PEF A DOM' l'hebdo #7

MERCREDI 24/06

THEMATIQUE PLAISIR

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 Multi-thématiques !

LE P'TIT MOT DU JOUR 1

Pour ces 2 dernières éditions du PEF A DOM l'Hebdo de cette saison 2019 - 2020, retrouve un contenu retraçant l'ensemble des PEF A DOM, des quiz, échauffements et défis multi-thématiques !
Voyons voir si tu as retenu l'ensemble des informations données tout le long de ce confinement et déconfinement !
Bon courage à toi :)

LE QUIZ 2

ASSOCIE CHAQUE MOT À LA THÉMATIQUE QUI EST ASSOCIÉE :

TRIER LES DÉCHETS
BIEN S'HYDRATER
HISTOIRE DU FOOT
ÊTRE BÉNÉVOLE
PRENDRE UNE GOURDE
ÊTRE CAPITAINE
RELEVER UN ADVERSAIRE
ALIMENTATION
RESPECTER ET CONNAITRE L'HYMNE DE SA NATION
RESPECTER L'ADVERSAIRE SUR ET EN DEHORS DU TERRAIN
CONNAITRE LES DANGERS DES DIFFÉRENTES ADDICITONS
CONNAISSANCE DE MON CLUB
RÉALISER UNE FORMATION D'ARBITRE

ENVIRONNEMENT
ARBITRAGE
ENGAGEMENT CITOYEN
CULTURE FOOT
FAIR PLAY
SANTÉ

LA DEVINETTE 3

"AS MONACO, FC BARCELONE & ARSENAL ONT ÉTÉ 3 GRANDS CLUBS DANS LESQUELS JE SUIS PASSÉ. J'AI GAGNÉ L'EURO ET LA COUPE DU MONDE AVEC LES BLEUS, TOUT JEUNE. DÉSORMAIS, JE SUIS DEVENU ENTRAÎNEUR."

RÉPONSE : THIERRY HENRY

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

"SOYONS PRETS, SOYONS FOOT"

L'ECHAUFF' 4

- 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 TECHNIQUE

JONGLAGES :

TOUS CONTACTS
BON PIED
MAUVAIS PIED
TOUS CONTACTS CONTRE UN MUR
TOUS CONTACTS ASSIS
ALTERNANCE CUISSE – TÊTE

POUR CHAQUE TYPE DE JONGLES, TU AS 3 ESSAIS. RÉALISE LE MEILLEUR SCORE POSSIBLE !

LES RÉPONSES DU PEF A DOM L'HEBDO 6

1-R / 2-J / 3-R / 4-J / 5-J / 6-J / 7-R / 8-R

DÉFI ATHLÉTIQUE

CIRCUIT ABDOS : RÉALISE 3 FOIS L'ENCHAÎNEMENT DE CES 3 EXERCICES :

CHAISE — SQUATS — FENTES

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

DÉFI LUDIQUE

JONGLAGES LIBRES :

EFFECTUE LES JONGLES QUE TU SOUHAITES.

NIV I : TAPE DANS TES MAINS À CHAQUE CONTACT DU BALLON
NIV II : TAPE DANS TES MAINS ENTRE LES CONTACTS
NIV III : TAPE DANS TES MAINS DANS LE DOS
NIV IV : TAPE DANS TES MAINS BRAS TENDUS

LE DÉFI 5 — LE LABYRINTHE DU FAIR PLAY

PRÉPARATION :

- Identifie 3 zones différentes :
1.Une zone "Parcours Technique" que tu réalises avec ballon. Sers toi des objets que tu trouves chez toi pour réaliser ce parcours, sois inventif !
2.Une zone "Questions" où tu lis les questions dès lors que tu arrives dans la zone. Si tu as la chance d'avoir un proche ou un(e) de tes copains(ines), fais lui lire la question et reste concentré sur ton action.
3.Une zone "Tir", où tu dois réaliser un tir vers l'un des 6 différents buts.
4.Six buts représentant chacune des 6 thématiques (que tu dois connaître > elles sont écrites sur l'exercice 2 ci-dessus...)

DÉROULEMENT :

- Ballon au pied durant l'ensemble du jeu, réalise tout d'abord le parcours technique :

NIV 1 : Tous contacts	NIV 2 : Intérieur du bon pied	NIV 3 : Extérieur du mauvais pied
NIV 4 : Intérieur du mauvais pied	NIV 5 : Extérieur du mauvais pied	NIV 6 : Jonglages tous contacts
NIV 7 : Jonglages bon pied	NIV 8 : Jonglages mauvais pied	NIV 9 : Jonglages Cuisse - Pied
NIV 10 : Jongages tête		

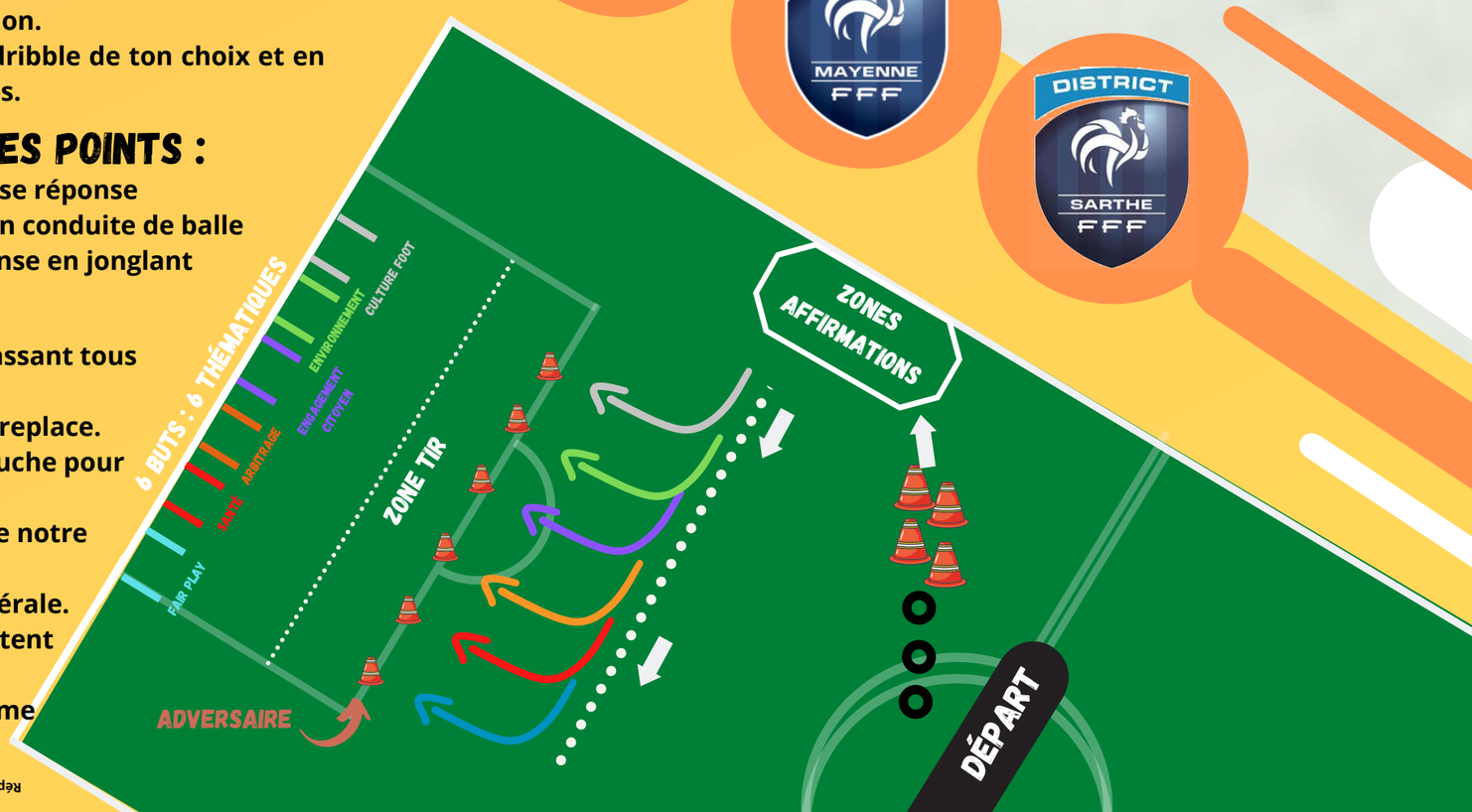
- Lorsque tu arrives dans la zone "Questions", lis (ou fais lire) à voix haute l'affirmation.
- Réponds y en évitant l'adversaire (plot sur le dessin) par un crochet ou un autre dribble de ton choix et en marquant dans le but qui te semble être en adéquation avec l'une des 6 thématiques.

AFFIRMATIONS

1.La France a gagné la Coupe du Monde à 2 reprises.
2.Je suis une thématique "Règle de vie" et suis de couleur rouge dans le PEF
3.En tant que bénévole, j'ai assisté l'éducateur des U11 pour leur entraînement
4.Avec mon équipe, on a décidé de nettoyer les bordures de terrain de foot en ramassant tous les déchets
5.Persuadé que l'arbitre a sifflé une faute imaginaire, je respecte sa décision et me replace.
6.Un de mes adversaires s'étant fait mal, je prends le soin d'envoyer le ballon en touche pour arrêter le jeu.
7.Capitaine de mon équipe, je rassure mon copain qui vient de mettre un but contre notre camp
8.Je viens d'effectuer 2 jours au sein de mon District pour passer une formation fédérale.
9.J'ai pris connaissance des dangers existants sur les différentes addictions qui existent (Drogue / Alcool / Ecrans...)
10.J'ai pris le soin de manger 3 heures avant mon match pour être au top de ma forme et m'assurer une bonne digestion.

COMPTABILITÉ DES POINTS :

0 points : mauvaise réponse
1 point : bonne réponse en conduite de balle
2 points : bonne réponse en jonglant



Réponses : 1 : Culture Foot / 2 : Santé / 3 : Engagement citoyen / 4 : Environnement / 5 : Arbitrage / 6 : Fair Play / 7 : Fair Play / 8 : Engagement Citoyen / 9 : Santé / 10 : Santé