



PEF A DOM' N°9

SAMEDI 28 MARS



EDITION SPÉCIALE

ADULTES



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, édition spéciale pour les seniors, les parents !!!

A défaut de rouspéter auprès de ton (tes) enfant(s) qui joue(nt) au ballon dans la maison, mets toi aussi au travail !!! Bonne séance !

"Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

1 Quiz : "En la mémoire de Michel Hidalgo (1933-2020)"



1 / A quel poste jouait M. Hidalgo ?

A) Milieu offensif B) Attaquant C) Gardien de but D) Ailier Droit

2 / En quelle année est-il désigné entraîneur de l'Equipe de France de football ?

A) 1976 B) 1980 C) 1990 D) 1975

3 / Combien de sélections a-t-il à son actif (en tant que joueur) ?

A) 1 B) 10 C) 100 D) 75

4 / Contre qui Michel Hidalgo et l'Equipe de France gagnent-ils le Championnat d'Europe en 1984 ?

A) Italie B) Angleterre C) Danemark D) Espagne

5 / En finale du Championnat d'Europe 1984, quels sont les 2 buteurs de l'Equipe de France ?

A) Platini & Giresse B) Seulement Platini
C) Tigana & Platini D) Platini & Bellone

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche lundi

Réponses PEF A DOM 27/03 -> : 1-C / 2- PRETS = Plaisir - Respect - Engagement - Tolérance - Solidarité / 3-C / 4-A-C / 5-C

2

Échauffement : "indispensable pour éviter la blessure"

PRENDS TON TAPIS, TON BALLON, TA BOUTEILLE D'EAU ET FAIS CES EXOS :

1 Gainage



2 Jonglage



4 Montées de genoux

3 Climber



EFFORT

RECUP'

NB DE TOURS



Niv 1

30 sec

20 sec

1

Niv 2

30 sec

15 sec

2

Niv 3

45 sec

15 sec

3

3

"Si tu as vécu cette période phare au début des années 1980, cite ces 4 joueurs de l'Equipe de France, qui correspondent au fameux "carré magique"



4

"Là, ça se corse, accroche toi et prends ta bouteille (de l'eau et pas autre chose !)"

AUJOURD'HUI, C'EST LES ABDOS : RENFORCEMENT DU TRONC

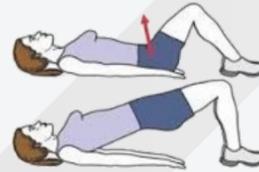
Exercice 1



Réalise la cuillère. En étant sur ton tapis, tiens cette position, dos droit légèrement en arrière.

20, 30, 40 secondes

Exercice 2



Allonge toi sur le dos sur le tapis en ayant les bras le long du corps. Relève ton bassin sans bouger les bras. En position haute, tes genoux doivent être à 90°.

15, 20 ou 30 mouvements

Exercice 3 :



Toujours sur ton tapis, réalise un gainage dynamique en levant un bras et son pied opposé. Tu peux faire du gainage simple.

20, 30 ou 40 secondes

5

Le souvenir du jour :

Hidalgo et ses joueurs viennent de perdre un match... Un match qui restera dans l'histoire du Football par des faits de match inédits et invraisemblables. Retrouve le score, l'équipe adverse, la compétition ainsi que le stade dans lequel s'est joué cette demi-finale grâce à cette image.



le plus important, c'est la qualité, pas la quantité. Alors si tu es "dans le dur", fais une pause et bois un coup. **Réalise 3 tours avec 20 secondes de récupération entre chaque exercice.**

