



EN VACANCES
AVEC
LEILA & ALEX

2025

DAY
OFF

ESOF

POURQUOI FAIRE DU SPORT ?

Bouger, c'est aussi important que d'avoir une alimentation équilibrée. Les enfants doivent faire une activité physique et limiter leur temps de sédentarité pour leur bien-être et leur santé !

LES RECOMMANDATIONS POUR LES MOINS DE 6 ANS :

Au moins 1 heure d'activité physique par jour, dont des activités intenses 3 fois par semaine.

MAIS AUSSI :

- Limiter les écrans.
- Dormir 9h à 12h par jour.
- Une alimentation équilibrée.

SPORT





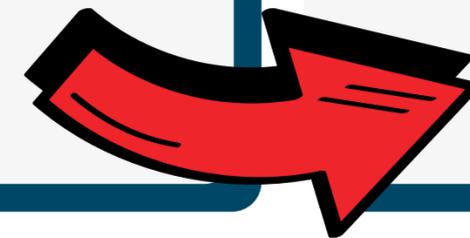
ACTIVITÉS POSSIBLES :



NATATION
SPORTS DE RAQUETTES
SPORTS COLLECTIFS
RELAIS
COURSE À PIED
DANSE
GYM

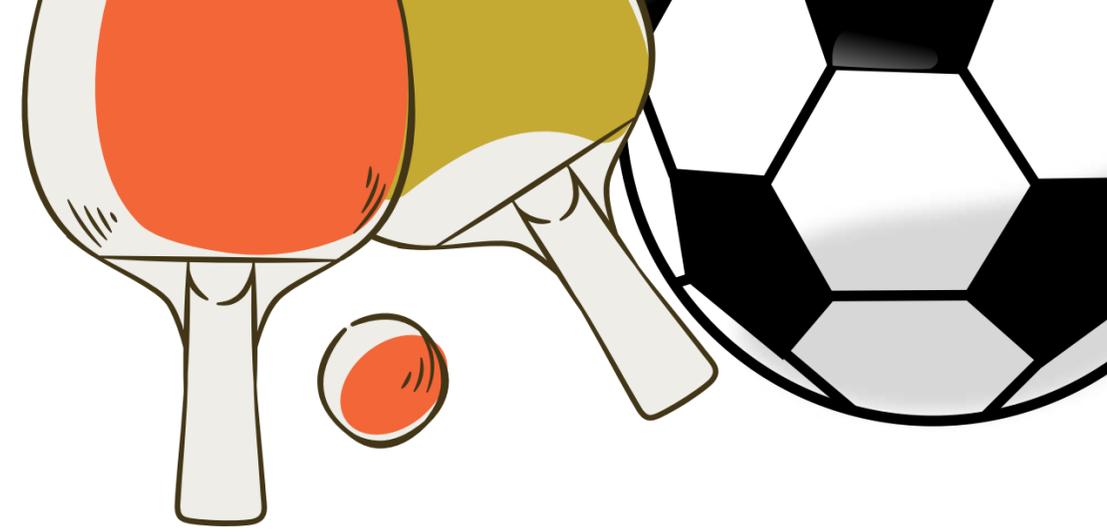


VÉLO
TROTINETTE
SKATEBOARD
COURSE EN SAC
RANDONNÉE



BOWLING
LASER GAME
ACCROBRANCHE
BRICOLAGE
JARDINAGE





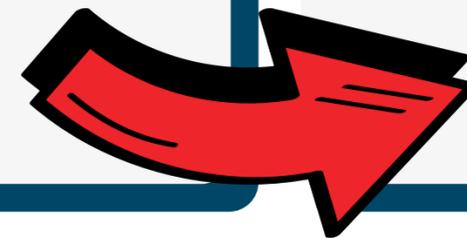
TON SUIVI :

ACTIVITÉ



FAIS LE :
INDIQUE LES DATES

NOTE SUR 10



L'HISTOIRE DU FOOTBALL



AHA!

LE FOOTBALL
IL A CHANGÉ !

Le football est un **sport collectif** qui se joue avec un ballon et entre 2 équipes. Les règles ainsi que le nombre de participant(e)s évoluent suivant l'âge des joueurs et joueuses. **(de 3c3 à 11c11)**

Les **Britanniques** furent les premiers à organiser et codifier la pratique du football avec la création de la fédération Anglaise de football en **1863**.

La **France** crée sa fédération en **1919** et crée son 1er championnat professionnel en 1932.

Le football féminin débute réellement en **1881** par un match amical international (**Angleterre-Ecosse**).

Le **1er championnat de France féminin** aura lieu en **1920** avant de progressivement disparaître et être interdit jusqu'en 1970. Le 1er championnat professionnel féminin est créé en 2024 : La **ARKEMA PREMIERE LIGUE**.

QUESTION DE COMPRÉHENSION

ENTOURE LA BONNE RÉPONSE !

EN QUELLE ANNÉE LE FOOTBALL A-T-IL ÉTÉ ORGANISÉ PAR LES ANGLAIS ?

1863

1910

1899



COMMENT SE NOMME LE CHAMPIONNAT DE FRANCE DE FOOTBALL FÉMININ DE 1ÈRE DIVISION ?

BUNDESLIGA

ARKEMA PREMIERE LIGUE

LA LIGUE 1



QUELLES ÉQUIPES FÉMININES SE SONT AFFRONTÉES LORS DU 1ER MATCH AMICAL DE L'HISTOIRE ?

ESPAGNE / FRANCE

ALLEMAGNE / ESTONIE

ANGLETERRE / ECOSSE



BONUS

Relie chaque élément à sa description

Pratique qui fut interdite Football

Date du 1er match professionnel en France Football féminin

Créer par les Anglais 1932



DÉFI ÉDUCATIF – ENGAGEMENT CITOYEN

ENTOURE LA BONNE RÉPONSE !



FAUT-IL DEMANDER L'AUTORISATION DE QUELQU'UN SI ON VEUT PUBLIER SA PHOTO SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

NON

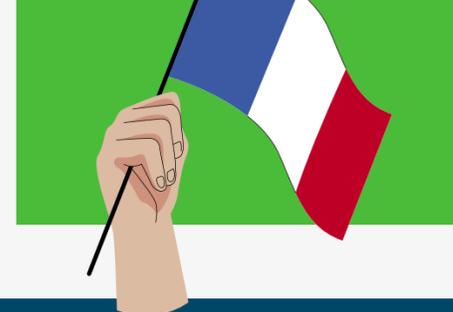
OUI



TOUS LES FRANÇAIS SONT-ILS CITOYENS ?

NON

OUI



QUELLES SONT LES RÈGLES IMPOSÉES PAR LA LAÏCITÉ EN FRANCE ?

Les religions sont interdites et donc ne doivent pas être pratiquées

Chaque citoyen doit indiquer sa religion sur sa pièce d'identité et demander une autorisation pour en changer

Chacun doit respecter la religion de l'autre et ne pas imposer sa religion dans les lieux publics



QUAND DEVIENT-ON CITOYEN ?

À LA NAISSANCE

À LA MAJORITÉ

À 16 ANS



EN QUELLE ANNÉE LES FEMMES ONT-ELLES OBTENU LE DROIT DE VOTE EN FRANCE ?

1932 / 1936 / 1944



DANS UNE DÉMOCRATIE, QU'EST-CE QUE LE CIVISME ?

Profiter de ses droits et respecter le droit des autres et ses devoirs de citoyens

Ne jamais avoir été condamné par la justice

Être de nationalité française et avoir le droit de vote



QUESTION DE COMPRÉHENSION

ENTOURE OU ÉCRIS LA BONNE RÉPONSE !

LE FOOTBALL A TOUJOURS ÉTÉ
LE SPORT PRINCIPAL DU CLUB DE
L'ESO ?

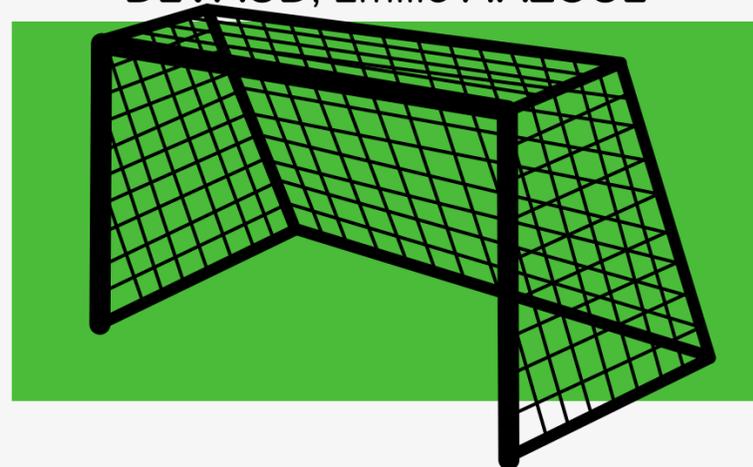
VRAI

FAUX



CITER UNE JOUEUSE PASSÉE PAR
L'ESO ET AYANT EU UNE OU
PLUSIEURS SÉLECTIONS EN ÉQUIPE
DE FRANCE A ?
(AUTRE QUE CLARA MATÉO)

Constance **PICAUD**, Camille **ABILY**,
Mélissa **PLAZA**, Romane **BRUNEAU**,
Sonia **BOMPASTOR**, Angélique **ROUJAS**,
Élodie **JACQ**, Corinne **LAGACHE**, Hoda
LATTAF, Alexandra **GUINÉ**, Lydie
DEVAUD, Émilie **MAZOUÉ**

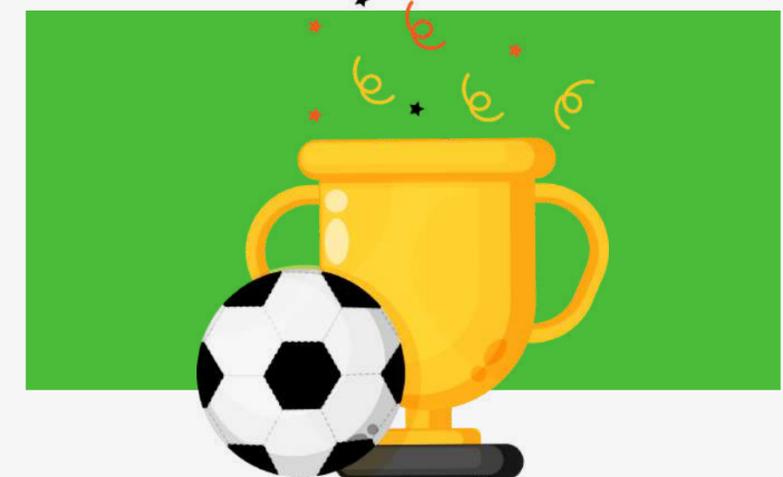


COMBIEN DE FOIS L'ÉQUIPE
FANION MASCULINE A-T-ELLE
REMPORTÉE LA COUPE DE
VENDÉE ?

5

2

3



QUESTION DE COMPRÉHENSION

ENTOURE OU ÉCRIS LA BONNE RÉPONSE !

DEPUIS QUELLE ANNÉE L'ÉQUIPE FÉMININE ÉVOLUE-T-ELLE AU NIVEAU NATIONAL ?

1986

2001

1990



COMBIEN DE SAISON L'ÉQUIPE MASCULINE A-T-ELLE ÉVOLUÉE À UN NIVEAU NATIONAL ?

1

2

3



COMMENT SE NOMME LES CHAMPIONNATS DANS LESQUELLES LES DEUX ÉQUIPES FANIONS DU CLUB (GARÇON ET FILLE) JOUENT CETTE SAISON 2024-2025 ?

NATIONAL

REGIONAL

DEPARTEMENTAL





L'HISTOIRE DU CLUB

Le club de l'ESO est créé en **1938** comme une association proposant diverses sections dont principalement le **basketball**. C'est en **1950** que le club inscrit une **section football** au sein de la fédération.

La création de la **section féminine intervient plus tard, en 1978** avec une première montée au niveau national en 1985 et une accession au plus haut niveau en 1986. La section féminine et son équipe première n'a plus quitté le niveau national depuis 1986 jusqu'à aujourd'hui. **Reconnu pour sa formation**, c'est plus de 25 joueuses passées par l'ESO qui ont portées les couleurs de l'équipe de France (ainsi que plusieurs internationales étrangères). Dernière internationale A en date, **Clara MATÉO** qui a remporté sur cette saison 2024-2025, avec le **Paris FC, la Coupe De France de Football ainsi que le titre de meilleure joueuse de PREMIERE LIGUE ARKEMA**

Côté garçon, la section masculine n'est pas en reste avec une victoire en Coupe de l'Atlantique (désormais nommée Coupe des Pays de La Loire) en 1987 et **deux victoires en Coupe de Vendée en 2008 et 2013** notamment. Après plus de **1000 matchs au niveau régional**, l'équipe fanion masculine monte pour la première fois au niveau **national à la fin de la saison 2021-2022**. Après une redescente en R1 à la fin de l'année 2022-2023, le club remonte immédiatement en N3 pour y évoluer à nouveau cette saison.

L'ESO c'est aujourd'hui plus de **600 licencié(e)s** comprenant joueurs, joueuses, éducateurs, éducatrices, arbitres, dirigeant(e)s, bénévoles, élus.





A quelle place a terminé
l'équipe fanion masculine
dans le championnat N3 ?

.....12.....

DÉFI BONUS

Quelle équipe (future
vainqueur de la
compétition) a éliminé
notre équipe D3F en
Coupe De France ?

.....PARIS FC.....

Quelle équipe du club
évoluant en foot à 11 a
gagné 100% de ses
matches de championnat
cette saison ?

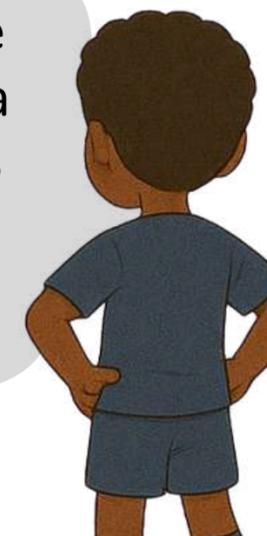
.....U18F.....

Quelle joueuse de D3F a
terminé meilleure
buteuse du club cette
saison ?

.....Yama LELO.....

De quelle région d'outre
mer venait l'équipe qui a
éliminé notre équipe N3
en Coupe De France ?

.....MARTINIQUE.....



DÉFI TECHNIQUE : LA JONGLERIE



10 10 fois de suite : 5 jongles pied fort / main
Date :

13 Date : 5 jongles pied faible

9 Date : 8 jongles pied fort

12 5 fois de suite : 2 jongles pied faible / main
Date :

8 10 fois de suite : 2 jongles pied fort/main
Date :

7 5 fois : pied gauche/pied droit/main
Date :

11 Date : 10 fois de suite : pied faible/main

3 Date : 5 jongles pied fort

6 Date : 3 jongles pied faible

2 5 fois de suite : 2 jongles pied fort et je rattrape à la main
Date :

5 5 fois de suite : 2 jongles pied faible et je rattrape à la main
Date :

1 3 jongles pied fort avec rebond entre chaque contact
Date :

4 3 jongles pied faible avec rebond entre chaque contact
Date :



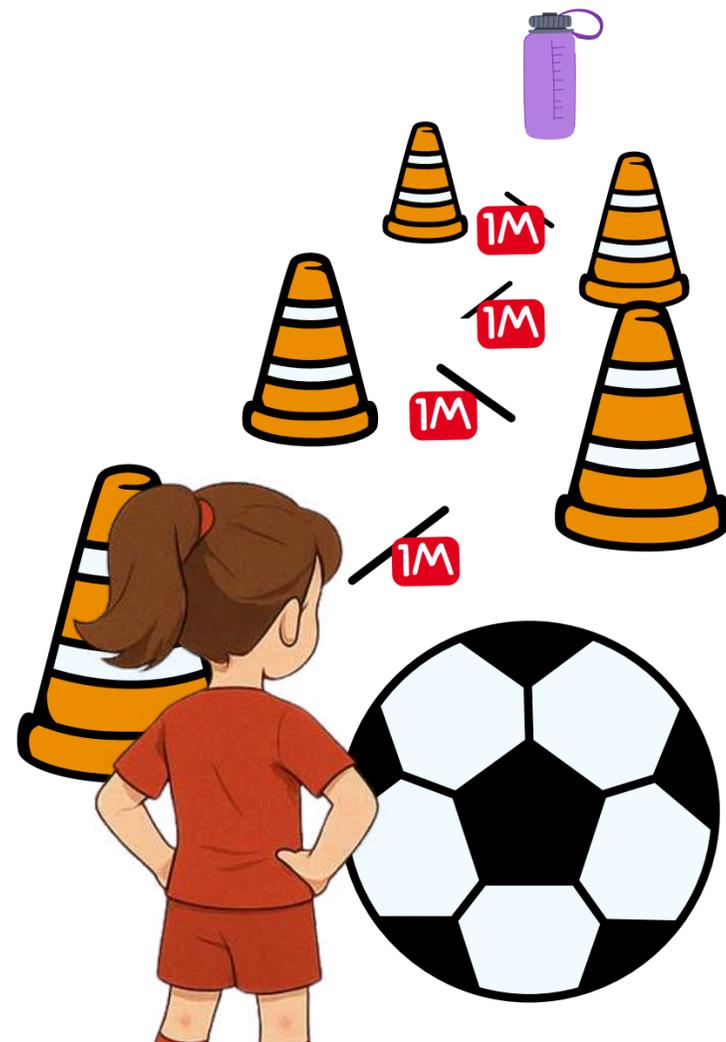
COLORIE :
PIED FORT EN ROUGE
TON PIED FAIBLE EN BLEU



DÉFI TECHNIQUE : LA CONDUITE DE BALLE

EFFECTUE LE SLALOM EN COURANT OU EN MARCHANT

EN 10 ESSAIS, FAIS TOMBER LA GOURDE LE PLUS DE FOIS POSSIBLE.



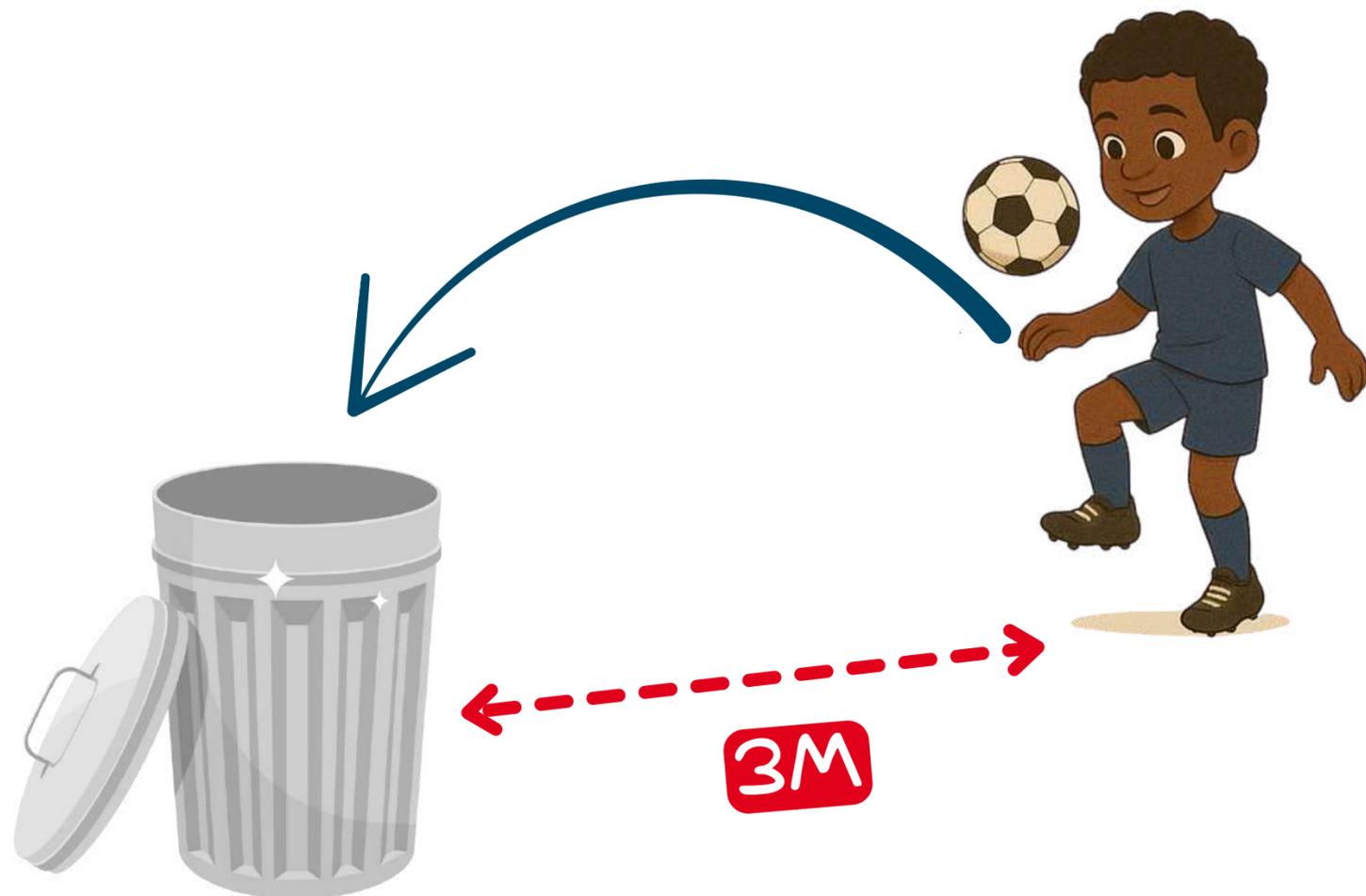
FAIS LE :
INDIQUE LES DATES

NOMBRE DE
RÉUSSITES :

DÉFI TECHNIQUE : LA PRÉCISION

ESSAIE DE METTRE LE BALLON DANS LA POUBELLE

EN 10 ESSAIS, MET LE BALLON LE PLUS DE FOIS POSSIBLE.



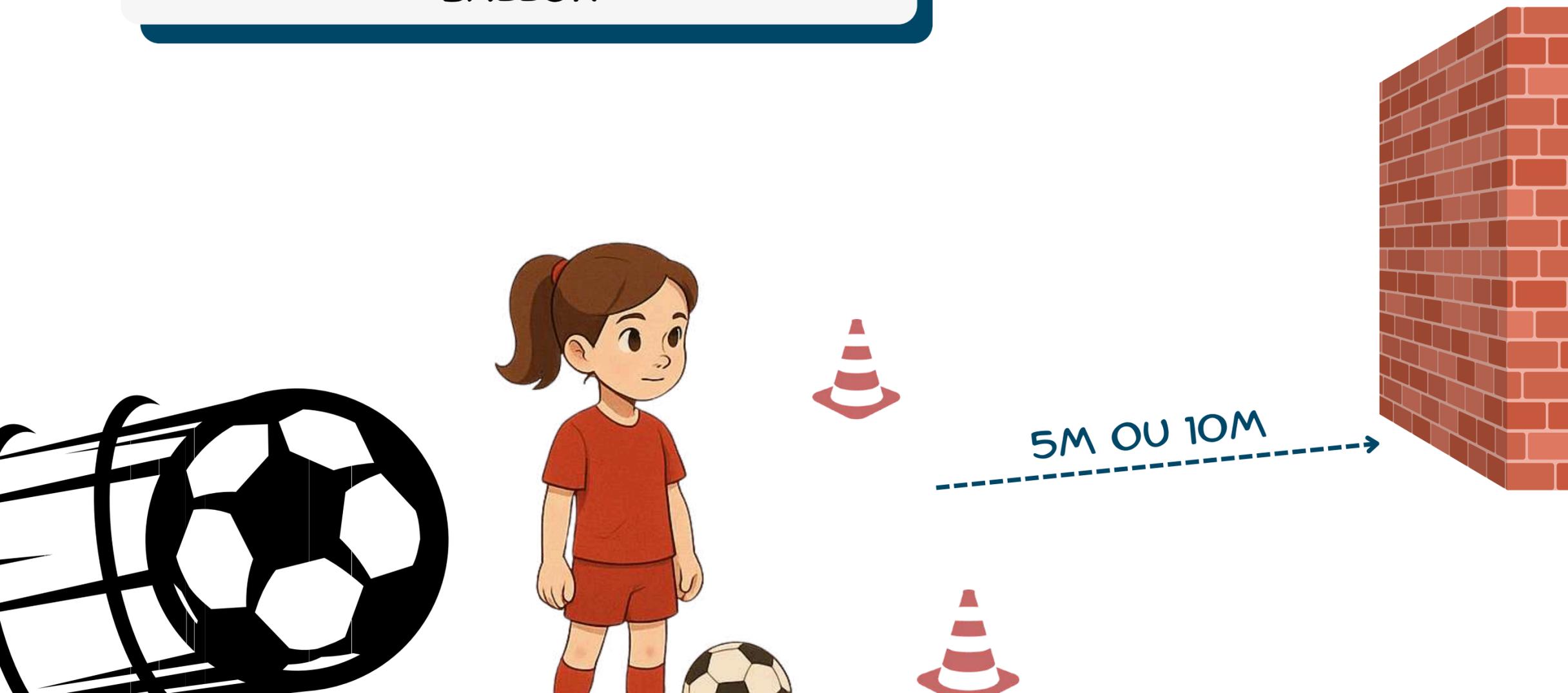
FAIS LE :
INDIQUE LES DATES

NOMBRE DE
RÉUSSITES :

DÉFI TECHNIQUE : LA PASSE

FAIS DES PASSES CONTRE UN MUR

PLACE 2 PLOTS À 5M OU 10M POUR
FAIRE UNE PORTE OÙ PASSE LE
BALLON



FAIS LE :
INDIQUE LES DATES

DÉFI TECHNIQUE : SLALOM + TIR

EFFECTUE LE SLALOM EN COURANT OU EN MARCHANT

EN 10 ESSAIS, MARQUE LE PLUS DE FOIS POSSIBLE (TIRE SANS ARRÊTER LE BALLON)



FAIS LE :
INDIQUE LES DATES

A COMBIEN DE
MÈTRES ?

GOAL!

DÉFI TECHNIQUE : L'ÉCHELLE DE LA JONGLERIE

EN ATTEIGNANT LES OBJECTIFS, ESSAIE D'ALLER LE PLUS HAUT POSSIBLE

TU AS LE DROIT À AUTANT D'ESSAI ET N'OUBLIE PAS TON PIED FAIBLE !

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8	N°9	
3	4	5	7	10	15	20	25	30	50



FAIS LE :
INDIQUE LES DATES

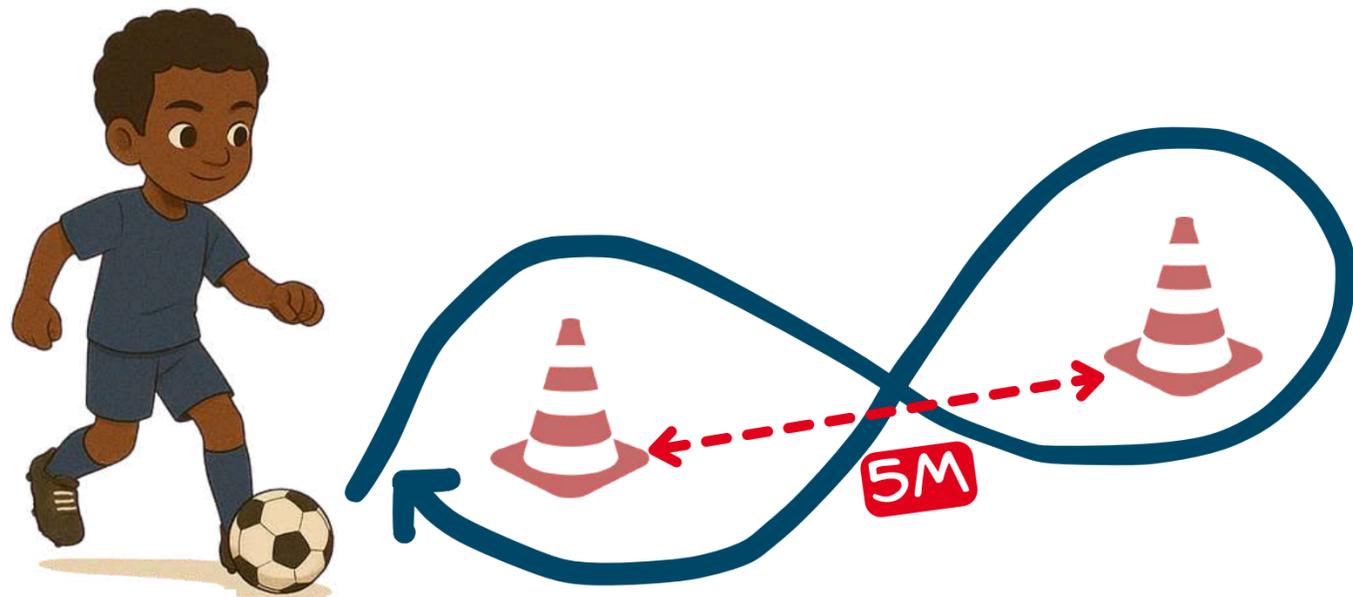
NOMBRE DE
RÉUSSITES :



DÉFI TECHNIQUE : LA CONDUITE DE BALLE

FAIS UN 8 EN COURANT OU EN MARCHANT

TOUCHE LE BALLON LE PLUS DE FOIS POSSIBLE. FAIS LE AVEC TON PIED FORT, TON PIED FAIBLE PUIS LES 2



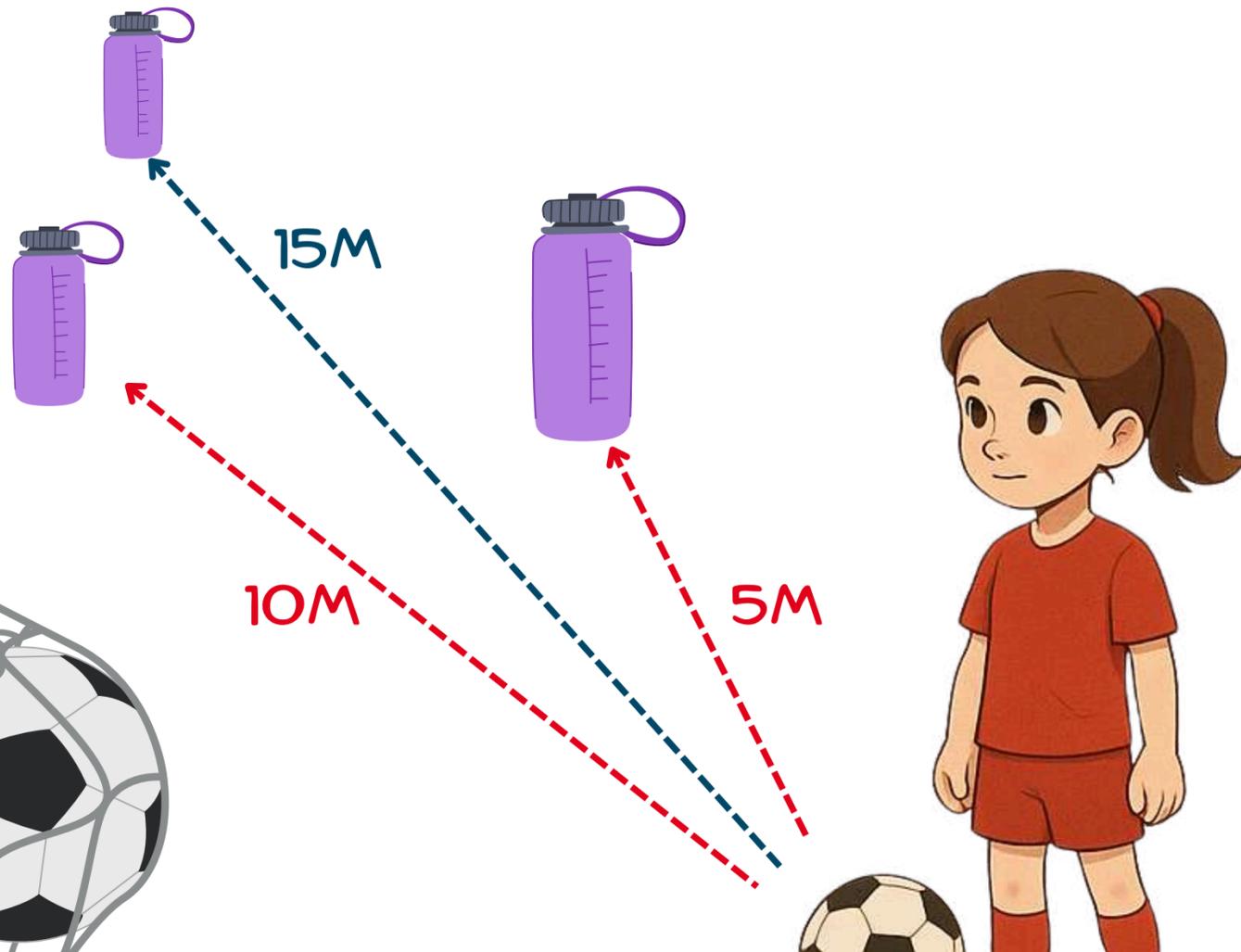
FAIS LE :
INDIQUE LES DATES

A COMBIEN DE
MÈTRES ?

DÉFI TECHNIQUE : LE TIR DE PRÉCISION

ESSAYE DE FAIRE TOMBER LA GOURDE

CHOISIS LA DISTANCE :
5M, 10M OU 15M



FAIS LE :
INDIQUE LES DATES

A COMBIEN DE
MÈTRES ?

DÉFI TECHNIQUE : LA COORDINATION

EN ATTEIGNANT LES OBJECTIFS, ESSAIE D'ALLER LE PLUS HAUT POSSIBLE

POUR JOUER À LA MARELLE, IL TE FAUT UNE CRAIE POUR FAIRE LE DESSIN OU UN BÂTON SI TU JOUES DANS LE SABLE.

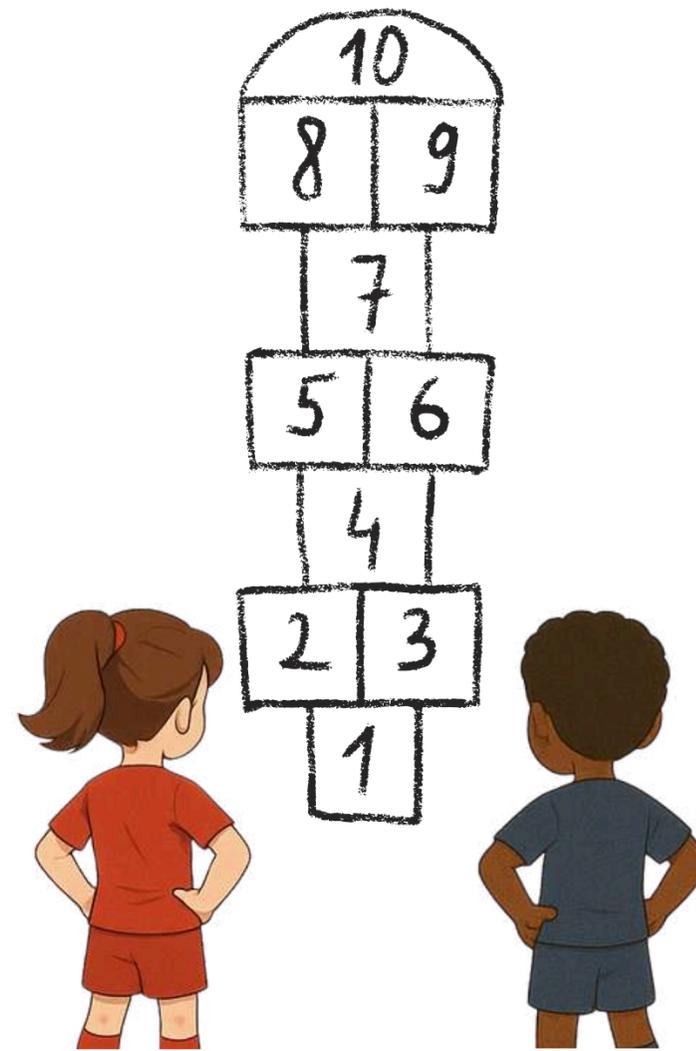
Fais un cloche-pied droit sur le 1 puis mets tes 2 pieds sur le 2 et 3, cloche-pied gauche sur le 4, puis tes 2 pieds sur le 5 et 6, cloche-pied droit sur le 7, etc...

BONUS

Tu peux faire la marelle :

- En marche arrière
- En mettant le pied droit, sur les chiffres impairs,
- En mettant, le pied gauche sur les chiffres pairs.

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8	N°9
3	4	5	7	10	15	20	25	30



FAIS LE :
INDIQUE LES DATES

TON SCORE ?

DÉFI MATHÉMATIQUE

RÉBUS

Regarde bien les images et résous le rébus.

MILLE
1000



DEUX

2



UN

1

MILIEU DE TERRAIN

CALCULS LOGIQUES

Regarde bien les images et les résultats donnés. Trouve la valeur de chaque image et utilise ces informations pour compléter le dernier calcul.

$$\begin{array}{r}
 \text{ball} + \text{ball} + \text{ball} = 30 \\
 \text{player} + \text{player} + \text{player} = 15 \\
 \text{trophy} + \text{trophy} + \text{trophy} = 24 \\
 \text{trophy} \times \text{player} \times \text{ball} = 400
 \end{array}$$

8
5
10

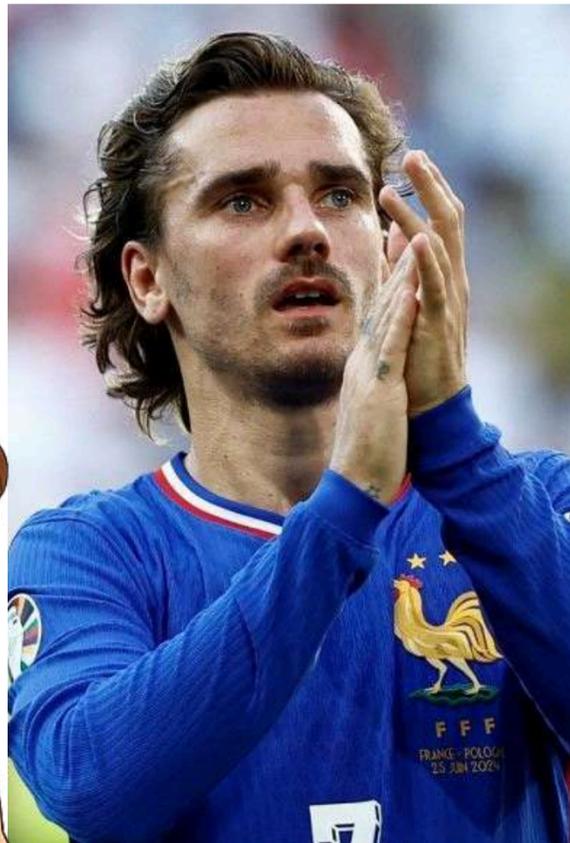
Le 18 novembre 2023, l'équipe de France a battu Gibraltar 14-0, établissant son record de buts en un match.



QUI EST-CE ?

ÉCRIS LE PRÉNOM ET LE NOM DE CHACUN

Antoine
GRIEZMANN



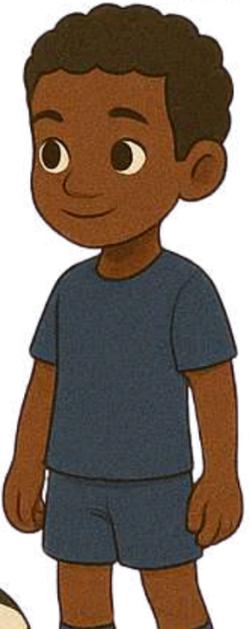
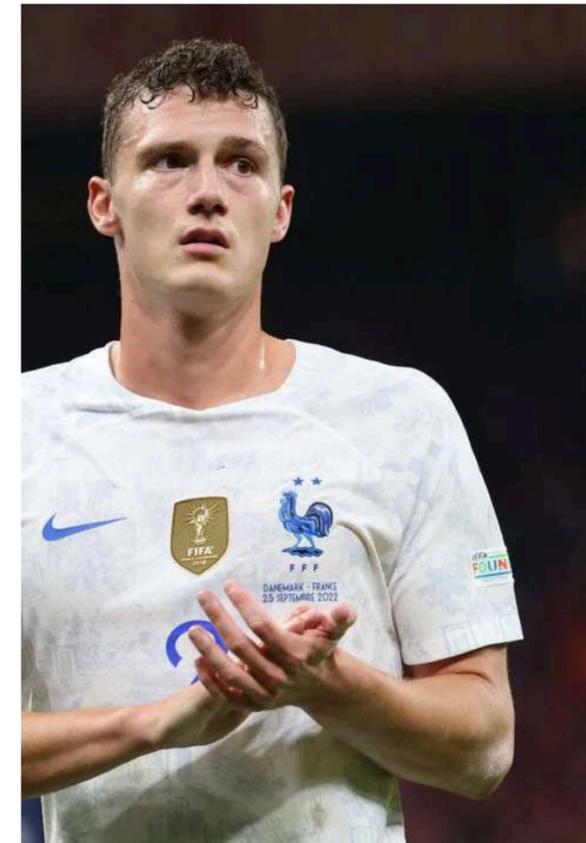
Marie-Antoinette
KATOTO



Clara
MATÉO



Benjamin
PAVARD



CULTURE FOOT



COMBIEN D'ÉQUIPE FÉMININE COMPTE LA PREMIÈRE LIGUE ARKEMA ?

10 / 12 / 14

QUEL JOUEUR A MARQUÉ LE DERNIER BUT EN « OR » DE L'HISTOIRE ?

Thierry Henry / Kylian Mbappe / David Trezeguet

QUI EST LE MEILLEUR BUTEUR DE L'HISTOIRE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE MASCULINE ?

Thierry Henry / Kylian Mbappe / Olivier Giroud

QUI EST LA MEILLEURE BUTEUSE DE L'HISTOIRE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE ?

Wendy Renard / Eugénie Le Sommet / Camille Abily



LA COUPE DE FRANCE



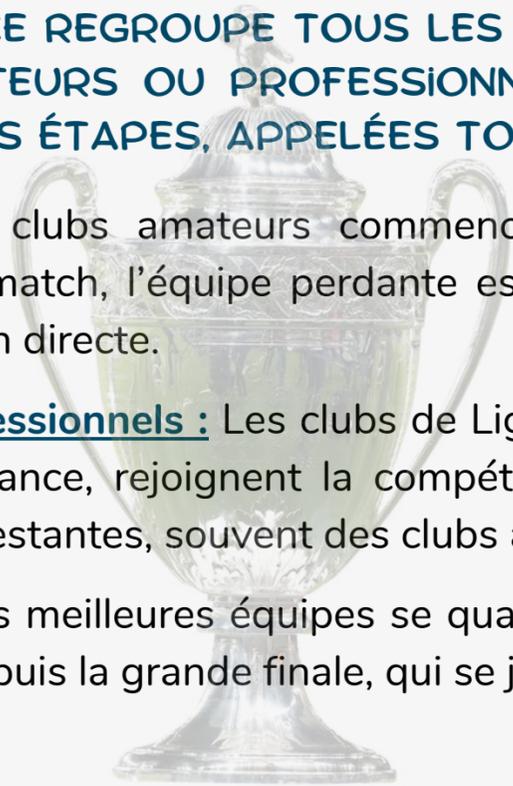
COUPE DE FRANCE

LA COUPE DE FRANCE REGROUPE TOUS LES CLUBS DE FOOTBALL, QU'ILS SOIENT AMATEURS OU PROFESSIONNELS. L'ORGANISATION SE FAIT EN PLUSIEURS ÉTAPES, APPELÉES TOURS.

Premiers tours : Les clubs amateurs commencent la compétition dès septembre. À chaque match, l'équipe perdante est éliminée, car c'est une compétition à élimination directe.

Arrivée des clubs professionnels : Les clubs de Ligue 1 et Ligue 2, les plus grandes équipes de France, rejoignent la compétition en décembre et ils affrontent les équipes restantes, souvent des clubs amateurs.

Les derniers tours : Les meilleures équipes se qualifient pour les quarts de finale, les demi-finales, puis la grande finale, qui se joue au Stade de France.



COUPE DE FRANCE FÉMININE

LA COUPE DE FRANCE REGROUPE ÉGALEMENT TOUS LES CLUBS DE FOOTBALL FÉMININ AMATEURS OU DÉSORMAIS PROFESSIONNELS (ÉQUIPE ÉVOLUANT EN PREMIÈRE ET SECONDE LIGUE DEPUIS LA SAISON 2024-2025).

L'organisation est très proche de celle de la Coupe de France Masculine même s'il existe moins de tours puisqu'il y a moins d'équipes féminines qui participent.

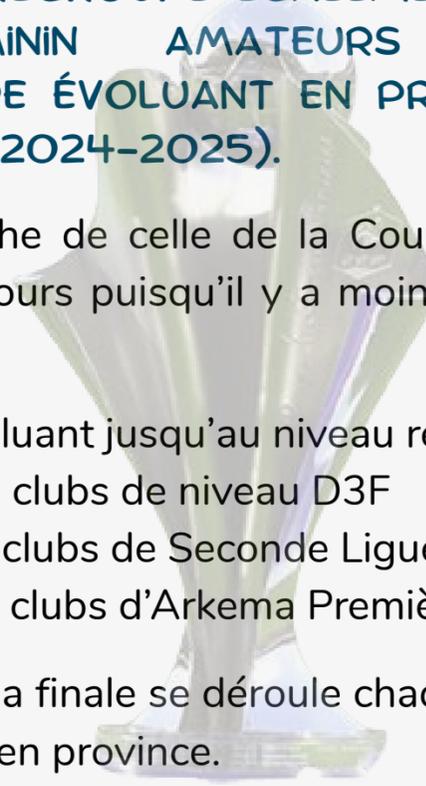
Premiers tours : équipes évoluant jusqu'au niveau régional

Tours régionaux : entrée des clubs de niveau D3F

1er tour fédéral : entrée des clubs de Seconde Ligue

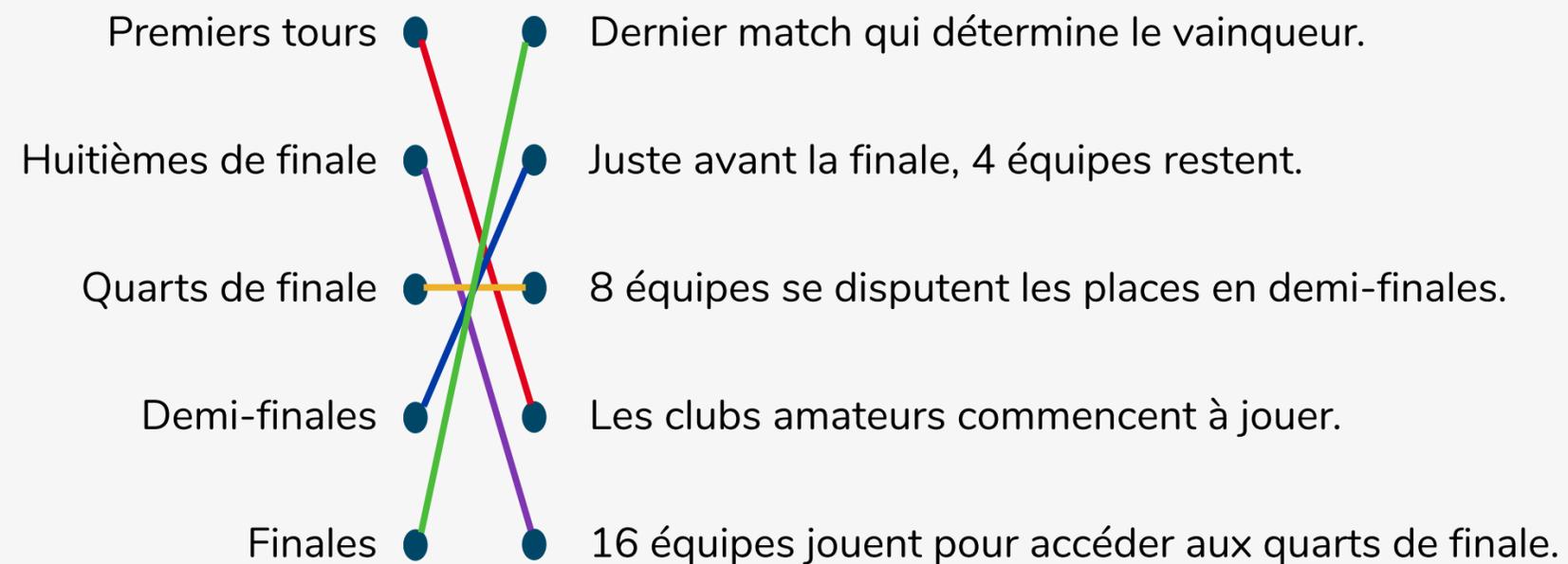
16ème de finale : entrée des clubs d'Arkema Première Ligue

Contrairement aux garçons, la finale se déroule chaque année dans un stade différent en France, souvent en province.



QUESTION DE COMPRÉHENSION

RELIE LES TERMES SUIVANTS À LEUR DÉFINITION



RÊVE DE COUPE

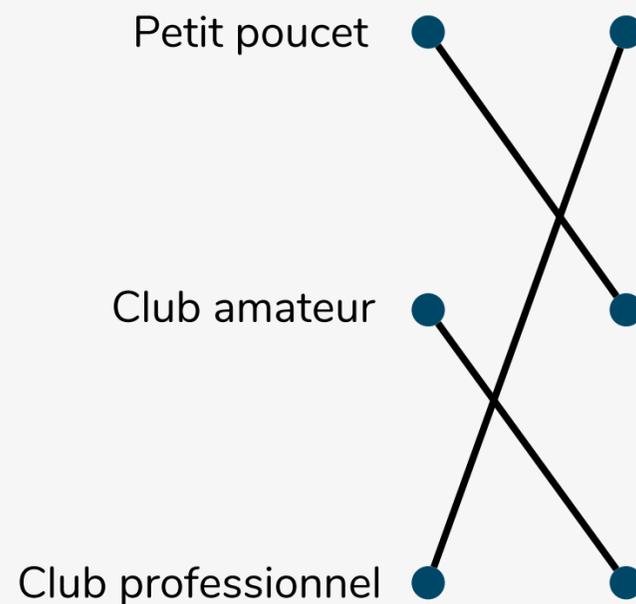
IMAGINE QUE TON ÉQUIPE EST UN PETIT POUCKET QUI A BATTU UN GRAND CLUB.
Écris un texte de 5 à 10 lignes en décrivant l'exploit de ton équipe.
Utilise des phrases complètes et décris bien l'ambiance, les actions décisives et la joie de la victoire.

LAISSE PARLER TON IMAGINATION



QUESTION DE COMPRÉHENSION

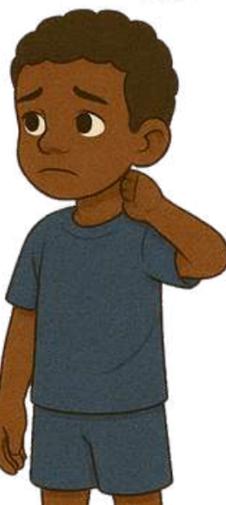
RELIE LES TERMES SUIVANTS À LEUR DÉFINITION



Regroupe des joueurs ou joueuses dont le métier est de jouer au football et dont l'équipe fanion évolue dans une division gérée par une ligue professionnelle (Ligue 1/Ligue2 ; Première et seconde ligue)

Équipe évoluant dans la division la plus basse qui réalise généralement un parcours surprenant en Coupe de France. Ce terme ne s'applique pas aux équipes professionnelles.

Club évoluant dans des divisions dont les championnats sont directement gérés par la Fédération française de football. Les joueurs/joueuses ne sont pas considéré(e)s professionnel(le)s même en cas de contrat de travail avec le club.



GÉOGRAPHIE

PLACE LES CLUBS A LEUR EMPLACEMENT SUR LA CARTE

PARIS SAINT-GERMAIN (PSG)

OLYMPIQUE DE MARSEILLE (OM)

OLYMPIQUE LYONNAIS (OL)

LILLE OSC (LOSC)

RC LENS (RCL)

AS MONACO (ASM)

En France, il y a **22 ligues**. La nôtre, c'est la **Ligue des Pays de la Loire**. Elle est située dans l'**Ouest** de la France et comprend **5 districts/départements** : Loire-Atlantique, de Maine-et-Loire, de la Sarthe, de la Mayenne et de la **Vendée** dans lequel se trouve notre club.

PALMARÈS COUPE DE FRANCE

Paris Saint-Germain (PSG)	15
Olympique de Marseille (OM)	10
Lille OSC	6



DÉFI ÉDUCATIF : REGLES DU JEU ET ARBITRAGE

ENTOURE OU ÉCRIS LA BONNE RÉPONSE !

LORS D'UN CHANGEMENT, QUE DOIS FAIRE LE/LA REMPLACÉ(E) ?

Quitter le terrain par la médiane ou par le point des limites du terrain le plus proche

Rentrer directement aux vestiaires

Quitter le terrain au même endroit que celui où pénètre le remplaçant



L'ARBITRE PROCÈDE AU TIRAGE AU SORT. LE JOUEUR OU LA JOUEUSE QUI REMPORTE LE TOSS POURRA :

Donner le coup d'envoi

Choisir soit le camp vers lequel son équipe attaquera ou soit donner le coup d'envoi

Choisir le camp vers lequel son équipe attaquera



EN FOOT À 8, COUP DE PIED DE BUT (APPELÉ AUSSI « 6M »). LE BALLON EST EN JEU LORSQUE ?

Le ballon a franchi la surface de réparation

Le ballon a été botté et a clairement bougé

Le ballon est touché par un(e) joueur/joueuse de la même équipe que le gardien(ne) dans la surface ou bien lorsque le ballon sort de la surface



DÉFI ÉDUCATIF : REGLES DU JEU ET ARBITRAGE

UN(E) JOUEUR/JOUEUSE SUBIT UNE FAUTE D'UN(E) ADVERSAIRE À L'EXTÉRIEUR DE LA SURFACE DE RÉPARATION. IL/ELLE RÉSISTE QUELQUES MÈTRES MAIS S'EFFONDRE DANS LA SURFACE DE RÉPARATION ADVERSE. L'ARBITRE DOIT...

Siffler la faute et reprendre le jeu par un penalty

Siffler la faute et reprendre le jeu par un coup franc à l'extérieur de la surface de réparation

Laisser jouer, le délai de 3" pour l'avantage est écoulé

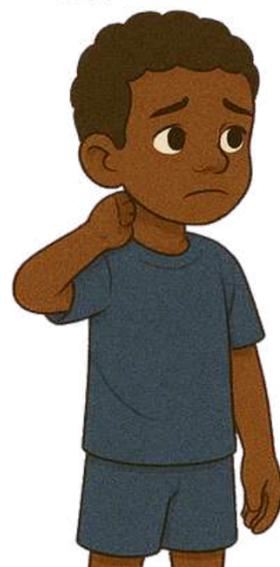


PENALTY. LE JOUEUR(SE) ATTAQUANT(E) FRAPPE DANS LE BALLON QUI EST REPOUSSÉ PAR LE/LA GARDIEN(NE). C'EST ALORS QUE LE/LA MÊME JOUEUR(SE) ATTAQUANT(E) REPREND LE BALLON ET MARQUE. DÉCISION ?

L'arbitre refusera le but. L'attaquant(e) ne pouvait pas rejouer le ballon

L'arbitre accordera le but. Aucune infraction n'est commise.

L'arbitre refuse le but et le pénalty est à retirer par un(e) autre joueur(se)



LE SPORT ET LA SANTÉ



HYDRATATION

Règle générale

1,5L d'eau par jour sans activité physique (température extérieure moyenne)

Jours d'activité sportive

1,5L d'eau par jour
+ minimum ½ litre par heure d'activité
(Possibilité de boire jusqu'à 3L sur une journée sportive en fonction de l'intensité de la séance ou du match et de la température extérieure.)



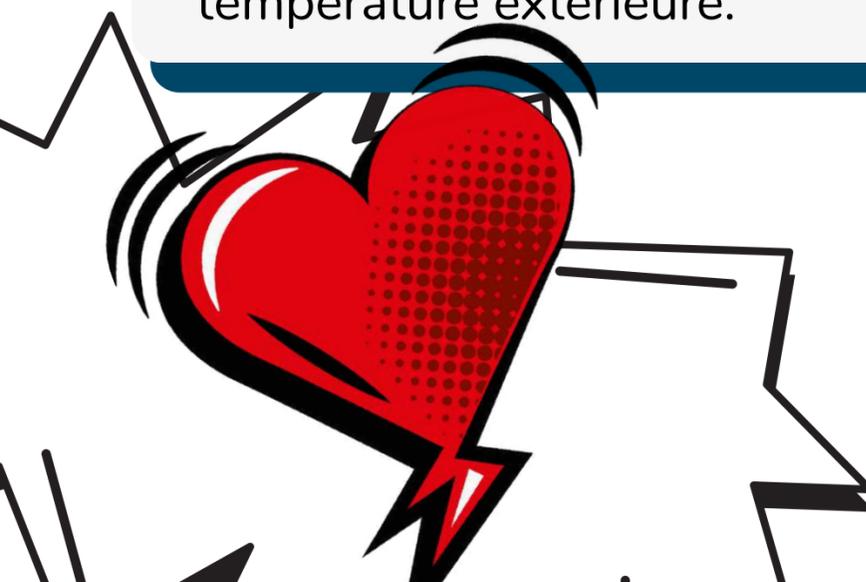
ÉTIREMENTS

Règle générale

Les étirements ne doivent jamais être douloureux et ne doivent jamais être fait sur un muscle douloureux. Les étirements permettent un relâchement et permettent de devenir plus souple avec le temps. Un muscle plus souple et des articulations plus mobiles vont permettre d'améliorer les performances sur l'aspect de la force, de l'endurance et même de la technique.

Après l'activité

Maintenir des positions de 30 secondes par muscles, la répétition est la clef de la réussite.





DÉFI ÉDUCATIF : SANTÉ

QUELS SONT LES ATOUTS DES ÉTIREMENTS APRÈS LE SPORT ?

- 1) C'est douloureux, ça forge le mental
- 2) Ils favorisent le relâchement musculaire et permettent d'éviter les blessures
- 3) Aucun atout, s'étirer est inutile

JE SUIS UNE MALADIE CONTRE LAQUELLE ON PEUT LUTTER EN FAISANT DU SPORT, QUI SUIS-JE ?

- 1) La calvitie
- 2) La grippe
- 3) L'obésité

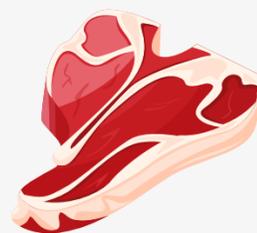
MANGER ÉQUILIBRÉ C'EST :



Manger surtout des légumes



Manger de tout



Manger beaucoup de viande

Parmi ces aliments, lequel est un féculent (source d'énergie pour le corps) ?



Courgettes



Pommes de terre



Poireaux



Tomates

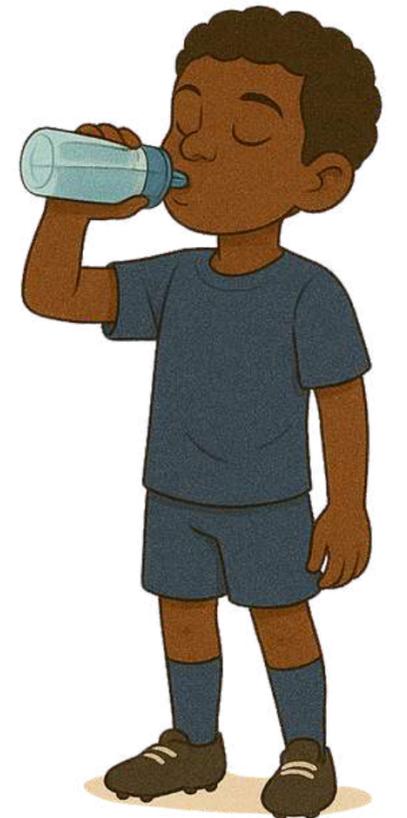
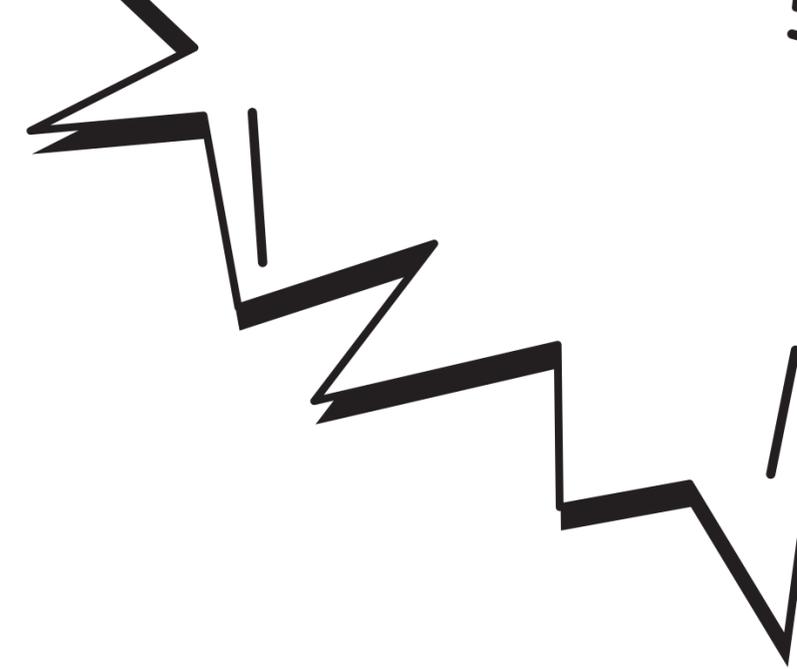
DÉFI ÉDUCATIF : SANTÉ

VRAI OU FAUX - ENTOURE LA BONNE RÉPONSE

Vrai ou Faux, faire du sport aide à mieux apprendre ?

Vrai ou **Faux**, boire de l'eau pendant un effort physique ne sert à rien ?

Vrai ou Faux, pour être en forme un enfant a besoin de dormir 10h par nuit ?



LE SPORT ET L'ENVIRONNEMENT



Comment devenir UN SPORTIF ÉCO-RESPONSABLE ?

- 1 CHOISIR UN MOYEN DE TRANSPORT À IMPACT RÉDUIT POUR VENIR AUX ENTRAÎNEMENTS.**
Transports en commun, covoiturage ou mobilité douce.
- 2 PENSER RÉUTILISABLE ET BIODÉGRADABLE**
Utiliser une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique
- 3 OFFRIRE UNE LONGUE VIE À SON MATÉRIEL SPORTIF.**
Offrir, revendre, recycler, entretenir, emprunter.
- 4 ÉCONOMISER L'EAU.**
Faire attention à sa consommation d'eau pendant les douches.
- 5 ÉCONOMISER L'ÉNERGIE.**
Éteindre les lumières et l'ensemble des appareils électriques en partant.
- 6 AVOIR UNE ALIMENTATION SAINE ET RESPONSABLE.**
consommer local et de saison.
- 7 RÉDUIRE ET TRIER SES DÉCHETS.**
Éviter les emballages individuels et penser au recyclage.
- 8 RESPECTER LES LOCAUX ET LE MATÉRIEL.**
Utiliser correctement le matériel et nettoyer après son passage.
- 9 RESPECTER SON ENVIRONNEMENT.**
Ne pas laisser traîner de déchets en partant.
- 10 TRANSMETTRE LES BONS GESTES.**
Sensibiliser ses coéquipiers aux pratiques éco-responsables.

Plus d'informations et de conseils sur le site du CDOS 85 :



DÉFI ÉDUCATIF : ENVIRONNEMENT

COMBIEN DE VOITURES UN BUS DE VILLE PEUT-IL REMPLACER ?

- 1) 5
- 2) 15
- 3) 60

QUELLE EST MEILLEURE ASTUCE POUR UTILISER MOINS DE BOUTEILLES EN PLASTIQUE ?

- 1) Acheter des bouteilles en verre
- 2) Acheter des bidons d'eau en plastique
- 3) Boire l'eau du robinet



QU'EST-CE QUI PERMET DE CRÉER DE L'ÉNERGIE AVEC LE VENT ?

- 1) Les éoliennes
- 2) Les panneaux solaires
- 3) Les moulins à eau

TROUVER L'INTRUS



Vélo



Trotinette



Marche à pied



Voiture



BONNES
VACANCES

2025

BAHAMAS

SANTORINI

JAPAN

NORWAY

POLAND