



PEF A DOM' N°19

JEUDI 9 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 : "le Sport demande des forces"



- Dans quel groupe d'aliments retrouve-t-on les protéines ?
 A) Pains / Céréales / Blé / Pâtes
 B) Fruits / Légumes
 C) Seulement la Viande
 D) Viande / Produits Laitiers / Noix
- Quelle filière utilise principalement les lipides ?
 A) Anaérobic Alactique (exercices de force maximale) : 60m / Force Max...
 B) Anaérobic Lactique (exercices de force d'endurance) : 200m / 1km sur piste...
 C) Aérobic : (exercices d'endurance) : marathon / course cycliste...
- Les boissons énergisantes contiennent des concentrations excessives en caféine et sont dangereuses pour la santé ?
 A) Vrai
 B) Faux, c'est du Pipo
 C) Il faut limiter ces boissons
 D) Il faut en prendre beaucoup avant l'effort
- Après un match, lorsque j'ai très soif, je dois boire une boisson sucrée afin d'enlever cette sensation de soif ?
 A) Vrai
 B) Faux
 C) En revanche, je peux en prendre pour reconstituer les stocks
- Quel aliment parmi les suivants prend le moins de temps à être digéré ?
 A) Banane
 B) Pommes de Terre
 C) Poulet
 D) Noix
 E) Viande Rouge
 F) Produits Laitiers

Plusieurs réponses sont possibles !!

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

Réponses PEF A DOM 08/04 : 1-B / 2-A / 3-C / 4-A / 5-A

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



La carte réponse ici !

Préparation :

- Identifie 3 zones :

- Zone "Objets" : place différents produits alimentaires (ou bien remplace les par des étiquettes / morceaux de papier en indiquant de quel produit il s'agit.)
- Zone "Parcours Technique" (avec ballon) : Construit librement ton parcours en utilisant comme d'habitude le matériel que tu as à ta disposition.
- Zone "Sacs" : en fin de parcours avec 3 sacs (caisse / bacs) symbolisant les 3 familles d'aliments : PROTEINES / GLUCIDES / LIPIDES

Déroulement :

- Récupère un produit ou une étiquette à la main,
- Réalise le parcours technique avec un ballon et dépose le produit dans le sac / bac adapté. Reviens au point de départ et recommence avec tous les autres produits présents.

Format individuel : Chronomètre et challenge toi seul

Format par équipes : Chronomètre général ou par équipes (relais)

Aliments :

Protéines :

- Viande
- Poisson
- Oeufs
- Laitages...

Glucides :

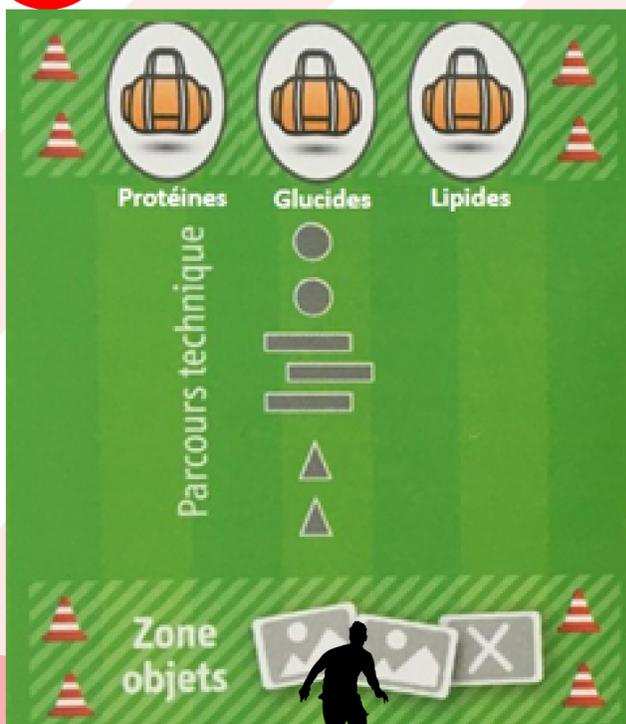
- Féculents (Pâtes / Riz / Pommes de terre)
- Pain
- Céréales
- Fruits / Légumes

Lipides :

- Beurre
- Huile
- Matières Grasses
- Amandes



3 Défi Technique : "Bien manger, c'est mieux jouer"



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 :

Pour prendre de bonnes habitudes alimentaires, je fais des repas équilibrés, je prends chaque jour un petit déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner, je mange des fruits et des légumes, j'évite les bonbons et boissons trop sucrées. Le jour du match, si possible je laisse au moins 2h (3h recommandé) entre le repas et le début du match.

