PEF A DOM' l'hebdo #2

MERCREDI 20/05

THEMATIQUE SANTÉ

En période de déconfinement, nous continuons de t'accompagner 1 fois par semaine : Le PEF A DOM' l'Hebdo arrivera tous les mercredis pendant 8 semaines, tu retrouveras tes quiz, jeux, échauffements et défis jusqu'à la fin de la saison ! Allez viens, c'est parti pour une édition Récupération & Alimentation !

LE CONSEIL ÉTIREMENTS 1

Les étirements sont importants pour la souplesse la récupération et la préparation.
Les étirements de début de séance sont actifs et dynamiques. Les étirements de fin de séance sont eux, passifs et statiques. Pour en savoir plus, renseigne toi auprès de ton coach.

"SOYONS PRETS, SOYONS FOOT"

"DÉCONFINEMENT", MAIS PAS TROP QUAND MÊME !!!

LE QUIZ RÉCUP 2

1. LES BAINS D'EAU FROIDE APRÈS L'EFFORT PERMETTENT DE :
- A) Contracter l'ensemble des muscles
- B) Stimuler le système immunitaire
- C) Fluidifier la circulation sanguine
- D) Réveiller les douleurs

2. PARMI LES PROPOSITIONS SUIVANTES, QUELLES SOLUTIONS ADOPTER POUR S'ENDORMIR FACILEMENT ?
- A) Faire la chandelle
- B) Se balader sur les réseaux sociaux
- C) Manger le plus possible le soir
- D) Lire
- E) Se concentrer sur sa respiration
- F) Compter les moutons

3. LE REPAS QUI SE DÉROULE APRÈS L'EFFORT (POST ENTRAÎNEMENT – POST MATCH) N'A PAS D'INTÉRÊT POUR LA RÉCUPÉRATION ?
- A) VRAI
- B) FAUX

4. PARMI LES AFFIRMATIONS SUIVANTES SUR LES ÉTIREMENTS, LESQUELLES SONT VRAIES ?
- A) La régularité des étirements favorise la raideur
- B) Avant un match, il est conseillé de réaliser des étirements statiques
- C) La régularité des étirements peut être bénéfique pour éviter les blessures
- D) Les étirements permettent l'augmentation de l'amplitude articulaire

LES RÉPONSES DU PEF A DOM L'HEBDO 1 :
1-A / 2-A-B / 3-A / 4-A-C-D

L'ECHAUFF' 3

- DURÉE : 15MN (COMME AVANT UN MATCH)
- INSTALLE 2 PLOTS À 10M DE DISTANCE ET RÉALISE QUELQUES GAMMES SANS ET AVEC BALLON
- LANCE TOI SUR LES DÉFIS

DÉFI ATHLÉTIQUE

CIRCUIT TRAIN'KIDS : RÉALISE 3 FOIS L'ENCHAÎNEMENT DE CES 3 EXERCICES :

Crunch — Corde à sauter — Jumping Jack

NIV I : 10 SEC EX – 20 SEC ENTRE LES SÉRIES
NIV II : 20 – 20
NIV III : 30 – 20

DÉFI TECHNIQUE

- INSTALLE 1 PLOT MATÉRIALISANT LE DÉPART (DOS AU SOLEIL SI C'EST L'APRÈS MIDI).
- POSE TON BALLON SUR LA TÊTE
- AVANCE LE PLUS POSSIBLE SANS FAIRE TOMBER LE BALLON
- DÈS QUE LE BALLON TOMBE, ARRÊTE TOI ET PLACE UNE COUPELLE / BOUTEILLE POUR MATÉRIALISER TON ARRÊT.
- DÉFIE TES PROCHES
- VOUS AVEZ 5 ESSAIS !!!

DÉFI LUDIQUE "BUVAGOAL"

AVEC 1 (2 OU 3) PERSONNE(S) DE TA FAMILLE OU DE TON VOISINAGE : RÉALISE UN BUVAGOAL !

PRINCIPE SIMPLE : DEVIENS GARDIEN DÈS LORS QUE TU MARQUES.
ETABLIS UNE ZONE DE RÉPARATION OÙ LE(S) JOUEUR(S) NE PEUT(VENT) PAS RENTRER POUR TIRER
TU AS 1 MN POUR MARQUER TON BUT SINON, DEVIENS GARDIEN !
LE PREMIER MARQUANT 5 BUTS GAGNE !!

LE DÉFI ALIMENTATION 4

PRÉPARATION :

- Identifie 5 zones différentes :
1.Un parcours technique à partir d'une zone de départ matérialisée.
2.Une Zone "Aliments" où tu y disposes des images d'aliments (post-it / étiquettes...).
3.Un parcours technique desservant sur 4 différents plots (défenseurs).
4.4 buts matérialisant respectivement "Avant le match", "Pendant le match", "Après le match", "à éviter".

- Sers toi du matériel dont tu disposes chez toi pour identifier ce défi !

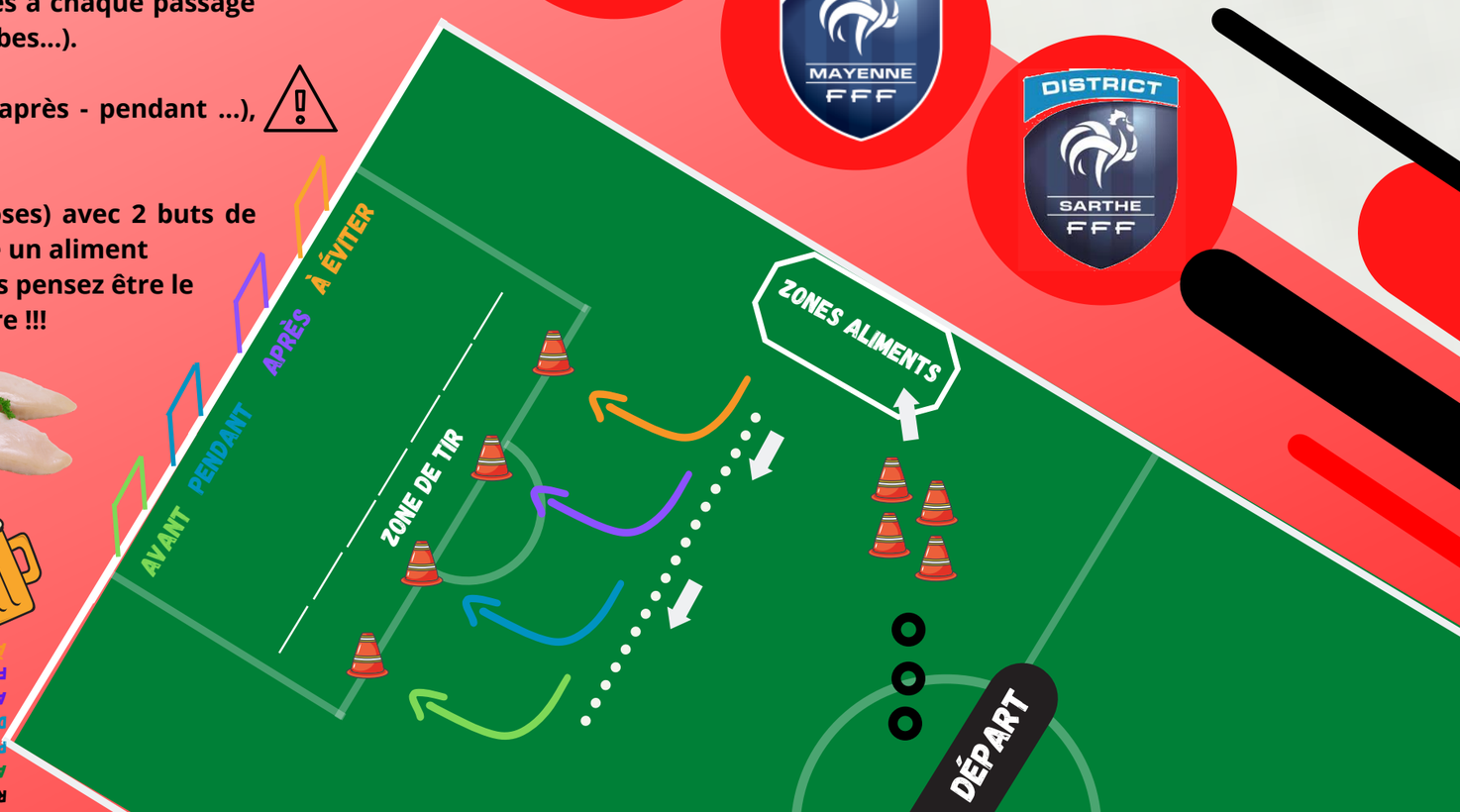
DÉROULEMENT :

- Ballon au pied durant l'ensemble du parcours, réalise le premier parcours technique en rejoignant la zone "Aliments". Récupère la fiche / l'image avec toi (ou en écoutant un proche t'informer de l'aliment en question), continue sur le second parcours technique.
- Pour donner ta réponse, emprunte un des 4 chemins te menant à l'un des 4 buts.
- Contourne le défenseur (plot) du chemin parcouru en réalisant différents dribbles à chaque passage (crochet intérieur / extérieur / pied fort / pied faible / roulette / passements de jambes...).

ATTENTION : Certains aliments peuvent être pris à différents moments (avant - après - pendant ...), choisis donc ce qui te paraît le plus cohérent.

Format à 2 : Matérialise un terrain 1 VS 1 (en fonction de la place dont tu disposes) avec 2 buts de chaque côté (les 4 vus précédemment). Place le ballon au milieu du terrain. Lorsque un aliment est cité, vous avez tous les 2 une minute pour pouvoir marquer dans le but que vous pensez être le bon : avant - pendant - après - à éviter ! Les 4 buts sont donc à attaquer et à défendre !!!

LISTE D'ALIMENTS :



RÉPONSES :
AVANT : PÂTES – RIZ – VIANDE BLANCHE – EAU – FRUITS
PENDANT : GEL ÉNERGÉTIQUE – SUCRE – EAU – COMPOTE – BARRE DE CÉRÉALES
APRÈS : EAU – FRUITS – BOISSON LÉGÈREMENT SUCRÉE – FÉCULENTS
À ÉVITER : ALCOOL – BOISSONS ÉNERGISANTES – BURGER – PIZZA