



# PEF A DOM' N°32

SAMEDI 25 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 : "Se connaître, c'est mieux"



1 / Comment appelle-t-on un exercice où il n'y a pas de déformation du muscle ?

- A) Exercice pliométrique    B) Exercice concentrique
- C) Exercice excentrique    D) Exercice isométrique

2 / On trouve plus de 25 os différents dans chaque main, VRAI ou FAUX ?

3 / Combien de vertèbres se trouvent dans notre colonne vertébrale ?

- A) 25    B) Cela dépend des individus
- C) 10    D) 32

4 / Un ligament a pour rôle de participer à la contraction d'un muscle ?

- A) VRAI    B) FAUX

5 / Quel muscle parmi les suivants ne fait pas partie des quadriceps ?

- A) Droit fémoral    B) Grand droit    C) Vaste médial    D) Vaste latéral

6 / Quel autre nom donne-t-on à la rotule ?

- A) La scapula    B) La fibula
- C) Le péroné    D) La patella

7 / Quel est le principal muscle permettant aux poumons de se gonfler ?

- A) Le diaphragme    B) Les abdominaux
- C) L'estomac    D) Le psoas

Plusieurs réponses sont possibles !!

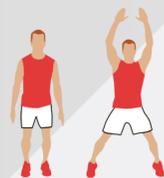
Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de lundi

Réponses PEF A DOM 24/04 : 1-A / 2-C / 3-A / 4-A / 5-C

2

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

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



JUMPING JACK



FENTES AVANT



PAS CROISES

NIV I	20 rép	10 rép (chaque jambe)	20 rép
NIV II	30 rép	20 rép	30 rép
NIV III	40 rép	30 rép	40 rép

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

3

"Pro de 1995 à 2015, j'ai fait la plus grande partie de ma carrière à la Juventus en tant qu'attaquant. Ayant débuté en Equipe de France lors de l'inauguration du Stade de France en 1998 en remplaçant Guivarch, j'ai permis à la France de gagner l'Euro en 2000 face à l'Italie."

Réponse : David Trezeguet



4

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

### AUJOURD'HUI, CIRCUIT TRAINING :

A) MONTEES DE GENOUX



B) GAINAGE



C) CHAISE



F) COMMANDO



D) BURPEES (OU DEMI : SANS POMPES)



E) SUPERMAN



5

## Le Conseil du jour :

L'activité sportive doit rester un plaisir. Pensez y lorsque vous réalisez les différentes sessions "PEF A DOM" et pensez y également sur le bord des terrains, en supportant vos proches, vos enfants ou vos amis. Il est important pour toute personne de se sentir bien dans sa pratique, ni trop, ni pas assez et le comportement d'autrui y joue un grand rôle.



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

