



PEF A DOM' N°26

SAMEDI 18 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 au travail toi aussi !!!

Bonne séance !

"Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

1 Quiz : "Culture corps humain, c'est important"



1 / Le quadriceps se compose de combien de muscles ?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4

2 / Combien de litres de sang avons nous dans notre corps ?

- A) 5 à 6 Litres
- B) 10 à 12 Litres
- C) Cela dépend des individus et peut aller d'1 L à 20 L
- D) Ce pourcentage est plus fort chez un nourrisson qu'un adulte

3 / Quel est l'os le plus long du corps humain ?

- A) Fémur
- B) Tibia
- C) Humérus
- D) Crâne

4 / Vrai ou Faux, les tendons assurent la stabilité d'une articulation ?

- A) VRAI B) FAUX

5 / En une heure, le sang réalise le tour du corps.

- A) environ 100 fois B) environ 120 fois
- C) 5 fois D) 1 fois

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 17/04 : 1-A / 2-B / 3-A / 4-A / 5-B

2 Échauffement : "Un petit fit foot pour s'échauffer ?"

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



Place le ballon à côté de toi. A pieds joints, saute de chaque côté du ballon (mouvement du skieur)

NIV I : 10 rép X 3
NIV II : 20 rép X 3
NIV III : 30 rép X 3



Place le ballon devant toi. Un pied sur le ballon (semelle) et un au sol. Alterne tes semelles tout en essayant de laisser le ballon au même endroit.

NIV I : 10 rép X 3
NIV II : 20 rép X 3
NIV III : 30 rép X 3



Réalise une fente avant en ayant le ballon sur le pied situé derrière soi. Essaie de rester fixé sur le haut du corps et alterne tes fentes.

NIV I : 10 rép X 3
NIV II : 20 rép X 3
NIV III : 30 rép X 3

Récupération après chaque tour :
NIV I : 3mn NIV II : 2mn NIV III : 1mn

3 "Point Nostalgie"

"Né dans le Pays Basque, j'ai été formé aux Girondins de Bordeaux, j'ai passé 7 saisons au Bayern de Munich et je suis devenu champion du Monde en 1998. Qui suis-je ?

Réponse : Bixente Lizarazu

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

AUJOURD'HUI, CE SONT LES MEMBRES INFÉRIEURS !

1



Place un banc ou une chaise derrière toi comme sur l'image. En tendant une jambe dont le pied ne touche pas le sol, descend sur ta jambe d'appui en maîtrisant ta vitesse et en gardant le dos droit. Puis remonte ensuite sur cette même jambe (le banc est présent uniquement pour ta sécurité, tu n'es pas obligé de le toucher).

Tu devrais sentir travailler **LES QUADRICEPS**.

2



Attache un élastique (ou une chambre à air usée à un meuble / porte / table...) solidement. En plaçant tes 2 jambes à l'intérieur, allonge toi sur le ventre et ramène tes pieds vers tes fesses.

Tu devrais sentir travailler **LES ISCHIOS**.

3



Place toi de profil à côté du banc. Comme sur l'image, propulse toi avec ta jambe opposée pour monter sur ce dernier. Tu dois rester droit et gainé lors de la montée, qui doit être maîtrisée.

Tu devrais sentir travailler **LES QUADRICEPS**.

5 Le Conseil du jour :

Lors de tes séances, n'oublie pas de respecter les principes fondamentaux de l'entraînement :

- **La récupération** : afin de pouvoir enchaîner les sessions plus facilement, ne sous-estime pas ce principe (sommeil / hydratation...).
- **La variation** : afin de ne pas t'ennuyer, modifie les exercices en te servant des exercices présents sur les autres versions adultes (disponibles sur notre site lfp1.com)
- **La progression** : à long et court terme, réalise tes séances en ayant un suivi progressif (durée / récupération / répétitions...)

NIV I : 5 répétitions
NIV II : 10 répétitions
NIV III : 20 répétitions

Temps d'effort = temps de récupération



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