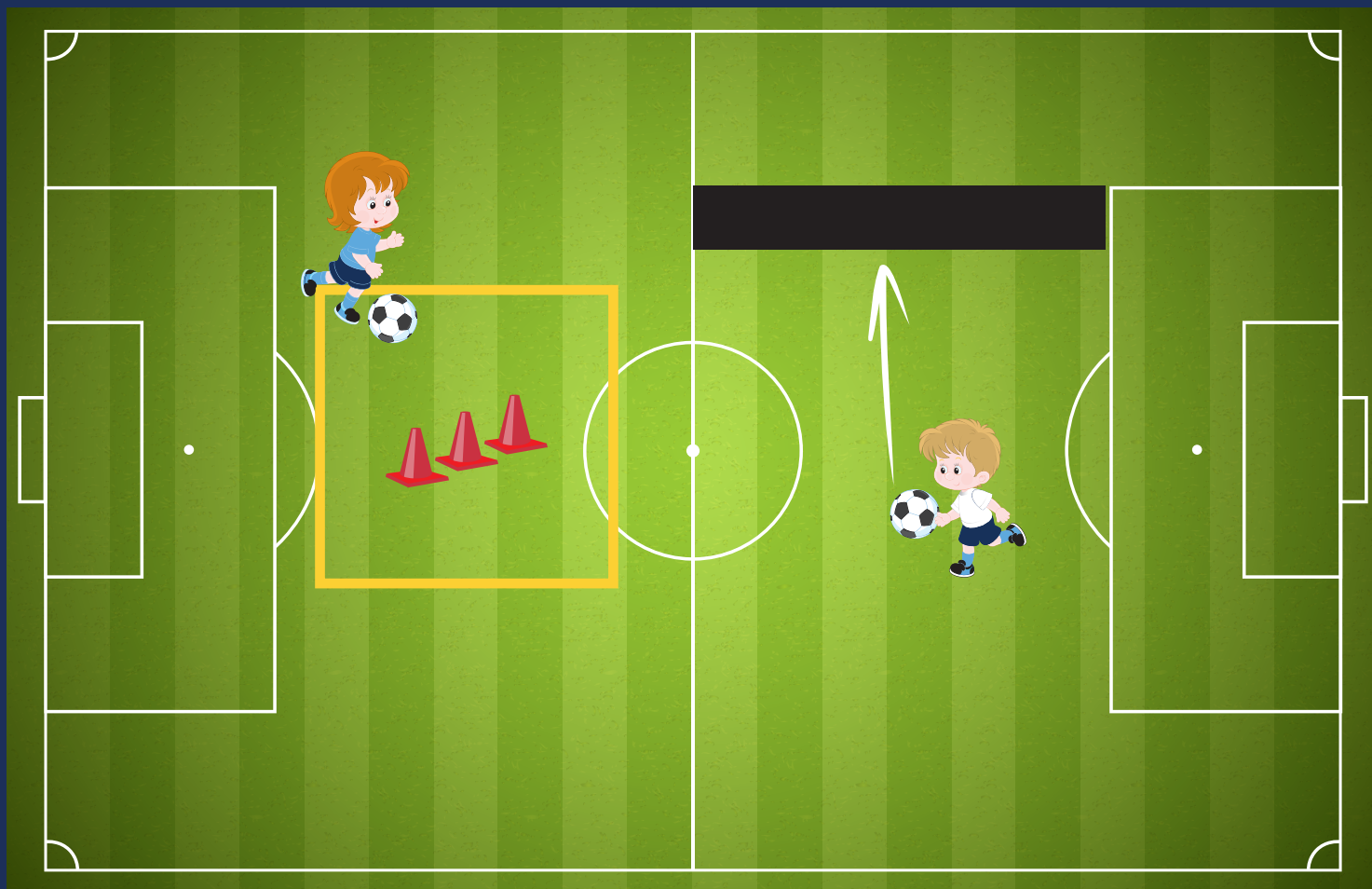
PAGES 40 À 43 : Corrections des jeux «Connais-tu le LSVF» et «Objectif PEF»



DÉFIS TECHNIQUES

Conduite de balle

Frappe de balle



CONDUITE DE BALLE :

Pendant 2 minutes, je dois réaliser un maximum de dribble sans sortir du carré.
Attention à bien utiliser le changement de rythme et conserver la maîtrise du ballon.
Toute sortie faire perdre le dribble précédent.

FRAPPE DE BALLE :

Face au mur, tu dois réaliser 20 passes de chaque pied.
Si tu reçois le ballon hors zone à 5 reprises, tu dois recommencer la série concernée à partir de 0.

Conduite de balle (nombre de dribble) :

Frappe de balle (nombre de tentatives) :

LES SKILLS DU LSVF



LA BOITE DE CONSERVE : Prends une boîte de conserve et place là à quelques mètres de ton ballon puis tire dedans.

Tu as réussi ? Félicitations ! Maintenant, recule un peu plus et essaie à nouveau !

LE DÉFI JONGLAGE



U6-U7 : En utilisant ton pied fort uniquement, lâche le ballon avec tes mains, tapes sous le ballon avec le dessus de ton pied et rattrape le avec tes mains. Es-tu capable de te placer dans la pyramide ?

U8-U9 : En utilisant ton pied fort et en débutant ballon dans les mains, essaie d'atteindre le plus haut niveau possible sur la pyramide.

U10-U11 : D'abord pied fort, puis pied faible en levant ton ballon avec le pied, essaie d'atteindre le plus haut niveau possible sur la pyramide.

Les Skills du LSVF (distance maximale) :

Jonglerie (niveau atteint) :

CONNAIS-TU LE LSVF ?

L'HISTOIRE DU FOOTBALL SABLAIS

Avant Les Sables Vendée Football, 8 clubs différents ont vécu aux Sables d'Olonne. À partir des lettres proposées et de notre indice, retrouve le nom de chaque club.

Club du quartier d'Olonne sur mer, il jouait en bleu et blanc.

ATSSOSNIISOTRAVICAOPEINNNEOOL

Club historique de La Chaume, plusieurs anciens nantais y ont porté le maillot jaune et vert.

ITUILRVMOSSOECEHAOPEI

Né de la fusion entre La Chaume et Les Sables, il jouait en jaune et noir.

SE5CLEE8BVSTLSA

Né de la fusion entre Olonne et le Château, le maillot était rouge et blanc, le short bleu.

ONNCEOEAACULFAHT

Né de la fusion entre les deux clubs olonnais, il jouait en rouge et blanc.

SOEAIONTALNDS

Autre club du quartier d'Olonne sur mer, il jouait en vert et blanc.

ONAOENDEEEELPSRCN

Club du quartier des Sables, il jouait en jaune et noir.

TESDGNVRIESEN

Club du quartier du Château à plusieurs sections, il jouait en violet et blanc.

EHENEDLUTOAASONC

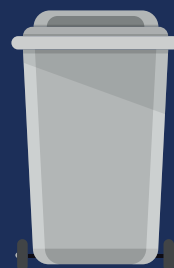
OBJECTIF PEF

LE TRI SÉLECTIF

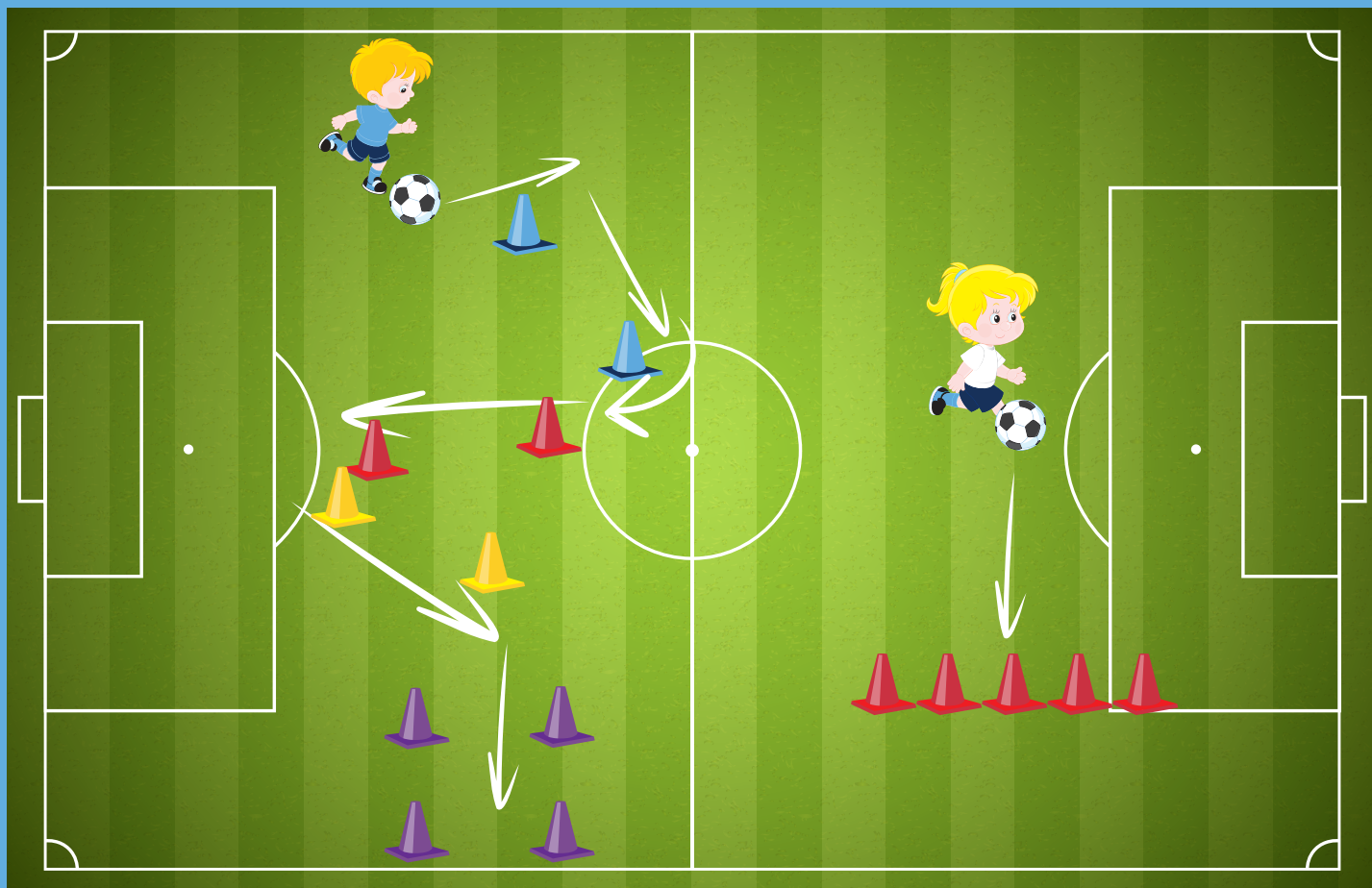
Recycler c'est bien, le faire comme il faut, ce n'est pas toujours facile. Sur ce mini jeu de plateau, trouve des adversaires, des pions et un dé.

Sur chaque case se trouve un déchet, tu dois déterminer la poubelle correspondante. Si tu as faux, tu sautes ton tour.

Le premier qui s'arrête sur la case arrivée l'emporte !



DÉFIS TECHNIQUES



CONDUITE DE BALLE :

Entre les deux plots bleus, utilise uniquement le pied droit.

Entre les deux plots rouges, utilise uniquement le pied gauche.

Entre les plots jaunes, utilise les deux pieds.

Quand c'est terminé, tire en direction du carré violet. Le ballon doit s'arrêter à l'intérieur.

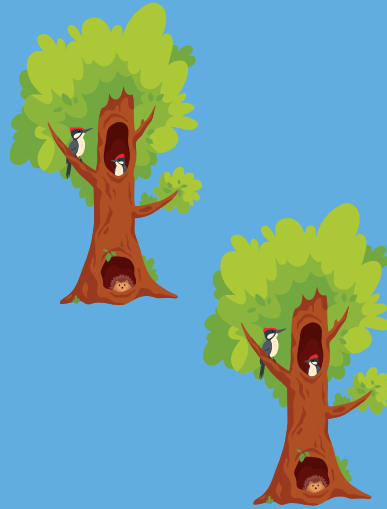
FRAPPE DE BALLE :

Face aux 5 cibles, tu dois, un en minimum d'essais, faire tomber ces cibles.

Conduite de balle (nombre de tentatives) :

Frappe de balle (nombre d'essais) :

LES SKILLS DU LSVF



GOLF FOOT : choisi 2 arbres, un point de départ et un point d'arrivée.
Pour arriver au trou final, il faut contourner les arbres. Attention : le ballon doit s'arrêter dans le trou.

LE DÉFI JONGLAGE



U6-U7 : En utilisant ton pied fort uniquement, lâche le ballon avec tes mains, tapes sous le ballon avec le dessus de ton pied et rattrape le avec tes mains.

U8-U9 : Dans un carré de 3 mètres de côté, essaie de faire un maximum de jonglages.

U10-U11 : Dans un carré de 2 mètres de côté, essaie de faire un maximum de jonglages.

Les Skills du LSVF (nombre de frappes) :

Jonglerie (nombre de jonglages) :

CONNAIS-TU LE LSVF ?

LE CALENDRIER DES FÊTES DU LSVF :

Bienvenue dans le jeu du démineur. Parmi les bandeaux ci-dessous, tu trouveras l'ensemble des événements organisés par le Comité des Fêtes du Les Sables Vendée Football.

En faisant travailler ton esprit malin et rusé, évite les 3 pièges et découvre les fêtes du club !

FÊTE DE LA MOULE
ET DE LA SARDINE

LOTO

VIDE GRENIER

SOIRÉE RACLETTE

FESTIVAL DU
BALLON ROND

SOVEM FEM CUP

FÊTE DU THON

REPAS DE NOËL

LECLERC KID'S

TOURNOI EN SALLE



OBJECTIF PEF

À QUEL MOMENT LE FAIRE ?

Sur les 10 activités qui te sont présentées ci-dessous, dis-nous s'il vaut mieux les faire au réveil, au repas, entre les repas ou au moment de se coucher.



Écouter de la musique



Jouer au foot



Faire son lit



Préparer ses affaires



Manger



Lire un livre



Jouer à la console



Jouer aux échecs



Ranger ses jeux



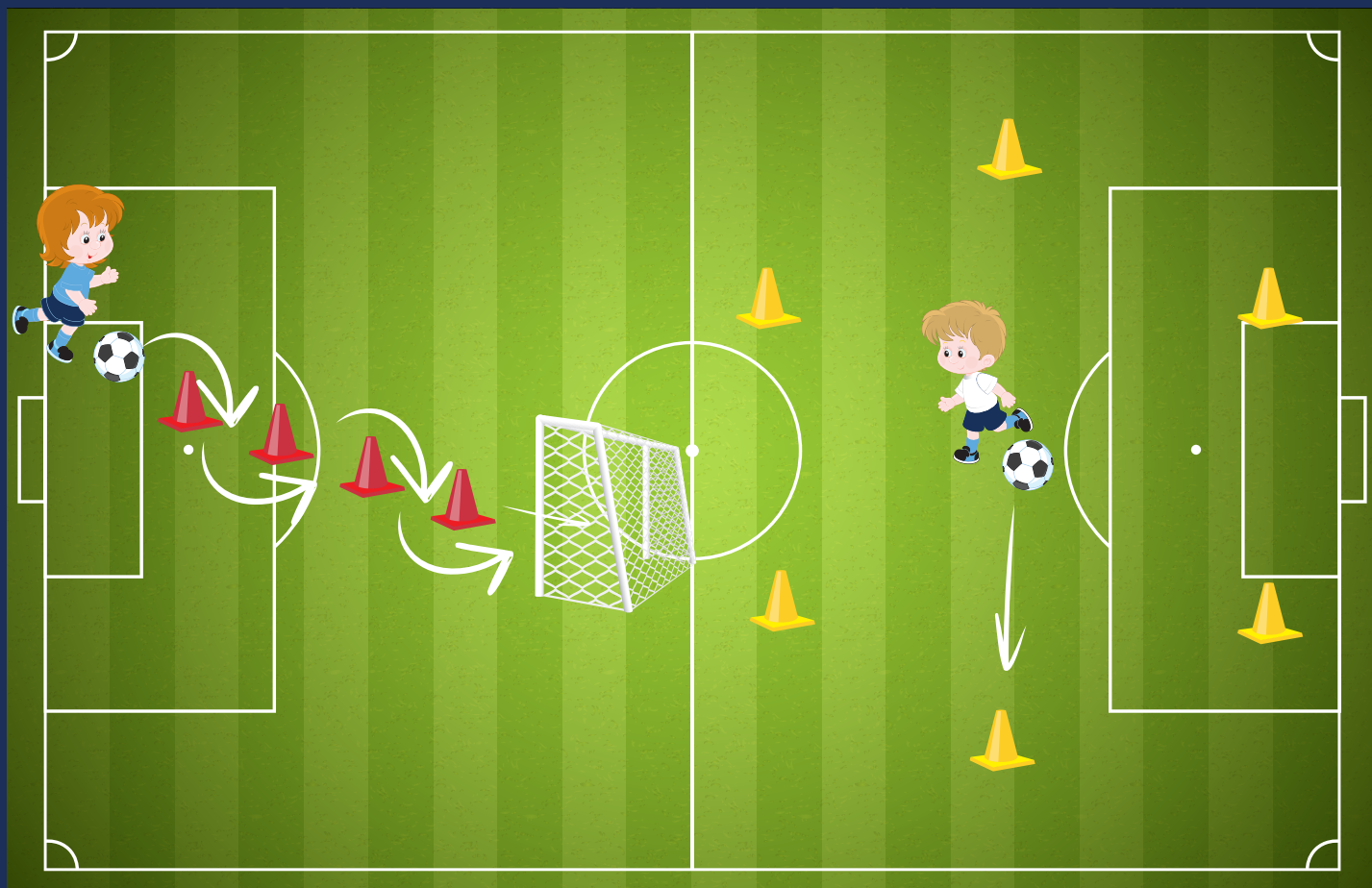
Regarder la télé

MATIN	MIDI	APRÈS-MIDI	SOIR



Tu savais qu'il fallait éviter les écrans pendant au moins une heure avant de dormir ? C'est donc plus sympa de lire un livre à ce moment-là.

DÉFIS TECHNIQUES



CONDUITE DE BALLE :

Tu as 5 essais.

Slalome puis tire dans le but.

Attention, tous les essais sont chronométrés !

Si tu loupes le but, tu as une pénalité de 5 secondes ! Quel sera ton meilleur temps ?

FRAPPE DE BALLE : Défi de l'horloge !

En un minimum de tentatives, tu dois faire tomber l'ensemble des plots de l'horloge.

Conduite de balle (meilleur temps) :

Frappe de balle (nombre de tentatives) :

LES SKILLS DU LSVF



Défi du petit pont : Cette semaine, tu dois réussir à faire un petit pont à chaque membre de ta famille, même ton chien !

LE DÉFI JONGLAGE



U6-U7 : En forêt, en utilisant ton pied fort uniquement, lâche le ballon avec tes mains, tapes sous le ballon avec le dessus de ton pied et rattrape-le avec tes mains. Essaie d'enchaîner 5 réussites d'affiler !

U8-U9 : En forêt, en utilisant ton pied fort et en débutant ballon dans les mains, essaie de faire un maximum de jonglages en 10 tentatives.

U10-U11 : En forêt, en utilisant d'abord ton pied fort, puis pied faible en levant ton ballon avec le pied, essaie de faire un maximum de jonglages en 10 tentatives.

Les Skills du LSVF (nombre de réussite/nombre d'essais) :

Jonglerie (nombre de jonglages) :

CONNAIS-TU LE LSVF ?

LES ÉDUCATEURS DU LSVF

Dans la grille ci-dessous, retrouve l'ensemble des éducateurs du club présents dans la liste !

S	D	E	A	S	U	L	L	I	V	A	N
L	M	A	R	I	E	L	M	N	G	G	L
O	C	A	N	D	R	E	A	S	B	I	L
I	V	H	O	A	X	E	L	T	A	L	S
C	A	N	A	E	L	L	E	I	P	L	V
R	M	L	O	M	U	G	E	P	T	E	F
I	R	J	E	A	N	E	A	H	I	S	D
C	T	O	Z	B	G	R	G	I	S	J	G
H	D	M	E	S	J	M	L	L	T	E	I
A	F	S	D	S	V	A	A	I	E	R	L
R	H	C	A	E	T	I	E	P	R	O	B
D	J	T	N	R	C	N	K	P	E	M	E
S	A	N	D	R	I	N	E	E	T	E	R
E	R	O	L	V	I	C	T	O	R	I	T

LES NOMS À RETROUVER :

Aglaé, Anaëlle, Andreas, Axel, Baptiste, Germain, Gilbert, Gilles, Jean, Jérôme, Loïc, Marie, Philippe, Richard, Sandrine, Sullivan, Victor, Zedan

Découvre également Le nom mystère !



OBJECTIF PEF

LE FOOT SOUS TOUTES SES FORMES

Aujourd'hui, le football connaît de nombreuses variantes qui vont bien au-delà de la King's League ! Afin de tester tes connaissances, nous te proposons de bien regarder les photos et les reliées à la pratique concernée. Pas d'inquiétude, il n'y a pas de piège.



BEACH SOCCER



FEETBOOL



FITFOOT



FOOT ADAPTÉ



FOOT EN MARCHANT



FUTNET



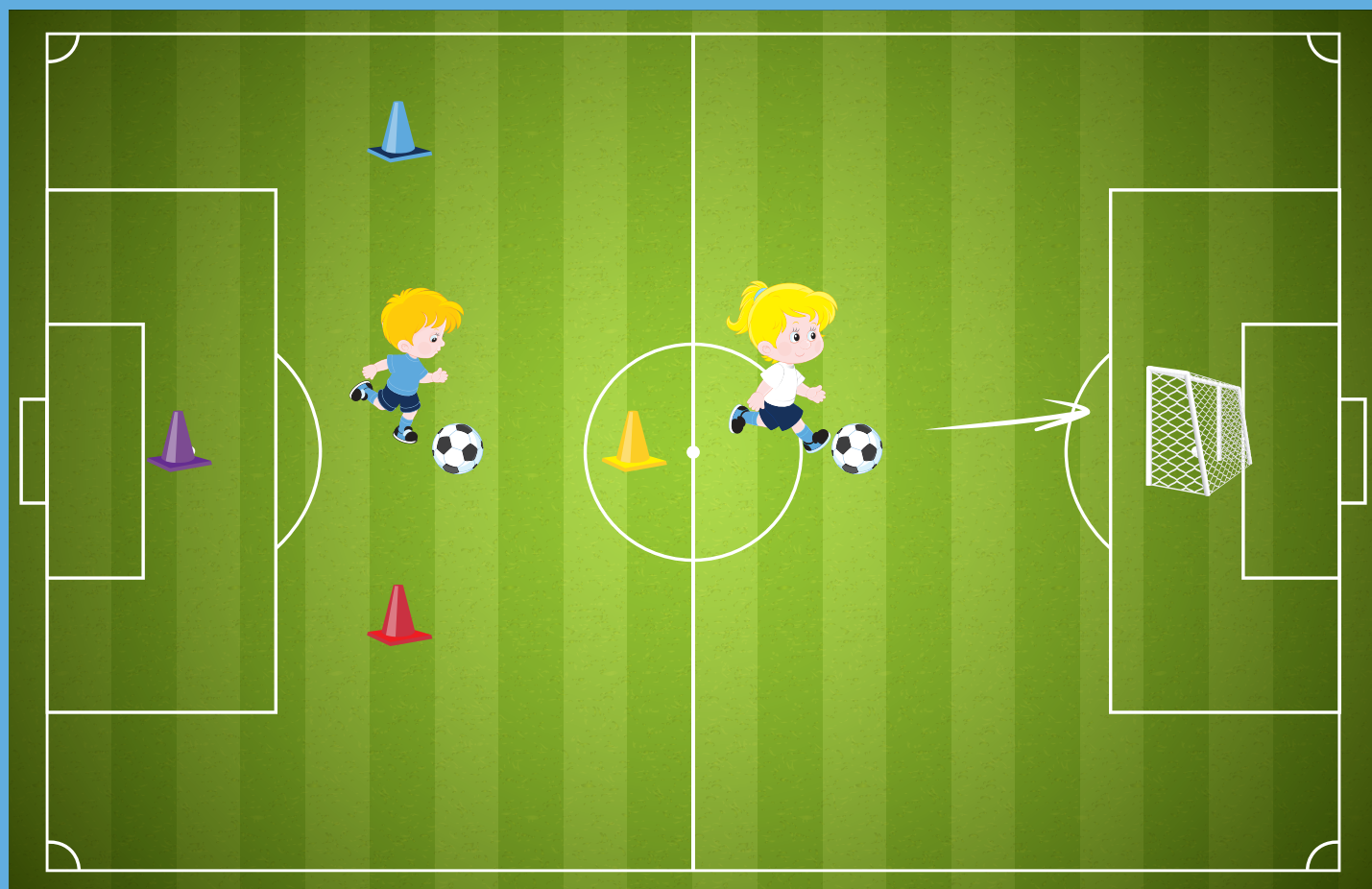
FUTSAL



GOLF-FOOT



DÉFIS TECHNIQUES



CONDUITE DE BALLE :

Tes parents choisissent une combinaison et la gardent secrète.
En faisant le tour des plots, tu dois la reconstituer dans l'ordre.

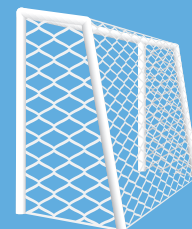
FRAPPE DE BALLE :

Défi des 30 tirs.
En 15 tirs pied droit puis 15 pied gauche, essaie de réaliser le meilleur score.

Conduite de balle (nombre de tentatives) :

Frappe de balle (score atteint) :

LES SKILLS DU LSVF



Défi cross-barre : Cette semaine, tu dois viser la transversale ! Mets toi à la bonne distance et tente de réaliser cet exploit en un minimum d'essai !

LE DÉFI JONGLAGE



U6-U7 : En utilisant ton pied fort, lâche le ballon avec tes mains, tapes dans tes mains et tapes sous le ballon avec le dessus de ton pied et rattrape-le avec tes mains. Essaie d'enchaîner 5 réussites d'affiler !

U8-U9 : Sur une distance de 5m, avance en touchant au moins 5 fois ton ballon sans le faire tomber.

U10-U11 : Sur une distance de 10m, avance en touchant au moins 15 fois ton ballon sans le faire tomber.

Les Skills du LSVF (distance maximale) :

Jonglerie (réussite/nombre de jonglages) :

CONNAIS-TU LE LSVF ?

RETOUR SUR LA SAISON 2024-2025 :

La première saison de l'histoire du LSVF s'est achevée en juin. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elle a été riche en événements et en buts !

Afin de voir si tu as bien suivi l'actualité du club, l'heure est venue pour toi, d'identifier les personnes correspondantes aux différentes affirmations.

JE SUIS DEvenu ARBITRE CETTE SAISON



Philippe



Arwen



Aloïs



JE SUIS LE MEILLEUR BUTEUR DE LA R1



Benoît



Mansour



Matthieu



JE SUIS LA MEILLEURE BUTEUSE DE LA R2F



Tiffany



Céline



Cheyenne



J'AI JOUÉ EN L1 ET AU LSVF



Zedan



Dimitri



Chaker



J'AI CRÉÉ LE LOGO DU CLUB



Germain



Ludovic



Romane



MEILLEUR PARCOURS EN COUPE SENIORS



Équipe D3



Équipe R1



Équipe R3



MEILLEUR PARCOURS EN COUPE FÉMININES



Équipe R2



Équipe D2F



Équipe U18



MEILLEUR PARCOURS EN COUPE JEUNES



Équipe U18



Équipe U17



Équipe U15



OBJECTIF PEF

LA TENUE DU FOOTBALLEUR

L'équipement du footballeur doit respecter certaines règles. Est-ce que tu les connais toutes ?

TROUVE L'ERREUR

Parmi les éléments suivant, lequel ne correspond pas à la tenue du joueur de foot ?



RÉPONDS AUX QUESTIONS SUIVANTES :

En cas de pluie, quels accessoires faut-il ajouter ?

.....

Quand il fait chaud, que dois-tu porter pour te protéger ?

Que faut-il ajouter dans son sac de foot ?

.....

Dans la gourde, une seule boisson est autorisée, peux-tu me dire quelle est cette boisson ?

Quelle est la couleur du maillot domicile du LSVF ?

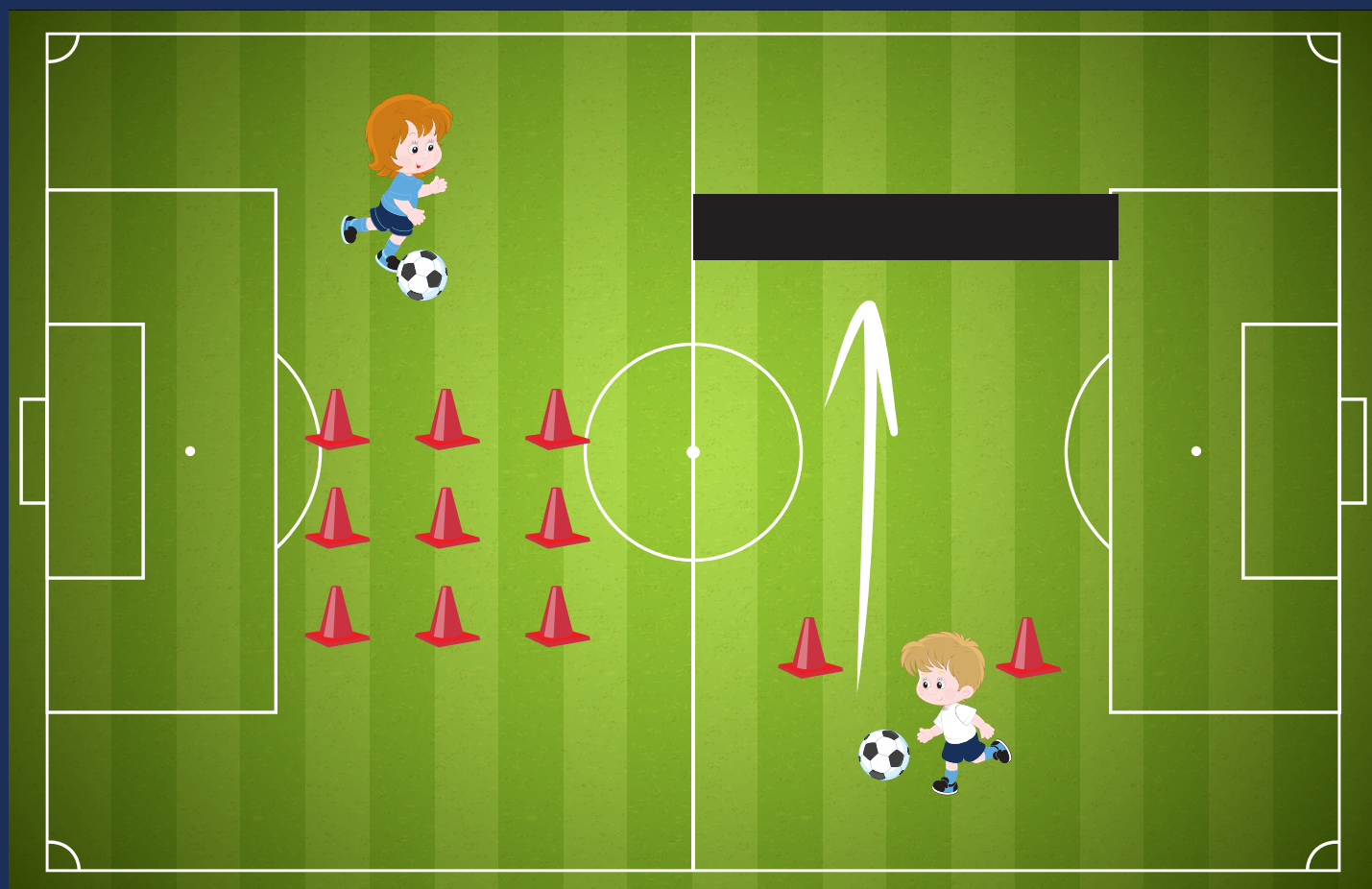
Quelle est la couleur du maillot extérieur du LSVF ?

Quelle est la couleur du maillot de gardien du LSVF ?



Avoir la bonne tenue, au bon moment, t'aidera à mieux jouer au foot, car ce sera plus confortable pour toi !

DÉFIS TECHNIQUES



CONDUITE DE BALLE :

En contournant les plots, écris ton prénom lettre par lettre !

FRAPPE DE BALLE :

Face au mur, tu dois réaliser 20 passes de chaque pied.

Si tu reçois le ballon hors zone à 5 reprises, tu dois recommencer la série concernée à partir de o.

Conduite de balle (réussite ?) :

Frappe de balle (nombre de tentatives) :

LES SKILLS DU LSVF



Défi du contrôle ultime : Lance le ballon le plus haut possible, quand il redescend, essaie de le stopper sans te déplacer !

LE DÉFI JONGLAGE



3	5	8	12	18	25	35	50
---	---	---	----	----	----	----	----

U6-U7 : Place à la jonglerie comme les grands ! Désormais, essaie d'enchaîner 3 jonglages sans que le ballon touche le sol !

U8 à U11 : L'échelle de la jonglerie : Avec 3 essais par niveau, essaie d'atteindre le sommet de l'échelle...

Les Skills du LSVF (réussite ?) :

Jonglerie (niveau atteint) :

À LA RENCONTRE DU COMITÉ DIRECTEUR

[illegible]

22



Au sein du comité directeur, il y a 18 membres ! Répartis en commissions, chacun à son rôle à jouer et veille au bon déroulement de la vie du club.

OBJECTIF PEF

L'ALIMENTATION, C'EST IMPORTANT

Pour être en bonne santé, l'alimentation est très importante. Pour ce premier jeu, place les aliments aux bons endroits sur la pyramide.

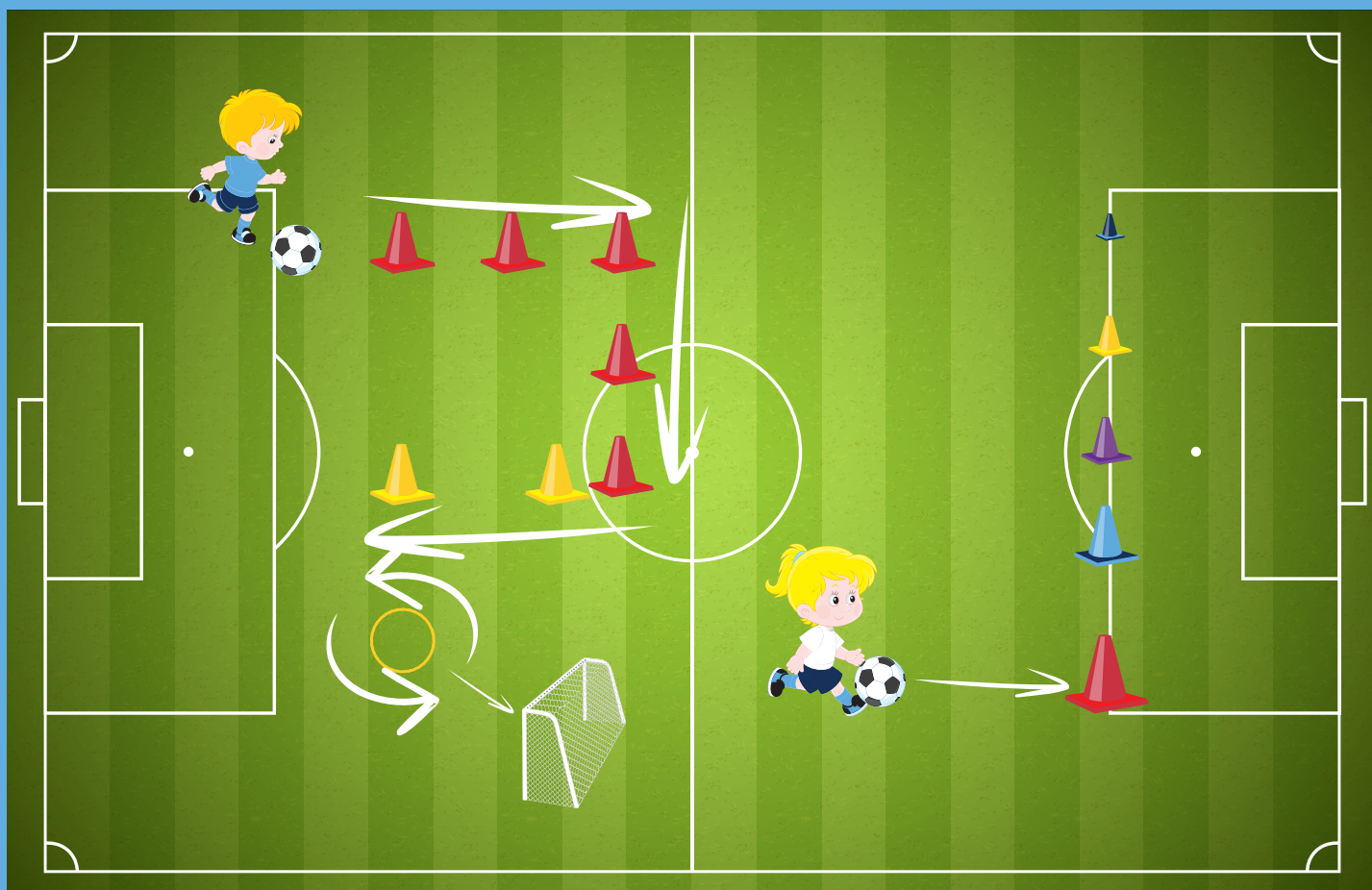


Décris ton repas préféré :



Manger sainement et de manière équilibrer ne suffira pas si tu n'es pas actif ! Pense donc à pratiquer une activité physique régulière.

DÉFIS TECHNIQUES



CONDUITE DE BALLE :

En 5 passages, réussit à faire le meilleur temps possible.

Débute en slalomant au niveau des plots rouges, puis conduite arrière entre les plots jaunes avant de faire le tour complet du cerceau et de conclure sur un tir.

FRAPPE DE BALLE : Défi du tireur d'élite.

Situé à 5 mètres des plots, essaie de les faire tomber tour à tour, mais attention, ils sont de plus en plus petits !
Tu as réussi ? Recommence à 10 mètres !

Conduite de balle (meilleur temps) :

Frappe de balle (distance et nombre d'essais) :

LES SKILLS DU LSVF



La bouteille sur le tabouret : En tirant, fais tomber la bouteille sans faire tomber le tabouret. À chaque réussite, recule toi un peu plus.

LE DÉFI JONGLAGE



U6-U7 : Essaie d'enchaîner 3 jonglages sans que le ballon touche le sol !

U8-U9 : Retrouve un copain pour faire une brésilienne ! Objectif 8 jonglages au total !

U10-U11 : Retrouve un copain pour faire une brésilienne ! Objectif 20 jonglages au total !

Les Skills du LSVF (nombre de tentatives) :

Jonglerie (record de jonglages) :

CONNAIS-TU LE LSVF ?

LES CATÉGORIES U11/U13 ET LE NOM DES ÉQUIPES :

Au LSVF, dans le but de mettre en avant le plaisir et laisser la compétition au second plan dans le développement des enfants, nous avons choisi de donner des noms aux différentes équipes U11 et U13. Permettant ainsi de mettre tout le monde au même niveau.

À partir des logos ci-dessous, identifie les noms des clubs correspondants et coche la case si ils sont utilisés pour nommer les équipes selon toi. Attention ! Il y a 2 clubs en trop !



NOM DU CLUB

☐


NOM DU CLUB

☐


NOM DU CLUB

☐


NOM DU CLUB

☐


NOM DU CLUB

☐


NOM DU CLUB

☐


NOM DU CLUB

☐


NOM DU CLUB

☐

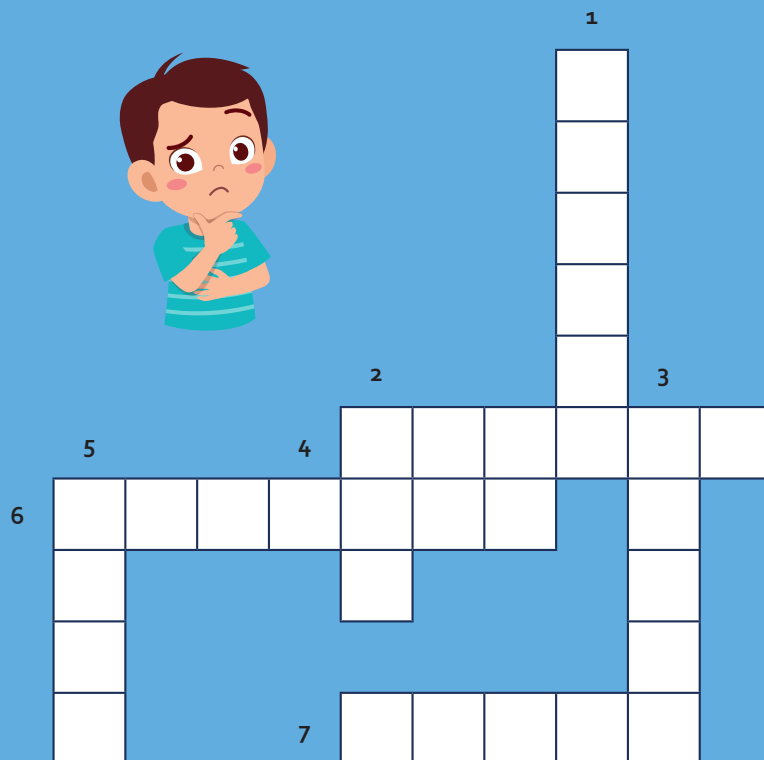
NOM DU CLUB PRÉFÉRÉ



OBJECTIF PEF

LE MOT CROISÉ DU TRANSPORT IDÉAL

Avec l'écologie, Milan est un peu perdu. Aide le à choisir le bon moyen de transport en fonction du déplacement qu'il doit faire. Attention, chaque option ne peut être utilisée qu'une fois !



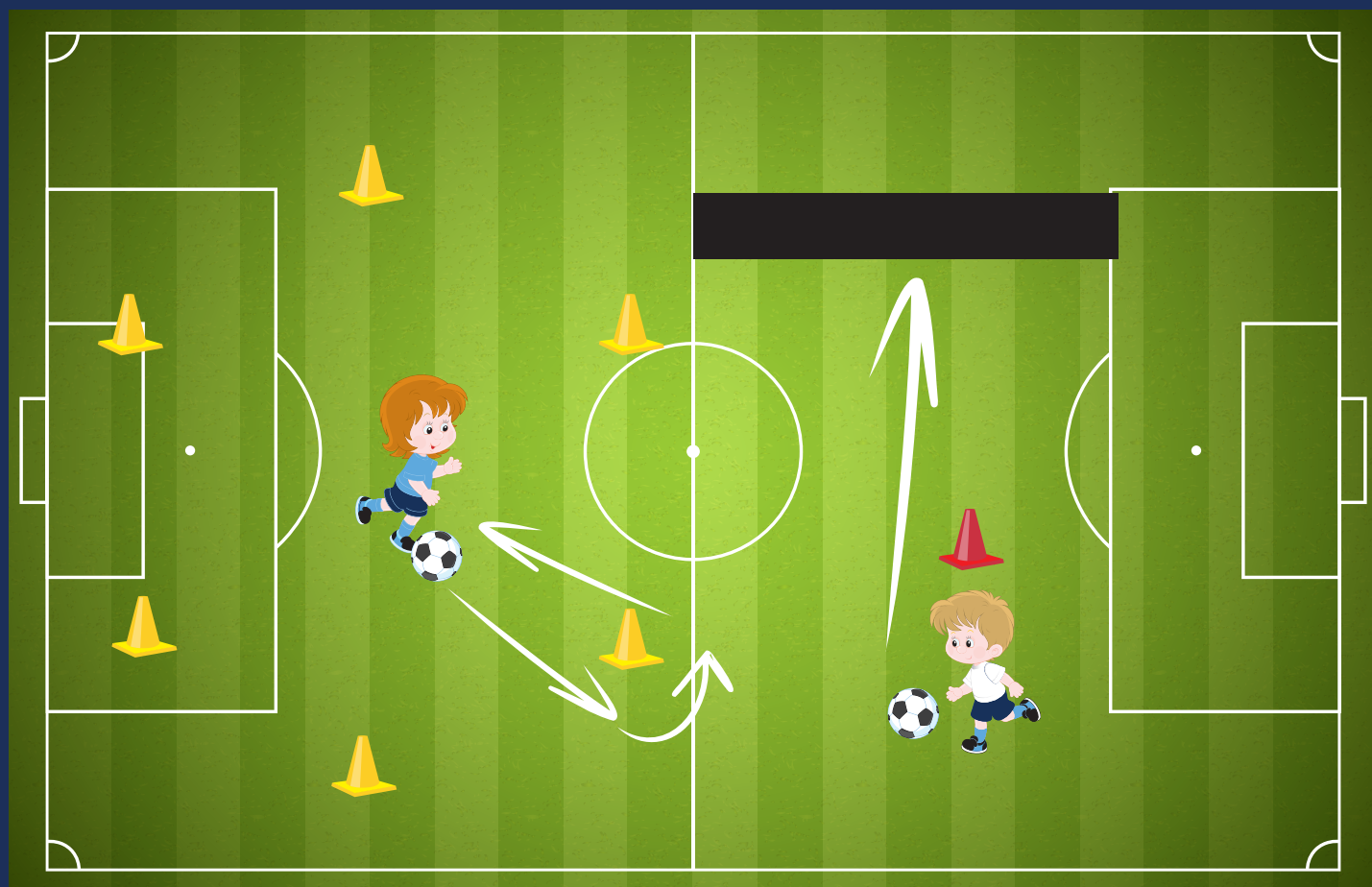
Retrouves le moyen de transport et place le dans la grille !

1. Aller à la boulangerie qui se situe à 50 mètres de sa maison.
2. Rejoindre le centre ville
3. Voyage aux États-Unis
4. Week-end à l'Ile de ré
5. Aller au stade qui se situe à 500 mètres de sa maison
6. Aller à un match à l'extérieur avec les copains
7. Aller à Paris



Utiliser la voiture sans amener les copains aux matchs n'est pas très bon pour la planète. Si tu as une place disponible, pense à encourager tes parents à amener un copain !

DÉFIS TECHNIQUES



CONDUITE DE BALLE :

Défi chronométré

Tu es au centre de l'horloge.

En repassant à chaque fois par le point de départ, va faire le tour de chaque plot.

FRAPPE DE BALLE :

Face au mur, tu dois réaliser 10 passes de chaque pied.

Pour cela, tu fais une première passe côté gauche avec le pied gauche, quand le ballon revient, ta première touche est un contrôle pied gauche pour te placer à droite du plot, ta seconde touche est une passe pied droit en direction du mur. Quand le ballon revient, tu fais l'inverse pour aller côté gauche.

Conduite de balle (temps record) :

Frappe de balle (nombre de passes réussies) :

LES SKILLS DU LSVF



Défi Bucket Ball : En tirant dans le ballon, ce dernier doit atterrir à l'intérieur du panier à linge !

LE DÉFI JONGLAGE



U6-U7 : À la plage, essaie d'enchaîner 3 jonglages sans que le ballon touche le sable !

U8-U9 : À la plage, en utilisant ton pied fort et en débutant ballon dans les mains, essaie de faire un maximum de jonglages en 10 tentatives.

U10-U11 : À la plage, en utilisant d'abord ton pied fort, puis pied faible en levant ton ballon avec le pied, essaie de faire un maximum de jonglages en 10 tentatives.

Les Skills du LSVF (nombre de tentatives) :

Jonglerie (record de jonglages) :

CONNAIS-TU LE LSVF ?

À LA RENCONTRE DE NOS BÉNÉVOLES

Notre bénévole te présente une de ses activités au club. Essaie de trouver le rôle qu'il te présente !



Je m'appelle Bruno, j'accompagne plusieurs équipes, je suis ?



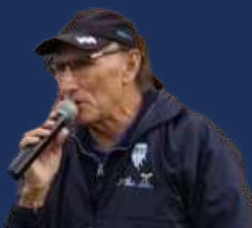
Je m'appelle Catherine, je prépare souvent ton goûter, je suis ?



Je m'appelle Christophe, je prépare le vestiaire de l'équipe A, je suis ?



Je m'appelle Germain, je fais les frites comme un chef, je suis ?



Je m'appelle Jacky, aux matchs de l'équipe une, tu m'entends, je suis ?



Je m'appelle Patrice, mon rôle est d'assurer la sécurité, je suis ?



Je m'appelle Serge, je m'occupe des joueurs qui ont mal, je suis ?



Je m'appelle Serge, j'arbitre souvent avec un drapeau, je suis ?



Je m'appelle Vincent, je m'occupe de la musique des matchs, je suis ?

RÉPONSES : Adjoint, Arbitre de touche, Barmaid, Commissaire, Cuisinier, Dirigeant, DJ, Soigneur, Speaker

OBJECTIF PEF

CULTURE FOOT

Tu aimes jouer au foot ? Génial !

Maintenant montres nous que tu connais bien ton sport !

Dans quelle compétition, l'équipe de France Homme jouera le Final Four cet été ?

.....

Quelle compétition l'équipe de France Féminine disputera cet été ?

.....

Donne 5 joueurs ou joueuses de l'équipe de France :

.....

Combien de coupe du monde a remporté l'équipe de France ?

Donne 5 équipes de Ligue 1 : (Saison 2025-2026)

.....

Donne 3 équipes de Premiere Ligue Féminines (1ère division féminine) : (Saison 2025-2026)

.....

Quel club a gagné le plus de championnat de France ?

Quel club a gagné le plus de championnat de France chez les femmes ?.....

Dans quel club joue Kylian M'Bappé ?

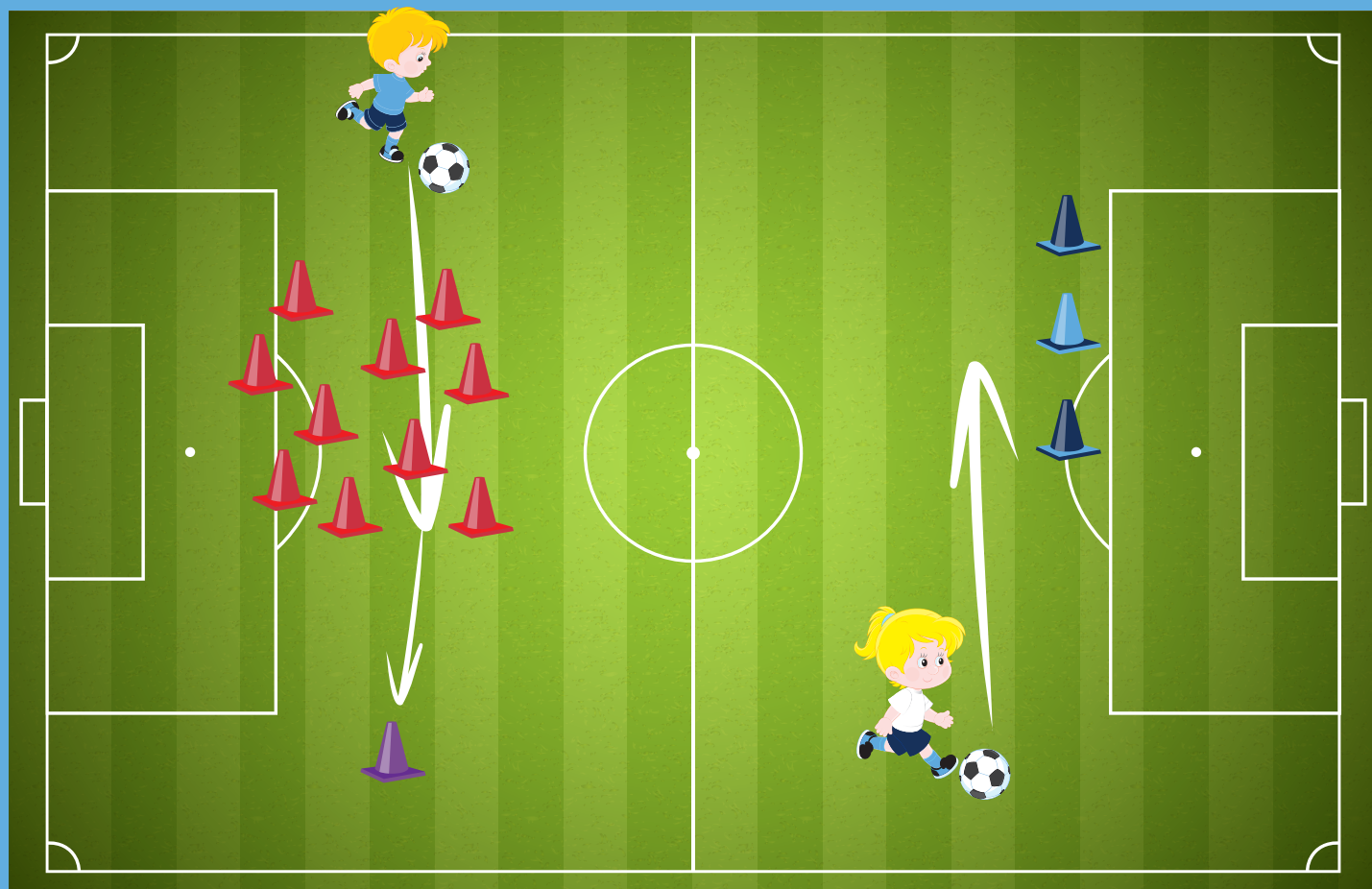
Dans quel club joue Antoine Griezmann ?

Dans quel club joue Mike Maignan ?

Dans quel club joue Ousmane Dembélé ?



DÉFIS TECHNIQUES



CONDUITE DE BALLE :

En 5 tentatives, essaie de faire le meilleur temps possible.

Ta mission ? Sortir de la forêt en conduite de balle sans toucher les obstacles et tire dans le plot !

Chaque obstacle touché te fait perdre 4 secondes !

FRAPPE DE BALLE :

Pour ce défi de précision, trouve un adversaire à ta taille et tirez chacun votre tour.

Celui qui est le plus proche du plot bleu clair s'impose.

Attention, si le ballon n'est pas entre les deux plots bleus foncés, il est perdu !

Vous avez 5 essais chacun !

Conduite de balle (temps record) :

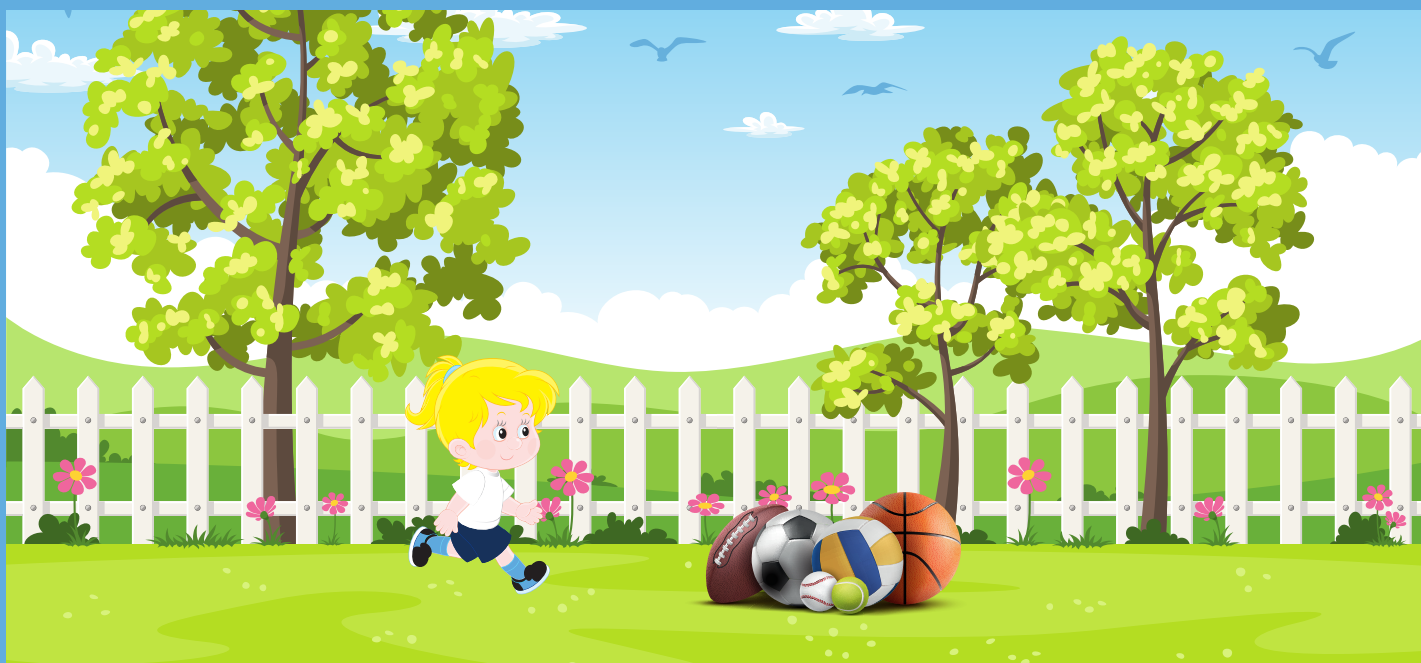
Frappe de balle (vainqueur) :

LES SKILLS DU LSVF



Défi La lucarne des sables : Comme la célèbre lucarne d'Evry, trouve un point fixe ou une fenêtre ouverte et place-toi à 15 mètres de ta cible puis tire. Le ballon doit toucher le point ou passer par la fenêtre ! N'oublie pas de célébrer si tu réussis !

LE DÉFI JONGLAGE



U6-U7 : Place au pied faible ! Avec un rebond entre chaque jonglage, essaie d'atteindre 3 jonglages !

U8-U11 : Tu commences à trouver la jonglerie facile ? Ok, corsons ta mission ! Essaie avec d'autres balles !

Les Skills du LSVF (distance maximale) :

Jonglerie (record par balle) :

CONNAIS-TU LE LSVF ?

LE TOUR DES STADES DU LSVF :

Quelle couleur correspond à quel stade ? Tu as trouvé ? Indique ensuite la ou les catégories correspondantes !

Stade des peuples

Stade des chirois

Stade Albert Robin

Stade Marcel Guilbaud

Stade de la Rudelière





U6/U7

☐


Seniors A

☐


U6/U7

☐


U15

☐


U6/U7

☐


U8/U9

☐


U15

☐


U12/U13

☐


Féminines

☐


U8/U9

☐


U10/U11

☐


Féminines

☐


Féminines

☐


U12/U13

☐


U10/U11

☐

OBJECTIF PEF

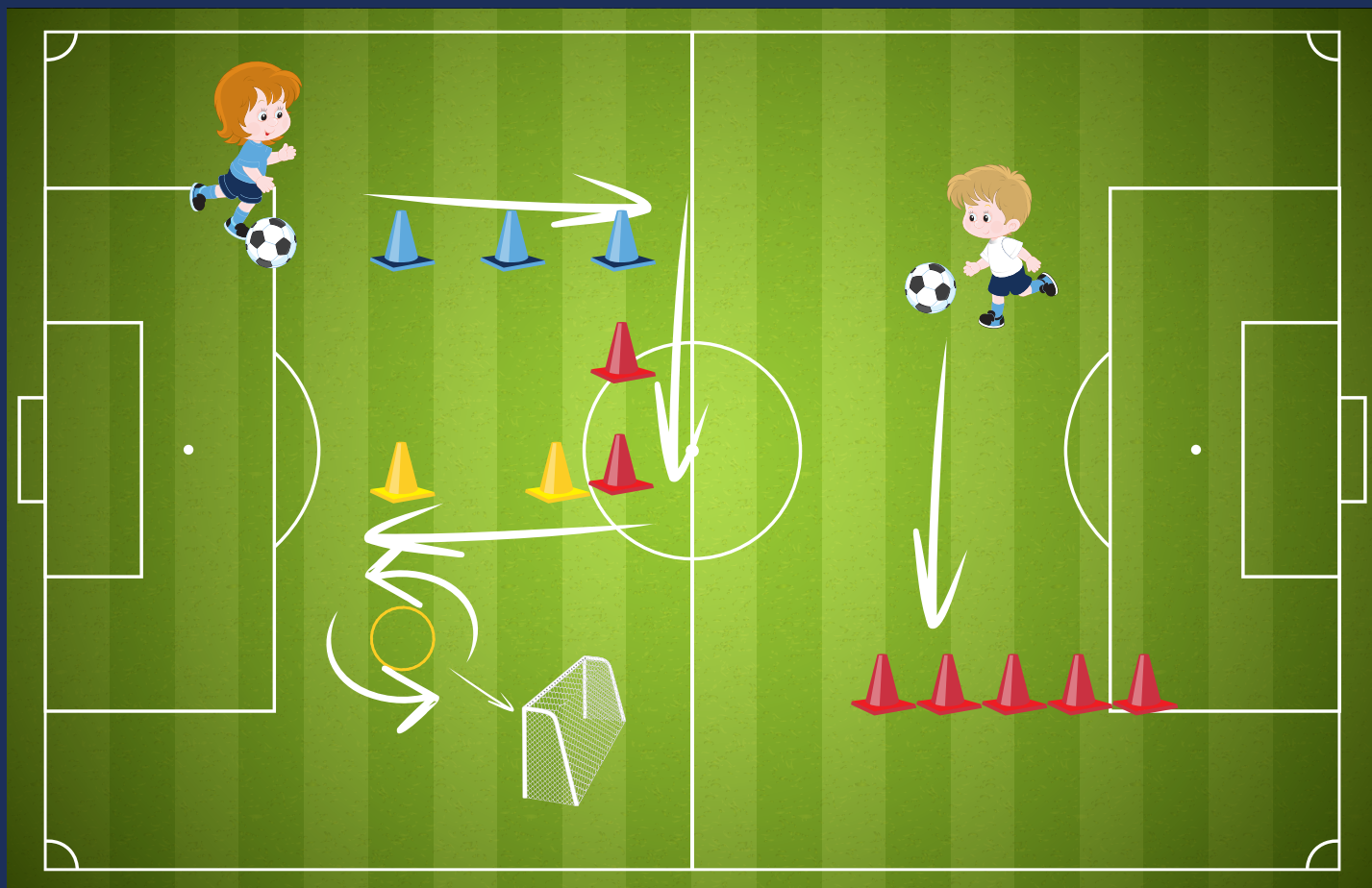
MANGER DE SAISON, C'EST TOUJOURS BON !

Tu reconnais les fruits et légumes présents dans le tableau ?
Pour commencer, dis-nous s'il s'agit d'un fruit ou d'un légume.
Ensuite, sais-tu à quelle saison il faut les déguster ?

	FRUIT OU LÉGUME ?	AUTOMNE	HIVER	PRINTEMPS	ÉTÉ
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					



DÉFIS TECHNIQUES



CONDUITE DE BALLE :

En mode ambidextre ! En 5 passages, réussit à faire le meilleur temps possible.

Débute en slalomant au niveau des plots (Pied droit aux plots bleus, pied gauche aux plots rouges), puis conduite arrière entre les plots jaunes avant de faire le tour complet du cerceau et de conclure sur un tir.

FRAPPE DE BALLE :

Les 5 cibles !

Pour gagner, il faut réussir à faire tomber 2 fois chaque plot. La première avec ton pied fort, la seconde avec ton pied faible.

Tu veux du challenge ? Chronomètre toi et essaie d'améliorer ton score !

Conduite de balle (temps record) :

Frappe de balle (temps record) :

LES SKILLS DU LSVF



La Roulette de Zidane : Regarde attentivement la vidéo et essaie de reproduire la roulette de Zinedine Zidane

LE DÉFI JONGLAGE



U6-U9 : D'abord pied fort, puis pied faible en commençant ballon en main, essaie d'atteindre le plus haut niveau possible sur la pyramide.

U10-U11 : D'abord pied fort, puis pied faible en levant ton ballon avec le pied, essaie d'atteindre le plus haut niveau possible sur la pyramide.

Les Skills du LSVF (réussite ?) :

Jonglerie (niveau atteint) :

CONNAIS-TU LE LSVF ?

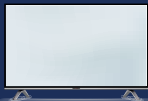
LES ACTIONS PEF DU LSVF

Tout au long de l'année, l'équipe éducative du LSVF propose de nombreuses actions éducatives liées au Programme éducatif fédéral. Seras-tu capable de tout identifier ?

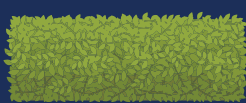
Cet accessoire est collecté au profit de l'association Vaincre La Mucoviscidose



Des boules de Noël sont fabriquées et vendues dans le hall de Super U au profit de cette association



Ces choses dont tu ne te sers plus, qui sont offertes au profit des Restos du Coeur



Des bouchons sont collectés pour aider l'association à financer des accessoires pour les personnes handicapées.



NIR

Jeu de société acheté par le club pour les stages et les entraînements annulés



1.
2.
3.
4.
5.

OBJECTIF PEF

LES RÈGLES DU JEU

Avant de retrouver les plateaux et les matchs, il est temps de réviser les règles du foot ! Tu es prêt ? Réponds à ce QCM imagé. Attention, il peut y avoir plusieurs bonnes réponses sur un thème !

Le tackle autorisé



La main autorisée



La touche autorisée (selon ta catégorie)



La couleur du carton de l'arbitre



Le but valable



La chaussure de foot



En école de football, les règles évoluent entre chaque catégorie. Tous les 2 ans, un enfant change également de taille de terrain !



CORRECTION

SEMAINE 1

CONNAIS-TU LE LSVF ?

1. Association Sportive Olonnaise
2. Etoile Sportive Chaumoise
3. TVEC 85 Les Sables
4. FC Olonne Château
5. Stade olonnais
6. Espérance d'Olonne
7. Tigres Vendéens
8. ES Château d'Olonne

OBJECTIF PEF

Poubelles dans l'ordre : Gris, Jaune, Jaune, Jaune,
Gris, Bleu, Jaune, Bleu, Jaune, Gris, Bleu, Bleu, Jaune,
Jaune, Vert, Vert

Gris : Compost
Jaune : Recyclage
Bleu : Papier
Vert : Verre

SEMAINE 2

CONNAIS-TU LE LSVF ?

Soirée raclette
Repas de Noël
Festival du Ballon Rond

OBJECTIF PEF

Matin : Écouter de la musique, Jouer au foot, Faire son lit, Préparer ses affaires, Lire un livre, Jouer aux échecs, Ranger ses affaires.

Midi : Manger

Après-midi : Écouter de la musique, Jouer au foot, Lire un livre, Jouer à la console, Jouer aux échecs, Ranger ses affaires, Regarder la télévision.

Soir : Préparer ses affaires, Manger, Lire un livre.

SEMAINE 3

CONNAIS-TU LE LSVF ?

				S	U	L	L	I	V	A	N
L	M	A	R	I	E					G	
O		A	N	D	R	E	A	S	B	I	L
I				A	X	E	L		A	L	S
C	A	N	A	E	L	L	E		P	L	V
R						G		P	T	E	F
I		J	E	A	N	E	A	H	I	S	
C			Z			R	G	I	S	J	G
H			E			M	L	L	T	E	I
A			D			A	A	I	E	R	L
R			A			I	E	P		O	B
D			N			N		P		M	E
S	A	N	D	R	I	N	E	E		E	R
				V	I	C	T	O	R		T

CONNAIS-TU LE LSVF ?

De haut en bas, gauche puis droite :

Beach Soccer
Futsal
Golfboot
Foot Adapté
Foot en Marchant
Feetbool
Futnet
Fitfoot

SEMAINE 4

CONNAIS-TU LE LSVF ?

1. Aloïs Jeanneau
2. Mansour Samb
3. Cheyenne Boyer
4. Chaker Alhadur
5. Germain Charneau
6. D3
7. D2F
8. U17

OBJECTIF PEF

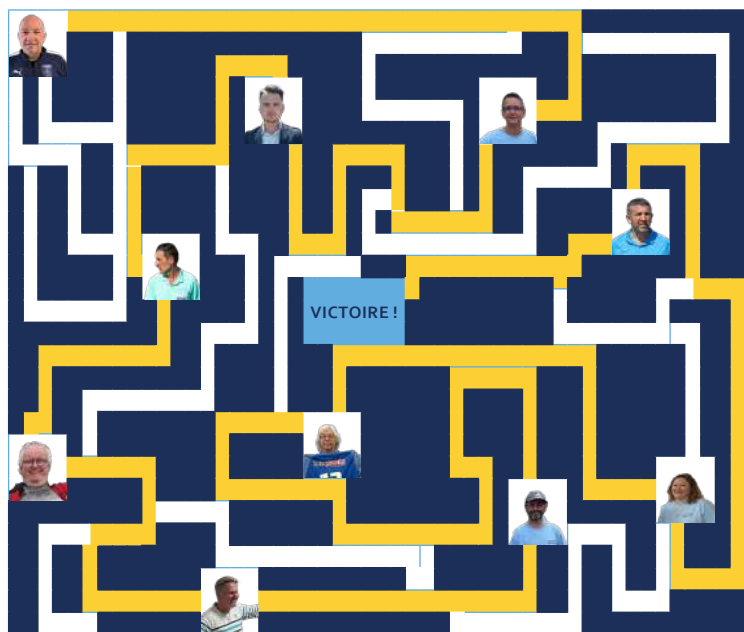
Le piège : Vuvuzela

Les questions :

1. Un coupe vent avec une capuche
2. Crème solaire et casquette
3. Les affaires pour prendre la douche et une tenue de ville
4. Eau
5. Bleu
6. Blanc
7. Rouge

SEMAINE 5

CONNAIS-TU LE LSVF ?



OBJECTIF PEF

À limiter : Sucres

À limiter : Matières grasses

1 fois par jour : Viandes et Protéines

3 fois par jour : Produits laitiers

À chaque repas : Pains et Pâtes

5 fois par jours : Fruits & Légumes

À volonté : Eau

SEMAINE 6

CONNAIS-TU LE LSVF ?

Bayern Munich

FC Barcelone

Inter Milan

Liverpool (X)

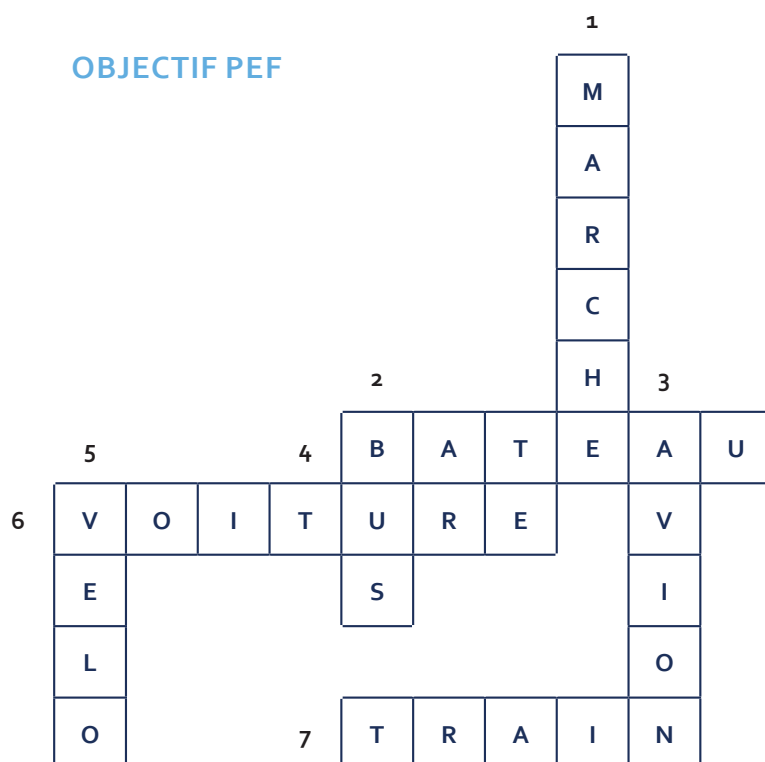
Manchester City

Olympique de Marseille (X)

PSG

Real Madrid

OBJECTIF PEF



SEMAINE 7

CONNAIS-TU LE LSVF ?

Bruno : Dirigeant
Catherine : Barmaid
Christophe : Adjoint
Germain : Cuisinier
Jacky : Speaker
Patrice : Commissaire
Serge : Soigneur
Serge : Arbitre de touche
Vincent : DJ

OBJECTIF PEF

1. La ligue des Nations
2. L'Euro
3. Voir internet
4. 2
5. Voir internet
6. Voir internet
7. PSG
8. OM
9. Real Madrid
10. Atletico Madrid
11. Milan AC
12. PSG

SEMAINE 8

CONNAIS-TU LE LSVF ?

Stade des peuples (Violet) : U15
Stade des chiron (Violet) : Féminines
Stade Albert Robin (Jaune) : U6 à U9
Stade Marcel Guilbaud (Violet) : U10/U11
Stade de la Rudelière (Jaune) : Seniors A

OBJECTIF PEF

Légumes : Carottes (automne/été), Chou (automne/hiver), Citrouille (automne), Haricots Verts (été), Pomme de Terre (toute l'année), Salade (printemps/été), Tomate (printemps/été)
Fruits : Fraises (printemps), Mandarine (hiver), Pomme (toute l'année)

SEMAINE 9

CONNAIS-TU LE LSVF ?

1. Cartouches d'encre
2. Téléthon
3. Jouets de Noël
4. Bouchons de l'avenir
5. La voie des champions

OBJECTIF PEF

Le tacle autorisé : 1
La main autorisée : 1 et 2 (U10/U11 uniquement)
La touche autorisée : 1 (U10/U11), 2 (U6 à U9), 3 (U6 à U9)
La couleur du carton de l'arbitre : 1 et 3
Le but valable : 3
La chaussure de foot : 1

**PLUS FORTS...
ENSEMBLE !**



Avec le soutien de

E.Leclerc 
Les Sables d'Olonne