



# PEF A DOM' N°28

## MARDI 21 AVRIL



# santé

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

## "Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

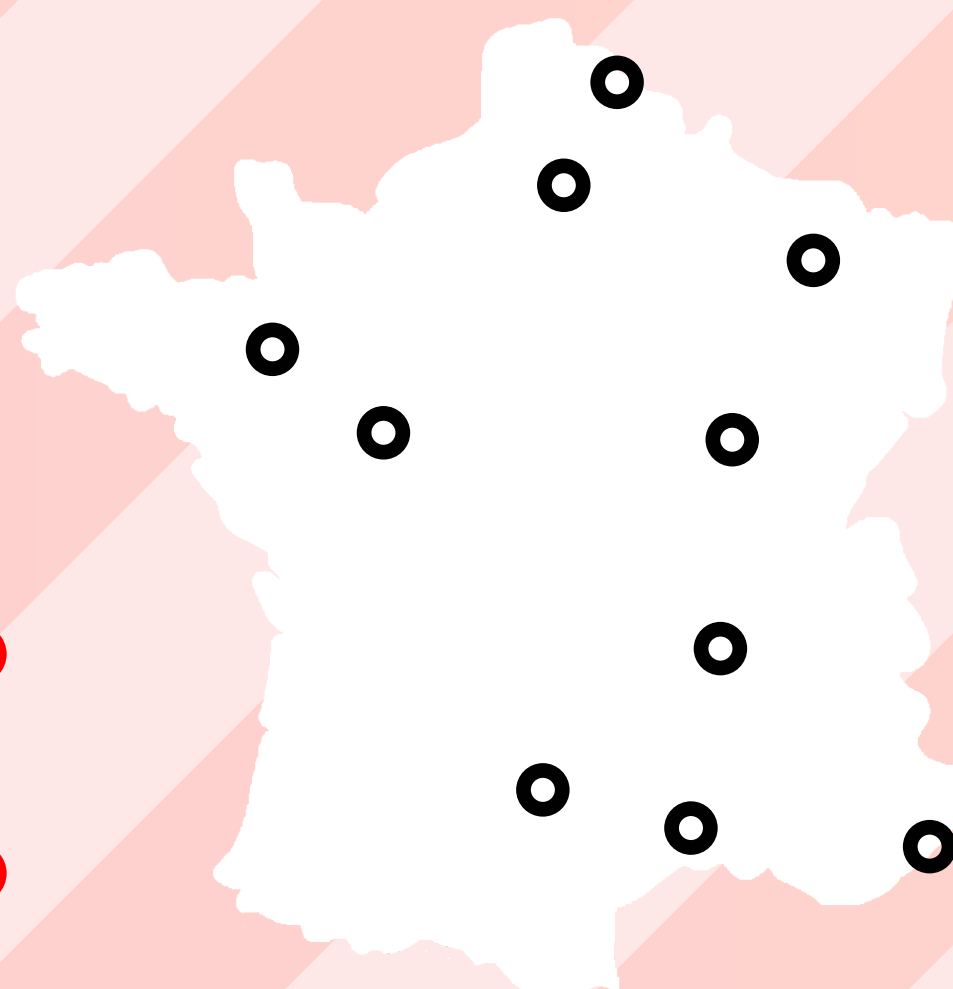
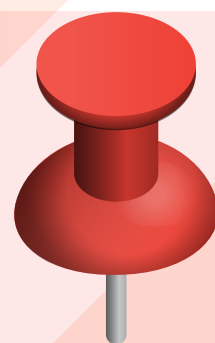
### 1 Quiz : "même en confinement, on limite les écrans !"



- 1 / Devant les écrans, quelle est la durée maximale qu'un jeune de 12 ans ne devrait pas dépasser dans sa journée ?  
A) 1h30 B) 3h00 C) 3h30 D) 5h00
- 2 / VRAI ou FAUX, la pratique prolongée des écrans peut avoir de lourdes conséquences sur le squelette et les muscles ?
- 3 / Quelle est la couleur de la lumière qui empêche l'endormissement le soir ?  
A) Lumière Bleue B) Lumière Rose C) Lumière Blanche D) Lumière Verte
- 4 / De combien d'écrans dispose en moyenne une famille à son domicile ?  
A) 2 B) 3,5 C) 5,5 D) 4
- 5 / Quelles peuvent être les conséquences d'une surexposition aux écrans ?  
A) Risque de désocialisation  
B) Diminution de l'envie de dormir  
C) Fatigue visuelle  
D) Déséquilibre alimentaire



### 2 Échauffement : "Relie chaque logo à la situation géographique de la ville qui lui correspond"



La carte réponse ici !

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain !!

Réponses PEF A DOM 20/04 : 1-Lloris-Mandanda-Aréola / 2-Barthez-Lama-Charbonnier / 3-Lloris / 4-Bouhaddi / 5-Haroun

### 3 Défi Technique : "Limiter les écrans"



#### Préparation :

- Trace un parcours en slalom en utilisant ce que tu as à ta disposition (bouteilles d'eau / cerceaux / sacs...), une zone de décision, une zone de tir ainsi que 2 buts : l'un correspond à "VRAI" puis l'autre "FAUX".

#### Déroulement :

##### En jouant seul :

Prends cette fiche à la main et traverse la zone de conduite tout en lisant les affirmations ci-joint.

##### En jouant à 2 :

Un lit la question pendant que l'autre répond en conduisant et en tirant.

**Objectif :** être capable de conduire son ballon sans le regarder en tirant dans le but correspondant (VRAI ou FAUX)

#### Conseils :

Ajuste les distances de ton parcours technique, la taille de tes buts en fonction de ton âge et de ton espace disponible.



#### Les Affirmations :

- 1 Il y a un risque de dépendance si je reste trop longtemps sur les écrans VRAI
- 2 Il est déconseillé de regarder des écrans avant l'âge de 3 ans VRAI
- 3 Jouer trop longtemps aux jeux vidéo permet d'améliorer mes notes à l'école FAUX
- 4 Regarder son smartphone d'un oeil dans le noir peut rendre temporairement aveugle VRAI
- 5 Regarder régulièrement son téléphone portable n'a aucun impact sur le stress FAUX
- 6 Une forte consommation de télévision augmenterait le risque de souffrir de perte de mémoire VRAI
- 7 Les risques de surpoids sont éliminés si je passe beaucoup de temps sur les écrans FAUX
- 8 Une télévision allumée ne perturbe pas les jeux d'un enfant s'il ne la regarde pas VRAI
- 9 Voir les enfants rester longtemps sur les écrans rend les parents très heureux !!! FAUX

### 4 Communique !

Publie ou envoie-nous tes vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à [communication@lfpl.fff.fr](mailto:communication@lfpl.fff.fr). Nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !

### 5 Le Conseil du Jour :

Les écrans font partie de notre vie mais il faut veiller à limiter leur utilisation notamment en cette période de confinement. Quelques règles essentielles :

- Pas d'écran ni le matin, ni à table, ni avant de s'endormir.
- En fonction de mon âge, le temps d'écran doit être limité afin de réduire les risques liés à ma santé physique et mentale.
- Matin et soir, essaie de lire 10 à 15mn, tu verras, tu t'endormiras plus facilement !!!

