PEF A DOM' N°18

MERCREDI 8 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 : "L'activité physique, c'est avant tout de la connaissance ?"

1 / Le Mollet est également appelé ?
A) Le Biceps Sural
B) Le Triceps Sural
C) Le Quadriceps Sural
D) Il n'existe pas d'autres noms

2 / Comment se nomment les muscles situés derrière de la cuisse ?
A) Les Ischios-jambiers
B) Les Adducteurs
C) Les Quadriceps
D) Les muscles Ilio-Psoas

3 / Quel est le ressenti d'un travail de force ?
A) Muscle chaud
B) Gonflement
C) Tremblement
D) Respiration difficile

4 / Quel grand muscle ne se voit pas à l'oeil nu ?
A) Le Psoas
B) Le Grand Droit
C) Le Demi-Tendineux
D) Le Soléaire

5 / Combien de muscles a-t-on au sein de notre corps ?
A) Environ 600
B) Plus de 1000
C) 100
D) 206 exactement

Plusieurs réponses sont possibles !!
Réponses PEF A DOM 07/04 : 1-D / 2-A / 3-D / 4-A / 5-D

2 Échauffement : "prépare toi à faire chauffer les mollets"

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

1 Fente Avant

2 Montées de Genoux

Gainage

Jump croisé

4 3

	EFFORT	RECUP'	NB DE TOURS
Niv 1	30 sec	15 sec	1
Niv 2	40 sec	20 sec	2
Niv 3	1 mn	30 sec	3

3

"Quel record a cette ancienne joueuse de l'Equipe de France ? Retrouve son nom, son club, son record en équipe de France ainsi que son poste"

4

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

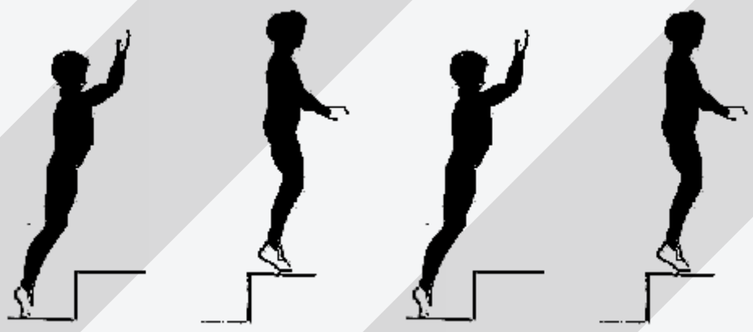
AUJOURD'HUI, CE SONT LES MOLLETS (MIEUX SI TU AS DES ESCALIERS / STEP CHEZ TOI) :

Exercice 1

STEP HOPS : Sur une même marche (step ou première marche de ton escalier), alterne tes appuis pied gauche - pied droit de manière dynamique (gainé sur le haut du corps) et sur l'avant du pied

20 sec, 40 sec ou 1mn par série

Exercice 2



JUMP PIEDS JOINTS : Pieds joints, saute marche par marche en restant fixé sur le haut du corps et dynamique sur tes appuis jusqu'en haut.
(si tu as un step, même mouvement mais tu redescends de ta marche en arrière en gardant les pieds joints)

20 sec, 40 sec ou 1mn par série

Exercice 3 :

MONTÉE EN SQUATS : par 2 ou marche par marche, réalise un squat en étant stable sur tes appuis, en pliant les genoux et en gardant le dos droit.

20 sec, 40 sec ou 1mn par série

5 *Le Conseil du jour* :

Afin d'être efficace dans tes mouvements et dans ton activité physique en général. Prends le soin de réaliser le mouvement lentement et par plusieurs étapes avant de pouvoir le répéter avec plus de vitesse. Le football fonctionne de la même manière, concentre toi sur ce que tu vas faire puis réalise bien l'enchaînement en soignant ta posture, tes appuis et ton placement par rapport au ballon. Cela te permettra d'être plus efficace.

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 1mn / 2mn de récupération entre chaque exercice.