PEF A DOM' N°36

JEUDI 30 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 : "Fit foot & Pratiques Loisirs"

1 /A partir de quel âge peut-on accéder une "pratique Loisir" ?
A) Il n'existe pas d'âge B) Seulement en catégorie Senior
C) A partir de 3 ans D) A partir de 12 ans

2 / Vrai ou Faux, il est nécessaire d'avoir une licence pour la pratique Loisir ?
A) VRAI B) FAUX

3 / Qu'est ce que le Fitfoot ?
A) Un match de foot où le but est comptabilisé seulement si 10 pompes sont faites à la célébration.
B) Une activité Loisir qui consiste à jongler le plus longtemps possible en Squat
C) Une activité Loisir consistant à allier Fitness & Football

4 / Le but du Fitfoot est .....
A) De développer son "cardio" tout en continuant d'améliorer sa pratique du football
B) De se renforcer uniquement à l'aide d'un ballon
C) De pouvoir varier ses exercices de musculation afin d'éviter l'ennui
D) De prolonger l'entraînement par des exercices "cardio" & "renfo"

5 / Laquelle de ces activités parmi les suivantes n'est pas une pratique loisir ?
A) Foot à 11 B) Futsal
C) Foot en marchant D) Foot en sautant

Plusieurs réponses sont possibles !!
Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de lundi
Réponses PEF A DOM 29/04 : 1-A / 2-B/ 3-A / 4-D / 5-A

2 Échauffement : "3 exercices fit foot cardio pour être chaud"

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

	CISEAUX ALTERNES Semelle sur le ballon avec le pied qui se trouve devant	SKIPPING Réalise 3 pas de chaque côté du ballon. Passe au dessus pour le changement de côté	MONTÉES DE GENOUX Ballon dans les mains en croisant le genou qui monte (accompagnement latéral)
NIV I	20 rép	10 rép	15 sec
NIV II	30 rép	20 rép	30 sec
NIV III	40 rép	30 rép	45 sec

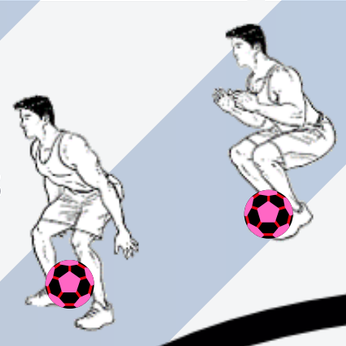
Réalise entre 1mn et 3mn de récupération en effectuant 3 fois chaque exercice

3

"Né en 1994 à Segré, j'ai commencé le football au SC Gemmois avant de rejoindre l'ES Segré. J'ai commencé ma carrière professionnelle en 2014 au FC Nantes. Actuellement, je suis dans un club Olympique et j'ai 4 sélections en Equipe de France à mon actif"

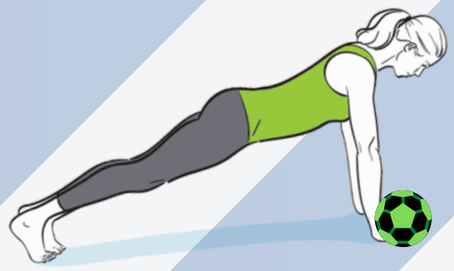
4 SÉANCE FIT FOOT (LE BALLON COMME INSTRUMENT, SUPPORT ET REPÈRE) :

A) Sauts Groupés



Place le ballon entre tes 2 pieds. En réalisant des sauts groupés (ramener les genoux vers la poitrine), garde ce ballon entre tes 2 pieds durant tout le mouvement.

B) Gainage ventral

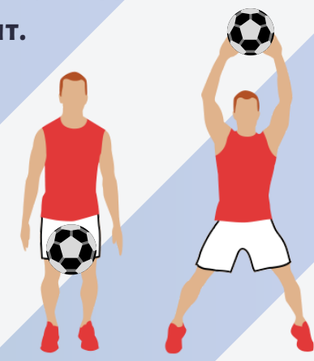


Place toi en position de planche avec les bras tendus sur un ballon plus ou moins dur (pour la stabilité). Tiens la position en faisant attention à garder le buste et le dos bien droit.

Niveau 1 : 20 sec/exercice - 20 sec repos
Niveau 2 : 30 sec/exercice - 15 sec repos
Niveau 3 : 45 sec/exercice - 15 sec repos
1 à 2mn de repos à chaque tour !

C) Jumping Jack

Comme sur l'image, munis toi du ballon et réalise des Jumping Jack en écartant les pieds et en levant les bras. Puis reviens à la position initiale. Si cela est difficile, fais le jambe par jambe pour que le rythme soit plus supportable.



D) Pompes brachiales alternées

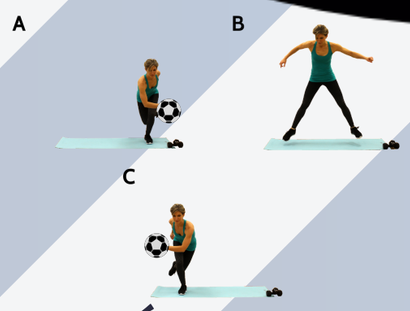
Comme sur l'image, le but est de réaliser des pompes "bras écartés". Une main sur le sol et une main sur le ballon. L'objectif est d'enchaîner plusieurs pompes d'affiliée tout en changeant le bras situé sur le ballon. En position basse, tes coudes - épaules doivent être alignés. Expire en remontant.

Niveau facile : Sans ballon
Niveau Moyen : Avec Ballon en posant les genoux
Niveau difficile : Avec Ballon sans toucher les genoux

E) Fentes avant alternées

Debout et bras tendus, réalise des fentes alternées (jambe gauche puis jambe droite) tout en gardant le ballon dans les mains. Ton genou doit être au maximum à 90°. Essaie de garder le dos droit et expire lorsque tu remontes.

F) Patineur



Réalise des bonds latéraux comme un patineur en étant fixe sur tes appuis et en fléchissant tes genoux. Passe le ballon main à main en accompagnant ta flexion (ex : appui jambe droite = ballon main droite)

CONSEIL :
réalise un tour pour t'approprier les mouvements avant d'essayer de les enchaîner ! N'hésite pas à te filmer pour savoir si tes postures sont bonnes. Cette séance, tu pourras la répéter !!!

Réalise 4 à 6 tours !

Bonne session à vous tous