



PEF A DOM' N°15

SAMEDI 4 AVRIL



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 : "La proprioception, c'est quoi ?"



- On dit souvent que la proprioception, c'est ?
A) Le 6ème sens B) Le fait de savoir où l'on se trouve
C) Le fait de contrôler sa posture et ses mouvements D) Le fait de se blesser souvent
- Quelles affirmations sont bonnes ?
A) La proprioception se travaille en déséquilibre
B) La proprioception contrôle la force développée des muscles
C) Très vulgairement, la proprioception est notamment associée aux "réflexes"
D) Les exercices de proprioception sont à éviter après une blessure
- Vrai ou Faux, la proprioception peut elle diminuer le risque de blessure ?
A) Faux, rien n'est lié
B) Vrai, se connaître dans ses mouvements et dans l'espace diminuent les risques
C) C'est du pipo
D) Faux, la proprioception ne permet que de mieux réaliser certains mouvements
- A quel public s'adresse les exercices de proprioception ?
A) A tous B) Seulement aux sportifs de Haut-Niveau
C) Aux personnes âgés D) Surtout aux nouveaux-nés
- Quelle type de mouvement nécessite une proprioception élevée ?
A) Une retournée acrobatique B) Passement de jambes
C) Contrôle de balle D) Une simple passe
E) Un tir F) Tous les mouvements

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz seront sur la fiche lundi

Réponses PEF A DOM 03/04 : 1-A / 2-B-D-E / 3-A / 4-B / 5-A-C

2

Échauffement : "indispensable pour éviter la blessure"

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

1 Squats



2

Prends tes gants et empêche ton fils / ta fille de te marquer 1 but : Si but > exercice suivant



4 Chaise



3

Cuillère (garde la position)



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 bonne mémoire, souviens toi du 1er match s'étant déroulé dans ce stade. Le nom des 2 équipes ainsi que le nom du seul buteur"



4

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

AUJOURD'HUI, C'EST LA PROPRIOCEPTION :

Exercice 1



Gainage : place tes mains sur le ballon, bras tendus et ton corps face au sol. Tiens la position en restant bien fixe au niveau du tronc.

20 sec, 40 sec ou 1mn par série

Exercice 2



Réalise un squat unilatéral. Place un banc derrière toi (si tu es débutant). Plie un genou et tends l'autre jambe jusqu'à ce que tu sois assis sur le banc. Contrôle le mouvement et reste stable sur ton appui.

5, 10 ou 20 mouvements par série

Exercice 3 :



Face au mur, soit prêt à récupérer la balle de tennis que te lance un de tes proches se trouvant derrière toi. Le but est de récupérer la balle sans savoir d'où elle vient. Le lanceur doit la lancer plus ou moins vite, à différents endroits.

5 lancés rattrapés, 10 ou 15

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.

5

Le Conseil du jour :

Si ton activité physique est régulière, n'hésite pas à ajouter dans ton renforcement musculaire des exercices de proprioception (ballon / swissball...). La proprioception ne nécessite pas forcément de la force. Il est donc intéressant de l'utiliser pour parfaire ta posture > qui pourra te servir pendant tes matchs !

