



# PEF A DOM' N°3

SAMEDI 21 MARS



**EDITION  
SPÉCIALE  
ADULTES**

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 !

**Aujourd'hui, édition spéciale pour les seniors, les parents !!!**

A défaut de rouspéter auprès de ton (tes) enfant(s) qui joue(nt) au ballon dans la maison, mets toi aussi au travail !!! Bonne séance !

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

### 1 Quiz : "la perf", c'est d'abord de la récupération"



1 / Combien d'heures doit dormir un adolescent ?

- A) Moins de 7h B) 12h minimum C) Entre 8 & 10h D) Peu importe

2 / Un manque de sommeil peut entraîner une augmentation de blessures ?

- A) 2 fois plus B) 3 fois plus  
C) Rien du tout D) C'est du pipo !

3 / Conséquences d'un sommeil insuffisant ?

- A) Cicatrisation plus longue, moins d'immunité B) je suis zen  
C) Je mange moins D) Je danse plus longtemps en boîte de nuit ...!

4 / Que peut-on faire pour faciliter l'endormissement ?

- A) Rester sur les réseaux sociaux B) Dormir dans une chambre surchauffée  
C) Travailler à l'ordinateur D) Terminer la douche à l'eau froide et lire

5 / Combien de temps dure un cycle du sommeil (sommeil léger - sommeil profond - sommeil paradoxal) ?

- A) environ 20mn B) 1h00 C) environ 90 mn D) toute la nuit

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz seront sur la fiche lundi

Réponses PEF A DOM 20/03 -> : 1-C / 2-B / 3-PROPRE-THE / 4-C / 5-ANTI SPORTIF

### 2 Échauffement : "indispensable pour éviter la blessure"

#### Matériel nécessaire :

PREND TON TAPIS ET FAIS UN EXERCICE (parmi ceux proposés) DE CHAQUE GROUPE MUSCULAIRE :



#### Abdominaux

- 1/ Crunch simple  
2 / Gainage  
3 / Abdos pédalage

#### Quadriceps

- 1 / Montée de genou  
2 / squat  
3 / Course sur place

#### Ischios - Jambiers

- 1/ Talons-fesses  
2 / Barbell Glute Bridge

#### EFFORT

#### RECUPERATION



Niv 1	20 sec	20 sec
Niv 2	30 sec	15 sec
Niv 3	45 sec	15 sec

**X 3**

PS : on manque de place donc n'hésite pas à aller chercher les noms des positions sur internet (ne nous dis pas que tu n'as pas le temps..)



### 3

"Là, ça se corse, accroche toi et prend ta bouteille (de l'eau et pas autre chose !)"

#### AUJOURD'HUI, C'EST LES JAMBES : RENFORCEMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS

##### Exercice 1



Réalise une fente avant, alterne les côtés et prend un pack de lait dans chaque main.

10 répétitions par côté : 1, 2 ou 3 séries

##### Exercice 2



En appui sur un ballon de foot contre le mur, descend lentement à 90° puis remonte dans la position initiale, toujours appuyé contre le ballon.

10 répétitions : 1, 2 ou 3 séries

##### Exercice 3 :



En appui sur un ballon de foot et épaules au sol. Ramener les pieds vers les fesses afin que le bassin monte.

10 répétitions : 1, 2 ou 3 séries

### 4

#### Le Conseil du Jour :

En tant que parent de footballeur, senior, ou tout simplement adulte, prends les responsabilités en respectant les consignes données durant cette période : Lis, Fais du Sport, Fais du PEF, mais reste à domicile. C'est important.

