

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 !



1 QUIZZ ARBITRAGE (Réponse dans le prochain numéro)

Q1°) L'arbitre procède au tirage au sort. La joueuse qui remporte le toss pourra :

- A) Choisir le ballon
- B) Donner le coup d'envoi
- C) Choisir son camp ou l'équipe attaquera ou donner le coup d'envoi

Q2) Un entraîneur sort légèrement de sa zone technique ?

- A) Il est sanctionné d'un carton rouge
- B) Il est sanctionné d'un carton jaune
- C) Il ne peut plus bouger de son banc
- D) Tout dépend de mon interprétation



Q3°) Sur une rentrée de touche, ou doit être l'adversaire ?

- A) Pas de distance obligatoire
- B) A au moins 1 mètre de la remise en jeu
- C) A au moins 2 mètres de la remise en jeu
- D) A au moins 3 mètres de la remise en jeu

Q4°) Sur quelles remises en jeu ne peut-il pas y avoir de hors-jeu ?

- A) Touche
- B) Corner
- C) Balle à terre
- D) Coup franc indirect



2 ECHAUFFE-TOI BIEN



Numéro 1 : Corde à sauter

Réalisation : Prend ta corde à sauter et saute pendant 3 à 4 minutes.

PS : si tu n'as pas de corde à sauter chez toi, tu peux réaliser des montées de genoux.

Numéro 2 : étirements dynamiques

Réalisation : Réalise des balancements de bras, rotation des hanches ainsi que des rotations du cou

Numéro 3 : Squat

Réalisation : Tu vas réaliser 4 séries de 15 Squats en prenant 30 secondes de récupération entre chaque série.

Numéro 4 : Jumping Jacks

Réalisation : Tu vas réaliser 4 séries de 15 Jumping Jacks en prenant 30 secondes de récupération entre chaque série.



3

DÉFOULE-TOI



Espace : Ton jardin
nécessaire Un parc

Durée : 15 minutes

Matériel : Divers objets + Zone sac

Parcours Technique : Niveau I : 5 obstacles sur le parcours technique
Niveau II : 10 obstacles sur le parcours technique
Niveau III : 15 obstacles sur le parcours technique

Parce qu'une bonne santé c'est d'abord une préparation, quels objets doit-tu mettre dans ton sac avant l'entraînement/le match ?

Gel douche, Gourde, Soda, bonbon, bijoux, Barre de céréale, Crampons, Protèges tibias, Serviette de douche, Enceinte, Masque de protection, Gel hydroalcoolique, chaussette ...

L'INFO' ARBITRAGE :

Le savais-tu ?

Chaque année, plus d'un million de matchs sont disputés dont plus de 600 000 sont arbitrés par des arbitres officiels.

Conseil du Jour : Pour rester en bonne santé, pense à maintenir une activité physique (1h/jour et à 1km max du domicile)

