



# PEF A DOM' N°29

MERCREDI 22 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

"Retour à l'école, fais les bonnes additions pour arriver au bon résultat...!"



=

- de .....

+ de .....



○

○



○

○

+ de vitamines



○

○



○

○

+ de fibres



○

○



○

○

- de blessure



○

○



○

○

meilleure circulation sanguine



○

○



○

○

- de stress

2

Échauffement : "3 exercices pour être chaud"

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



CLIMBER



POMPES



CRUNCHS

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

"Qui suis-je ?"

3

"Je suis né en 1955, j'ai joué à la Juventus et y ai terminé ma carrière professionnelle. J'ai gagné l'Euro auprès d'Hidalgo en 1984. J'ai gagné 3 fois le Ballon d'Or en tant que joueur. Enfin, j'ai fait rentrer pour la première fois Didier DESCHAMPS avec l'équipe de France en tant qu'entraîneur. "

Réponse : Michel Platini



4

"Séance spéciale confinement" par Yvonnick Simon, Conseiller Technique Régional LFPL

AUJOURD'HUI, HAUT DU CORPS :

MATERIEL NECESSAIRE :

- 2 chambres à air
- 2 sangles
- Point d'ancrage

1. Trouver un point d'ancrage tel qu'une balançoire
2. Plier les chambres à air en 2 en passant au dessus de la balançoire
3. Attacher chaque sangle à chaque chambre à air (réaliser un noeud d'alouette)

1

Développé Pectoral



Place une main dans chaque élastique, tend les bras et reste droit. En maîtrisant ta vitesse, plie les coudes jusqu'à 90°. Remonte en expirant. 10, 20 ou 30 rép X 3 2 à 3 mn de récupération

2

Crunchs



Place un pied dans chaque élastique, pose tes avant bras sur le sol (en position gainage). Tends tes jambes. Ramène tes pieds vers les fesses en expirant. Puis tends les jambes à nouveau en maîtrisant ta vitesse et ta posture. 10, 20 ou 30 rép X 3 2 à 3 mn de récupération

3

Gainage



Place un pied dans chaque élastique, pose tes avant bras sur le sol. Tends tes jambes et garde ta position en baissant les fesses. Maîtrise ta posture et ne retiens pas ta respiration. (tu peux aussi tendre les bras) 20 sec, 30 sec ou 1mn X 3 2 à 3 mn de récupération

5

"Le conseil p'tit déj du jour" (pour toute la famille) :

6

"Le conseil d'Yvo"

Pour la bonne réalisation des exercices, il faut :

- Maintenir une bonne posture
- Eviter les frottements
- Ne jamais relâcher les élastiques



Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses PEF A DOM 21/04 : 1-A / 2-VRAI / 3-A / 4-C / 5-A-B-C-D



A défaut de manger tous les jours le même petit déjeuner, changeons un peu et gagnons en vitamines :

Petit déjeuner = Repas du champion !

Commence toujours par boire un verre d'eau au lever, cela favorise le drainage et élimine les toxines à jeûn.

Prends ainsi un verre de jus de fruit, un bol avec muesli (ou flocon d'avoine et pépites de chocolat) - lait - une banane et mélanger le tout. Tu peux également prendre 1 ou 2 tartines : confiture - miel... Accompagne le tout d'une boisson (café / chocolat...). Avec ça, les enfants vont être en pleine forme pour jouer (et faire les devoirs...)