

Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Nous sommes confinés à nouveau. Impossible d'aller en club, retrouve donc une nouvelle série PEF A DOM' avec deux numéros par semaine. Tu pourras te dépenser corps et esprit avec LE PEF ! Alors PRETS ? JOUEZ !

Environnement

MOTS FLECHES

1 ENVIRONNEMENT/ARBITRAGE

Environnement

1. Une des causes principales du réchauffement climatique
2. Elle ne cesse d'augmenter et provoque la fonte des glaces
3. C'est la première cible du réchauffement climatique
4. C'est le thème principal du PEF A DOM avec l'arbitrage
5. Il est important d'en faire le tri sélectif

Arbitrage

1. C'est l'une des sanctions que peut donner un arbitre
2. L'arbitre les met dans sa poche et ils servent à sanctionner un joueur ou un éducateur
3. Lieu principal de l'activité de l'arbitre
4. L'arbitre s'en sert pour se faire entendre
5. C'est une facette contestée de l'arbitrage

L'INFO' ARBITRAGE :

Le savais-tu ?

En plus de la VAR, l'arbitre dispose du système de Goal Line Technology. Introduit lors de la Coupe du Monde 2014, l'arbitre dispose désormais d'une montre reliée à ce système lors des matchs

UN PEU DE PHYSIQUE

2 ECHAUFFEMENT

Exercice 1 : Gainage en 3 temps

Réalisation : Effectue 2 minutes de gainage dans chacune des positions ci-dessous



Exercice 2 : Gainage costal

Réalisation : Effectue 2 minutes de gainage sur ton bras gauche, puis passe au bras droit.



Exercice 3 : Moutain climber

Réalisation : Mets-toi en position de pompe et remonte tes genoux au niveau de ton buste pendant 3 minutes



Exercice 3 : Pompes

Réalisation : Effectue 3 séries de 25 pompes en descendant bien ton buste.



Réponse QUIZZ N°5 : 1->C/2->C/3->VRAI/4->C/5->B/6->A

Parcours technique

3 LE BON TRI ACTIVITE



Mise en place :

- Créer deux parcours techniques à environ 8m d'intervalle
- Placer 4 portes au bout des parcours qui représenteront différents types de déchets : Rouge = Déchets toxiques / Vert = Le verre / Jaune = Plastique / Bleu = Papier/Carton (tu peux utiliser des chaises)
- Place un but derrière les portes (tu peux utiliser des plots/chaussures)

Règle du jeu :

Le joueur débute par 5 (Niv. 1), 10 (Niv. 2) ou 15 (Niv.3) jongles. Un déchet parmi la liste est annoncé à voix haute. En fonction du type de déchet énoncé, le joueur doit effectuer le parcours technique approprié puis faire passer le ballon sous la porte avant de pouvoir frapper dans le mini but.