

DOSSIER D'ACTIVITÉS

INTRODUCTION

Vous êtes en train de devenir un Club Plus Propre ?

Voici un panel d'idées pour vous guider dans l'amélioration de l'environnement de votre club ! Impliquez un maximum de personnes (parents, enfants, coachs, personnel d'entretien...) et communiquez sur vos actions. Tous ensemble pour un Club Plus Propre !

La thématique de la propreté, du tri des déchets et de la prévention peut être travaillée lors de diverses activités en lien avec le football (échauffement, exercices de tir, endurance...).

Ce dossier a été pensé et créé par Be WaPP en collaboration avec GoodPlanet Belgium et l'ACFF, pour vous aider à aborder cette thématique dans votre club lors d'entraînements ou de stages. Même avec les plus jeunes, c'est possible et amusant !

Créez votre mascotte !

Créez un petit personnage à l'effigie de votre club qui aime le foot et qui vous aidera tout au long de la semaine à éveiller vos plus jeunes joueurs aux **problèmes des déchets, au tri et aux alternatives zéro déchet**.

Nous vous proposons un semainier à utiliser lors d'un stage par exemple, avec des activités à réaliser chaque jour de la semaine pour approfondir la thématique au fur et à mesure. Cependant, toutes ces activités peuvent également être utilisées et réalisées séparément, comme lors d'un entraînement en cours de saison.

Afin de vous sentir à l'aise avec cette thématique, nous vous invitons à consulter notre médiathèque qui se trouve sur bewapp.be (www.bewapp.be/mediatheque/). Elle contient de l'information générale sur les déchets (propreté publique, collecte, tri, recyclage...)

Bons entraînements et stages de foot

LES ACTIVITÉS ORGANISÉES EN SEMAINIER

En amont de la semaine, n'hésitez pas à prendre connaissance des activités et prévoir le matériel nécessaire.

i Astuce 1 : Récolter un maximum de déchets quelques semaines avant, lors des matchs ou des autres stages, pour en avoir assez pour les activités.

i Astuce 2 : Récolter le plus de bouteilles en plastique, faire avec celles-ci un atelier bricolage où le but sera de transformer ces bouteilles en cônes pour les activités sur terrain. L'imagination sera votre seule limite. Les bouteilles peuvent être peintes, découpées, remplies avec du sable, des cailloux, ...

Au début du stage, nous vous invitons à informer les joueurs que vous travaillerez les compétences de foot tout en abordant la thématique des déchets de façon ludique tout au long de la semaine. Il est utile d'informer l'ensemble de votre club (joueurs/parents) que celui-ci est impliqué dans le projet Club Plus Propre afin qu'ils comprennent le contexte global. La semaine a été pensée pour découvrir dans un premier temps l'importance de jeter ses déchets à la poubelle grâce à votre mascotte et les activités suivantes feront découvrir aux joueurs les règles de tri. En milieu de semaine, les joueurs découvriront ce que deviennent les déchets après avoir été jetés à la poubelle (valorisation et recyclage des déchets) et constateront qu'il existe des déchets recyclables et d'autres non. Vers la fin de la semaine, des activités aborderont les moyens de réduire ses déchets et leur importance dans le contexte global de la planète.

RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS DU SEMAINIER

Jour de la semaine	Titre de l'activité	Thème	Compétences travaillées
Lundi	Notre mascotte Club Plus Propre	Propreté et importance de jeter ses déchets à la poubelle	Créativité, coopération
	Échauffement propreté (6-12 ans) Plogging d'échauffement (13-17 ans)	Propreté	Course à pied, endurance et esprit d'équipe
	Sais-tu combien de temps prend une banane pour se décomposer ? (6-12 ans) En combien de temps un déchet se dégrade-t-il ? (13-17 ans)	Temps de dégradation des déchets	Endurance, vitesse et contrôle du ballon
Mardi	Course au tri et/ou Le convoi du tri (6-12 ans) Tris au but (13-17 ans)	(Re)découverte des règles de tri	Condition physique, vitesse et collaboration, esprit d'équipe Vitesse de réaction, duel et frappe
	À la conquête des PMC ! et/ou Passe au tri (6-12 ans) Une tête pour le tri des PMC (13-17 ans)	Approfondissement des règles de tri	Condition physique, vitesse et travail de passes Récupération de balle avec la tête
Mercredi	Où vont les déchets ? (6-17 ans)	L'incinération des déchets non-recyclables	Endurance et conduite de balle, course, tir au but
	Découverte du parcours « recyclage » (6-17 ans)	Découverte du recyclage et de ses étapes	Endurance, coopération, balle au pied et tirs au but
Jeudi	Foot-bowling (6-17 ans)	Les avantages de l'utilisation de la gourde	Précision de tir et passe en mouvement
	La chasse aux boissons sucrées (6-12 ans) Que de sucre (13-17 ans)	Alternatives aux canettes et bouteilles en plastique	Conduite de balle, précision du tir et esprit d'équipe
Vendredi	La Terre se réchauffe (6-17 ans)	Cycle de vie des produits/déchets et changements climatiques	Cardio, endurance et maîtrise du ballon
	Cri/chant d'éco-supporter (6-17 ans)	Chant de supporter	Esprit d'équipe

1. UNE MASCOTTE

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Jeter ses déchets à la poubelle est important pour éviter qu'ils ne se retrouvent par terre, dans la nature, dans les rivières, polluant ainsi notre environnement.

Cette activité peut être utilisée comme introduction à la thématique des déchets ou à tout autre moment.

LE SAVAIS-TU ?

Depuis une vingtaine d'années, il existe un nouveau continent sur Terre :
le continent plastique !

Il s'agit de déchets flottants à la surface des océans qui proviennent en partie des cours d'eau. Ils se rassemblent à 5 endroits sur Terre en raison de courants tourbillonnants.

Cette découverte a été faite par l'océanographe américain Charles J. Moore en 1997. Sous l'effet du soleil, des vagues et de la vie marine, ces déchets se dégradent en des particules que l'on appelle «microplastiques». Ceux-ci sont très dangereux pour la santé des écosystèmes et aussi pour la santé humaine.

ACTIVITÉ : NOTRE MASCOTTE CLUB PLUS PROPRE

 Public cible	Adapté à tous les âges
 Compétences travaillées	Créativité, coopération, esprit d'appartenance à un groupe
 Thème	Création d'une mascotte
 Type d'activité	Activité calme et créative qui peut se faire par temps pluvieux à l'intérieur ou à l'extérieur, entre deux activités sportives intenses
 Durée	Variable

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pas de matériel spécifique, utilisez ce que vous avez à disposition (chasubles, ballons, piquets, cônes, élastiques, petits goals...) et les éléments de l'environnement (poteaux, bouts de bois...) ou même des déchets ramassés dans ou aux abords du club.

CONSIGNES

- Le coach explique aux enfants qu'il est important de jeter ses déchets à la poubelle pour éviter la pollution. Il initie une discussion avec les enfants : avez-vous déjà jeté un déchet par terre ? Savez-vous ce qu'il devient ? Quelles poubelles avez-vous à la maison ? Etc.
- Ensuite, il propose de créer tous ensemble une mascotte pour le club qui lierait le football et la thématique des déchets. Le matériel à disposition est montré aux enfants et le coach explique qu'ils peuvent s'aider de l'environnement autour d'eux.
- À la fin de l'activité, le coach prend une photo de la mascotte avec les joueurs.

VARIANTE

Après la création de la mascotte, continuer l'activité en inventant une chanson d'équipe ou un slogan.

2. LES DÉCHETS SAUVAGES

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Un déchet jeté par terre, dans la rue ou dans la nature, est appelé un déchet sauvage. Il peut prendre du temps à se dégrader (voir la fiche pédagogique « échelle temporelle de dégradation des déchets »). Porté par le vent et les rivières, il peut même se retrouver dans les océans. En effet, nos déchets peuvent s'y accumuler sur des grandes surfaces. Par exemple dans l'Océan Pacifique, « le continent plastique » est 6 fois plus grand que la surface de la France !

Dans la nature, polluant le sol et les eaux, les déchets peuvent entraîner la mort ou l'intoxication d'animaux. En plus de coûter cher à la société car ils doivent être ramassés, ce n'est pas beau, ça peut sentir mauvais, etc.

i Conseil : réalisez d'abord une activité « Tri : découverte » pour que les enfants se familiarisent avec les règles de tri !

LE SAVAIS-TU ?

30 millions de kilos. C'est le poids des déchets sauvages retrouvés chaque année dans la rue et dans la nature en Belgique. Cela correspond au poids de 12,5 Atomium ou d'un troupeau de 6000 éléphants !

ACTIVITÉ : ÉCHAUFFEMENT PROPRETÉ

 Public cible	6-12 ans
 Compétences travaillées	Course à pied, endurance et esprit d'équipe
 Thème	Ramassage des déchets sauvages
 Type d'activité	Échauffement
 Durée	20 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ➔ 1 ballon par équipe ;
- ➔ Des sacs poubelles, 1 par groupe de 4 joueurs ;
- ➔ Les gants Be WaPP ;
- ➔ Des sacs pour déchets sauvages peuvent être commandés sur le site internet de Be WaPP ;
- ➔ 2 cerceaux/plots/ ou autres cônes de couleurs représentant les différentes poubelles avec une petite affiche pour les différencier.
- ➔ Mieux encore : les différentes poubelles utilisées au club (PMC – Bleu et Tout-venant – gris/noir)

i Remarque : les joueurs doivent avoir des chaussures adaptées de type running (pas de chaussures à crampons) car cette activité ne se déroule pas sur un terrain de foot.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Prévoir une boucle sécurisée de 10-15 minutes aux alentours du club.
Au retour, prévoir les PMC et tout-venant.

CONSIGNES

Le coach forme des petits groupes de 4 joueurs et donne à chaque groupe un sac “tout-venant” et un sac “PMC”. Les groupes partent tous ensemble courir aux alentours du club et essayent de ramasser le plus de déchets sauvages, en les triant dans les deux sacs différents.

i Remarque : il ne faut pas ramasser les déchets dangereux (piles, verre cassé, bidons contenant du produit corrosif...). Si les enfants en voient, ils doivent le signaler au coach.

À la fin du tour, les joueurs reviennent sur le terrain pour participer à un petit jeu de course relais incluant le tri. Chaque groupe va recevoir le sac d'un autre groupe. Ainsi, les groupes qui ont ramassé le plus de déchets vont désavantager les autres groupes pour la suite de l'activité.

i Remarque : pour l'étape qui va suivre, 1 ballon est nécessaire pour chaque file.

- ➔ Le coach marque une ligne de départ à une dizaine de mètres des deux poubelles ;
 - ➔ Devant chaque groupe, vider le sac reçu sur la ligne de départ ;
 - ➔ Au signal du coach, les premiers joueurs de chaque file prennent un déchet et vont le déposer en conduite de balle jusqu'à la bonne poubelle.
 - ➔ Le coach sera garant du bon tri en se positionnant à côté des poubelles et en faisant la vérification au fur et à mesure.
 - Si le joueur choisit la mauvaise poubelle, il doit faire un aller-retour (toujours avec le ballon) jusqu'à la ligne de départ avant de jeter le déchet dans la poubelle adéquate.
 - Le deuxième de la file peut partir seulement quand le premier est revenu.
- Le premier groupe qui n'a plus de déchets gagne !

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

3. LE TEMPS DE DÉGRADATION DES DÉCHETS

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Lorsque les déchets se retrouvent par terre, ils peuvent prendre beaucoup de temps à se dégrader. Ce temps de dégradation varie en fonction de la matière du déchet.

Par exemple, pour se dégrader :

- Un déchet organique comme un **trognon de pomme** prendra **1 à 5 mois** ;
- Un **chewing-gum** prendra **5 ans** ;
- Un **mégot de cigarette** peut prendre **10 à 15 ans** ;
- Une **canette** en aluminium peut prendre jusqu'à **500 ans** ;
- Une **bouteille en plastique** peut prendre jusqu'à **1000 ans** ;
- Une **bouteille en verre** peut prendre jusqu'à **4000 ans**.

LE SAVAIS-TU ?

Le verre peut prendre jusqu'à 4000 ans pour se dégrader... 4000 ans, c'est 2 fois la période depuis Jules César et les Gaulois jusqu'à nos jours !

ACTIVITÉ : SAIS-TU COMBIEN DE TEMPS PREND UN DÉCHET POUR SE DÉCOMPOSER ?

 Public cible	6-12 ans
 Compétences travaillées	Endurance, vitesse et contrôle du ballon
 Thème	Temps de dégradation des déchets
 Type d'activité	Courses relais
 Durée	20 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Des déchets (par exemple : chewing-gums, canettes, bouteilles en plastique, mégots, paquets de chips, ...) ou des objets qui les représentent, regroupés dans des sacs/des seaux ;
- ❗ **Remarque** : Adapter le nombre en fonction du nombre de joueur : idéalement un déchet de chaque matière pour chaque joueur. Par exemple si vous avez 20 joueurs : 20 chewing-gums (ou une petite boule de papier qui le représente), 20 canettes, etc.
- 2 ballons ;

- Des piquets/plots ;
- Une ligne du temps de dégradation des déchets :
https://www.bewapp.be/wp-content/uploads/2021/07/Ligne-du-temps-pdf_new-Copie.jpg
- 2 seaux.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

À partir d'une ligne de départ tracée, par exemple avec des plots, reconstituer la ligne du temps de dégradation des déchets. Si 5 années représentent 3 cm sur le terrain, vous pouvez placer des piquets/des plots :

- À 5 mètres (chewing-gum) ;
- À 12 mètres (mégot) ;
- À 500 mètres (canette) ;
- À 1000 mètres (bouteilles en plastique) ;

Vous pouvez prévoir une affiche avec le nombre d'années représenté (pour l'afficher plus tard) :
5 ans, 500 ans, 1000 ans et 4000 ans.

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

- Chaque joueur ou groupe de joueurs reçoit un déchet de chaque type (chewing-gum, canette, bouteille en plastique, etc.) ou des objets qui les représentent.
- Le coach demande à chacun de réfléchir à quel déchet va prendre le plus de temps à se décomposer. Il explique ensuite que le premier piquet représente un temps de 5 ans, le second 500 ans, les suivants 1000 ans et 4000 ans. Des affiches peuvent être placées à côté de chaque piquet pour visualiser ces nombres.
- Le coach forme ensuite deux équipes, les joueurs se placent en file derrière la ligne de départ, une à gauche et une à droite de la ligne du temps.
- i Remarque : cet exercice peut être réalisé sur la ligne médiane ou une ligne de sortie par exemple.**
- Au signal du coach, le premier joueur va au premier piquet (X ans), dépose un déchet, revient à la ligne de départ et passe le relais au suivant. Quand tous les joueurs de la file sont passés, le premier repart au deuxième piquet (x ans) en conduite de balle. Et ainsi de suite pour les piquets suivants (X ans). La première équipe qui a déposé au bon endroit tous ses déchets gagne !
- À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

4. DÉCOUVERTE DES RÈGLES DE TRI

THÈME ET MESSAGE CLÉ

En Belgique, la majorité des déchets peut être recyclé. Cela permet de récupérer des matières premières pour fabriquer d'autres objets et limite les impacts sur notre planète.

Quand nos déchets sont bien triés, le contenu de chaque poubelle suit un circuit qui lui est propre. Ceux qui se retrouvent dans la poubelle ordinaire terminent brûlés dans un incinérateur. Bien connaître les règles de tri permet d'optimiser le système de recyclage et d'alléger notre poubelle « noire » ! 😊

Plus d'infos sur les règles de tri en vigueur ici : [Trier | Fost Plus](#)

LE SAVAIS-TU ?

→ En moyenne, chaque belge produit 416kg de déchets par an... Autant bien les trier pour en recycler la plus grande quantité !

ACTIVITÉ 1 : COURSE RELAIS DU TRI

 Public cible	6-12 ans
 Compétences travaillées	Condition physique/vitesse
 Thème	(Re)découverte des règles de tri
 Type d'activité	Course relais
 Durée	15 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Collecter des déchets qui correspondent à chaque poubelle ou utiliser les images de l'annexe « TRI 1-5 », découpées ;
- > **PMC** : canettes, bouteilles en plastique, capsules, berlingots de jus, pots de yaourt, emballages de biscuits en plastique, paquets de chips, etc.
 - > **Papiers-cartons** : feuilles de papier, vieux journaux, emballages en carton (boite de biscuits, de céréales...), rouleau de papier toilette, boîte à œufs, etc.

- **Déchets résiduels** : papier aluminium, pochette de jus (style Caprisun), pochette de compote, vieille éponge de cuisine, vieux marqueur, mégot de cigarette, etc.
- **Compost/déchets organiques (si vous utilisez cette poubelle dans votre club)** : épluchures, trognon de pommes, mouchoir en papier, coquille de noix, etc.

i Remarque : Si cette poubelle n'est pas utilisée, ces déchets seront jetés dans la poubelle résiduelle.

➔ 2 x 4 cerceaux/seaux qui représentent les différentes poubelles avec une petite affiche pour les différencier ;

- Des plots ou des cônes pour délimiter l'espace de jeu ;
- Les fiches "guide de tri" (annexe) pour la correction.

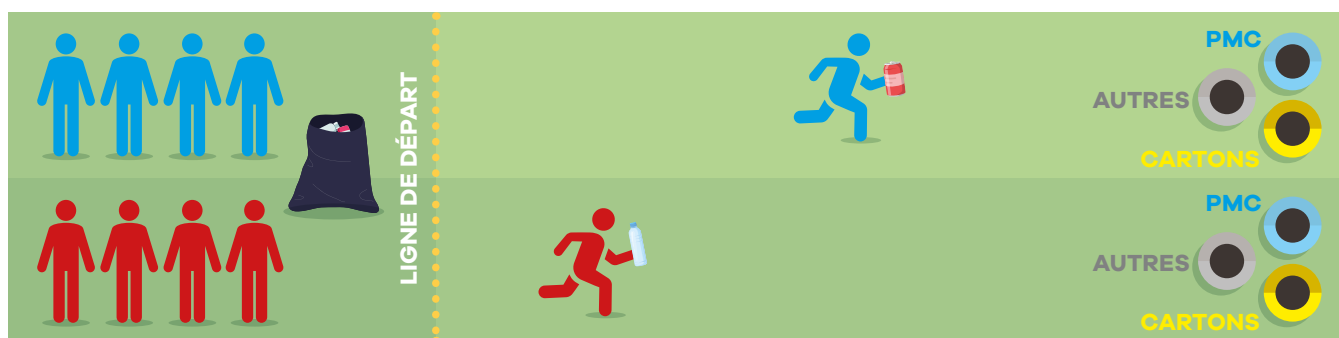
➔ Mieux encore : les différentes poubelles utilisées au club et placer un cerceau ou des plots/des cônes de couleur devant

- PMC – Bleu
- Papiers-Cartons – jaune
- Déchets résiduels – gris/noir
- Compost/déchets biodégradables (si vous utilisez cette poubelle dans votre club) – vert

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Rassembler tous les déchets ou toutes les cartes dans un sac (noir de préférence ou opaque). Placer le sac sur une ligne de départ et les « poubelles » à une certaine distance, en deux séries.

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

- ➔ Les joueurs forment deux files ;
- ➔ Au signal du coach (visuel ou sonore), le premier de chaque file prend un déchet dans le sac et court le plus vite possible pour aller déposer son déchet dans le cerceau/le seau représentant la poubelle qui convient d'après lui. Il vient ensuite frapper dans la main du suivant et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de déchets dans le sac.

Tous les joueurs vont ensuite assister à la correction. Un déchet bien placé donne 1 point à l'équipe.

Le coach profite de ce moment pour rappeler les règles de tri.

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

- ➔ Il est envisageable de refaire le même exercice plus tard dans la semaine pour voir si les règles sont assimilées.
- ➔ Cet exercice peut être réalisé balle au pied !
- ➔ Pour les plus jeunes, on peut disposer des affiches de tri au niveau de la ligne de départ. Chaque joueur peut ainsi repérer dans quelle poubelle va le déchet qu'il a pioché dans le sac.

4. DÉCOUVERTE DES RÈGLES DE TRI

ACTIVITÉ 2 : LE CONVOI DU TRI

 Public cible	9-12 ans
 Compétences travaillées	Collaboration/communication/esprit d'équipe
 Thème	Règles du tri
 Type d'activité	Jeu coopératif
 Durée	20 minutes

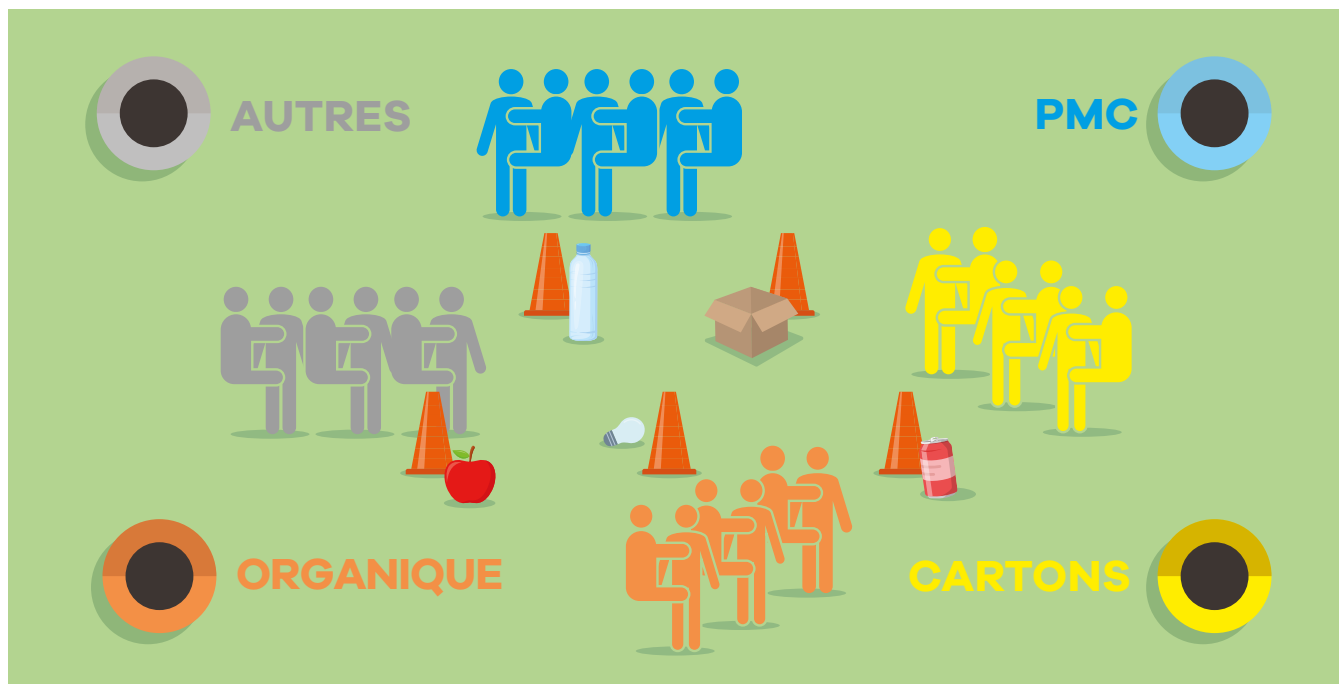
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ➔ Collecter des déchets qui correspondent à chaque poubelle ou utiliser les images de l'annexe « **TRI 1-5** », découpées en plusieurs exemplaires ;
Attention, prévoir le même nombre de déchets pour chaque équipe !
 - **PMC** : canettes, bouteilles en plastique, capsules, berlingots de jus, pots de yaourt, emballages de biscuits en plastique, paquets de chips, etc.
 - **Papiers-cartons** : feuilles de papier, vieux journaux, emballage en carton (boîte de biscuits, de céréales...), rouleau de PQ, boîte à œufs, etc.
 - **Déchets résiduels** : papier aluminium, pochette de jus (style Caprisun), pochette de compote, vieille éponge de cuisine, vieux marqueur, mégot de cigarette, etc.
 - **Compost/déchets organiques** (si vous utilisez cette poubelle dans votre club): épluchures, trognon de pommes, mouchoir en papier, coquille de noix, etc.
- ❗ Remarque : Si cette poubelle n'est pas utilisée, ces déchets seront jetés dans la poubelle résiduelle.
- ➔ 4 cerceaux/seaux qui représentent les différentes poubelles avec une petite affiche pour les différencier ;
- ➔ Mieux encore, les différentes poubelles utilisées au club et placer un cerceau devant ou des plots/des cônes de couleur
 - PMC – Bleu
 - Papiers-Cartons – jaune
 - Déchets résiduels – gris/noir
 - Compost/déchets biodégradables (si vous utilisez cette poubelle dans votre club) – vert
- ➔ En option : des plots ou des cônes pour délimiter l'espace de jeu et signaler la présence des déchets.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Disperser tous les déchets dans l'espace de jeu en les signalant par des plots de couleur. Installer les « poubelles » aux 4 coins du terrain.

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

Les joueurs forment 3 ou 4 équipes. Une poubelle est attribuée à chaque équipe : Papiers/Cartons – PMC – Déchets résiduels – Déchets organiques.

Chaque groupe représente un camion poubelle et devra aller récupérer les déchets dont il est responsable. Attention, le camion ne peut démarrer que s'il satisfait les conditions suivantes :

- Le camion dispose de 4 roues : 4 pieds seulement peuvent toucher le sol (ou 4 paires de pieds, en fonction de la taille des groupes) ;
- Le conducteur ne peut pas toucher le sol : il est assis dans le camion.

Au signal du coach, les camions se déplacent sur le terrain et récupèrent un déchet qu'ils vont ensuite déposer dans leur poubelle avant d'aller en récupérer un autre. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les déchets aient été ramassés.

Tous les joueurs vont ensuite assister à la correction. Un déchet bien placé donne 1 point à l'équipe.

VARIANTES

- On peut compliquer la tâche en bandant les yeux des joueurs, excepté le conducteur qui devra guider son camion jusqu'aux déchets (attention à bien délimiter la taille du terrain afin d'éviter les « accidents » de camions).
- Le conducteur a les yeux bandés, se place devant les autres joueurs de son équipe. Il sera guidé par ses partenaires. Pour avancer, il faudra que le conducteur fasse aussi avancer une balle de foot au pied.

VARIANTE ZÉRO MATOS

Il est possible d'organiser un ramassage de déchets aux alentours du club et d'utiliser les déchets ramassés pour ces activités.

5. RÈGLES DE TRI DES DÉCHETS UN PAS PLUS LOIN

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Le sac PMC accueille désormais tous les emballages en plastique et les emballages métalliques. Ces sacs sont ramassés par votre intercommunale et ensuite dirigés vers des centres de tri où les déchets sont séparés en fonction de leur matière première. Ce processus permet de recycler par la suite la quasi-totalité des emballages !

En recyclant les déchets triés, nous utilisons moins de nouvelles matières premières, nous économisons de l'énergie et nous réduisons les émissions de CO₂.

i Conseil : réalisez d'abord une activité « Tri : découverte » pour que les enfants se familiarisent avec les règles de tri !

LE SAVAIS-TU ?

Les sacs PMC sont envoyés dans un centre de tri où les déchets sont séparés en fonction de leur matière. Cela se fait à l'aide de machines mais aussi encore en grande partie à la main !

ACTIVITÉ 1 : À LA CONQUÊTE DES PMC !

 Public cible	6-12 ans
 Compétences travaillées	Condition physique, vitesse
 Thème	Approfondissement des règles de tri
 Type d'activité	Jeu de course par équipe
 Durée	15 minutes

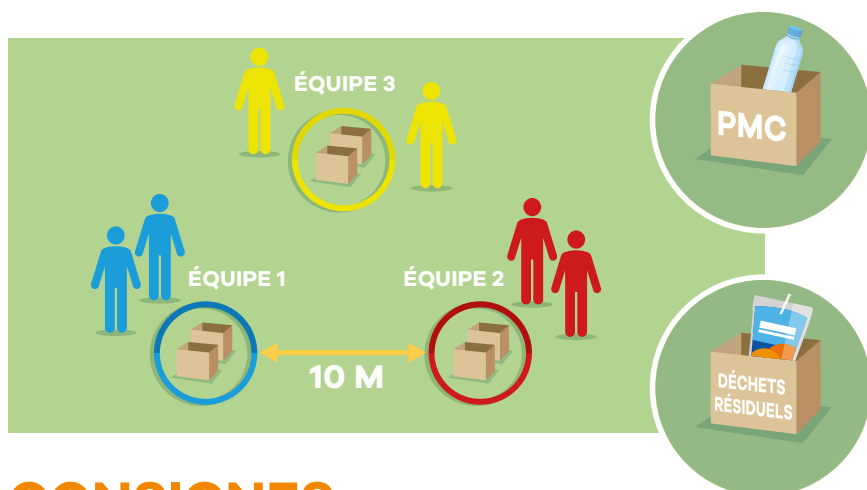
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 3 cerceaux ;
- 3 contenants assez larges (boîtes en carton, seaux...) ;
- Des déchets OU les images en annexe « TRI 1-6 », découpées en plusieurs exemplaires ;
 - > **PMC** : canettes, bouteilles en plastique, capsules, berlingots de jus, pots de yaourt, emballages de biscuits en plastique, paquets de chips, etc.
 - > **Déchets résiduels** : papier aluminium, pochette de jus (style Caprisun), pochette de compote, vieille éponge de cuisine, vieux marqueur, mégot, etc.
- Les fiches "guide de tri" (annexe) pour la correction ;

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Mélanger tous les déchets et les répartir équitablement dans les 3 contenants.
Placer les cerceaux à une certaine distance les uns des autres.
Disposer un contenant dans chaque cerceau.

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

- Le jeu se joue avec 3 équipes et chaque équipe dispose de son propre camp (représenté par un des cerceaux).
- Au signal du coach, les joueurs vont tenter de transporter un maximum de leurs déchets non-recyclables dans les autres camps ; ils vont également essayer de prendre un maximum de déchets PMC dans les autres camps et de les ramener chez eux.
Attention : On ne peut transporter qu'un déchet à la fois et les joueurs ne peuvent pas se toucher.
- Le jeu est terminé lorsque le temps imparti est écoulé.
- La correction collective permettra au coach de vérifier que les règles de tri sont bien acquises. Chaque équipe reçoit un point par déchet PMC récolté dans sa boîte et en perd un pour chaque déchet non-recyclable.
- À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

VARIANTE

Les joueurs peuvent prendre une balle et ne doivent pas se la faire piquer sous peine de donner son déchet à l'autre joueur et de devoir retourner à son camp.

5. RÈGLES DE TRI DES DÉCHETS UN PAS PLUS LOIN

ACTIVITÉ 2 : PASSE AU TRI

 Public cible	6-12 ans
 Compétences travaillées	Travail des passes (avec contrainte de temps), coopération, prise de décisions rapides
 Thème	Approfondissement des règles de tri
 Type d'activité	Jeu de coopération
 Durée	20 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

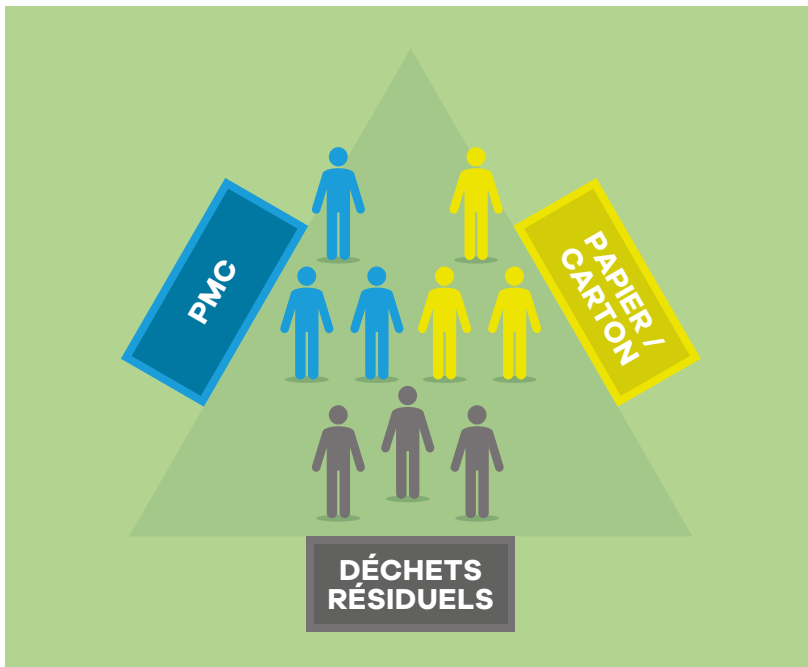
- Des chasubles pour marquer les 3 équipes (si possible bleu – jaune – noir) ;
- Des déchets OU les images de l'annexe « TRI 1-5 », découpées en plusieurs exemplaires ;
 - > **PMC** : canettes, bouteilles en plastique, capsules, berlingots de jus, pots de yaourt, emballages de biscuits en plastique, paquets de chips, etc.
 - > **Papiers/cartons** : Feuilles de papier, sachets papier, emballages en carton, rouleaux de papier toilette, vieux livres, vieux magazines, etc.
 - > **Déchets résiduels** : papier aluminium, pochette de jus (style Caprisun), pochette de compote, vieille éponge de cuisine, vieux marqueur, mégot, etc.
- i Ajouter une quatrième option pour les déchets organiques (si vous utilisez cette poubelle dans votre club)** : épluchures, trognon de pommes, mouchoir en papier, coquille de noix, etc.
Remarque : si cette poubelle n'est pas utilisée, ces déchets seront jetés dans la poubelle résiduelle.
- Un ballon ;
- De quoi délimiter le terrain et les camps (plots/cônes) ;
- Les fiches "guide de tri" pour la correction.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Mélanger tous les déchets et les répartir équitablement dans 3 contenants (voire 4 contenants avec les déchets organiques).

Délimiter les différents camps aux abords des trois côtés d'un terrain triangulaire et mettre un tas de déchets dans chaque camp.

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

Le jeu se joue avec 3 équipes. Chaque équipe dispose de son propre camp et démarre de sa zone. Une fraction de déchets est attribuée à chaque équipe mais les déchets présents dans le camp sont mélangés.

Au signal, le coach met la balle en jeu dans le terrain, au centre des camps, et chaque équipe va lutter pour la possession du ballon en se faisant des passes. L'objectif est de réceptionner la balle dans un des deux camps adversaires. Quand l'objectif est atteint, celui qui a réceptionné la balle peut prendre un déchet dans le camp où il se trouve et peut, soit l'amener à son propre camp pour gagner des points, soit l'amener dans le troisième camp pour pénaliser les adversaires.

Le but est d'avoir uniquement des déchets qui correspondent à la poubelle attribuée à l'équipe dans son camp.

Le jeu est terminé lorsque le temps imparti est écoulé.

On corrige ensemble. 1 point est attribué pour chaque "bon" déchet présent dans le camp, 1 point sera retiré pour chaque déchet "intrus".

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

VARIANTE

- Pour les plus grands, vous pouvez mettre deux balles en jeu pour travailler davantage la concentration l'attention ;
- Donner un ballon par équipe et leur demander d'atteindre un certain nombre de passes, par exemple 10 ! (Diminuer le nombre de passe pour les plus jeunes joueurs). Une fois les 10 passes réalisées, un joueur peut alors aller dans un camp adverse et prendre un déchet à ramener chez lui ou à déposer chez la 3e équipe.

VARIANTE ZÉRO MATOS

Vous pouvez également réaliser l'activité 'plogging d'échauffement' avant celle-ci et utiliser les déchets récoltés pour ce jeu. Pour délimiter le camp, des éléments de la nature (bouts de bois) peuvent être utilisés.

6. L'INCINÉRATION DES DÉCHETS RÉSIDUELS

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Les déchets ménagers résiduels (non-recyclables) sont valorisés énergétiquement. Cela signifie qu'on les brûle dans des incinérateurs et que la chaleur récupérée est utilisée pour fabriquer de l'électricité. Mais une partie des cendres (appelées mâchefers) et les résidus de l'épuration des fumées sont stockés dans un centre d'enfouissement technique et cela ne permet pas de récupérer les matières premières pour fabriquer d'autres objets.

Il est important de trier correctement nos déchets pour limiter la quantité de ceux qui prendront le chemin de l'incinérateur et augmenter le taux de recyclage.

Plus d'infos sur les règles de tri en vigueur ici : [**Trier | Fost Plus**](#)

LE SAVAIS-TU ?

- Il existe 4 incinérateurs en Wallonie et 1 à Bruxelles qui valorisent plus de 660 000 tonnes de déchets chaque année !
- Les déchets résiduels représentent 45% des déchets produits par les ménages belges. Les 55% restant seront recyclés.
- L'incinérateur de Herstal génère de l'électricité pour 22 000 ménages.

ACTIVITÉ : OÙ VONT LES DÉCHETS ?

 Public cible	6-17 ans
 Compétences travaillées	Endurance et conduite de balle, course, tir au but
 Thème	L'incinération des déchets non-recyclables
 Type d'activité	Parcours technique/endurance
 Durée	15 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

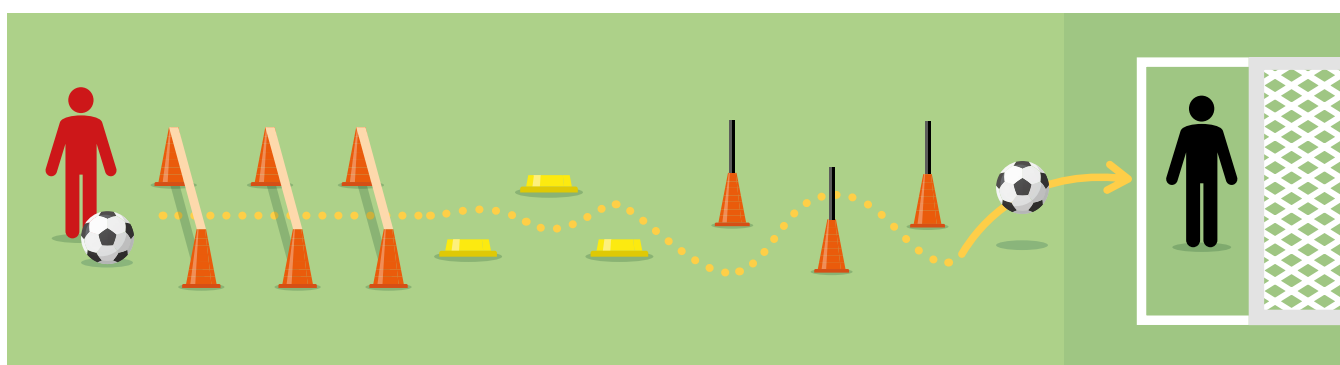
- Des cerceaux, des plots et/ou des cônes pour créer le parcours ;
- Un goal symbolisant le « four » ;
- Des ballons (qui représentent les déchets non-recyclables).

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Définir une ligne de départ et, à une certaine distance, délimiter l'espace « four ». Entre les deux, créer un parcours en fonction de ce que vous souhaitez travailler (conduite de balle, course, tir au but, etc.).

i Remarque : pour les U7, prévoir un plus petit parc

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

Les ballons représentent des déchets qui doivent rejoindre le four pour y être incinérés. Chaque joueur suit le parcours prévu par le coach et doit mettre son ballon dans le goal à la fin de celui-ci.

Le coach précise à chaque fois quel déchet est représenté (une boulette de papier aluminium, une pochette de jus (style capri-sun), une pochette de compote, un vieux marqueur, un mégot, ...).

L'objectif est d'avoir mis tous les déchets dans le four (nombre de ballons défini à l'avance en fonction du nombre de joueur) avant la fin du temps imparti.

Quelques suggestions techniques :

- Entre les piquets, les joueurs font le slalom râteau pied droit puis pied gauche ;
- Entre les plots, les joueurs tirent le ballon en arrière avec la semelle (une fois pied droit et une fois pied gauche) ;
- Entre les joueurs, slalom normal, pied droit puis gauche ;
- Dès que le joueur a tiré au but, il reprend un ballon et refait l'exercice.

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

7. LE RECYCLAGE

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Le recyclage permet de transformer des déchets en nouveaux produits.

Dans l'usine de recyclage :

- ➔ Les morceaux de verre sont fondus pour recréer des nouvelles bouteilles en verre ;
- ➔ Les emballages métalliques sont broyés et se transforment en paillettes. Ces paillettes sont ensuite fondues et deviennent des barres d'acier destinées à fabriquer de nouveaux produits. Les bouteilles en plastique sont lavées et broyées pour se transformer également en paillettes.
- ➔ Les cartons à boissons sont immergés dans des gros mixeurs remplis d'eau et transformés en pulpe. À ce moment, l'aluminium et la fine couche de plastique qui sont à l'intérieur des cartons à boissons, sont séparés pour suivre leur propre filière.

LE SAVAIS-TU ?

114, c'est le nombre de canettes nécessaires à la fabrication d'une trottinette.

25, c'est le nombre d'enveloppes qui peuvent être créées à partir d'un kilo de vieux cartons à boissons.

ACTIVITÉ : DÉCOUVERTE DU PARCOURS "RECYCLAGE"

 Public cible	6-17 ans
 Compétences travaillées	Endurance et conduite de balle, course, tir au but
 Thème	Découverte du recyclage et de ses étapes
 Type d'activité	Parcours technique/endurance
 Durée	15 minutes

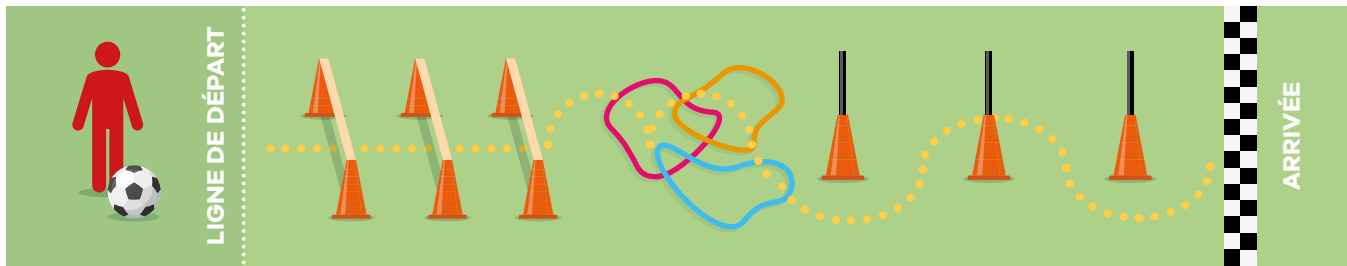
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vous pouvez imaginer un parcours du combattant "Recyclage" avec votre propre matériel. Voici toutefois quelques exemples :

- ➔ 5x2 plots reliés par une barre ou un tunnel ;
- ➔ Une balle par joueur ;
- ➔ Un élastique par enfant ;
- ➔ Quelques plots pour le slalom ;

DISPOSITION DU TERRAIN

Tracer une ligne de départ. À une certaine distance de cette ligne, déposer deux rangées de plots reliés par des barres (cela forme un espace de ramping en-dessous duquel les joueurs savent passer) ou un tunnel. À une certaine distance de celui-ci, déposer les élastiques. Encore plus loin, mettre un plot de départ ainsi qu'un sac de balles et faire un petit parcours de slalom. À une certaine distance du plot de fin du slalom, tracer la ligne d'arrivée.



CONSIGNES

- Il est utile que le coach fasse d'abord le parcours ou le montre avec un enfant pour expliquer les différentes étapes.
- L'ensemble des joueurs d'une équipe représentent les déchets collectés. Pendant cette activité, ils deviendront de nouveaux produits selon la matière dont ils sont composés.
- Les joueurs se placent derrière la ligne de départ et se tiennent les uns aux autres (tous doivent être reliés à quelqu'un) : ce sont tous les déchets collectés ensemble qui vont devoir se coordonner pour sauter à pieds joints, sans jamais se lâcher, jusqu'à l'obstacle « ramping/tunnel ». C'est là qu'ils vont être broyés, nettoyés... Un par un, les joueurs vont devoir ramper sous l'obstacle ou passer à travers le tunnel.
- Les déchets doivent ensuite subir diverses opérations (être mélangés, chauffés, modelés...) pour devenir de nouveaux produits. Pour cela ils sont transportés sur un tapis roulant : tous les joueurs se couchent à terre en se serrant les uns aux autres (ils forment un tapis roulant vivant). Le premier joueur du tapis roulant va avancer en roulant sur le côté, et les autres doivent le suivre, jusqu'à ce que tout le monde arrive jusqu'aux élastiques.
- Une fois arrivées au bout du tapis, les différentes matières sont chauffées. Chaque joueur reçoit un élastique avec lequel il s'attache ou met ses pieds joints. Il doit atteindre le plot avec le sac de balles en sautant à pieds joints.
- Une fois chauffées, les différentes matières sont modelées pour fabriquer de nouveaux produits. Chaque joueur prend une balle au pied et fait le parcours slalom balle au pied jusqu'au plot d'arrivée. Il y laisse le ballon et effectue un sprint jusqu'à la ligne d'arrivée pour sortir de l'usine de recyclage.

VARIANTES

- Bien évidemment, chaque coach peut aussi créer son propre parcours du combattant en fonction de ce qui est travaillé lors des entraînements ;
- On peut donner un temps imparti pour effectuer le parcours ;
- Il est possible de diviser l'équipe en 2 pour faire un concours de rapidité entre les deux équipes ;
- Il est également possible de créer 4 parcours différents, un par « matière ». Chaque joueur peut réaliser les 4 parcours.

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

VARIANTE ZÉRO MATOS

Il est tout à fait possible de réaliser le parcours sans matériel : faites-les sauter à pieds joints sans élastique au pied, faites-les ramper sans obstacles et vérifiez qu'ils ne se relèvent pas, utilisez des balles de foot/des chasubles/des bouts de bois présents sur place pour délimiter les lignes d'arrivées/arrêts...

N'hésitez pas à faire usage de votre environnement : une table de pique-nique sera parfaite pour ramper en dessous par exemple.

8. VIVE LA GOURDE !

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Afin de réduire leur impact sur la planète en réduisant leur production de déchets, vous devez inviter vos joueurs à prendre une gourde à l'entraînement plutôt qu'une bouteille en plastique. Lorsque la gourde sera adoptée par tout le monde, vous constaterez vite l'impact positif sur la poubelle PMC qui se remplira bien plus lentement.

Utiliser une gourde, c'est donc prendre soin de l'environnement tout en privilégiant l'eau du robinet. Un geste simple et sympa pour la planète !

LE SAVAIS-TU ?

L'eau du robinet est bonne pour la santé, bonne pour la planète mais aussi bonne pour ton portefeuille. Elle coûte 126 fois moins chère que l'eau en bouteille. C'est donc la moins chère du marché !

Admettons que votre équipe compte 20 joueurs, qu'ils s'entraînent 2 fois par semaine et qu'ils utilisent une bouteille d'eau différente à chaque fois. Cela signifie que sur 1 mois de temps, ils ont consommé et jeté 180 bouteilles en plastique. En utilisant une gourde, c'est autant de bouteilles en plastiques économisées. Sur un an, cela peut représenter plus de 2160 bouteilles en plastique évitées.

ACTIVITÉ : FOOT-BOWLING

 Public cible	6-12 ans
 Compétences travaillées	Précision de tir et passe
 Thème	Les avantages de l'utilisation de la gourde
 Type d'activité	Passes et tirs en duo
 Durée	20 minutes

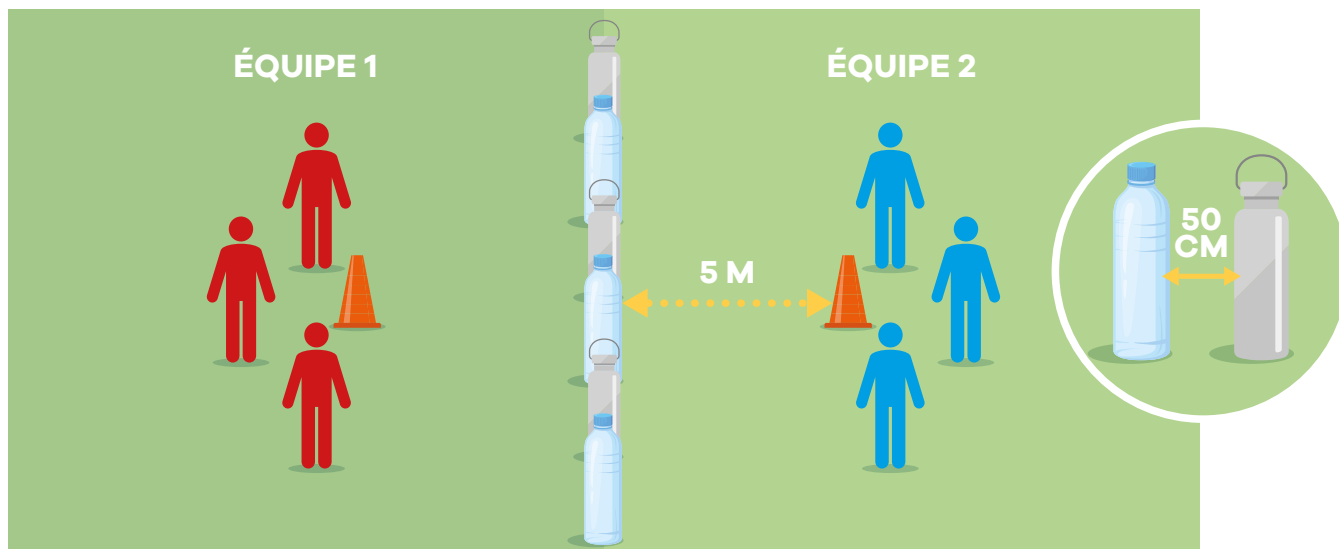
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 10 bouteilles en plastique remplies ;
- 10 gourdes remplies ;
- 2 cônes ;
- Un ballon.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Sur une ligne, placer tous les 50 cm en alternance une gourde ou une bouteille en plastique. Placer un cône de part et d'autre de cette ligne à 5 mètres.

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

Cet exercice se fait avec deux équipes et deux joueurs s'affrontent au fur et à mesure, l'un en face de l'autre et de part et d'autre de la ligne. Les deux joueurs doivent se renvoyer la balle tout en couchant les bouteilles en plastique sans renverser les gourdes. Leur temps est limité à 1 à 2 minutes. À la fin du temps, le nombre de points du duo est calculé :

→ Une bouteille en plastique couchée = **+1 point**

→ Une gourde couchée = **-1 point**

Une fois les points comptabilisés, les deux joueurs remettent les bouteilles et les gourdes pour les deux suivants.

Une fois tous les duos passés, celui qui comptabilise le plus de points gagne.

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

VARIANTES

→ Vous pouvez faire varier la difficulté en éloignant les cônes et/ou en rapprochant les bouteilles et les gourdes ;

→ Si vous souhaitez que tous les joueurs fassent l'exercice en même temps, multiplier le nombre de gourdes et bouteilles en fonction du nombre de duo.

→ Faire deux équipes et simplement, disposer des bouteilles et des gourdes dans une zone définie. Ensuite, chaque équipe doit essayer de faire tomber les bouteilles sans faire tomber les gourdes. L'équipe qui a renversé toutes les bouteilles en première a gagné.

➤ Si l'équipe fait tomber une gourde, alors elle relève une bouteille

➤ Mettre plus de gourdes que de bouteilles afin de rendre l'exercice réalisable

➤ Distancer suffisamment les bouteilles des gourdes.

9. LE SPORT ET LES BOISSONS SUCRÉES

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Promouvoir des alternatives aux canettes et bouteilles en plastique est un très bon geste pour la planète. En effet, moins de déchets se retrouveront par terre ou dans les poubelles. De plus, réduire ce type de produits amène souvent à une plus grande consommation en eau et cela a un impact très positif sur la santé.

Cette activité a pour but de faire comprendre aux joueurs l'importance de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour et de privilégier la consommation d'eau aux sodas concentrés en sucre, pour leur bien-être et leur santé.

LE SAVAIS-TU ?

Lorsqu'on ne boit pas assez d'eau, notre corps nous le fait sentir. Nous pouvons avoir mal de tête, avoir des crampes, la bouche sèche, ressentir de la fatigue, avoir des problèmes de reins ou d'articulations, etc. Lorsque l'on fait du sport (ou qu'il fait très chaud), on perd également beaucoup d'eau en transpirant. Dans ces situations, il est donc conseillé de boire plus qu'un litre et demi. **En fin d'entraînement, pensez à proposer des cruches d'eau à vos joueurs.**

ACTIVITÉ : LA CHASSE AUX BOISSONS SUCRÉES

 Public cible	6-12 ans
 Compétences travaillées	Conduite de balle, précision du tir et esprit d'équipe
 Thème	Alternatives aux canettes et bouteilles en plastique
 Type d'activité	Course relais avec une balle au pied et un gobelet d'eau en main
 Durée	20 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Des plots, cônes, piquets et cerceaux
- Un ballon
- Un gobelet
- Un seau d'eau
- Une cruche vide avec un trait à 1,5L

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

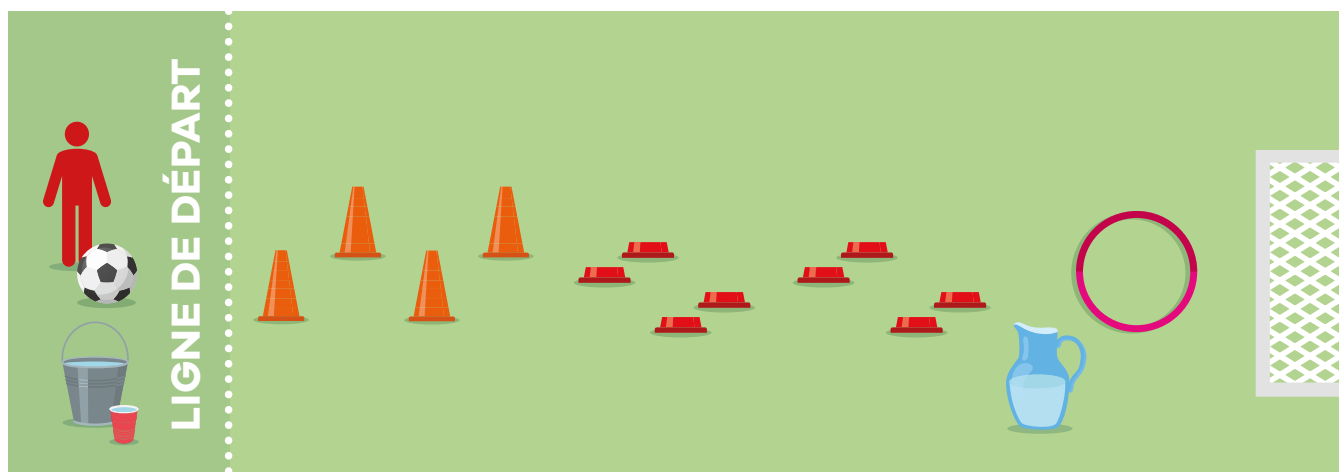
Disposer les plots et cerceaux pour faire un parcours de conduite de balle sur plusieurs dizaines de mètres avec :

→ Au point de départ ; le seau d'eau, un ballon et le gobelet ;

→ À l'arrivée ; un cerceau devant deux piquets qui forment un goal et à côté, la cruche vide.

i Attention à bien adapter le parcours en fonction des joueurs !

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

Le but du jeu est de remplir la cruche jusqu'à la ligne des 1,5 litres pour illustrer la quantité d'eau que chaque joueur est censé boire chaque jour.

Tous les joueurs se placent en file indienne au point de départ.

Au top départ, le coach donne un gobelet à moitié rempli au premier joueur qui démarre le parcours avec sa balle au pied. Le joueur doit réaliser le parcours le plus vite possible tout en gardant sa balle au pied et en essayant de ne pas renverser d'eau.

Arrivé dans le cerceau final, le joueur tire sa balle dans le goal.

→ Si la balle passe entre les deux piquets, le joueur peut verser l'eau de son gobelet dans la cruche et revient avec la balle au point de départ.

→ Si le joueur rate son tir, il revient avec son gobelet rempli et sa balle jusqu'à la cruche de départ.

Ensuite, il passe la balle au joueur suivant qui démarre à son tour avec le gobelet à moitié rempli d'eau et la balle et ainsi de suite.

Le jeu s'arrête quand l'eau atteint la ligne « 1,5 litres ».

Afin de pimenter le jeu, le coach peut chronométrer les joueurs ou faire plusieurs courses relais en parallèle.

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

10. LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Avant qu'un déchet soit jeté à la poubelle, il était un objet/un produit. Pour produire cet objet, toute une série d'étapes est nécessaire (c'est ce qu'on appelle le cycle de vie d'un produit) : extraction des matières premières, transformation, conditionnement, transport... Toutes ces étapes ont un impact sur notre environnement (consommation d'énergie, de matières premières, rejets de gaz, production de déchets...) ! Et le choix que nous posons en jetant notre déchet aura, lui aussi, des conséquences.

Ces impacts et notamment les rejets de gaz ont un lien direct avec les changements climatiques. En effet, les scientifiques s'accordent pour dire que la Terre se réchauffe et que la cause est la pollution humaine. Les humains rejettent trop de CO₂ dans l'atmosphère. Ce gaz est ce qu'on appelle un « gaz à effet de serre », ce qui signifie qu'il retient l'énergie du soleil et la transforme en chaleur.

Le CO₂ existe depuis longtemps dans l'atmosphère et c'est lui qui permet que la Terre ait une température viable pour les êtres humains. Cependant, présent en trop grande quantité, ce CO₂ (*tout comme les vêtements dans l'activité ci-dessous*) retient de plus en plus de chaleur, ce qui amène à un réchauffement global. Cela perturbe entre autres le cycle de vie des plantes, déplacements des animaux, fonte des glaces et entraîne des phénomènes extrêmes comme les inondations, sécheresses, ouragans, cyclones, canicules, feux de forêts... Il est dès lors urgent de diminuer et de repenser notre consommation pour diminuer les rejets de gaz à effet de serre.

LE SAVAIS-TU ?

Sans cette couche de gaz à effet de serre (naturellement présente) autour de la planète, il ferait -18°C. Elle est donc essentielle à notre vie sur Terre. Cependant, trop de gaz à effet de serre entraîne des conséquences négatives. La pollution humaine a un impact sur la planète et donc sur nos vies à nous aussi !

POINT D'ATTENTION :

La thématique des changements climatiques peut être angoissante... L'idéal est d'éviter de faire peur en insistant sur les conséquences de ces dérèglements... mais d'axer plutôt la réflexion sur les solutions et les actions concrètes ! Devenir Club Plus Propre est déjà un pas vers la bonne direction ! 😊

ACTIVITÉ : LA TERRE SE RÉCHAUFFE

 Public cible	6-17 ans
 Compétences travaillées	Cardio, endurance et maîtrise du ballon
 Thème	Cycle de vie des déchets et changements climatiques
 Type d'activité	Parcours de conduite de basse + expérience en lien avec le dérèglement climatique
 Durée	20 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Des vêtements larges (pulls, t-shirts, manteaux, trainings, etc.) en quantité ;
- Des ballons ;
- Des plots et/ou cônes pour faire un parcours de conduite de balle.

CONSIGNES

Expliquer aux joueurs que le jeu va leur permettre d'expérimenter « concrètement » l'effet des gaz à effet de serre et le phénomène de changement climatique. Durant ce jeu, ils vont tous incarner la planète Terre et vont ressentir ce qui se passe sur la planète plus elle est polluée.

Ce jeu se déroule en plusieurs étapes :

- Demander aux joueurs de faire le parcours avec une balle au pied. Vous pouvez adapter le parcours en fonction de l'âge des joueurs et des compétences spécifiques que vous souhaitez travailler : échelle de psychomotricité, saut de haies, sprint sur 10 mètres, pompes, abdos ou squats...
- Expliquer aux joueurs, qu'à partir de maintenant ils entrent dans l'ère industrielle : les humains construisent des usines pour produire des objets/des produits. Ces usines polluent et émettent des gaz qui « flottent » autour de la planète. Les joueurs doivent alors tous enfiler 2 vêtements supplémentaires (qui symbolisent cette pollution/ces gaz) et recommencer le parcours/l'enchaînement.
- Ensuite, l'ère industrielle se poursuit avec de plus en plus d'usines et la mobilité évolue en favorisant les déplacements en voiture et en avion. Les joueurs doivent rajouter encore 2 vêtements et recommencent le parcours.
- Après, la production et la consommation s'accroissent à un rythme effréné, ce qui demande encore plus d'usines et de transports à travers la planète. Ils rajoutent encore 2 vêtements et recommencent le parcours.
- Quand ils ne savent plus mettre de vêtements, le jeu se termine.

Lorsque le jeu est fini, demander aux joueurs comment ils se sentent avec toutes ces couches de vêtements qui symbolisent les gaz à effet de serre. L'objectif est qu'ils comprennent qu'au plus ils portent de couches, au plus ils ont chaud et ils transpirent. C'est ce qui se passe aujourd'hui sur la planète.

De fait, en brûlant toujours plus d'énergies fossiles (pétrole, gaz et charbon), les activités humaines (entre autres la production d'objets qui deviendront des déchets) rejettent des gaz à effet de serre (CO₂, méthane, etc.), ce qui amplifie le pouvoir réchauffant de la couche de gaz à effet de serre. Il fait donc de plus en plus chaud sur la planète et elle « transpire », ce qui provoque des déséquilibres (sécheresse, canicule, inondation, etc.).

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

11. CRI/CHANT D'ÉCO-SUPPORTER

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Informers les joueurs sur les enjeux environnementaux actuels et leur donner un rôle pour y faire face en éveillant les consciences grâce à leurs cris/chants de supporters.

LE SAVAIS-TU ?

Comment imaginer un bon chant/cris ?

- Pensez à y intégrer le nom de votre club ou de votre région ;
- Utilisez des mots-clés qui font référence au monde du foot en y intégrant l'environnement : carte verte, ballon vert, action écologique, but planétaire, etc. ;
- Choisir un air connu et facile à retenir.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Des feuilles sur lesquelles sont écrites les chants/cris.

CONSIGNES

Lors d'un temps de repos ou d'un jour de météo médiocre, s'asseoir avec les joueurs et imaginer un chant ou cri de supporter en lien avec les enjeux environnementaux actuels. Cela peut aborder le tri des déchets ou les déchets sauvages jetés par terre, le climat, les animaux en péril (biodiversité) mais aussi l'énergie et les bons réflexes pour économiser ou encore la mobilité, etc.

Une fois le chant/cris mémorisé, le faire scander lors de vos entraînements ou compétitions pour donner une nouvelle voix à la planète.

VARIANTE

Chercher sur internet un cri/chant d'éco-supporter si l'inspiration ne vient pas.

EXEMPLES D'INSPIRATION

Sur l'air de la Brabançonne :

*Ô planète, ô mère chérie,
A toi nos cœurs, à toi nos bras !
A toi mon club, ô Patrie,
Nous ferons tout, tout pour toi !
Tu seras toujours propre et belle
Et ton immense beauté
Aura pour devise immortelle :
Le foot, le tri, la propreté !
Aura pour devise immortelle :
Le foot, le tri, la propreté !
Le foot, le tri, la propreté !
Le foot, le tri, la propreté !*

Sur l'air de «Tous ensemble» :

*Tous ensemble, tous ensemble
Hey Hey
On va jouer, on va trier
Hey Hey
Tous ensemble, tous ensemble
Hey Hey
Pour un terrain propre et gai
Hey*

Sur l'air de « Olé, olé, olé... We are the champions... »,

*Olé, Olé, Olé, Olé,
Mon club adoré
Mon club adoré
Olé, Olé, Olé, Olé,
On les champions de la propreté*

1. LES DÉCHETS SAUVAGES

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Un déchet jeté par terre, dans la rue ou dans la nature, est appelé un déchet sauvage. Il peut prendre du temps à se dégrader (voir la fiche pédagogique « échelle temporelle de dégradation des déchets »). Porté par le vent et les rivières, il peut même se retrouver dans les océans. En effet, nos déchets peuvent s'y accumuler sur des grandes surfaces. Par exemple dans l'Océan Pacifique, « le continent plastique » est 6 fois plus grand que la surface de la France !

Dans la nature, polluant le sol et les eaux, les déchets peuvent entraîner la mort ou l'intoxication d'animaux. En plus de coûter cher à la société car ils doivent être ramassés, ce n'est pas beau, ça peut sentir mauvais, etc.

i Conseil : réalisez d'abord une activité « Tri : découverte » pour que les enfants se familiarisent avec les règles de tri !

LE SAVAIS-TU ?

30 millions de kilos. C'est le poids des déchets sauvages retrouvés chaque année dans la rue et dans la nature en Belgique. Cela correspond au poids de 12,5 Atomium ou d'un troupeau de 6000 éléphants !

ACTIVITÉ : PLOGGING D'ÉCHAUFFEMENT

 Public cible	13-17 ans
 Compétences travaillées	Course à pied, esprit d'équipe, gainage
 Thème	Propreté publique et jogging
 Type d'activité	Échauffement
 Durée	30 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Des sacs poubelles, 1 par groupe de 4 joueurs ;
- Les gants Be WaPP ;
- Des sacs pour déchets sauvages peuvent être commandés sur le site internet Be WaPP ;
- Kit «plogging» commandable gratuitement sur le site de Be WaPP.

i Remarque : les joueurs doivent avoir des chaussures adaptées de type running (pas de chaussures à crampons) car cette activité ne se déroule pas sur un terrain de foot.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Prévoir une boucle sécurisée de 2 - 3km aux alentours du club. Au retour, prévoir des sacs PMC et tout-venant.

CONSIGNES

- Le coach forme des petits groupes de 4 joueurs et donne à chaque groupe un sac « tout-venant » et un sac « PMC ». Les groupes partent tous ensemble courir aux alentours du club et essayant de ramasser le plus de déchets sauvages, en les triant dans les deux sacs différents.

i Remarque : il ne faut pas ramasser les déchets dangereux (piles, verre cassé, bidons contenant du produit corrosif...). Si les joueurs en voient, ils doivent le signaler au coach.

- À la fin du tour, les joueurs reviennent sur le terrain, ils doivent :
 - Vérifier que le tri des déchets est correctement réalisé. Chaque déchet mal trié vaudra une pompe pour chaque joueur du groupe.
 - Évaluer le poids des sacs de chaque groupe. Ceux qui en ont ramassé le plus vont avoir un avantage sur les autres pour le jeu qui suit :
 - 1) Tous les sacs vont être redistribués entre les groupes pour un **concours de force et d'endurance** ;
 - 2) Le groupe ayant ramassé le plus de déchets (évaluation au poids) peut commencer à choisir ses deux sacs, ensuite les 2èmes choisissent leurs sacs, etc. (Le but de cet échange de sacs est de choisir les sacs les plus légers) ;
 - 3) Au signal du coach, un joueur par groupe devra tenir les deux sacs à bout de bras en position horizontale le plus longtemps possible ;
 - 4) Le dernier joueur qui tient les deux sacs à bout de bras fait gagner son équipe.

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

2. LE TEMPS DE DÉGRADATION DES DÉCHETS

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Lorsque les déchets se retrouvent par terre, ils peuvent prendre beaucoup de temps à se dégrader. Ce temps de dégradation varie en fonction de la matière du déchet.

Par exemple, pour se dégrader :

- Un déchet organique comme un **trognon de pomme** prendra **1 à 5 mois** ;
- Un **chewing-gum** prendra **5 ans** ;
- Un **mégot de cigarette** peut prendre +/- **12 ans** ;
- Une **canette** en aluminium peut prendre jusqu'à **500 ans** ;
- Une **bouteille en plastique** peut prendre jusqu'à **1000 ans** ;
- Une **bouteille en verre** peut prendre jusqu'à **4000 ans**.

LE SAVAIS-TU ?

Le verre peut prendre jusqu'à 4000 ans pour se dégrader... 4000 ans, c'est 2 fois la période depuis Jules César et les Gaulois jusqu'à nos jours !

ACTIVITÉ : EN COMBIEN DE TEMPS UN DÉCHET SE DÉGRADE-T-IL ?

 Public cible	13-17 ans
 Compétences travaillées	Endurance, vitesse et contrôle du ballon
 Thème	Temps de dégradation des déchets
 Type d'activité	Courses relais
 Durée	20 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Des déchets (par exemple : bananes, canettes, bouteilles en plastique, mégots, paquets de chips, ...) ou des objets qui les représentent, regroupés dans des sacs/des seaux ;
- ❗ **Remarque** : Adapter le nombre en fonction du nombre de joueur : idéalement un déchet de chaque matière pour chaque joueur. Par exemple si vous avez 20 joueurs : 20 chewing-gums (ou une petite boule de papier qui le représente), 20 canettes, etc.

- 2 ballons ;
- Des piquets/plots ;
- Une ligne du temps de dégradation des déchets :
https://www.bewapp.be/wp-content/uploads/2021/07/Ligne-du-temps-pdf_new-Copie.jpg
- 2 seaux.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

À partir d'une ligne de départ tracée, par exemple avec des plots, reconstituer la ligne du temps de dégradation des déchets. Si 5 années représentent 5 mètres sur le terrain, vous pouvez par exemple placer des piquets/des plots : À **5 mètres** (chewing-gum) ; À **12 mètres** (mégot de cigarette) ; Etc.

Vous pouvez prévoir une affiche avec le nombre d'années représenté (à afficher plus tard) :
5 ans, 500 ans, 1000 ans et 4000 ans.

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

- Chaque joueur ou groupe de joueurs reçoit un déchet de chaque type (banane, canette, bouteille en plastique, etc.) ou des objets qui les représentent.
- Le coach demande à chacun de réfléchir quel déchet va prendre le plus de temps à se décomposer et de les classer en allant déposer chaque objet/déchet à côté d'un piquet.
- Le groupe se déplace ensuite de piquet en piquet pour voir les objets/déchets déposés. Le coach corrige au fur et à mesure. C'est la banane qui va se décomposer le plus vite, ensuite la canette, la bouteille en plastique et puis le verre. Les déchets sont regroupés auprès du bon piquet.
- De retour à la ligne de départ, le coach demande aux joueurs d'estimer le temps que mettra chaque type de déchets à se dégrader. Après avoir écouté les propositions, il explique que le premier piquet représente qu'un temps de 5 ans est nécessaire, le second 500 ans, les suivants 1000 ans et 4000 ans. Des affiches peuvent être placées à côté de chaque piquet pour visualiser ces nombres.
- Le coach forme ensuite deux équipes, les joueurs se placent en file derrière la ligne de départ (avec les deux seaux) et donne un ballon au premier joueur de chaque file. Il choisit deux joueurs qui vont se placer entre le piquet de 25 mètres et le piquet de 100 mètres. Le coach peut également fixer un timing précis pour réaliser l'activité.

i Remarque : cet exercice peut être réalisé sur la ligne médiane ou une ligne de sortie par exemple.

- Au top départ du coach, le premier joueur de chaque file se déplace au premier tas de déchets (les bananes) en faisant des sauts à pieds joints le ballon coincé entre les pieds, il ramasse un déchet et revient à la ligne de départ toujours à pieds joints avec le déchet en main et le place dans le seau. Et le jeu continue ainsi de suite.
- Quand tous les joueurs de la file ont pris une banane, le premier joueur se déplace vers le tas de canettes en sprint et en contrôlant le ballon.
- Pour récupérer les bouteilles en plastique, les joueurs devront réaliser un slalom pied droit/pied gauche.
- Pour le tas de 100 mètres, les deux défenseurs, placés entre les deux piquets, sont là pour gêner et ralentir les joueurs de l'autre groupe dans cette zone définie. L'attaquant est obligé de dribbler le défenseur (passement de jambe, roulette, virgule...). Si le défenseur récupère le ballon, l'attaquant retourne dans son équipe et laisse la place à un autre joueur.

L'équipe qui a ramené le plus de déchets dans son seau a gagné ! À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

3. DÉCOUVERTE DES RÈGLES DE TRI

THÈME ET MESSAGE CLÉ

En Belgique, la majorité des déchets peuvent être recyclé. Cela permet de récupérer des matières premières pour fabriquer d'autres objets et limiter les impacts sur notre planète.

Quand nos déchets sont bien triés, le contenu de chaque poubelle suit un circuit qui lui est propre. Ceux qui se retrouvent dans la poubelle ordinaire terminent brûlés dans un incinérateur. Bien connaître les règles de tri permet d'optimiser le système de recyclage et d'alléger notre poubelle « noire » ! ;)

Plus d'infos sur les règles de tri en vigueur ici : [Trier | Fost Plus](#)

LE SAVAIS-TU ?

→ En moyenne, chaque belge produit 416 kg de déchets par an... Autant bien les trier pour en recycler la plus grande quantité !

ACTIVITÉ : TRIS AU BUT

 Public cible	13-17 ans
 Compétences travaillées	Vitesse de réaction, duel et frappe
 Thème	Approfondissement des règles de tri
 Type d'activité	Exercice de frappe / jeu des 10 passes
 Durée	15 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Collecter des déchets qui correspondent à chaque poubelle ou utiliser les images de l'annexe « TRI 1-5 », découpées ;
- **PMC** : canettes, bouteilles en plastique, capsules, berlingots de jus, pots de yaourt, emballages de biscuits en plastique, paquets de chips, etc.
 - **Papiers-cartons** : feuilles de papier, vieux journaux, emballages en carton (boîte de biscuits, de céréales...), rouleau de papier toilette, boîte à œufs, etc.
 - **Déchets résiduels** : papier aluminium, pochette de jus (style Caprisun), pochette de compote, vieille éponge de cuisine, vieux marqueur, mégot de cigarette, etc.

➤ **Compost/déchets organiques (si vous utilisez cette poubelle dans votre club):** épluchures, trognon de pommes, mouchoir en papier, coquille de noix, etc.

i Remarque : Si cette poubelle n'est pas utilisée, ces déchets seront jetés dans la poubelle résiduelle.

➔ 2 x 4 plots/cônes, qui représentent les différentes poubelles avec une petite affiche pour les différencier. On peut aussi utiliser les couleurs pour identifier les poubelles ;

➤ 2 cônes/ plots « de départ » pour marquer l'endroit où les joueurs doivent démarrer ;

➤ Un ballon ;

➤ Les fiches "guide de tri" (annexe) pour la correction ;

➔ Mieux encore : les différentes poubelles utilisées au club et placer un cerceau devant ou des plots/des cônes de couleur ;

➤ PMC – bleu

➤ Papiers-Cartons – jaune

➤ Déchets résiduels – gris/noir/blanc

➤ Compost/déchets biodégradables – vert

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Séparer tous les déchets ou toutes les cartes dans deux sacs (noirs de préférence ou opaques). Placer les sacs à côté des cônes « de départ » et placer les « poubelles » à une certaine distance.

CONSIGNES

➔ Un des gardiens se place devant le but ;

➔ Les joueurs forment deux équipes ;

➔ Un joueur de chaque équipe se place à côté d'un cône de départ ;

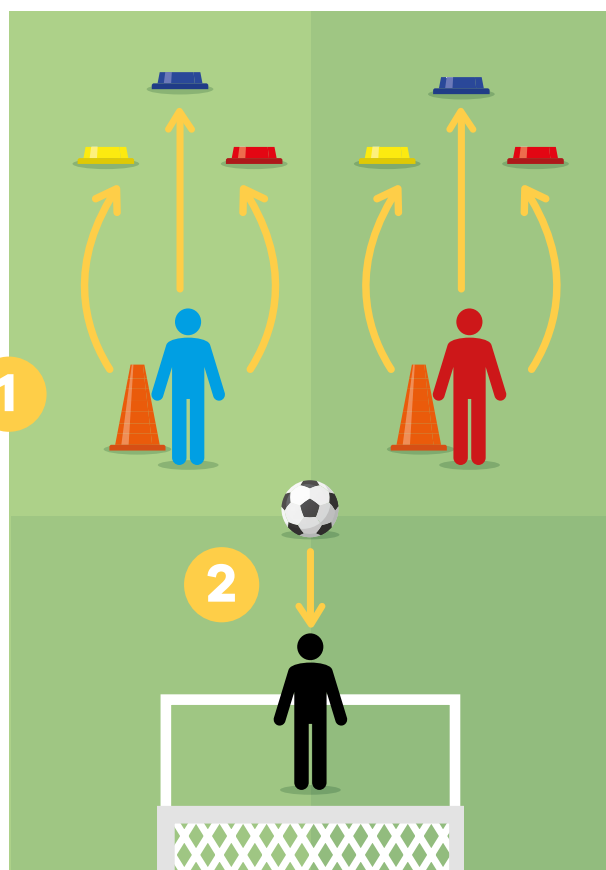
➔ Au signal du coach (visuel ou sonore), un joueur de chaque équipe plonge sa main dans le sac prévu, prend un déchet et va le déposer à côté du plot qui correspond à la poubelle dans laquelle il devra être jeté. Les deux joueurs reviennent ensuite pour prendre le ballon, et le premier qui arrive à avoir le ballon, tire au but (duel de frappe).

C'est ensuite au tour des joueurs suivants. Le gardien de but replace la balle à sa place entre les rounds.

Quand tous les déchets sont jetés, tous les joueurs vont assister à la correction. Un déchet bien placé donne 1 point à l'équipe.

Le coach profite de ce moment pour rappeler les règles de tri.

DISPOSITION DU TERRAIN



VARIANTE ZÉRO MATOS

Il est possible d'organiser un ramassage de déchets aux alentours du club et d'utiliser les déchets ramassés pour ces activités. Si cette activité est utilisée pour vérifier les règles de tri, le coach peut énoncer un déchet avant de donner le signal de départ. Les deux joueurs doivent alors se diriger vers la bonne poubelle et la correction se fait au fur et à mesure.

4. RÈGLES DE TRI DES DÉCHETS UN PAS PLUS LOIN

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Le sac PMC accueille désormais tous les emballages en plastique et les emballages métalliques. Ces sacs sont ramassés par votre intercommunale et ensuite dirigés vers des centres de tri où les déchets sont séparés en fonction de leur matière première. Ce processus permet de recycler par la suite la quasi-totalité des emballages !

En recyclant les déchets triés, nous utilisons moins de nouvelles matières premières, nous économisons de l'énergie et nous réduisons les émissions de CO₂.

i Conseil : réalisez d'abord une activité « Tri : découverte » pour que les enfants se familiarisent avec les règles de tri !

LE SAVAIS-TU ?

Les sacs PMC sont envoyés dans un centre de tri où les déchets sont séparés en fonction de leur matière. Cela se fait à l'aide de machines mais aussi en grande partie à la main !

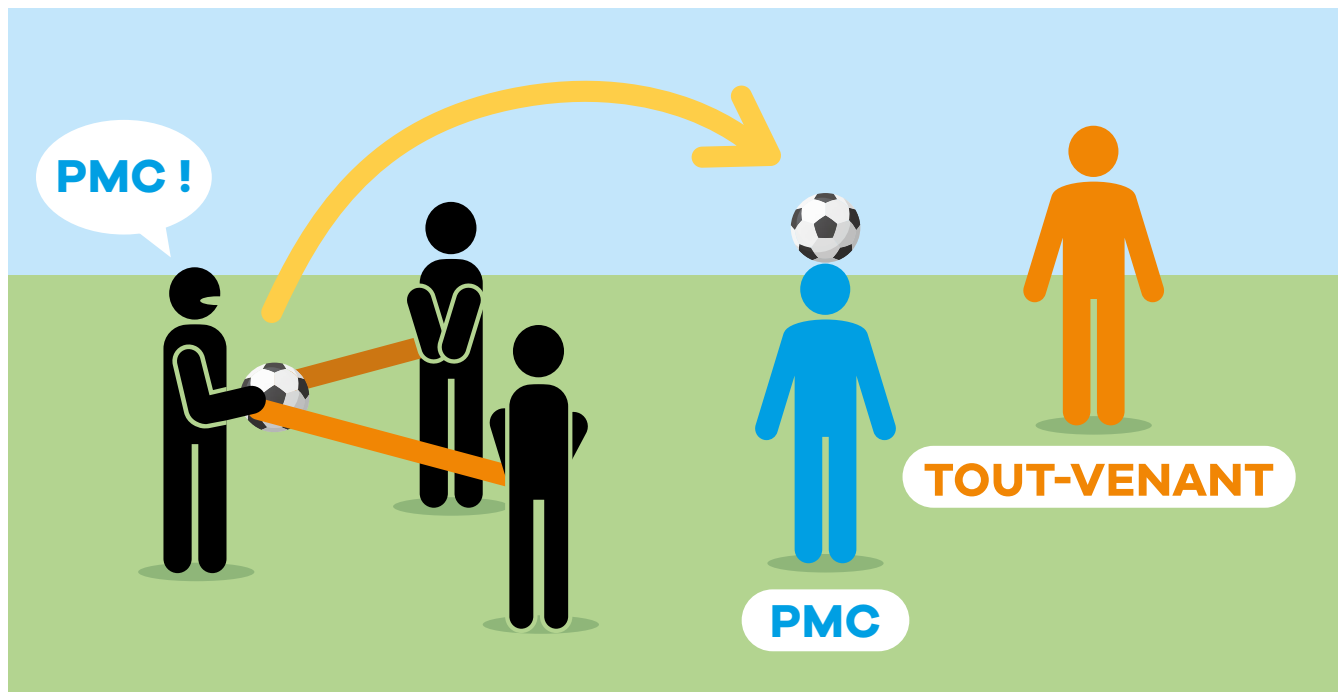
ACTIVITÉ : UNE TÊTE POUR LE TRI DES PMC

 Public cible	13-17 ans
 Compétences travaillées	Récupération de balle avec la tête
 Thème	Approfondissement des règles de tri
 Type d'activité	Jeu de coopération
 Durée	15 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un gros élastique ou une chambre à air ;
- Un ballon.

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

- 2 joueurs tiennent fermement l'élastique. Un 3^e l'utilise comme catapulte pour lancer le ballon qui représente un déchet.
- À une certaine distance de la catapulte se trouvent 2 joueurs. On définit ensemble quel joueur représente la poubelle PMC et la poubelle tout-venant.
- Avant de lancer le déchet (ici représenté par ballon), le lanceur annonce le déchet qu'il imagine.
- En fonction du déchet lancé, le joueur ayant la poubelle adaptée essaie d'attraper le ballon en faisant une tête.
- On change les rôles après chaque déchet lancé.
- Chaque déchet rattrapé par le joueur rapporte 1 point.

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

5. LE RECYCLAGE

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Le recyclage permet de transformer des déchets en nouveaux produits.
Dans l'usine de recyclage :

- Les morceaux de verre sont fondus pour recréer des nouvelles bouteilles en verre ;
- Les emballages métalliques sont broyés et se transforment en paillettes. Ces paillettes sont ensuite fondues et deviennent des barres d'acier destinées à fabriquer de nouveaux produits ;
- Les bouteilles en plastique sont lavées et broyées pour se transformer également en paillettes ;
- Les cartons à boissons sont immergés dans des gros mixeurs remplis d'eau et transformés en pulpe. À ce moment, l'aluminium et la fine couche de plastique qui sont à l'intérieur des cartons à boissons, sont séparés pour suivre leur propre filière.

LE SAVAIS-TU ?

114, c'est le nombre de canettes nécessaires à la fabrication d'une trottinette. 25, c'est le nombre d'enveloppes qui peuvent être créées à partir d'un kilo de vieux cartons à boissons.

ACTIVITÉ : DÉCOUVERTE DU PARCOURS "RECYCLAGE"

 Public cible	13-17 ans
 Compétences travaillées	Endurance, coopération, balle au pied, tir au but
 Thème	Découverte du recyclage et de ses étapes
 Type d'activité	Parcours d'obstacle/du combattant
 Durée	20 minutes

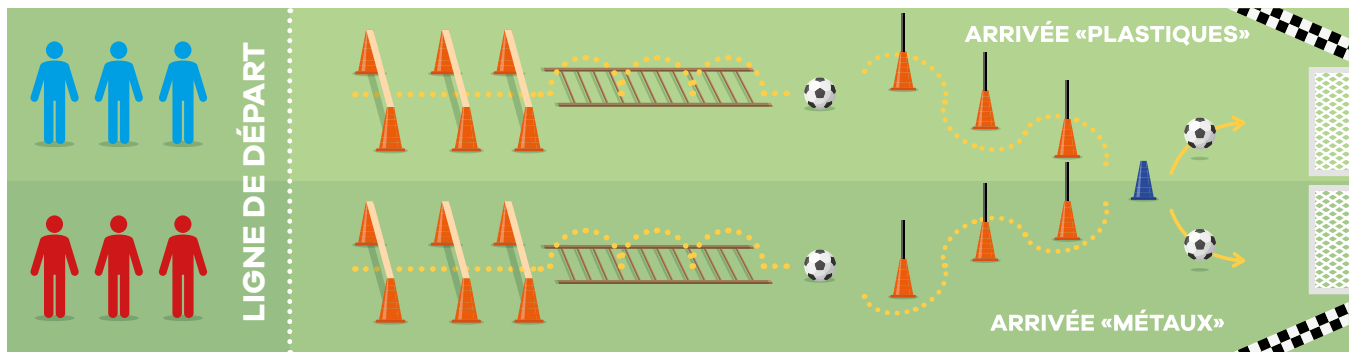
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vous pouvez imaginer un parcours du combattant "Recyclage" avec votre propre matériel.
Voici toutefois quelques exemples :

- 5x2 plots reliés par une barre ou un tunnel ;
- Deux échelles de rythme ;
- Une balle par joueur ;
- Quelques plots pour le slalom ;
- 2 petits goals + 2 chasubles de couleurs différentes ;
- Foulards selon le nombre de joueurs.

DISPOSITION DU TERRAIN

Tracer une ligne de départ. À une certaine distance de cette ligne, déposer deux rangées de plots reliés par des barres (cela forme un espace de ramping en-dessous duquel les joueurs savent passer) ou un tunnel. Tout de suite après le ramping ou le tunnel, positionner l'échelle de rythme. À une certaine distance de celle-ci, déposer un sac de balles. Encore plus loin, mettre un plot et faites un petit parcours de slalom. Dupliquer cette partie du parcours, pour que chaque équipe ait son parcours et ne soit pas gênée par l'autre. À une certaine distance du plot de fin du slalom des 2 parcours, placer deux goals (ces 2 goals seront communs). Ensuite, tracer la ligne d'arrivée.



CONSIGNES

- Composer 2 équipes, l'une représentera les « bouteilles en plastiques » et l'autre les « emballages ». Pendant cette activité, ils deviendront de nouveaux produits selon la matière dont ils sont composés.
- Les joueurs se placent derrière la ligne de départ et se tiennent les uns aux autres (tous doivent être reliés à quelqu'un par un foulard) : ce sont tous les déchets collectés ensemble qui vont devoir se coordonner pour sauter à cloche-pied, sans jamais se lâcher, jusqu'à l'obstacle « ramping/tunnel ». À cet obstacle, les joueurs se détachent et un par un, ils vont devoir ramper sous l'obstacle ou passer à travers le tunnel, et ainsi de suite.
- Une fois arrivés, ce sont tous de nouveaux produits. Chaque joueur reçoit une balle qu'il doit coincer entre ses pieds. Il doit atteindre le plot suivant en sautant pieds joints avec la balle coincée entre ses pieds.
- Finalement, chaque joueur fait le parcours slalom balle au pied jusqu'au plot d'arrivée. Là, en fonction de sa matière de départ, il tire dans le goal « emballages » ou « bouteilles en plastique », que le coach aura identifiés avec une chasuble de couleur par exemple. Après le tir, chaque joueur effectue un sprint jusqu'à la ligne d'arrivée.
- L'équipe gagnante sera celle qui aura effectué le parcours le plus rapidement et qui aura marqué le plus de goals (5 secondes retirées sur le temps total, par goal marqué).

VARIANTES

- Bien évidemment, chaque coach peut aussi créer son propre parcours du combattant en fonction de ce qui est travaillé lors des entraînements ;
- On peut donner un temps imparti pour effectuer le parcours ;
- Il est également possible de créer 4 parcours différents, un par « matière ». Chaque joueur peut réaliser les 4 parcours.

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés.

VARIANTE ZÉRO MATOS

Il est tout à fait possible de réaliser le parcours sans matériel : faire ramper les joueurs sans obstacles et vérifier qu'ils ne se relèvent pas, utiliser des balles de foot/des chasubles/des bouts de bois présents sur place pour délimiter les lignes d'arrivées/arrêts, remplacer l'échelle de rythme par des petits sprints... Ne pas hésiter à faire usage de l'environnement qui vous entoure : une table de pique-nique sera parfaite pour ramper en dessous par exemple.

6. VIVE LA GOURDE !

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Afin de réduire leur impact sur la planète en réduisant leur production de déchets, vous devez inviter vos joueurs à prendre une gourde à l'entraînement plutôt qu'une bouteille en plastique. Lorsque la gourde sera adoptée par tout le monde, vous constaterez vite l'impact positif sur la poubelle PMC qui se remplira bien plus lentement.

Utiliser une gourde, c'est donc prendre soin de l'environnement tout en privilégiant l'eau du robinet. Un geste simple et sympa pour la planète !

LE SAVAIS-TU ?

L'eau du robinet est bonne pour la santé, bonne pour la planète mais aussi bonne pour ton portefeuille. Elle coûte 126 fois moins chère que l'eau en bouteille. C'est donc la moins chère du marché !

Admettons que votre équipe compte 20 joueurs, qu'ils s'entraînent 2 fois par semaine et qu'ils utilisent une bouteille d'eau différente à chaque fois. Cela signifie que sur 1 mois de temps, ils ont consommé et jeté 180 bouteilles en plastique. En utilisant une gourde, c'est autant de bouteilles en plastique économisées. Sur un an, cela peut représenter plus de 2160 bouteilles en plastique évitées.

ACTIVITÉ : FOOT-BOWLING

 Public cible	13-17 ans
 Compétences travaillées	Précision de passe en mouvement
 Thème	Les avantages de l'utilisation de la gourde
 Type d'activité	Précision de passe
 Durée	30 minutes

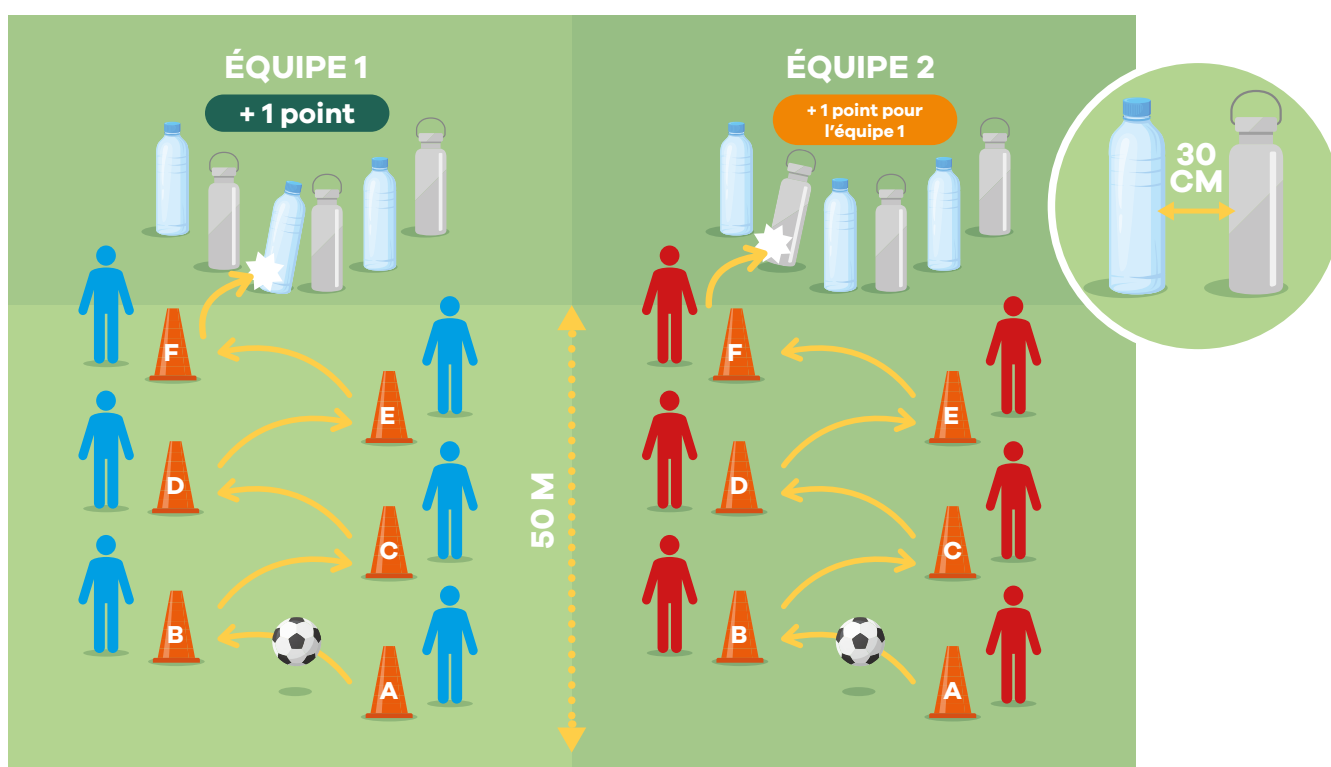
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 10 bouteilles en plastique remplies ;
- 10 gourdes remplies ;
- Des cônes ;
- Un ballon par équipe.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Sur deux lignes de 50 mètres, placer autant de cônes que de joueurs (la moitié sur chaque ligne).
Au bout de cette ligne, placer des gourdes et des bouteilles en plastique à 30 cm l'une de l'autre.

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

- Le coach forme deux équipes.
- L'objectif de cet exercice est de faire tomber les bouteilles en plastique et de garder les gourdes debout.
- Au signal du coach, le joueur A de chaque équipe fait une passe au joueur B qui contrôle d'un pied et fait une passe de l'autre pied et ainsi de suite jusqu'au joueur F qui, lui, tire en direction des gourdes/bouteilles. Si une bouteille tombe, c'est un point pour l'équipe. Si c'est une gourde, c'est un point pour l'équipe adverse.
- Le joueur F récupère le ballon, redresse les bouteilles/gourdes et va prendre la place du joueur A (qui prend la place du joueur B et ainsi de suite).
- La première équipe qui obtient 20 points remporte la manche.
- À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés, pour ancrer les connaissances.

7. LE SPORT ET LES BOISSONS SUCRÉES

THÈME ET MESSAGE CLÉ

Promouvoir des alternatives aux canettes et bouteilles en plastique est un très bon geste pour la planète. En effet, moins de déchets se retrouveront par terre ou dans les poubelles. De plus, réduire ce type de produits amène souvent à une plus grande consommation en eau et cela a un impact très positif sur la santé.

Cette activité a pour but de faire comprendre aux joueurs l'importance de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour et de privilégier la consommation d'eau aux sodas concentrés en sucre, pour leur bien-être et leur santé.

LE SAVAIS-TU ?

Lorsqu'on ne boit pas assez d'eau, notre corps nous le fait sentir. Nous pouvons avoir mal de tête, avoir des crampes, la bouche sèche, ressentir de la fatigue, avoir des problèmes de reins ou d'articulations, etc. Lorsque l'on fait du sport (ou qu'il fait très chaud), on perd également beaucoup d'eau en transpirant. Dans ces situations, il est donc conseillé de boire plus qu'un litre et demi. En fin d'entraînement, pensez à proposer des cruches d'eau à vos joueurs.

ACTIVITÉ : QUE DU SUCRE

 Public cible	13-17 ans
 Compétences travaillées	Conduite de balle, précision du tir, esprit d'équipe et connaissances liées à l'impact du sucre sur le corps
 Thème	Alternatives aux canettes et bouteilles en plastique
 Type d'activité	Courses relais
 Durée	25 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Des plots, cônes, piquets et cerceaux
- Deux ballons de foot
- 2 grosses cuillères à soupe
- Facultatif : Quelques feuilles de brouillons et crayons
- Une boîte de carrés de sucre
- 6-8 boissons sucrées
- 6-8 bols ou gobelets

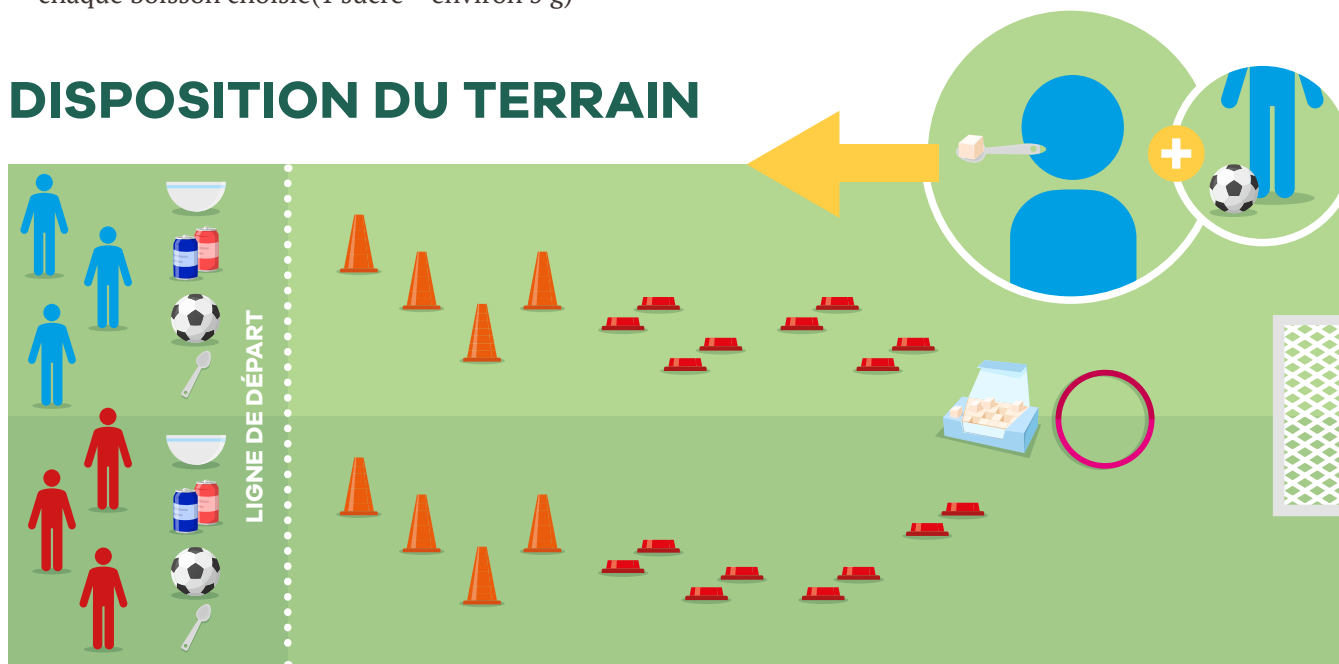
THÈME ET MESSAGE CLÉ

Disposer les plots et cerceaux pour faire deux parcours de conduite de balle identiques sur plusieurs dizaines de mètres avec :

- Au point de départ ; par équipe, 3-4 sodas et un bol par soda, 1 cuillère et les feuilles de brouillon et crayons ;
- À l'arrivée ; un cerceau devant un goal (ou deux piquets qui forment un goal) et à côté, une boîte de carrés de sucre.

Assurez-vous de connaître le nombre de morceaux de sucre contenu dans chaque boisson choisie (1 sucre = environ 5 g)

DISPOSITION DU TERRAIN



CONSIGNES

Le but du jeu est de calculer le nombre de carrés de sucre qu'il y a dans chaque soda et de les placer dans les bols devant les sodas. Le coach sépare les joueurs en deux équipes.

→ Phase 1 :

Le coach explique aux joueurs qu'un carré de sucre est égal à +/- 5g. En lisant les étiquettes des sodas, par équipe, ils doivent alors calculer, à l'aide de la feuille de brouillon, le nombre de carrés de sucre qui se trouve dans le soda. Ils ont 5 minutes.

→ Phase 2 :

Tous les joueurs se placent en deux files indiennes au point de départ. Au top départ, le coach donne une cuillère au premier joueur de chaque équipe qui démarre le parcours avec sa balle au pied. Le joueur doit réaliser le parcours le plus vite possible tout en gardant sa balle au pied. Arrivé dans le cerceau final, le joueur tire sa balle dans le goal (le premier arrivé tire en premier).

→ Phase 3 :

Quand il a tiré, le joueur peut aller chercher des carrés de sucre pour les ramener au point de départ en courant avec la balle au pied et avec les sucres en équilibre dans la cuillère. Si les morceaux de sucre tombent de la cuillère, le joueur replace les sucres dans sa cuillère et recommence sa course là où ils étaient tombés. Le coach peut ajouter une pénalité. 😊 Ensuite, il passe la balle et la cuillère au joueur suivant qui démarre à son tour et ainsi de suite. La première équipe qui parvient à rassembler le bon nombre de sucres, dans chacun des bols attribués à l'équipe, gagne la partie.

Afin de pimenter le jeu, le coach peut chronométrer les joueurs ou leur demander de faire le retour avec la cuillère et les sucres par le parcours.

À la fin de l'activité, le coach prend le temps de réexpliquer le thème et les messages clés.