



# PEF A DOM' N°40



## JEUDI 7 MAI

Culture Foot  
Edition  
Familiale

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, dernier jour du PEF A DOM' quotidien ! Pour cette dernière séance de 30mn, adapte toi comme d'habitude à ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !!  
Dès la semaine prochaine, retrouve mercredi ton PEF A DOM' hebdo !

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

# 1

## QUIZ



### "Connaissances historiques du Football"

- 1 / Suite au classement actuel de la Ligue 2 et de la situation sanitaire, quels clubs parmi les suivants accèdent à la Ligue 1 ?  
A) FC LORIENT B) US ORLEANS C) RC LENS D) FC SOCHAUX
- 2 / Quel joueur a le record du nombre de buts en Coupe du Monde ?  
A) KLOSE (ALL) B) PLATINI (FRA)  
C) RONALDO (BRE) D) RAUL (ESP)
- 3 / Quel club a-t-il gagné le plus de Ligues des Champions ?  
A) Manchester United B) Juventus de Turin  
C) Real Madrid D) FC Bayern Munich
- 4 / Combien de stades ont accueilli des matchs de l'Euro 2016 en France ?  
A) 10 B) 12 C) 7 D) 11
- 5 / Combien y a-t-il de clubs de football en France ?  
A) 10 000 B) 17 500 C) 12 000 D) 36 000

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de mercredi prochain !  
Réponses PEF A DOM' 06/05 -> : 1-A / 2-C / 3-A-B-C / 4-A

# 2

### "Relie chaque stade à son nom ainsi qu'à la finale de la Coupe du Monde qui a eu lieu au sein de l'enceinte en question"



Olympiastadion (ALL) 1 - 0



Stade de France (FRA) 0 - 1



Soccer City (AFS) 2 - 4



Stade Loujniki (RUS) 1 - 1 (pen)



Maracana (BRE) 3 - 0



# 4 Défi technique : "Biathlon Familial"

### Conseils :

Assure toi d'avoir de la place pour réaliser l'ensemble de la séance en sécurité. Invite tous les membres de ta famille à y participer !!

### Préparation :

- Possibilité de jouer seul ou par équipes de 2
- Matérialise 6 zones :  
1. Une zone centrale  
2. 4 zones de défis  
3. Une zone de pénalité



### Règles d'or & Objectifs :

- L'équipe qui gagne (ou le joueur qui gagne) est celui/ celle qui a le plus de points à l'issue des 3 tours.
- Immunité pour le/les vainqueurs : pas de tâches ménagères durant 3 jours. Courage, il n'en restera qu'un !!!



### Déroulement :

- Avant de faire chaque défi, les joueurs (ou les équipes) doivent passer par la zone questions :  
> Si la réponse est bonne : rends toi sur l'un des défis  
> Si la réponse est mauvaise : passe obligatoirement par la zone de pénalité avant de revenir répondre à la question
- Réalise 2 à 3 tours de défis :  
Tour 1 : à effectuer en jouant avec le pied fort  
Tour 2 : à effectuer en jouant avec le pied faible  
Tour 3 (uniquement si le jeu est réalisé par des équipes de 2) : tous les membres de l'équipe doivent réussir le défi avant de passer au suivant

### Décompte des points :

- 1pt : chaque passage en zone de pénalité
- + 1 pt : chaque défi réussi

Les questions à poser dans la "zone question" ici ! (page 16)

### Zone Pénalité :

- Réalise un aller - retour sans ballon (voire 2 en fonction de la distance à parcourir et de l'espace disponible) au choix de l'animateur :  
- à cloche pied  
- en marchant comme un canard  
- en fermant les yeux avec l'aide d'un guide  
- en ayant fait 10 tours sur soi-même  
- à 2 en faisant la brouette...



## #DÉFI

# 1

### Challenge foot :

Tire sur le poteau ou la barre du but (possibilité de remplacer le but par un objet à atteindre)

# 2

### Curling foot :

Dose une passe dans une zone définie (le ballon doit s'arrêter dans la zone)

# 3

### Conduite agilité :

Tiens dans la bouche une grande cuillère avec une balle de tennis de table dessus sans la faire tomber

# 4

### Chamboul' tout :

Tire (minimum à 10m) sur 5 cônes ou 5 bouteilles pour les faire tomber

# 5

## Communique !

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



# 6

### Les conseils pour ta séance :

N'hésites pas à réaliser un échauffement ludique avant ta séance (sers toi des anciens PEF A DOM' pour 15mn d'échauffement.

Avant ta séance, tu peux également réfléchir à tes propres défis (questions culture foot, jonglage, renforcement musculaire, cross bar challenge ...)

Bonne session à vous tous !!!