

CANADA SOCCER

Cahier d'activités!

Activités pour les
niveaux 6e-9e année

#10 Ashley
Lawrence

#2 Alistair
Johnston

#10 Jonathan
David

#17 Jessie
Fleming





PROFIL DU JOUEUR

Nom : _____

Ville natale : _____

Équipe préférée : _____

Quel sport ou activité aimerais-tu essayer?

De quelles réalisations es-tu le plus fier(e) ?

_____ 

Quel est ton surnom?

Utilise ta date de naissance pour révéler le surnom de ton équipe!

JAN Incroyable	MAI « Boss »	SEP Au Top
FÉV Grandiose	JUIN Ultime	OCT Primo
MARS Sans peur	JUL Irréel	NOV Rapide
AVRIL Fantastique	AOÛT Capitaine	DEC Méchant

1 Tonnerre	11 Termineur	22 Bandit
2 Maestro	12 Bolides	23 Cyclone
3 Fusée	13 Technicien	24 Torpille
4 Frénésie	14 Attaquant	25 Napalm
5 Champion	15 Escroc	26 Sprinteur
6 Botteur	16 Éclair	27 Araignée
7 Œil de lynx	17 Maître d'œuvre	28 Guépard
8 Maniaque	18 Guerrier	29 Superstar
9 Fanatique	19 Casse-cou	30 Tsunami
10 Défenseur	20 Héro	31 Génie
	21 Ouragan	

Mon surnom : _____

Clinique de perfectionnement

Améliore tes habiletés en soccer en pratiquant les techniques ci-dessous et écris tes propres techniques à améliorer! Entraîne-toi avec tes coéquipiers et note tes progrès sur la dernière page.



TECHNIQUE ET HABILITÉ

Je peux dribbler au travers plusieurs adversaires



Je peux faire une passe précise avec les deux pieds



Écris ta propre technique!



FORME PHYSIQUE ET ENDURANCE

Je peux rester concentré(e) et énergique pendant tout le match.



Je peux courir rapidement pendant de longues périodes



Écris ta propre technique!



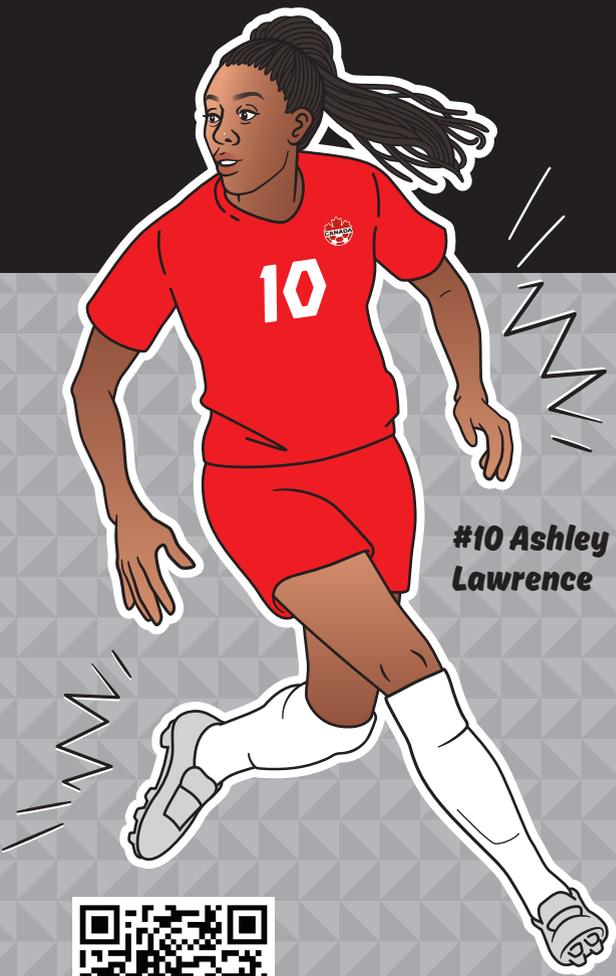
INTELLIGENCE DU JEU

Je peux prendre des décisions rapides dans des situations stressantes



Je peux être conscient(e) de mes coéquipiers et de mes adversaires sur le terrain.

Écris ta propre technique!



#10 Ashley Lawrence



Si vous souhaitez recevoir ce livre dans une autre langue, scannez ici!

Maxime Crépeau #16

Crépeau a commencé dans les buts à chaque match du Canada lors de la Gold Cup 2021. Il s'agit de la meilleure performance de l'équipe à la Gold Cup depuis 2007 avec le Canada atteignant les quarts de finale.



FAIS-EN UNE HABITUDE!

Faire des choix sains dans le cadre de ta routine quotidienne peut t'aider à atteindre tes objectifs. Inscris un chiffre pour chacune de ces habitudes et réfléchis à combien d'entre elles tu peux intégrer à ta routine quotidienne!



=

minutes
de lecture



=

minutes
d'exercice



=

minutes
de temps passé
à l'extérieur



=

verres
d'eau



=

heures
de sommeil



=

minutes
de temps pour soi

Résous les équations en utilisant les chiffres que tu as indiqués ci-dessus!

$$(2 \times \text{drop}) + \text{heart} - \text{alarm} = \text{input box}$$

$$\text{book} - \text{sun} + (\text{dumbbell} \div 2) = \text{input box}$$



CONSTRUIS UNE ASSIETTE!

Dessine ton repas préféré. Il peut s'agir d'un déjeuner, d'un dîner ou d'un souper. Dresse la liste des ingrédients de ce repas. Quelle est la valeur nutritionnelle de chaque ingrédient? En quoi la valeur de cet ingrédient est-elle bénéfique pour ton corps?

Dessine ton repas préféré!

Ingrédient	Valeur nutritionnelle	Bénéfice

Exemple : Fromage, calcium, os solides



Suivi des cliniques de perfectionnement

Choisis trois objectifs avec tes camarades de classe. Ils peuvent être nouveaux ou sélectionnés à partir de la clinique de perfectionnement de la page précédente. Les habiletés peuvent être individuelles ou être acquises par l'ensemble du groupe.

Objectif n°1	Camarade(s) de classe	Mon but	Résultats

Objectif n°2	Camarade(s) de classe	Mon but	Résultats

Objectif n°3	Camarade(s) de classe	Mon but	Résultats

C'est l'heure du TRIVIA!

Essaie de répondre à ces questions pièges. Tu n'y arrives pas? Visite CanadaSoccer.com pour obtenir de l'aide!



Où les joueurs ci-dessous ont-ils grandi? Remplis les cases avec la bonne ville sur la carte.



- Maxime Crépeau
- Kadeisha Buchanan
- Jessie Fleming
- Alistair Johnston

1 Quel prix **Jonathan David** a-t-il remporté en 2019?

- A Joueur de soccer de l'année au Canada
- B Recrue de l'année
- C Le Soulier d'or (Golden Boot)

2 Quel est le surnom de David?

- A La Fusée
- B L'homme de glace
- C Le Terminateur



3 Quelles sont les 2 médailles remportées par **Kadeisha Buchanan** aux Jeux de Tokyo et de Rio?

- A L'or et le bronze
- B L'or et l'argent
- C L'argent et le bronze



4 Combien de titres de Joueuse de l'année Buchanan a-t-elle remportés?

- A 1
- B 3
- C 5

5 Quel prix **Jessie Fleming** a-t-elle remporté trois fois de suite?

- A Le Prix du Mérite Canadien
- B Le prix Brian Budd
- C Joueur de Soccer Canadien de l'Année

6 Quel âge avait Fleming lorsqu'elle a fait ses débuts dans l'équipe nationale?

- A 19
- B 15
- C 17



7 En 2022, quelle équipe **Alistair Johnston** a-t-il rejoint?

- A Whitecaps FC de Vancouver
- B Celtic FC
- C Toronto FC

8 Quand Johnston a-t-il été nommé Joueur du Mois de Canada Soccer ?

- A Septembre 2021
- B Août 2022
- C Janvier 2023

Réponses : 1A, 2B, 3A, 4B, 5C, 6B, 7B, 8A. Map: A = Aurora, ON; B = London, ON; C = Brampton, ON; D = Candiac, QC. Map: A = Alistair Johnston, B = Jessie Fleming, C = Kadeisha Buchanan, D = Maxime Crépeau.



kidzsmart©2024

canadasoccer.com

@canadasoccer

@CanadaSoccer

@canadasoccerEN

@canadasoccer

@CanadaSoccerTV

If you want more information about a soccer program in your community contact: