



# PEF A DOM' N°14

VENDREDI 3 AVRIL



## Environnement

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 ! Ainsi, tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou dans ton jardin !!! Adapte toi à ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile !!

### "Ensemble soyons PRETS, soyons Foot !!"

#### 1 Quiz : "l'eau, c'est la vie"



1 / Quelle est la consommation moyenne quotidienne d'eau d'un Français ?

- A ) 150 Litres B ) 30 Litres C ) 20 Litres D ) 300 Litres

2 / Quelles sont les bonnes réponses dans les affirmations suivantes ?

- A ) Je bois plus d'eau lors d'une journée de repos que lors d'une journée où je fais de l'activité physique.  
B ) Mes besoins en eau sont supérieurs en exercice intense qu'en exercice léger  
C ) Je dois boire au moins 3 Litres par jour pour être bien hydraté  
D ) Je dois boire au moins 1,5 Litres par jour pour être bien hydraté  
E ) Lors d'une journée où je fais une activité physique intense, ma consommation d'eau doit dépasser des 2 Litres.

3 / Les aliments que nous mangeons nous apportent en eau. Cependant, ils couvrent seulement ?

- A ) 20% de nos besoins B ) 40% de nos besoins  
C ) C'est faux, ils ne couvrent rien D ) 3% de nos besoins

4 / Lorsqu'on tire la chasse d'eau, combien de litres d'eau sont utilisés ?

- A ) 1 Litre seulement B ) Environ 10 Litres  
C ) 5 Litres D ) 3 Litres

5 / A quoi est dûe la montée des eaux ?

- A ) A la fonte des glaces B ) Aux baigneurs  
C ) A la pollution des eaux D ) A la pluie

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz sur la fiche de demain

#### 2 Echauffement Technique : "le Foot, c'est d'abord un jeu"



Athlétique :

Réalise un slalom (bouteilles, cerceaux...) sans ballon (cloche pied - montées de genoux - talons fesses - sprint...) et fais une passe à la fin du parcours dans une porte d'1m de large

Technique :

Jonglages :  
Tête / Pied droit /  
Pied gauche /  
Alternés

Ludique :

Jongler librement et réaliser un tour du monde : tourner autour du ballon

NIV	Athlétique	Technique	Ludique
NIV 1	Au moins 5 passes validées	5 jongles de chaque	1 réalisation
NIV 2	Au moins 10 passes validées	20 jongles de chaque	5 réalisations
NIV 3	Au moins 20 passes validées	50 jongles de chaque	20 réalisations

#### 3 "devine quel joueur se cache derrière ce rébus"



Réponse : Nez - Mare - Jus - Niort - Neymar Junior

#### Préparation :

- Identifie 3 zones :

1. Zone "Comportement" : zone d'annonce d'un type de comportement
2. Zone "Technique" : tracer un parcours technique (2 parcours pour jouer à 2) avec slaloms / motricité
3. Zone "Cerceaux" : c'est la zone de décision, avec 2 cerceaux qui correspondent à un type de comportement. (si possible > prévoir 2 affiches "Je gaspille" / "J'économise")

#### Déroulement :

- Annoncer un type de comportement à haute voix, puis effectuer le parcours le plus rapidement possible. Déposer le ballon dans le bon cerceau (ou bac ou but...)

#### Affirmations :

**J'économise :**

1. Je prends une douche
2. Je ferme le robinet en me lavant les mains
3. Je récupère l'eau de pluie
4. J'utilise une chasse d'eau à double commande
5. J'emmène une gourde pour l'entraînement
6. J'utilise des écocupes au lieu de verres en plastique

**Je gaspille :**

1. Je prends un bain
2. Je laisse couler le robinet d'eau
3. Je fais tourner le lave vaisselle tous les jours
4. Je laisse couler l'eau en me brossant les dents
5. Je jette la bouteille d'eau que je n'ai pas terminé de boire
6. J'emmène une bouteille d'eau en plastique pour l'entraînement

#### 4 Défi Technique : "l'Eau est un trésor"



DEPART

#### 5 Communiquer !

Publie ou envoie-nous les vidéos du #ChallengeLFPL par wetransfer à [communication@lfpl.fff.fr](mailto:communication@lfpl.fff.fr), nous publierons les meilleures réalisations. On compte sur votre participation !



#### 6 Le Conseil du Jour :

- Durant cette période où je reste confiné chez moi, j'évite les bains et j'essaie de faire attention à ne pas gaspiller l'eau inutilement car c'est un bien précieux. J'y pense dès que je consomme de l'eau (se brosser les dents / se laver les mains / faire la vaisselle / privilégier l'eau du robinet à l'eau en bouteille...) et je pense à passer le message aux parents !