

GUIDE PLATEAUX U9 PHASE PRINTEMPS 2023



ORGANISATION GENERALE

- 6 à 10 équipes sont convoquées sur un même lieu de plateau.
- Lors de chaque plateau les équipes disputeront 4 matchs et réaliseront 1 atelier technique et 1 atelier du PEF (Programme Educatif Fédéral).
- **IMPORTANT : les clubs doivent respecter les équipes engagées. Aucune équipe supplémentaire ne peut être engagée sans l'accord du district.**
- Les équipes ont rendez-vous à 9H30. Le plateau doit débuter à 10H00.
- En cas d'absence d'une ou plusieurs équipes, avertir le club organisateur et le district.
- Tous les parents doivent être à l'extérieur du terrain.
- **Afin de gagner du temps, les clubs doivent remplir leurs feuilles de matchs à l'avance.**

CALENDRIER PHASE PRINTEMPS 2023

- Plateau N°1 : Samedi 04 mars 2023
- Plateau supplémentaire sur inscription : Samedi 11 mars 2023
- Plateau N°2 : Samedi 18 mars 2023
- Plateau supplémentaire sur inscription : Samedi 25 mars 2023
- Plateau N°3 : Samedi 1^{er} avril 2023
- **FESTIFOOT (à Vesoul) sur inscription : Samedi 22 avril 2023**
- Plateau N°4 : Samedi 29 avril 2023
- Plateau supplémentaire sur inscription : Samedi 06 mai 2023
- Plateau N°5 : Samedi 13 mai 2023
- Plateau supplémentaire sur inscription : Samedi 20 mai 2023
- Plateau N°6 : Samedi 27 mai 2023
- **Journée Nationale des Débutants (à Vesoul) : Samedi 10 juin 2023**

LOIS DU JEU

	U8 CE1 (2015)	U9 CE2 (2014)
Effectifs	Football à 5 (4 joueurs et 1 gardien)	
Remplaçants	0 à 2 : limiter au maximum les remplaçants	
Nombre minimal	4 par équipe	
Tacle	Interdit	
Surclassement	3 U7 (2016) maximum par équipe	
Dimension des terrains	40m de long X 30m de large	
Dimension des buts	4 m X 1,5 m	
Zone du gardien	Zone de 8 mètres	
Hors-jeu	Pas de hors-jeu	
Taille des ballons	Taille 3	
Temps de jeu	40 minutes de matchs et 20 minutes d'ateliers	
Engagement	Vers l'avant ou l'arrière	
Coup de pied de but	A 6 m face au but. Zone protégée*	
Touche et corner	Au pied : passe ou rentrée en conduite de balle, obligation de faire une passe avant de pouvoir marquer. Adversaire à 5 m.	
Coups francs	Coup-Francs directs	
Coups de pied de réparation (penalty)	8 m	
Mise à distance des joueurs	5 m	
Relance gardien	Uniquement à la main ou pied après avoir posé le ballon au sol (volée et demi-volée interdites).	
	Inciter les joueurs à utiliser la zone protégée.	
Arbitrage	1 arbitre jeune au centre (U13- U15 - U18) ou les 2 éducateurs à l'extérieur du terrain.	

**Le même temps de jeu pour tous :
Un droit pour les enfants, un devoir pour les éducateurs!**

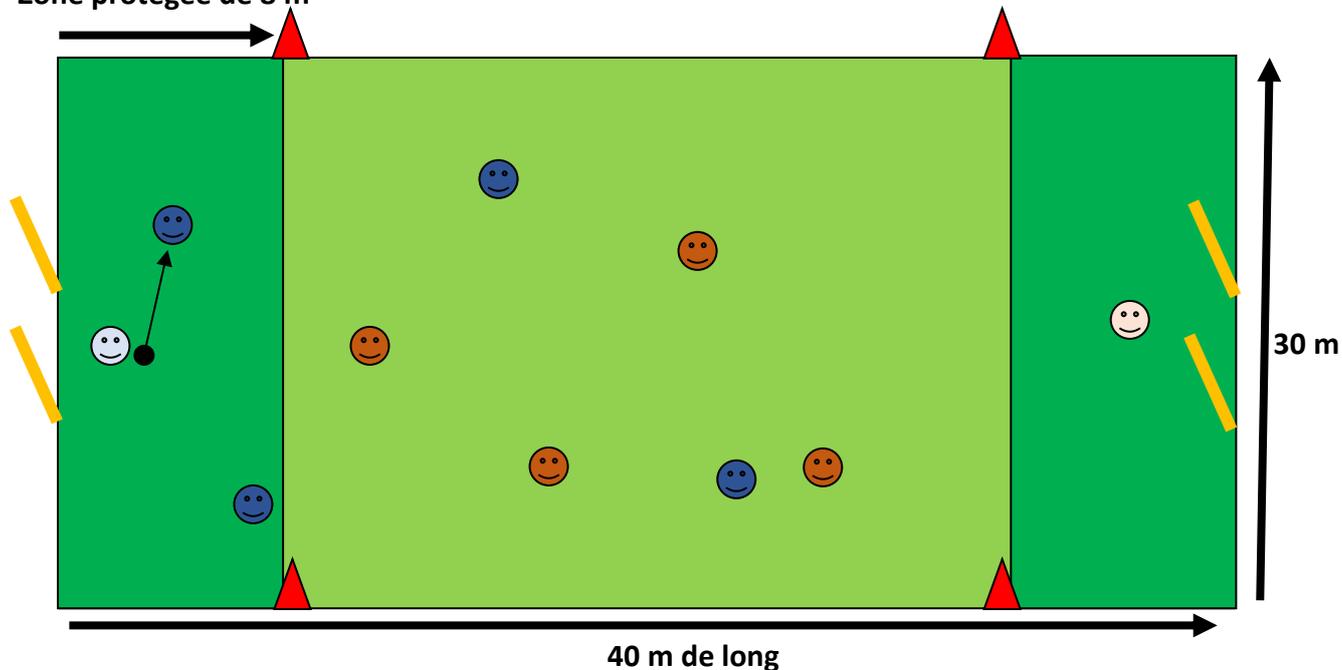
UN JOUEUR U9 QUI PARTICIPE À UN PATEAU U9 LE MATIN A INTERDICTION DE JOUER L'APRÈS-MIDI

REGLE DE LA ZONE PROTEGÉE :

Lorsque le gardien se saisit du ballon à la main, ou sur un « six-mètres », **tous les joueurs adverses doivent sortir de la surface du gardien (zone des 8m).**

- Un ou plusieurs partenaires peuvent être dans la zone.
- Le gardien peut relancer sur un partenaire dans la zone.
- Les adversaires pourront alors rentrer dans la zone **dès que le joueur aura touché le ballon.**
- Le gardien peut aussi choisir de relancer sur un partenaire en dehors de la zone protégée.

Zone protégée de 8 m



TRACAGE DES TERRAINS :

- Les terrains U9 doivent être tracés avec des coupelles d'une seule couleur.
- Chaque terrain doit mesurer 40 mètres de long et 30 mètres de large.
- Les buts doivent mesurer 4 mètres de large et être matérialisés avec des contris-foot ou buts spécifiques (4mètres / 1,5mètres).
- Des cônes placés à 8 m, de chaque côté du terrain dans le sens de la longueur, permettent de déterminer les 2 surfaces de réparation.

ORGANISATION D'UN PLATEAU

PRÉPARER

- S'assurer d'avoir le matériel nécessaire (prêt de matériel du District possible).
- **Chaque équipe doit venir à minima avec 2 ballons.**
- Convoquer l'encadrement du plateau (arbitres, animateurs ateliers, dirigeants).
- Imprimer le guide plateau et disposer des fiches de rotations.

INSTALLER

- Installer les terrains de matchs et ateliers (codes couleurs)
- Définir les tâches de l'encadrement (animation des ateliers, arbitrage des matchs, gestion des rotations)
- Disposer de chasubles et ballons pour les matchs et ateliers.

AVANT

RASSEMBLER LES ÉQUIPES

- Rappeler l'esprit du plateau et les principales lois du jeu aux éducateurs et joueurs/joueuses.
- Attribuer les numéros de chaque équipe pour suivre la grille de rotation correspondante au nombre d'équipes participantes au plateau.

ACCUEILLIR

- Diriger les équipes vers les vestiaires.
- Noter le nombre de joueurs présents pour chaque club ainsi que le nombre d'équipes.
- Récupérer les feuilles de match remplies.

GÉRER

- Siffler le début et la fin de chaque rotation.
- Veiller au bon déroulement des rotations et la durée des pauses entre chaque rotation (5mins).

ANIMER

- Mettre à disposition une personne du club accueillant le plateau pour animer les ateliers avec la participation des éducateurs des équipes concernées.
- ***Ce ne sont pas des "repos" mais bien des ateliers qu'il est nécessaire de rendre attractif et vivant !***

PENDANT

RÉGULER

- **Lorsque le ballon sors du terrain, l'éducateur doit transmettre un autre ballon pour accélérer la reprise du jeu.**
- Veiller à ce que les parents restent derrière la main courante.
- Tempérer les débordements et excès des adultes.
- Anticiper la rotation suivante.

ARBITRER

- Mettre à disposition une personne licenciée du club accueillant le plateau pour l'arbitrage sur chaque terrain. (L'arbitrage par des jeunes licenciés des catégories supérieures est fortement conseillé pour l'aspect éducatif, la découverte de la fonction et l'investissement dans le club.)

RANGER

- Demander aux équipes de ramasser le matériel à la fin de la dernière rotation et leur préciser où le déposer.
- ***Être vigilant avec le matériel dangereux (piquets notamment)***

COMPLÉTER

- Concerter l'ensemble des éducateurs afin de remplir la fiche bilan du plateau.
- Préciser le niveau général de chaque équipe en tenant compte des rencontres du jour pour les U9.
- ***(Il n'y a pas de résultats)***

APRES

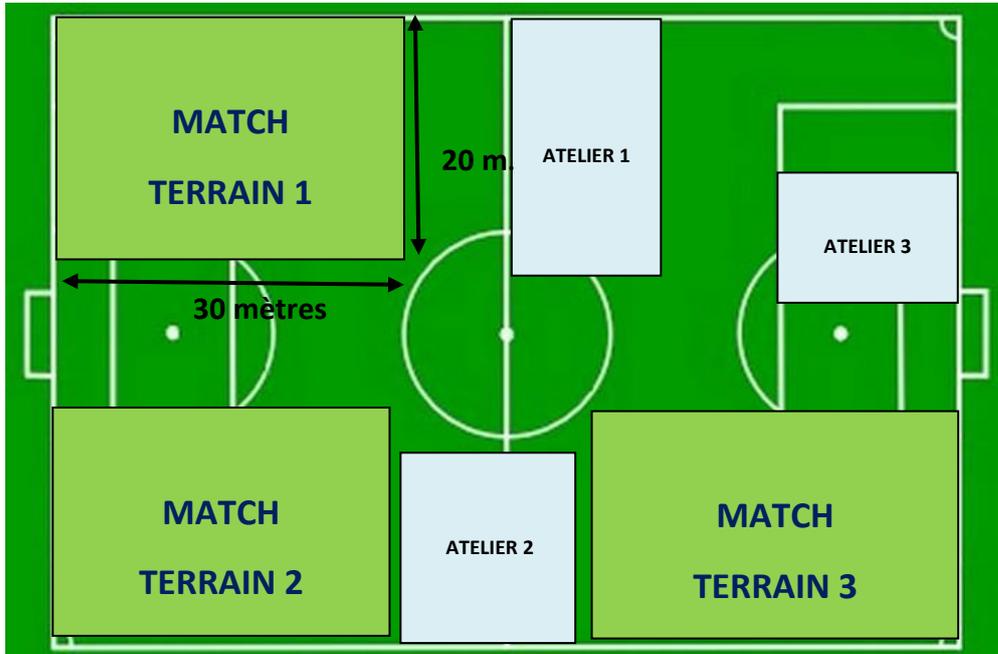
TRANSMETTRE

- Renvoyer la fiche bilan du plateau accompagnée de toutes les feuilles de matchs des équipes présentes.

ECHANGER

- Permettre un moment d'échanges avec les parents, dirigeants et éducateurs lors de la collation d'après plateau.

PLATEAU A 10 EQUIPES



ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 10.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 3 ateliers.
- Chaque rotation dure **8 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **4 minutes**.

10 équipes : 3 terrains + 3 ateliers							
	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6	ROTATION 7
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 3
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Atelier 3	Terrain 3
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 3
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 3
ÉQUIPE 9	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 10	Atelier 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2

Aide à l'attribution des numéros :

L'équipe n°1 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 4, 7, 8 et 9**

L'équipe n°2 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **4, 6, 8 et 10**

L'équipe n°3 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 5, 6, 7 et 9**

L'équipe n°4 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 5, 8 et 10**

L'équipe n°5 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 4, 7, 9 et 10**

L'équipe n°6 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 3, 8, 9 et 10**

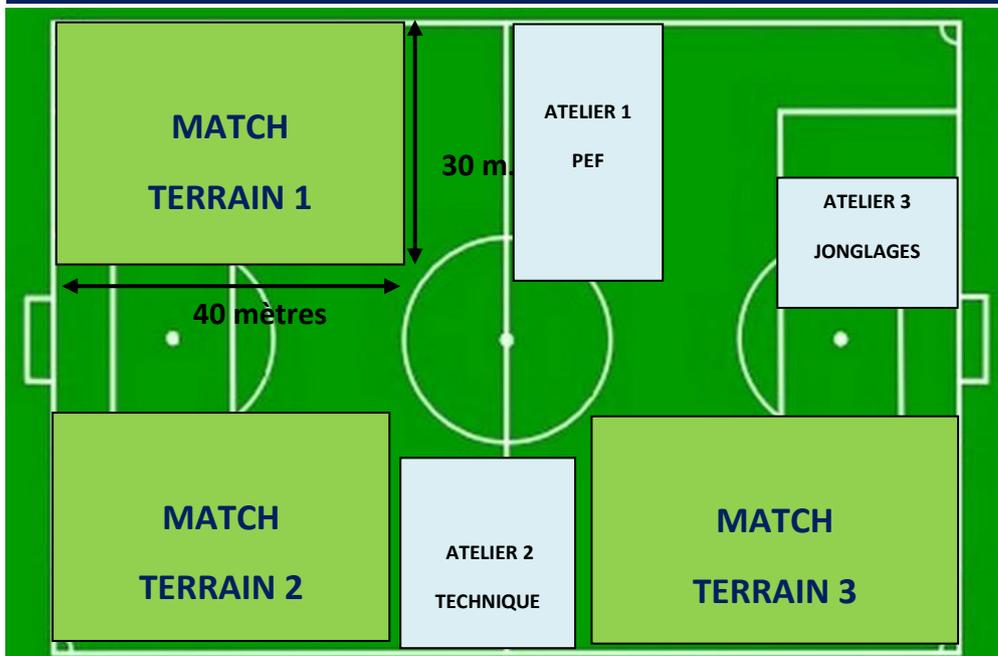
L'équipe n°7 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3, 5 et 8**

L'équipe n°8 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 4, 6 et 7**

L'équipe n°9 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3, 5, 6 et 10**

L'équipe n°10 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 4, 5, 6 et 9**

PLATEAU A 9 EQUIPES



ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 9.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **10 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

GRILLE DE ROTATION A 9 EQUIPES : 3 terrains + 3 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 9	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 3

Aide à l'attribution des numéros :

L'équipe n°1 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **4, 6, 8 et 9**

L'équipe n°2 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **5, 6, 7 et 9**

L'équipe n°3 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **5, 7, 8 et 9**

L'équipe n°4 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 5, 6 et 7**

L'équipe n°5 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 3, 4 et 8**

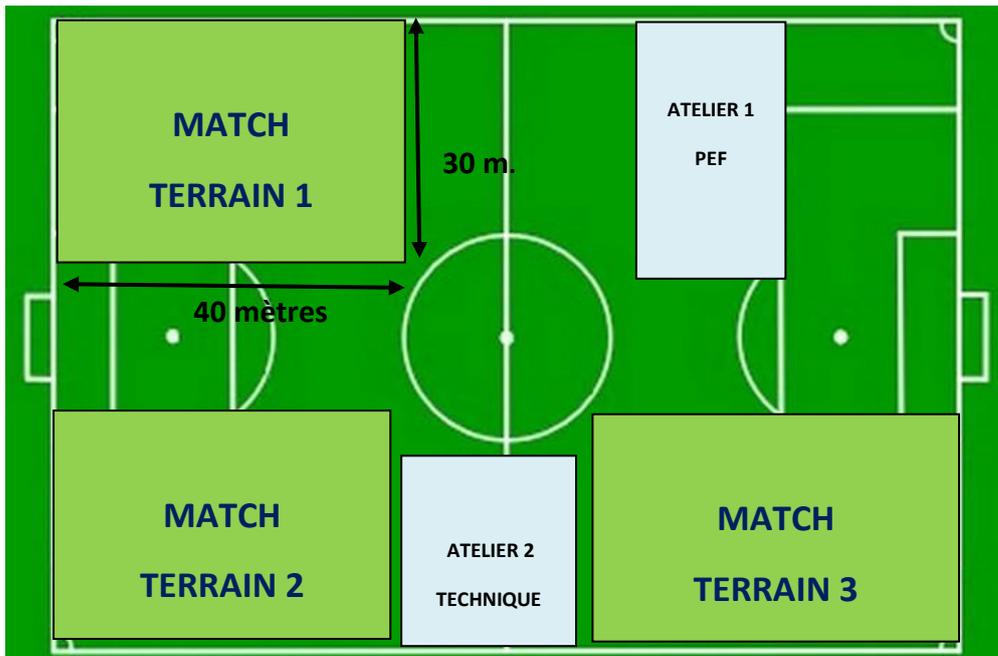
L'équipe n°6 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 4 et 9**

L'équipe n°7 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 3, 4 et 8**

L'équipe n°8 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3, 5 et 7**

L'équipe n°9 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2, 3 et 6**

PLATEAU A 8 EQUIPES



ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 8.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **10 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

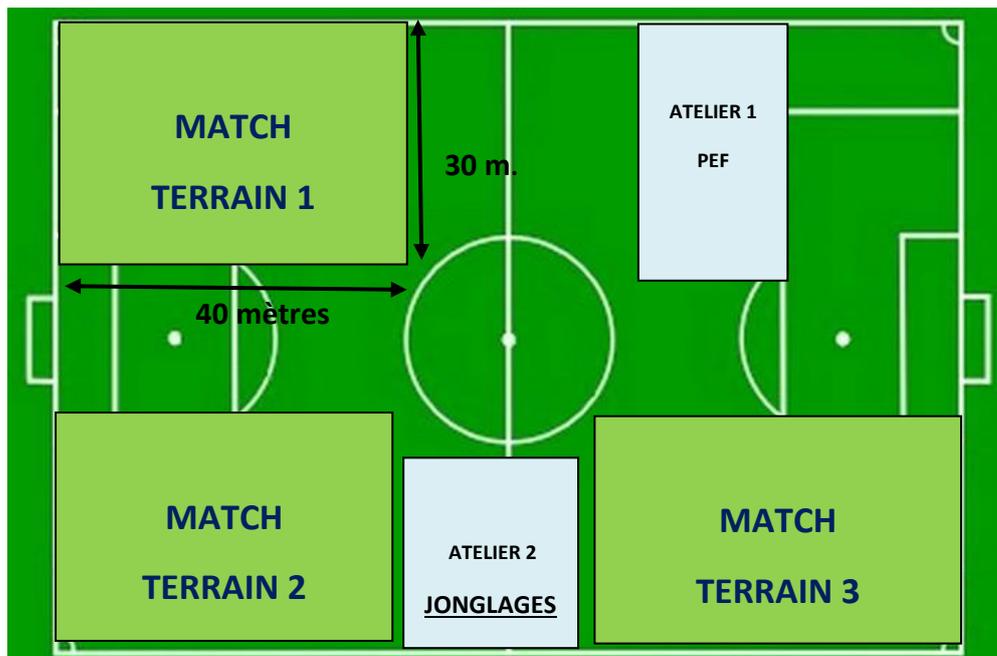
GRILLE DE ROTATION A 8 EQUIPES : 3 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2
ÉQUIPE 8	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1

Aide à l'attribution des numéros :

- L'équipe n°1** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 5 et 6**
- L'équipe n°2** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3, 4 et 8**
- L'équipe n°3** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 2 et 6**
- L'équipe n°4** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 5 et 7**
- L'équipe n°5** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 4 et 7**
- L'équipe n°6** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1, 3 et 8**
- L'équipe n°7** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **4, 5 et 8**
- L'équipe n°8** ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2, 6 et 7**

PLATEAU A 7 EQUIPES



ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 7.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers (dont 1 atelier jonglages).
- Chaque rotation dure **10 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

GRILLE DE ROTATION A 7 EQUIPES : 3 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1

Aide à l'attribution des numéros :

L'équipe n°1 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **5 et 7**

L'équipe n°2 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3 et 5**

L'équipe n°3 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **2 et 6**

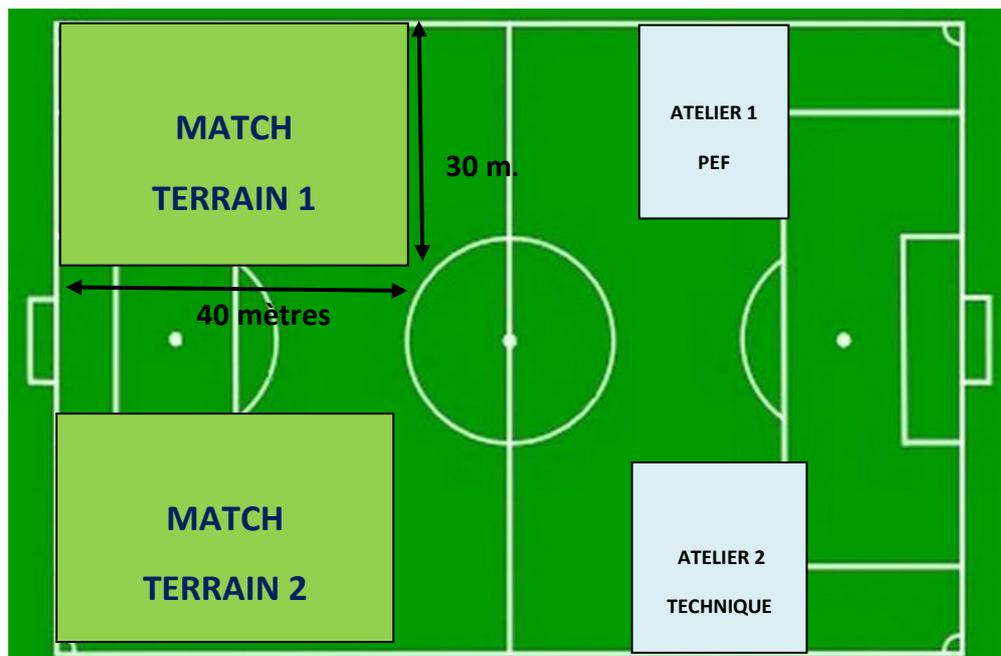
L'équipe n°4 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **6 et 7**

L'équipe n°5 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1 et 2**

L'équipe n°6 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **3 et 4**

L'équipe n°7 ne rencontre pas lors des matchs les équipes n° : **1 et 4**

PLATEAU A 6 EQUIPES



ORGANISATION :

- Attribuer un numéro à chaque équipe de 1 à 6.
- Chaque équipe fait 4 matchs et 2 ateliers.
- Chaque rotation dure **10 minutes**.
- Temps de pause entre chaque rotation de **5 minutes**.

GRILLE DE ROTATION A 6 EQUIPES : 2 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 5	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2

Aide à l'attribution des numéros :

L'équipe n°1 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : **3**

L'équipe n°2 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : **5**

L'équipe n°3 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : **1**

L'équipe n°4 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : **6**

L'équipe n°5 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : **2**

L'équipe n°6 ne rencontre pas lors des matchs l'équipe n° : **4**

RECAPITULATIF GRILLES DE ROTATIONS

GRILLE DE ROTATION A 6 EQUIPES : 2 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 5	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2

GRILLE DE ROTATION A 7 EQUIPES : 3 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1

GRILLE DE ROTATION A 8 EQUIPES : 3 terrains + 2 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 1	Terrain 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 1
ÉQUIPE 7	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2
ÉQUIPE 8	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 3	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1

GRILLE DE ROTATION A 9 EQUIPES : 3 terrains + 3 ateliers (rotation de 10 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 1
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 1	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 2	Atelier 3
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 1	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 3
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 9	Atelier 3	Terrain 3	Terrain 3	Atelier 2	Terrain 2	Terrain 3

10 équipes : 3 terrains + 3 ateliers (rotations de 8 minutes)

	ROTATION 1	ROTATION 2	ROTATION 3	ROTATION 4	ROTATION 5	ROTATION 6	ROTATION 7
	1	2	3	4	5	6	7
ÉQUIPE 1	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Terrain 2
ÉQUIPE 2	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 3
ÉQUIPE 3	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Atelier 3	Terrain 3
ÉQUIPE 4	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 1	Atelier 2
ÉQUIPE 5	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2	Terrain 2
ÉQUIPE 6	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Atelier 1	Terrain 1	Atelier 3
ÉQUIPE 7	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 3	Terrain 1
ÉQUIPE 8	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Atelier 2	Terrain 2	Atelier 3
ÉQUIPE 9	Atelier 3	Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Atelier 1	Atelier 2	Terrain 1
ÉQUIPE 10	Atelier 3	Atelier 1	Terrain 3	Terrain 2	Terrain 1	Terrain 2	Atelier 2

FICHE BILAN PLATEAU U9

Date du plateau :

Lieu du plateau :

Responsable plateau :

Attribution des numéros aux équipes :

A la fin du plateau il vous est demandé de positionner l'ensemble des équipes suivant leur niveau en vous basant sur les contenus des matchs du plateau.
Merci de remplir le tableau ci-dessous.

	Equipes	Niveau 1 (Expérimentée)	Niveau 2 (Moyenne)	Niveau 3 (Débutante)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

REMARQUES SUR LE PLATEAU : organisation, horaires, contenu des ateliers, divers :

A RETOURNER AU DISTRICT DANS LES 48 HEURES

FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U9

DATE DU PLATEAU :

LIEU DU PLATEAU :

CLUB :

NUMERO DE L'EQUIPE :

NOM DU RESPONSABLE DE L'EQUIPE :

NUMERO DE LICENCE :

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

FEUILLES DE MATCHS PLATEAUX U9

DATE DU PLATEAU :

LIEU DU PLATEAU :

CLUB :

NUMERO DE L'EQUIPE :

NOM DU RESPONSABLE DE L'EQUIPE :

NUMERO DE LICENCE :

N°	NOM	PRÉNOM	ANNEE NAISSANCE	N° LICENCE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

ATELIER JONGLAGES A UTILISER LORS DES PLATEAUX A 10, 9 OU 7 EQUIPES

ATELIER JONGLAGE

Consignes

1 ballon par joueur. Chaque joueur dispose de 3 essais maximum pour réaliser l'objectif. En cas d'échec, le joueur doit reculer au palier précédent et tenter de le réaliser à nouveau.

COMPETITON INDIVIDUELLE : Etre le premier à atteindre le palier 5.

Palier 1 : District --> Réaliser 3 jonglages pieds mains consécutifs sans faire tomber le ballon

Palier 2 : Ligue --> Réaliser 5 jonglages pieds mains consécutifs sans faire tomber le ballon

Palier 3 : Ligue 2 --> Réaliser 10 jonglages pieds mains consécutifs sans faire tomber le ballon

Palier 4 : Ligue 1 --> Réaliser 2 fois 2 jonglages consécutifs

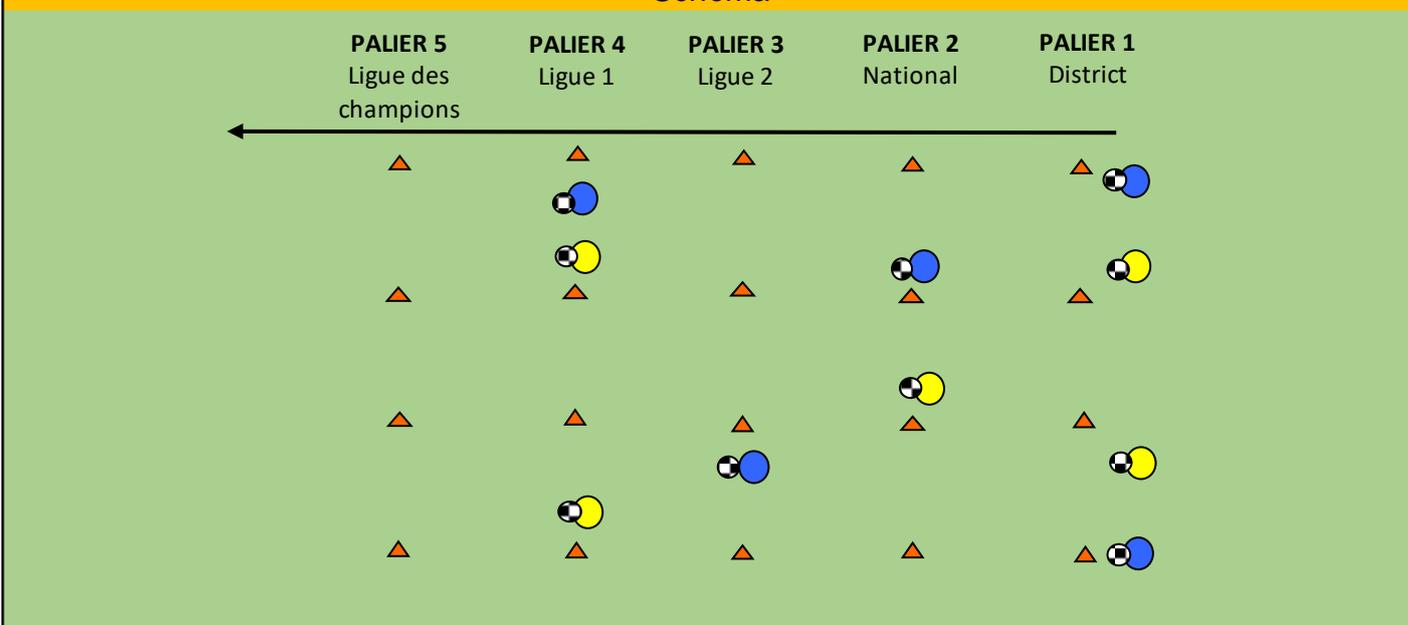
Palier 5 : Ligue des champions --> Réaliser 2 fois 3 jonglages consécutifs

Lorsque joueur a réussi à valider le palier 5, le faire recommencer avec les objectifs inscrits dans variables.

Matériel

						
<i>Minibus (2m)</i>	<i>Déplacement joueur</i>		<i>Déplacement ballon</i>		<i>Conduite</i>	
				 		
<i>Cône</i>	<i>Cerceau</i>	<i>Coupelle</i>	<i>Ballon</i>	<i>Joueurs</i>	<i>Constrifoot</i>	<i>Haie</i>

Schéma



Détails du schéma

**Espacer les paliers de 5 mètres pour bien les dissocier.
Prévoir suffisamment de ballons !**

Variables - Veiller à

Palier 1 : District --> Réaliser 2 jonglages consécutifs

Palier 2 : Ligue --> Réaliser 4 jonglages consécutifs

Palier 3 : Ligue 2 --> Réaliser 6 jonglages consécutifs

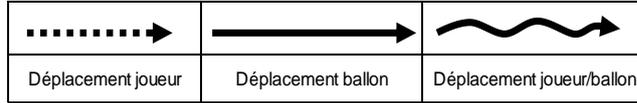
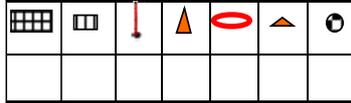
Palier 4 : Ligue 1 --> Réaliser 8 jonglages consécutifs

Palier 5 : Ligue des champions --> Réaliser 10 jonglages consécutifs

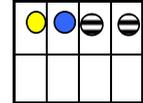
PLATEAU 1 : SAMEDI 04 MARS 2023

PLATEAU U9
Séance n°1
PEF LOIS DU JEU
ATELIER TECHNIQUE "DEMNAGEURS"

Matériel



Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
PEF LOIS DU JEU	Durée		Variables
Objectifs: Améliorer la conduite, le dribble et le tir	12 à 15 minutes		Changer les chiffres attribués à chaque joueur. Appeler plusieurs joueurs.
A chaque but marqué le buteur doit répondre à une question : Bonne réponse = 1pt / Mauvaise réponse = 0pt	joueurs		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
Consignes : Chaque joueur doit retenir le chiffre qui lui est attribué. A son annonce, le joueur de chaque équipe entre dans le terrain et joue un duel face à son adversaire. L'action se fini quand le ballon sort du terrain. Donner les ballons aléatoirement en direction d'un joueur afin d'éviter les chocs si le ballon est entre les 2 joueurs.	6 à 12		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.
	Espaces	minibuts de 2 mètres Larg : 12m Long : 18m	
DEMNAGEURS	Durée		Variables
Objectifs: Améliorer la conduite.	10 minutes		Faire plusieurs manches.
Buts: 1ère équipe à déménager tous ses ballons dans la 2nde maison	Nbre de joueurs		Interdiction de passer 2 fois de suite dans la même porte.
Consignes : Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe pars en conduite pour amener son ballon dans la maison opposée. Obligation de passer par l'une des 2 portes matérialisée par les plots. Le suivant pars dès que le ballon de son partenaire est arrêté dans la zone. Après avoir déposé son ballon, retourner au départ.	3 à 6 joueurs par équipe		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
	Espaces	25 / 25	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points
		Mettre le même nombre de ballons aux 2 équipes	

QUESTIONS ATELIER PEF DU 04 MARS 2023

QUESTIONNAIRE "LOIS DU JEU"		
	Questions	Réponses
1	Les touches se font à la main en U9	FAUX
2	Les protèges tibias sont obligatoires lors d'un match de football	VRAI
3	L'engagement se réalise au milieu du terrain	VRAI
4	Le tackle est autorisé en U9	FAUX
5	Un match de U9 se joue à 5 contre 5	VRAI
6	Le "six mètres" doit être réalisé par le gardien de but	VRAI
7	Il n'y a pas de corners en U9	FAUX
8	Sur une touche je doit obligatoirement faire une passe	FAUX
9	En U9 les remplacements se font lors d'un arrêt de jeu	FAUX
10	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi	VRAI
11	En U9 on joue avec des ballons taille 5	FAUX
12	Il n'y a pas de hors jeu en U9	VRAI
13	Le "six mètres" doit être réalisé au pied	VRAI
14	Pour qu'un but soit accordé il faut que le ballon touche la ligne de but	FAUX
15	Seul le gardien peut se saisir du ballon à la main	VRAI
16	Sur une relance du gardien dans sa surface, les adversaires ne peuvent pas se trouver dans la surface	VRAI
17	Sur une relance du gardien, ses partenaires ne peuvent pas se trouver dans la surface	FAUX
18	Sur un coup franc, les adversaires doivent se trouver à 5 mètres	VRAI
19	Lorsque je fait une passe volontaire à mon gardien de but, il n'a pas le droit de se saisir du ballon à la main	FAUX
20	Lorsqu'une équipe obtient une faute dans la surface il y a penalty	VRAI

PLATEAU 2 : SAMEDI 18 MARS 2023

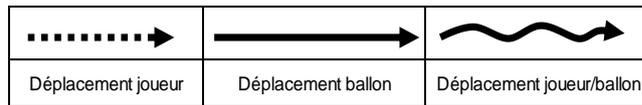
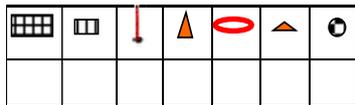
PLATEAU U9

Séance n°2

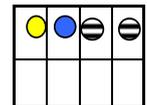
PEF TENUE FOOTBALLEUR

ATELIER RELAIS "MOTRICITE / CONDUITE"

Matériel



Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
PEF TENUE FOOTBALLEUR	Durée		Variables
Objectifs : Améliorer la coopération entre les joueurs et démarquage. A chaque but, un joueur de l'équipe ayant encaissée réponds à une question : Bonne réponse : but annulé / Mauvaise réponse = but validé Consignes : 2 vs 2 ou 3 vs 3. Les buts sont reculés 3 mètres derrière la ligne de l'espace de jeu. On joue avec les règles de match (pas de tacle, touche au pied, etc). Sur un "Six-mètres" les adversaires doivent se replacer dans leur camp (repère des cônes rouges).	10 minutes		Matches de 2 minutes : A la fin des matchs, jouer contre une autre équipe. Modifier les équipes.
	Nbre de joueurs		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
	4 à 12		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.
	Espaces		
	18 L / 12 l minibus de 2 mètres		
RELAIS MOTRICITE + CONDUITE	Durée		Variables
Objectifs : Améliorer la coordination motrice et conduite de balle. Buts : Réaliser le circuit plus vite que son adversaire = 1 point	12 à 15 minutes		Modifier les appuis dans les cerceaux (exemple : 2 appuis, appuis décalés, etc). Faire sous forme de relais par équipe.
	Nbre de joueurs		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
Consignes : Départ au signal pour réaliser le parcours de motricité (saut pieds joints dans chaque cerceau puis conduite par dessus la haie) puis conduite (cerceau, haie, plots) jusqu'au constrictif à contourner pour ramener le ballon dans son cerceau.	4 à 12		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points
	Espaces		
	20 / 20		

QUESTIONS ATELIER PEF DU 18 MARS 2023

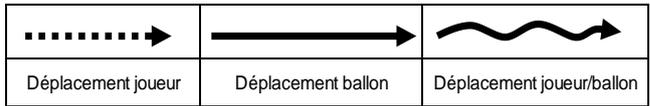
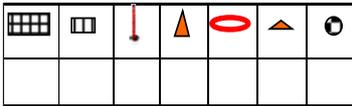
Citer un objet parmi la liste. Le joueur doit dire si l'objet cité est utile ou pas pour mettre dans son sac de footballeur.

LISTE D'OBJETS		
UTILE		PAS UTILE
Chaussettes de foot		Jean
Gourde		Canette de soda
Survêtement		Lunettes de soleil
Tee Shirt		Bracelet
K-WAY		Bonbons
Bonnet		Bijoux
Sweat		Montre
Crampons		Switch
Short		Jeu de cartes
Protège tibias		Ecouteurs
Gants		Livre
		Tongues
		Echarpe

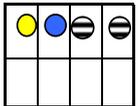
PLATEAU 3 : SAMEDI 1^{er} AVRIL 2023

PLATEAU U9
Séance n°3 PEF HISTOIRE DU FOOT ATELIER TECHNIQUE "BERET" CONDUITE + TIR

Matériel



Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
PEF HISTOIRE DU FOOT	Durée		Variables
Objectifs: Améliorer la conduite, le dribble et le tir	12 à 15 minutes		Changer les chiffres attribués à chaque joueur. Appeler plusieurs joueurs.
A chaque but marqué le buteur doit répondre à une question : Bonne réponse = 1pt / Mauvaise réponse = 0pt	joueurs		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
Consignes : Chaque joueur doit retenir le chiffre qui lui est attribué. A son annonce, le joueur de chaque équipe entre dans le terrain et joue un duel face à son adversaire. L'action se fini quand le ballon sort du terrain. Donner les ballons aléatoirement en direction d'un joueur afin d'éviter les chocs si le ballon est entre les 2 joueurs.	6 à 12		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.
	Espaces		Variables
BERÊT : Conduite + Tir	Durée	Faire plusieurs manches Changer les gardiens Changer les numéros des joueurs Modifier le parcours de conduite (ajouter ou supprimer des obstacles)	
Objectifs: Améliorer la conduite et le tir	10 minutes	Méthodes pédagogiques - Veiller à ...	
Buts : Compétition par équipe.	Nbre de joueurs	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.	
Consignes : Un numéro est attribué à chaque joueur des 2 équipes. A son annonce, le joueur de chaque équipe dont le numéro est annoncé (exemple : "Numéro 1") récupère le ballon et réalise le parcours de conduite (tour cerceau, et slalom) puis le 1er à marquer marque 1 point.	3 à 5 joueurs par équipe		
	Espaces		
	minibuts de 2 mètres Larg : 12m Long : 18m		
	25 / 25		

QUESTIONS ATELIER PEF DU 1^{er} AVRIL 2023

QUESTIONNAIRE SUR "L'HISTOIRE DU FOOT"

	QUESTIONS	REPONSES
1	Quelle protection est obligatoire pour le footballeur ?	Protège tibias
2	Combien de fois l'équipe de France homme a-t-elle gagnée la coupe du monde ?	2 fois (en 1998 et 2018)
3	Que signifie l'abréviation F.F.F ?	Fédération Française de Football
4	Quel objet permet d'identifier le capitaine de chaque équipe ?	Son brassard qu'il porte au bras
5	Dans quel pays a eu lieu la coupe du monde féminine 2019 ?	En France
6	Citez 1 joueuse de l'équipe de France féminine	Exemple : Wendie Renard / Marie Antoinette Katoto /
7	Quel est le seul club français a avoir remporté la Ligue des Champions ?	Marseille
8	Quel joueur français est surnommé "Grizou" ?	Antoine Griezmann
9	Citez 3 joueurs actuels de l'équipe de France masculine	Exemple : Lloris / Griezmann Dembele / Mbappe /Benzema
10	Citez 3 clubs du championnat de France de Ligue 1 ?	Exemple : PSG / OM / OL / Lens / Monaco / Lille / etc
11	Quel est l'entraîneur de l'équipe de France masculine ?	Didier Deschamps
12	Quelle est la longueur d'un but de U9 ?	4 mètres

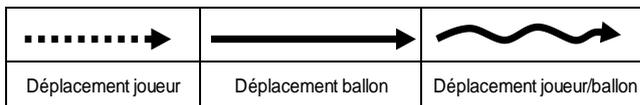
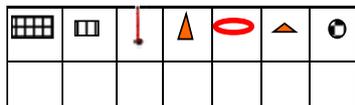
PLATEAU 4 : SAMEDI 29 AVRIL 2023

PLATEAU U9

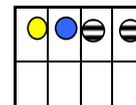
Séance n°4

PEF COMPORTEMENTS
ATELIER VIVACITE / CONDUITE ET TIR

Matériel



Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
<p>PEF COMPORTEMENTS</p> <p>Objectifs : Améliorer la coopération entre les joueurs et démarquage.</p> <p>A chaque but, un joueur de l'équipe ayant encaissée réponds à une question : Bonne réponse : but annulé / Mauvaise réponse = but validé</p> <p>Consignes : 2 vs 2 ou 3 vs 3. Les buts sont reculés 3 mètres derrière la ligne de l'espace de jeu. On joue avec les règles de match (pas de tacle, touche au pied, etc). Sur un "Six-mètres" les adversaires doivent se replacer dans leur camp (repère des cônes rouges).</p>	<p>Durée</p> <p>10 minutes</p>		<p>Variables</p> <p>Matches de 2 minutes : A la fin des matchs, jouer contre une autre équipe.</p> <p>Modifier les équipes.</p>
	<p>Nbre de joueurs</p> <p>4 à 12</p>		<p>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</p>
	<p>Espaces</p> <p>18 L / 12 l minibut de 2 mètres</p>		<p>Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.</p>
<p>VIVACITÉ + CONDUITE ET TIR</p> <p>Objectifs : Améliorer la vivacité, les passes et tirs</p> <p>Buts : le 1er à marquer = 1 point</p> <p>Consignes : L'éducateur annonce une des 4 couleurs représentées parmi les plots. Le joueur de chaque équipe doit le toucher le plus rapidement possible puis récupérer un ballon à conduire entre les plots avant de faire une passe à son partenaire. Celui ci doit marquer avant son adversaire</p>	<p>Durée</p> <p>10 minutes</p>		<p>Variables</p> <p>Faire plusieurs manches. Changer les gardiens Faire des minibuts et supprimer les gardiens. Annoncer plusieurs couleurs. Toucher les plots des couleurs qui n'ont pas été annoncées.</p>
	<p>Nbre de joueurs</p> <p>3 à 5 joueurs par équipe</p>		<p>Méthodes pédagogiques - Veiller à ...</p>
	<p>Espaces</p> <p>25 / 25</p>		<p>Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points</p>

QUESTIONS ATELIER PEF DU 29 AVRIL 2023

Citer un « comportement » parmi la liste. Le joueur doit dire si le « comportement » cité est **bon ou mauvais**.

LISTE DE COMPORTEMENTS DES JOUEURS		
BON COMPORTEMENT		MAUVAIS COMPORTEMENT
Encourager ses partenaires		Simuler une blessure
Relever un adversaire qui est tombé au sol		Contester une décision de l'arbitre
Accepter d'être remplacé		Insulter un adversaire, éducateur, supporters ou arbitre
Saluer toutes les personnes présentes au stade		Critiquer ses partenaires
Serrer la main à la fin du match*		Ne pas écouter les consignes de l'éducateur
Respecter les décisions de l'arbitre		Disputer ses partenaires après un but encaissé

LISTE DE COMPORTEMENTS DES PARENTS / SUPPORTERS		
BON COMPORTEMENT		MAUVAIS COMPORTEMENT
Applaudir après un but		Contredire les décisions de l'éducateur
Encourager les joueurs		Critiquer les joueurs
Féliciter les joueurs		Siffler l'équipe adverse
Respecter les décisions de l'arbitre		Contredire les décisions de l'arbitre
Rester derrière la main courante		Rentrer sur le terrain

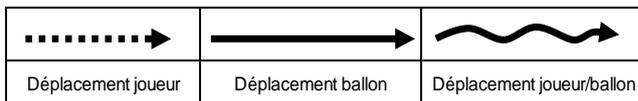
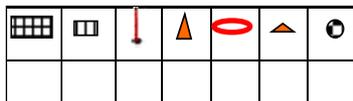
LISTE DE COMPORTEMENTS DES EDUCATEURS		
BON COMPORTEMENT		MAUVAIS COMPORTEMENT
Féliciter et encourager ses joueurs		Crier sur ses joueurs
Donner des conseils lors des pauses		Fumer devant les joueurs
Faire jouer tous les joueurs		Mettre toujours les mêmes joueurs remplaçants.

PLATEAU 5 : SAMEDI 13 MAI 2023

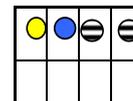
PLATEAU U9

Séance n°5
PEF SELECTION NATIONALE
ATELIER TECHNIQUE "L'HORLOGE"

Matériel



Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
PEF SELECTION NATIONALE	Durée		Variables
Objectifs: Améliorer la conduite, le dribble et le tir	12 à 15 minutes		Changer les chiffres attribués à chaque joueur. Appeler plusieurs joueurs.
A chaque but marqué le buteur doit répondre à une question : Bonne réponse = 1pt / Mauvaise réponse = 0pt	joueurs		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
Consignes : Chaque joueur doit retenir le chiffre qui lui est attribué. A son annonce, le joueur de chaque équipe entre dans le terrain et joue un duel face à son adversaire. L'action se fini quand le ballon sort du terrain. Donner les ballons aléatoirement en direction d'un joueur afin d'éviter les chocs si le ballon est entre les 2 joueurs.	6 à 12		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.
	Espaces		
	minibuts de 2 mètres Larg : 12m Long : 18m		
HORLOGE + TIR	Durée		Variables
Objectifs: Améliorer la conduite et les tirs	10 minutes		Inverser les rôles des équipes. Ajuster le nombre de "tours d'horloge" à effectuer. Faire plusieurs manches. Modifier le circuit.
Buts: Bleu : Marquer un maximum de but / Jaunes : Faire le plus rapidement possible 6 heures (6 tours complets)	Nbre de joueurs		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
Consignes : Les bleus doivent tenter de marquer un maximum de buts avant la fin des 6 heures correspondant à 6 tours complet d'horloge. Départ du joueur suivant après le passage dans la "porte" matérialisé par les 2 plots bleus.	3 à 5 joueurs par équipe		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.
	Espaces		
	25 / 25		

ATELIER PEF DU 13 MAI 2023

Citer un joueur de l'équipe de France au poste de : Gardien, Défenseur, Milieu, Attaquant

LA SELECTION NATIONALE

GARDIENS

Hugo LLORIS

Steve MANDANDA

Alphonse AREOLA

Mike MIGNAN

DEFENSEURS

Raphaël VARANE

Jules KOUNDE

Clément LENGLET

Presnel KIMPEMBE

Benjamin PAVARD

Lucas DIGNE

William SALIBA

Lucas HERNANDEZ

MILIEUX

Corentin TOLISSO

Ngolo KANTE

Eduardo CAMAVINGA

Aurélien TCHOUAMENI

Adrien RABIOT

ATTAQUANTS

Antoine GRIEZMANN

Olivier GIROUD

Kyllian MBAPPE

Karim BENZEMA

Ousmane DEMBELE

Kinglsey COMAN

Wissam BEN YEDDER

Christopher NKUNKU

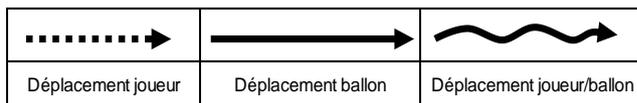
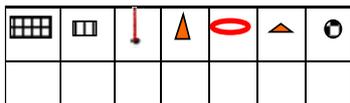
PLATEAU 6 : SAMEDI 27 MAI 2023

PLATEAU U9

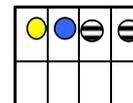
Séance n°6

**PEF HYDRATATION ET ALIMENTATION
ATELIER TECHNIQUE ET MOTRICITE**

Matériel



Effectif



Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
PEF HYDRATATION ALIMENTATION	Durée		Variables
Objectifs : Améliorer la coopération entre les joueurs et démarquage.	10 minutes		Matches de 2 minutes : A la fin des matches, jouer contre une autre équipe.
A chaque but, un joueur de l'équipe ayant encaisséé réponds à une question : Bonne réponse : but annulé / Mauvaise réponse = but validé	Nbre de joueurs		Modifier les équipes.
Consignes :	4 à 12		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
2 vs 2 ou 3 vs 3. Les buts sont reculés 3 mètres derrière la ligne de l'espace de jeu. On joue avec les règles de match (pas de tacle, touche au pied, etc). Sur un "Six-mètres" les adversaires doivent se replacer dans leur camp (repère des cônes rouges).	Espaces		Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.
	18 L / 12 I minibus de 2 mètres		
PARCOURS MOTRICITE	Durée	<p>Séquences de 2 à 3 minutes.</p>	Variables
Objectifs : Améliorer la coordination motrice et conduite de balle.	10 minutes		Faire plusieurs manches.
Buts : Réaliser le circuit de motricité puis conduite et tirer. Marquer = 1point	Nbre de joueurs		En cas de but, le joueur retourne directement avec son ballon au départ. En cas d'échec, passer par l'atelier de motricité.
Consignes : Compétition entre les 2 équipes : Marquer un maximum de buts durant la manche. Les joueurs partent en conduite de balle en réalisant le slalom entre les cônes puis un dribble (libre choix) avant de tirer.	3 à 6 joueurs par équipe		Modifier le slalom et varier les déplacements des ateliers de motricité.
Après le tir, ballon à la main pour réaliser les ateliers de motricité.	Espaces		Méthodes pédagogiques - Veiller à ...
	25 / 25	Faire respecter les consignes. Encourager et stimuler. Compter les points.	

QUESTIONS ATELIER PEF DU 27 MAI 2023

QUESTIONNAIRE "HYDRATATION ET ALIMENTATION"

	Questions	Réponses	
1	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire	FAUX	
2	Chaque jour nous devons boire au moins 1,5 litre d'eau.	VRAI	
3	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps	VRAI	
4	Il faut attendre d'avoir soif pour boire	FAUX	Il faut boire de façon régulière.
5	L'eau maintient la température de notre corps à 37°	VRAI	
6	Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée	VRAI	
7	Les sodas sont riches en vitamines	FAUX	Ils sont riches en sucres gras et gaz.
8	Il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour.	VRAI	
9	Il n'est pas nécessaire de manger des produits céréaliers chaque jour.	FAUX	Ils sont indispensables.
10	Les produits laitiers sont essentiels à la croissance et solidité des os.	VRAI	Riche en fer et calcium
11	Le corps est composé de 30% d'eau	FAUX	60%
12	La consommation de nourriture de fast food est nocive pour la santé	VRAI	Risque d'obésité, cancers, cholestérol etc.
13	Lorsqu'il fait chaud il faut boire de l'eau plus fraîche pour ne pas être déshydraté	FAUX	Il faut boire des quantités d'eau plus importantes
14	Il faut manger au dernier moment avant de faire du sport pour être le plus performant possible.	FAUX	La digestion mobilise les organes pendant 3 heures de temps.
15	Il est conseillé de boire des sodas pendant les matchs pour être plus résistant	FAUX	Cela peut diminuer les capacités à faire un effort physique