



PEF A DOM' N°37

LUNDI 4 MAI



santé

En cette période inhabituelle, la Ligue de Football des Pays de la Loire te propose chaque jour à partir d'aujourd'hui un défi PEF à domicile.

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

"Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

1 QUIZ

"L'échauffement indispensable"



1 / Quels sont les objectifs principaux de l'échauffement ?

- A) Se fatiguer
- B) Courir
- C) Se préparer pour éviter les blessures et être le plus performant possible

2 / Combien d'étapes doit comporter un bon échauffement ?

- A) 1
- B) 2
- C) 3

3 / L'échauffement consiste à ...

- A) Chauffer le muscle pour avoir chaud
- B) Chauffer le muscle pour qu'il soit plus souple et prêt à fonctionner à plein régime
- C) Chauffer le muscle pour qu'il grossisse

4 / Comment doivent être réalisés les étirements avant la séance ?

- A) Actifs & rapides
- B) Lents & longs
- C) Actifs & longs

5 / Une mise en route d'échauffement efficace consiste à ...

- A) Trottiner autour du terrain pendant 10 minutes
- B) Jouer directement
- C) Mobiliser, les uns après les autres, l'ensemble des groupes musculaires par des flexions, extensions sur place

6 / Quel est le temps minimum pour un bon échauffement ?

- A) 2 minutes
- B) 15 minutes
- C) 1h

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain !!

Réponses PEF A DOM 30/04 : 1-C / 2-B / 3-C / 4-A-B-C-D / 5-D

2

Mon échauffement en confinement :

- **Circuit** : 1 à 2 tours de 12 exercices (10 secondes de récupération entre chaque exercice)



- 1. Rotations de chevilles (5/sens)
- 2. Montées sur pointes (X 10)
- 3. Rotations genoux (5/sens)
- 4. Rotations bassin (5/sens)
- 5. Touché chevilles (5/côté)
- 6. Squats (X10)

- 7. Rotations rachis (5/côté)
- 8. Rotations épaules serrées (5/sens)
- 9. Rotations cervicales (5/sens)
- 10. Rotations coudes
- 11. Corde à sauter (2 minutes)

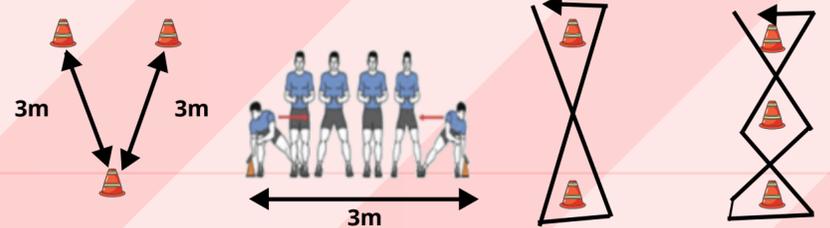
- **Circuit** : 3 tours de 4 exercices (1' récupération entre les tours)

Course avant-arrière

Pas chassés

Step Drills

Lateral Drills



3

Défi Technique : "S'échauffer en autonomie"

Préparation :

- Identifie 3 ateliers :

- 1. Atelier sans ballon : gammes athlétiques et motricité (pas chassés / montées de genoux / talons fesses ...)
- 2. Atelier technique à faire avec un ballon (conduite de balle et slalom)
- 3. Atelier jonglages en mouvement - conduite de balle & tir sur le but !

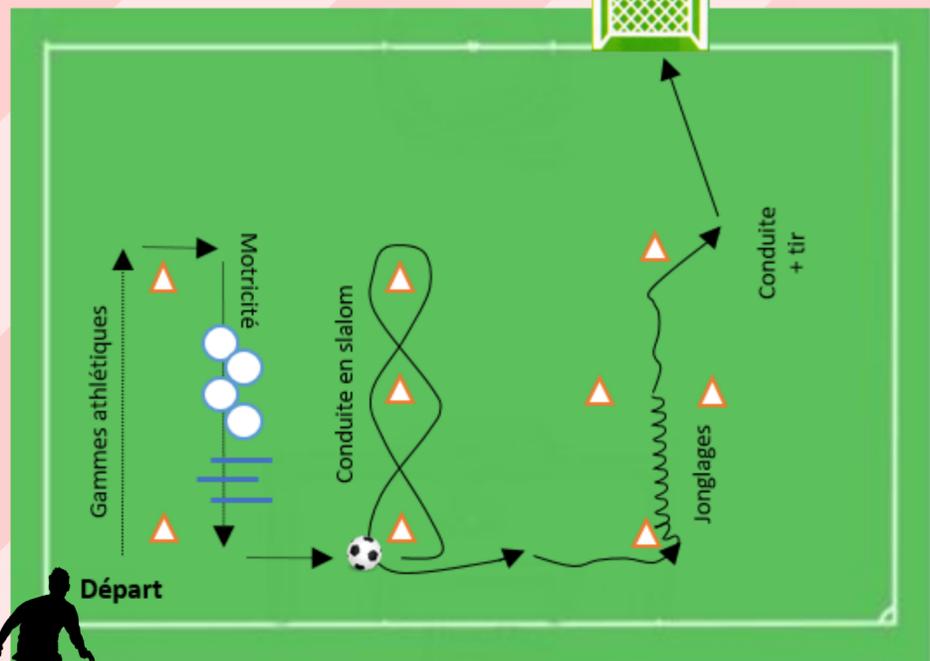
Déroulement :

Effectue les 3 parties de l'échauffement avant de finir sur le but :

- Sans ballon : un aller - retour avec montées de genoux, talons fesses, appuis dans les cerceaux / pas chassés ...
- Avec ballon : un aller - retour en conduite de balle (utilise tes 2 pieds, intérieur, extérieur ...)
- Des jonglages en mouvement sans faire tomber le ballon, puis une frappe au but.

Variantes :

- Change le contenu et la disposition de l'atelier motricité
- Slalom : varier les surfaces de contact ...
- Jongle et frappe : alterne les surfaces, fais des dribbles, alterne ta manière de tirer, le pied utilisé.



4

Communique !

Publie ou envoie-nous tes vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à communication@lfpl.fff.fr. Nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !

5

Le Conseil du Jour :

Avant toute activité sportive, tu dois préparer ton corps à l'effort afin d'éviter de te blesser, et pour être le plus performant possible. L'échauffement est ainsi une phase indispensable, en match comme à l'entraînement. Il doit durer au moins 15 minutes, doit contenir plusieurs parties distinctes (échauffement général sans ballon / puis avec ballon, en lien avec l'activité). Tu dois également trouver dans ton échauffement des principes de progressivité, de variété et de spécificité.

