



# PEF A DOM' N°33

## LUNDI 27 AVRIL



# Environnement

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 ! Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!! Adapte toi à ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !!

## "Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

### QUIZ



#### 1 "Les transports écoresponsables"

1/ Comment appelle-t-on le fait de voyager en voiture avec plusieurs personnes en même temps?

- A) Co-voiturage B) Co-routage C) Co-déplacement

2/ Lequel de ces modes de transport émet le moins de CO2 dans l'atmosphère ?

- A) La voiture B) Le bus C) Le vélo D) Le train

3/ En voiture, jusqu'à quel âge est-il obligatoire de voyager à l'arrière ?

- A) 8 ans B) Il n'existe pas d'âge limite C) 10 ans D) 7 ans

4/ Quel moyen de transport pollue le plus ?

- A) B) C) D)

5/ Que mimait Marama Vahirua (ex-joueur du FC Nantes) pour célébrer ses buts ?

- A) Il pagayait B) Il faisait l'avion C) Il roulait à moto D) Il nageait

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

Réponses du Quiz du 25/04 : 1-D / 2-VRAI / 3-D / 4-B / 5-D / 6-B / 7-A

#### 2

#### Echauffement Technique : "le Foot, c'est d'abord un jeu"



##### Athlétique :

Si tu as un escalier, saute à pieds joints sur les marches. Sinon, réalise sur une marche ou un step la même action

##### Technique :

Jonglages alternés : Tu n'as le droit qu'aux pieds

##### Ludique :

Réalise du gainage en ayant le ballon derrière le cou

NIV 1

2 montées ou 15 sauts X 2

10 contacts

3 X 15 sec

NIV 2

3 montées ou 15 sauts X 3

25 contacts

3 X 30 sec

NIV 3

5 montées ou 20 sauts X 3

50 contacts

3 X 45 sec



#### 3

#### "Sauras tu reconnaître ces 3 personnes du monde pro"

"Milieu de terrain, j'ai passé 16 ans de ma carrière au FC Barcelone"

Réponse : Andres INIESTA

"Joueur de l'OM, je suis champion du monde avec les Bleus en 2018"

Réponse : Florian THAUVIN

"Actuel entraîneur du leader de la Premier League"

Réponse : Jurgen KLOPP



#### 4

#### Défi Technique : "Le Biathlon Vélo Foot !"



##### Préparation :

Défi à réaliser dans le jardin !

- Prévois ton vélo, ton casque et éventuellement des gants.
- Prévois des plots (ou des bouteilles) pour tracer un slalom. Assure toi qu'aucun objet dangereux ne soit placé à proximité de ton atelier.
- Place ton vélo et un ballon dans la zone de départ !

##### Déroulement :

Défi 1 :

- Effectue le slalom en vélo, si possible sans poser le pied par terre. Lorsque tu as fini, ramène le vélo dans la zone de départ. Enfin, effectue ce même slalom, ballon au pied, avant de marquer un but !!!

Défi 2 :

- Complexifie le slalom en rajoutant un ou deux cerceaux (tourner autour en vélo), en rapprochant les plots.

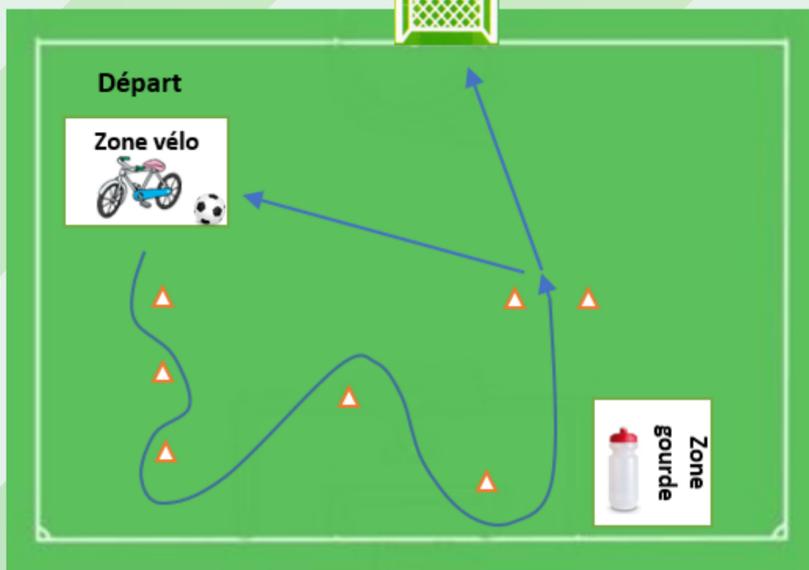
Défi 3 :

- En plus du slalom à effectuer en vélo, rajoute en fin de parcours une zone "gourde". Pose cette dernière (ou une bouteille / autre objet...) par terre. Tout en restant sur le vélo, tu dois attraper la gourde pour la poser sur une chaise / banc que tu places sans que ta sécurité soit mise en jeu.

Défi 4 :

- Réalise le slalom sans vélo, en jonglant tout au long du parcours, récupère la gourde en évitant que le ballon ne touche le sol, enfin, frappe en volée ou demi-volée !

BONUS : Réalise tout le parcours en vélo (ballon à la main / ballon au pied) puis tire au but tout en étant sur le vélo !! Bonne route à toi



#### 5

#### Communique !

Publie ou envoie-nous les vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à [communication@lpl.fff.fr](mailto:communication@lpl.fff.fr), nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !



#### 6

#### Le Conseil du Jour :

- Pour des trajets de courte distance, privilégie la marche à pied ou le vélo. Si tu utilises ton vélo pour aller au foot ou à l'école par exemple, veille à ce qu'il soit en bon état. N'oublie pas de porter un casque et respecte le code de la route. S'il fait noir, mets ton gilet réfléchissant que tu gardes précieusement dans ton sac puis demande à Papa ou Maman de t'installer une lumière réfléchissante. Il en va de ta sécurité !!
- De plus, l'activité physique est importante pour le maintien de la forme : pour vous repérer, en dehors d'une séance d'entraînement, il est conseillé de réaliser : au moins 6 000 pas (entretien), au moins 8 000 pas (activité soutenue, au moins 10 000 pas (sportif).

