



PEF A DOM' N°37

LUNDI 4 MAI



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 "L'échauffement indispensable"



- Quels sont les objectifs principaux de l'échauffement ?
A) Se fatiguer B) Courir
C) Se préparer pour éviter les blessures et être le plus performant possible
- Combien d'étapes doit comporter un bon échauffement ?
A) 1 B) 2 C) 3
- L'échauffement consiste à ...
A) Chauffer le muscle pour avoir chaud
B) Chauffer le muscle pour qu'il soit plus souple et prêt à fonctionner à plein régime
C) Chauffer le muscle pour qu'il grossisse
- Comment doivent être réalisés les étirements avant la séance ?
A) Actifs & rapides B) Lents & longs C) Actifs & longs
- Une mise en route d'échauffement efficace consiste à ...
A) Trottiner autour du terrain pendant 10 minutes
B) Jouer directement
C) Mobiliser, les uns après les autres, l'ensemble des groupes musculaires par des flexions, extensions sur place
- Quel est le temps minimum pour un bon échauffement ?
A) 2 minutes B) 15 minutes C) 1h

Plusieurs réponses sont possibles !!

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

Réponses PEF A DOM 30/04 : 1-C / 2-B / 3-C / 4-A-B-C-D / 5-D

2 Mon échauffement en confinement :

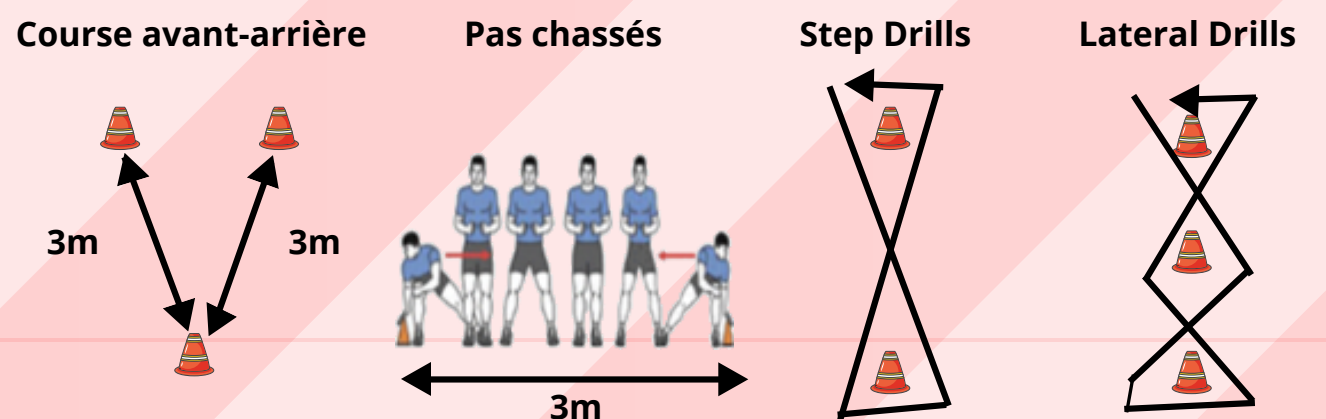
- Circuit :** 1 à 2 tours de 12 exercices (10 secondes de récupération entre chaque exercice)



- Rotations de chevilles (5/sens)
- Montées sur pointes (X 10)
- Rotations genoux (5/sens)
- Rotations bassin (5/sens)
- Touché chevilles (5/côté)
- Squats (X10)

- Rotations rachis (5/côté)
- Rotations épaules serrées (5/sens)
- Rotations cervicales (5/sens)
- Rotations coudes
- Corde à sauter (2 minutes)

- Circuit :** 3 tours de 4 exercices (1' récupération entre les tours)



3 Défi Technique : "S'échauffer en autonomie"

Préparation :

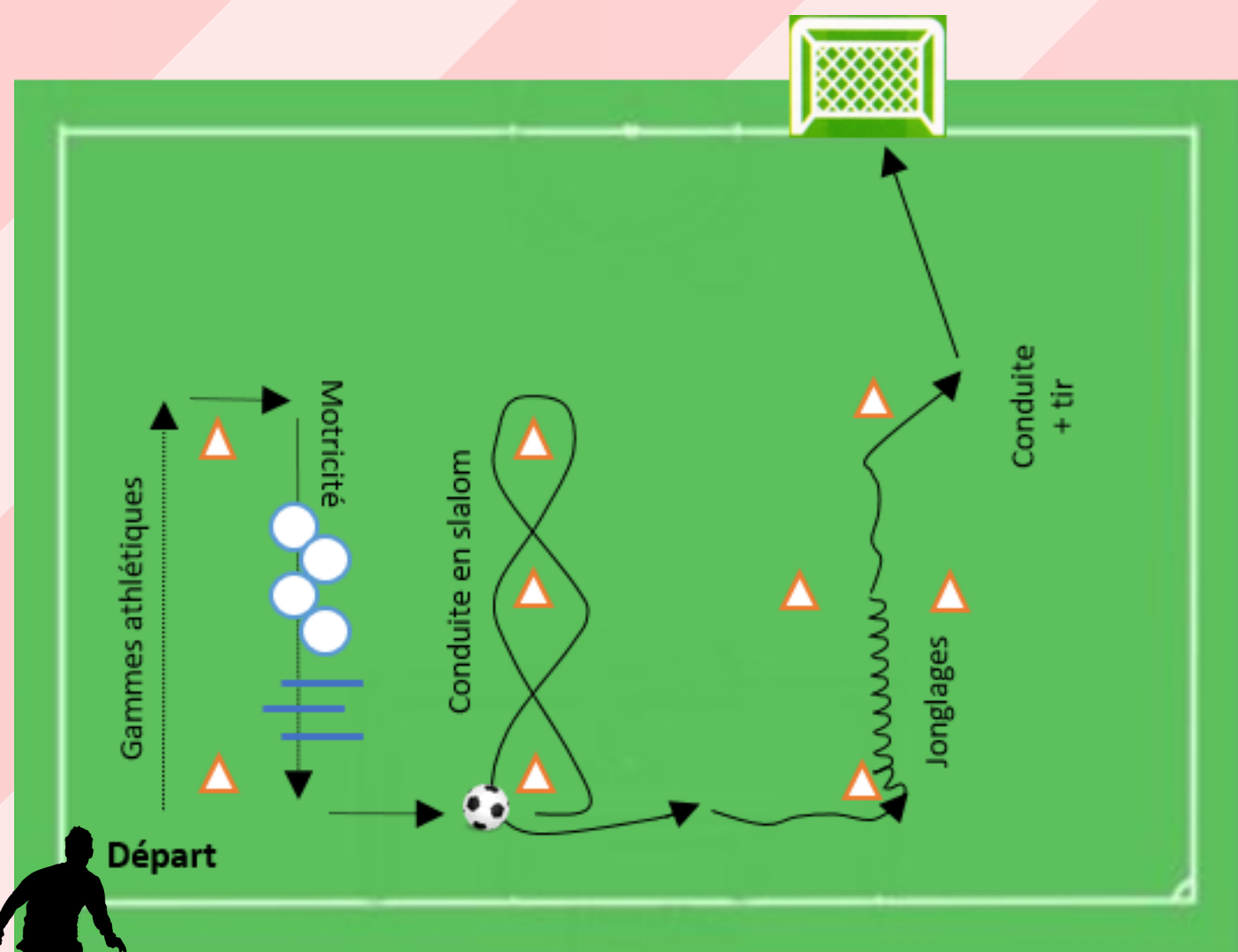
- Identifie 3 ateliers :
 - Atelier sans ballon : gammes athlétiques et motricité (pas chassés / montées de genoux / talons fesses ...)
 - Atelier technique à faire avec un ballon (conduite de balle et slalom)
 - Atelier jonglages en mouvement - conduite de balle & tir sur le but !

Déroulement :

- Effectue les 3 parties de l'échauffement avant de finir sur le but :
 - Sans ballon : un aller - retour avec montées de genoux, talons fesses, appuis dans les cerceaux / pas chassés ...
 - Avec ballon : un aller - retour en conduite de balle (utilise tes 2 pieds, intérieur, extérieur ...)
 - Des jonglages en mouvement sans faire tomber le ballon, puis une frappe au but.

Variantes :

- Change le contenu et la disposition de l'atelier motricité
- Slalom : varier les surfaces de contact ...
- Jongle et frappe : alterne les surfaces, fais des dribbles, alterne ta manière de tirer, le pied utilisé.



4 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 !

5 Le Conseil du Jour :

Avant toute activité sportive, tu dois préparer ton corps à l'effort afin d'éviter de te blesser, et pour être le plus performant possible. L'échauffement est ainsi une phase indispensable, en match comme à l'entraînement. Il doit durer au moins 15 minutes, doit contenir plusieurs parties distinctes (échauffement général sans ballon / puis avec ballon, en lien avec l'activité). Tu dois également trouver dans ton échauffement des principes de progressivité, de variété et de spécificité.

