



19 – Règles de vie



Phase départementale

1. Quel est le bon réflexe à avoir si je me fais une entorse (cheville, genou) ?

- Mettre du « chaud » et continuer à jouer
- **Mettre du « froid » et arrêter de jouer**
- Ne rien dire à personne pour continuer à jouer

2. Quel temps de sommeil un jeune de 12-13 ans doit-il respecter pour optimiser ses performances sportives?

- 5 heures
- 7 heures
- **9 heures**

3. Quel est le rôle du capitaine :

- Faire hip hip hourra à la fin du match quand on a gagné
- **Veiller au bon comportement de ses partenaires**
- Contester les décisions de l'arbitre

4. Lorsque je m'entraîne, je dois boire de l'eau :

- Avant et pendant l'effort
- Pendant et après l'effort
- **Avant, pendant et après l'effort**

5. De quelle couleur est le carton qui valorise un(e) joueur (se) dont le comportement est exemplaire ?

- **Vert**
- Blanc
- Jaune



2019 – Règles de jeu



Phase départementale

6. Quelle est la durée légale d'une pause coaching en U13 ?

- 2 minutes
- 10 minutes
- 15 minutes

7. Le gardien de mon équipe prend le ballon à la main sur une passe en retrait volontaire d'un partenaire. De quelle nature est la sanction ?

- Pas de sanction
- Coup franc direct
- Coup franc indirect

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

- Le mur
- L'alignement
- Les défenseurs

9. Combien d'équipes sont qualifiées pour la Coupe du Monde Féminine FRANCE 2019 ?

- 16
- 20
- 24

10. Laquelle de ces 3 équipes n'est pas dans le groupe de l'équipe de France Féminine A ?

- République de Corée
- Suède
- Nigéria