



PEF A DOM' N°23

MERCREDI 15 AVRIL



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 : "Culture corps humain, c'est important"



1 / Est ce que le Coeur est un muscle ?

- A) VRAI B) FAUX C) Il est également appelé "Myocarde"
- D) VRAI, on peut même l'entraîner

2 / L'eau présente dans le corps humain correspond à ... ?

- A) 20% de la masse corporelle d'un adulte
- B) 50% de la masse corporelle d'un adulte
- C) 60 à 70% de la masse corporelle d'un adulte
- D) Ce pourcentage est plus fort chez un nourrisson qu'un adulte

3 / Quel est le plus petit os que le corps humain contient ?

- A) L'étrier (au niveau de l'oreille)
- B) La patella (anciennement la rotule)
- C) Le tibia (au niveau de la jambe inférieur)
- D) le scaphoïde (au niveau inférieur du pouce)

4 / Quels sont nos 5 sens ?

- A) l'Ouïe B) La Vue C) La Proprioception D) La Respiration
- E) La Vision F) L'Odorat G) Le Goût H) Le Toucher

5 / Combien de fois clignons nous des yeux (par jour) ?

- A) Cela dépend des individus B) 1000 fois
- C) 10 000 fois D) 5 000 fois

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 03/04 : 1-B / 2-A / 3-A / 4-D / 5-A

2 Échauffement : "3 exercices d'abdos pour être chaud"

PRENDS TON TAPIS, TON BALLON, TA BOUTEILLE D'EAU ET FAIS CES EXOS :



CLIMBER

LEVEE DE BASSIN

CUILLERE

NIV I

20 rép

10 rép

15 sec

NIV II

30 rép

20 rép

30 sec

NIV III

40 rép

30 rép

45 sec

Réalise entre 1mn et 3mn de récupération en effectuant 3 fois chaque exercice

3

"Quel club de Ligue 1 a été le dernier de l'histoire du Football Français à atteindre la finale de la Ligue des Champions ? En quelle année ? Contre qui ? Qui était l'entraîneur ?"



4

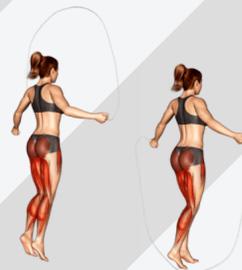
"Là, ça se corse, accroche toi et prends ta bouteille (de l'eau et pas autre chose !)"

AUJOURD'HUI, CIRCUIT TRAINING :

A) GAINAGE



B) CORDE À SAUTER



C) CHAISE



NIVEAU 1 : 20 SEC/EXERCICE - 20 SEC REPOS

NIVEAU 2 : 30 SEC/EXERCICE - 15 SEC REPOS

NIVEAU 3 : 45 SEC/EXERCICE - 15 SEC REPOS

3MN DE REPOS À CHAQUE TOUR !

D) BURPEES



F) SQUATS



A

B

C

E) PATINEUR



5

Le Conseil du jour :

Dans toutes les activités physiques et particulièrement dans le domaine du renforcement musculaire, il est nécessaire d'adapter sa récupération et de ne pas la négliger. Elle est souvent sous-estimée et peut être cause de blessure. Alors fais attention, n'en fais pas trop et essaie de concilier récupération et effort !



le plus important, c'est la qualité, pas la quantité. Alors si tu es "dans le dur", fais une pause et bois un coup.

Réalise 3 tours !

Bonne session à vous tous

