



## Quiz 2023 – Règles de vie

### Phase départementale

*Coche 1 case sur 3 par question*

**1. Quel temps de sommeil minimal dois-tu respecter chaque nuit pour être en forme et réaliser de bons matchs ?**

- 6H
- 9H
- 12H

**2. Lorsque tu ressens une douleur musculaire à la cuisse sur une frappe, tu dois...**

- Effectuer une autre frappe pour voir si la douleur est passée
- Arrêter de jouer et mettre une pommade chauffante sur ta cuisse
- Arrêter de jouer et mettre du froid sur ta cuisse

**3. Le carton vert que tu reçois à la fin d'un match signifie...**

- Que tu as fait preuve d'un bon comportement sur le terrain
- Que tu as fait un bon match
- Que tu as arbitré à la touche pendant le match

**4. Lorsque tu reçois un message blessant d'un partenaire ou d'un adversaire sur les réseaux sociaux :**

- Tu lui réponds
- Tu ne réponds pas et tu préviens ton éducateur
- Tu le transfères à tes amis

**5. Afin de préserver la ressource en eau, quelle doit être la durée maximale de ta douche ?**

- 5 minutes
- 10 minutes
- 15 minutes



## Quiz 2023 – Règles du jeu

### Phase départementale

*Coche 1 case sur 3 par question*

#### 6. Quelle est la bonne attitude à adopter si tu marques volontairement un but de la main

- Tu manifestes ta joie comme d'habitude
- Tu signales « la main » à l'arbitre pour qu'il refuse le but
- Tu rejoins discrètement ton camp pour l'engagement

#### 7. Pour signaler un hors-jeu lorsque que tu es arbitre assistant

- Tu lèves ton drapeau et tu continues à suivre l'action
- Tu lèves ton drapeau que tu maintiens et tu t'arrêtes de courir
- Tu attends que ton éducateur te demande de lever le drapeau

#### 8. En U13, sur un coup de pied de but frappé par ton gardien...

- L'adversaire doit se situer à 4 mètres au moins du ballon
- Tu dois laisser le ballon sortir de la surface avant de le toucher
- Tu peux toucher le ballon à l'intérieur de la surface

#### 9. Pour indiquer un coup-franc indirect, l'arbitre...

- Lève le bras vers le ciel
- Le signale oralement aux joueurs/ses
- Indique le but de l'équipe sanctionnée avec son bras

#### 10. Qui est le nouveau gardien de but titulaire de l'Equipe de France Masculine ?

- Alphonse Aréola
- Mike Maignan
- Hugo Lloris