



THEMATIQUE SANTÉ



En période de déconfinement, nous continuons de t'accompagner 1 fois par semaine : Le PEF A DOM' L'HEBDO arrivera tous les mercredis pendant 8 semaines, tu retrouveras tes quiz, jeux, échauffements et défis jusqu'à la fin de la saison ! Allez viens, c'est parti !!!

QUIZ



LE CONSEIL 1

Après cette longue période, nous te conseillons de reprendre l'activité progressivement ! La course, la marche qui permettent de sortir de la maison et de prendre l'air !
N'hésite pas à renouer contact avec UN de tes copains / copines de foot pour jouer ensemble dans le jardin !

LE QUIZ 2

- LA DÉSHYDRATATION FAVORISE LES BLESSURES MUSCULAIRES PAR ACCUMULATION DE DÉCHETS ACIDES, NOTAMMENT L'ACIDE LACTIQUE PRODUIT AU COURS DE L'EFFORT.
A) VRAI B) FAUX
- Parmi les propositions suivantes, lesquelles peuvent influencer le sommeil d'un joueur ?
A) Facteurs Sportifs (entraînement / match)
B) Facteurs Environnementaux (notes à l'école, famille ...)
C) Le petit déjeuner D) Le pyjama que l'on porte
- L'utilisation conséquente des nouvelles technologies (portable / tablettes) peut-elle avoir un lien avec des performances sportives moins bonnes ?
A) VRAI B) FAUX
- Parmi les propositions suivantes, qu'est ce que le foot et l'activité sportive en général te permettent ?
A) Réduire le Stress B) Augmenter l'anxiété
C) Avoir des effets bénéfiques sur le moral D) Améliorer la sociabilité



"DÉCONFINEMENT",
MAIS PAS TROP QUAND
MÊME !!!

"SOYONS PRETS,
SOYONS FOOT"



L'ECHAUFF' 3

- DURÉE : 15MN (COMME AVANT UN MATCH)
- INSTALLE 2 PLOTS À 10M DE DISTANCE ET RÉALISE QUELQUES GAMMES SANS ET AVEC BALLON
- LANCE TOI SUR LES DÉFIS

LES RÉPONSES DU PEF A DOM 40 :
1-A-C / 2-A / 3-C / 4-A / 5-B

LE DÉFI 4

DÉFI TECHNIQUE
PRENDS TON CARNET ET ÉTABLIS TON RECORD DE JONGLES POUR LES CONTACTS SUIVANTS. TU AS 5 ESSAIS PAR TYPE DE JONGLES :

- Tête
- Alternés
- Pied Gauche
- Pied Droit

DÉFI ATHLÉTIQUE
3 EXERCICES TE SONT PROPOSÉS POUR CE DÉFI. RÉALISE EN 3 SÉRIES (1MN DE PAUSE ENTRE LES SÉRIES) :

Gainage ventral
Gainage costal
(Des 2 côtés)

NIV I : 20 SEC EX - 20 SEC REPOS
NIV II : 30 - 20
NIV III : 45 - 20



DÉFI LUDIQUE
MATÉRIEL NÉCESSAIRE : BUT

PLACE TOI À 3 MÈTRES DU BUT AVEC TON BALLON. ESSAIE DE TOUCHER LA BARRE TRANSVERSALE (SI TU N'Y ARRIVES PAS, FAIS DE MÊME AVEC UN DES 2 POTEAUX).

SI TU ARRIVES À TOUCHER LA BARRE / LE POTEAU, TU RECULES D'UN GRAND PAS ET TU RÉALISES LA MÊME ACTION À 4, PUIS 5, 6 MÈTRES... JUSQU'À 15M SI TON JARDIN LE PERMET
BON COURAGE

PRÉPARATION :

- Identifie 5 zones différentes :
 - 1. Un parcours technique à partir d'une zone de départ matérialisée
 - 2. Une Zone "Questions - Réponses"
 - 3. Parcours Techniques différents côte à côte en continuité de la zone "Questions". Un parcours correspond à "Vrai" puis l'autre à "Faux".
 - 4. Une zone de tir commune aux 2 Parcours Techniques devant un but.
- Sers toi du matériel dont tu disposes chez toi pour identifier ce défi !

DÉROULEMENT :

- Ballon au pied durant l'ensemble du parcours, réalise le premier parcours technique en rejoignant la zone "Questions". En prenant la fiche avec toi (ou en écoutant un proche te lire la question), réponds aux questions.
- Pour répondre "Vrai" à la question, emprunte le parcours technique "Vrai" et emprunte l'autre parcours technique si tu veux répondre "Faux".
- Si tu as répondu "Vrai", tire du pied gauche. Si tu as répondu "Faux", tire du pied droit !

Format à 2 : Crée 2 parcours techniques identiques avec une zone "questions" et un terrain avec 2 buts (1 VS 1). Le premier qui a la bonne réponse a 1mn pour marquer un but à son adversaire !

QUESTIONS :

- Existe-t-il une heure préconisée pour manger avant un match ?
- Ne pas dormir dans le même lieu (domicile / stage...) peut jouer sur ma performance ?
- L'attention que portent mes proches sur mon match ne joue pas sur mon comportement pendant ce dernier ?
- Afin de bien récupérer, il est nécessaire pour un adolescent de dormir au moins 8h ?
- Grâce à certaines substances, les boissons énergisantes me permettent d'être plus concentré en match.
- Les écrans avant de dormir permettent d'être plus efficace le lendemain pour apprendre ?
- Si je ne suis pas bien hydraté, je peux être plus facilement victime de crampes ?
- Les muscles ayant besoin de vitamines et de sucres pour mieux travailler, il est conseillé de prendre un fruit ou une barre de céréales avant un entraînement.
- Les facteurs sociaux ne jouent pas sur la performance.
- Je peux optimiser ma récupération en faisant une grasse matinée.

