



# PEF A DOM' N°10

## LUNDI 30 MARS



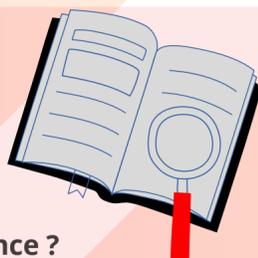
# santé

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



1 / Les nouvelles technologies peuvent avoir comme conséquence ?

- A) Une augmentation du stress
- B) Une facilité pour s'endormir
- C) N'ont aucun impact sur la santé
- D) Une diminution de la concentration

2 / Le Sommeil occupe ?

- A) La moitié d'une vie
- B) Environ 1/3 de notre existence
- C) 33% de notre vie
- D) 25% de notre vie

3 / La phase de sommeil dite "profonde" équivaut à ?

- A) 10 à 20% du sommeil
- B) La moitié d'une nuit
- C) Une phase où l'on peut retrouver les rêves
- D) L'ensemble de notre nuit

4 / En sachant qu'un ado a une pulsation de 60 battements/mn au repos, qu'en est-il lorsqu'il dort ?

- A) Quand je dors, je suis la règle : "220-âge"
- B) Aucune pulsation
- C) Environ 40-45 pulsations/mn
- D) Cela dépend des individus

5 / Le rythme circadien est ?

- A) Un rythme difficile à prendre
- B) Correspond à un rythme biologique interne à nous
- C) Fait intervenir l'Hormone "Mélatonine" qui nous donne envie de dormir
- D) Existe seulement chez les personnes somnambules

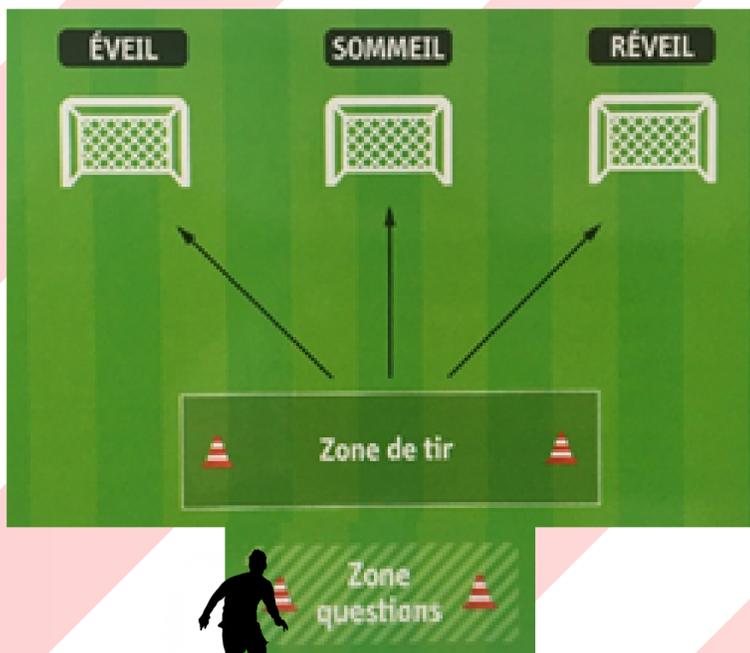
Plusieurs réponses sont possibles !!

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

Réponses PEF A DOM 28/03 : 1-D / 2-A / 3-A / 4-D / 5-D



### 4 Défi Technique : "Réveil, Eveil, Sommeil"



### 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 1982, demi-finale contre la RFA



Cette image est tirée de la Coupe du Monde 1982, en Espagne à Séville. Contre la RFA (3-3), la France s'incline aux tirs aux buts. Durant le match, le défenseur français Battiston est évacué inconscient du terrain.

### 2 Échauffement Technique : "le Foot, c'est d'abord du jonglage"



Pied faible (ballon de foot) :

- 5
- 20
- 50



Tous contacts (Papier Toilettes)

- 5
- 10
- 20

Tous contacts (balle de tennis de table) :

- 3
- 5
- 10



Uniquement pied fort (balle de tennis) :

- 5
- 10
- 20

### 3 Fiche du 28/03 : "Le carré magique"

Platini, Giresse, Tigana ainsi que Ghengini (Puis Fernandez) composent ce fameux "carré magique d'Hidalgo". Ces 4 milieux étaient appelés ainsi par leurs incroyables performances individuelles et collectives, et leur entente sur le terrain.



#### • Préparation :

- Identifie 3 zones :

1. Zone "Questions"
  2. Zone de "Tir"
  3. 3 buts (ou 3 cibles à atteindre)
- > si possible, indique sur une feuille "Eveil", "Sommeil", "Réveil" à côté des buts.

#### • Déroulement :

- Chaque participant du défi se place dans la zone "questions", ballon au pied. A chaque question, se rendre en conduite dans la zone de tir puis tirer dans la bonne cible pour répondre à la question.

#### • Attribution des points :

- 1 point : but non marqué
- +1 point : but marqué
- +3 points : but marqué dans le bon but

#### • Conseils :

- Ajuste la distance en fonction de ton âge et de ton espace. Tu peux également rajouter un slalom et/ou de la motricité entre la zone "questions" et la zone "tir".

#### • Questions :

- Je sonne tous les matins
- Dououreux s'il est provoqué par un cauchemar
- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Je brise les rêves
- Je permets de mieux récupérer
- Je peux être léger ou profond
- Plus longue période de la journée
- Je me déroule de préférence de nuit
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Phase après le réveil
- Je dois rester en .....
- Je peux être sportif ou musical
- Je suis le théâtre des rêves
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux...

### 7 Le Conseil du Jour :

En cette période où l'activité physique est peu importante, évite de passer trop de temps devant les écrans (TV, Ordinateur, Tablette, Portable...). Profite du confinement pour réaliser des activités que tu ne fais pas d'habitude, et continue de te coucher à une heure raisonnable.