



PEF A DOM' N°24

JEUDI 16 AVRIL



Environnement

En cette période inhabituelle, la Ligue de Football des Pays de la Loire te propose chaque jour un défi PEF à domicile, retrouve nos anciennes rubriques sur nos réseaux ! Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!! Adapte toi à ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !!

"Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

1

Quiz : "le Foot, c'est aussi dans la tête"



1/ En France, quelle est la principale source de production d'électricité verte ?

- A) Eolienne
- B) Hydraulique
- C) Le compost
- D) Solaire photovoltaïque

2/ Où se trouve la plus puissante centrale photovoltaïque en France ?

- A) Bordeaux
- B) Toulouse
- C) Marseille
- D) Brest

3/ Où doit-on redonner nos médicaments non utilisés ?

- A) A la pharmacie
- B) A la poubelle
- C) On les garde chez soi
- D) Les médicaments ne se périment pas

4/ Plus je roule vite et moins je consomme d'essence ?

- A) VRAI, c'est pour cela que tout le monde prend l'autoroute
- B) FAUX, c'est le contraire
- C) La consommation d'essence reste toujours la même quelle que soit la vitesse

5/ Parmi ces 3 équipements, lequel est le plus consommateur d'électricité (en moyenne) ?

- A) Sèche Linge
- B) Réfrigérateur
- C) Lampe Halogène

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses du Quiz du 15/04 : 1-A-C-D / 2-C-D / 3-A / 4-A-B-F-G-H / 5-C

2

Echauffement Technique : "le Foot, c'est d'abord un jeu"



Athlétique :

Place 4 plots autour de toi (former un carré) et place toi au centre dans un cerceau. Au top, touche 2 fois chaque plot et reviens au centre à chaque fois en mettant le moins de temps possible. Bat ton record !!!

Technique :

Réalise plusieurs jonglages de manière suivante : "tête et bloque dans les mains"

Ludique :

Si tu as un panier de basketball (sinon, prends une poubelle ou un bac), essaie de marquer du pied le panier !

NIV 1

- 2 essais à rythme faible pour t'échauffer

3 têtes X 5

1 réalisation

NIV 2

- 5 essais chronométrés (récupère 2mn entre tes tentatives)

10 têtes X 5

3 réalisations

NIV 3



30 têtes X 3

5 réalisations

3

"devine quel joueur se cache derrière ce rébus"



Réponse : Dix - Dix - Drogue - Drogue - Haute - Haute

4

Défi Technique : "l'énergie verte"

Préparation :

Trace sur l'ensemble de ton parcours :

1. ton point de départ (plot / bouteille ...)
2. Une zone 1 symbolisant l'eau
3. Une zone 2 symbolisant l'électricité

Il est possible de placer une image / étiquette dans chacune des zones pour mieux te repérer.

Déroulement :

- Départ : passe dans ta zone 1 "Pour fermer le Robinet" et dans la zone 2 "pour éteindre la lumière" Fixe le dernier défenseur (caisse / chaise / plot à 5-10m du but) puis essaie de marquer !

Passages en 8 niveaux (essaie d'aller le plus loin possible) :

- Niveau 1 : Parcours effectué en conduite de balle
- Niveau 2 : Parcours effectué en conduite de balle uniquement avec ton pied faible
- Niveau 3 : Parcours effectué en jonglages (si tu n'es pas arrivé à la zone, reviens à la zone précédente)
- Niveau 4 : Parcours effectué en jonglages mais seulement du mauvais pied ! Pose le ballon pour marquer
- Niveau 5 : Parcours effectué en jonglages (dans chaque zone, contourne une chaise sur laquelle est posé un objet. Tout en jonglant, tu dois prendre l'objet et le reposer sur la même chaise)
- Niveau 6 : Parcours effectué en jonglages (tous contacts) en marquant d'une reprise de volée ou demi-volée (le ballon touche au sol juste avant le tir)
- Niveau 7 : Parcours effectué en jonglages (tu as comme seul contact tes cuisses)
- Niveau 8 : Parcours effectué en jonglages (tu as comme seul contact la tête)



5

Communique !

Publie ou envoie-nous tes vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à communication@lfpl.fff.fr, nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !

6

Réponse énigme du

15/04 :

La réponse était l'AS Monaco ! A l'époque, le club s'était hissé en finale de la Ligue des Champions en 2004 face au FC Porto. Le club portugais avait largement remporté cette finale [0-3]. L'entraîneur des monégasques était à ce moment là un certain Didier DESCHAMPS !

7

Le Conseil du Jour :

- Durant cette période où tu restes confiné chez toi, tu penses à éteindre la lumière lorsque tu es le dernier à quitter une pièce (C'est pas Versailles ici !). De même, pense aussi à éteindre les appareils électroniques quand tu ne t'en sers pas (télévision / ordinateur / imprimante / téléphone...). Si tu veux, tu peux même débrancher pour limiter encore plus ta consommation d'électricité !!!

