



# PEF A DOM' N°22

MARDI 14 AVRIL



## Engagement Citoyen

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 !! Bonne séance !

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

#### 1 "Le Football, d'abord de la solidarité"



1 / Comment appelle-t-on le football pour les personnes en situation de handicap ?

- A) Handifoot
- B) Cécifoot
- C) Parafoot
- D) Cela n'existe pas encore

2 / Le football est aux jeux Paralympiques depuis ?

- A) 2004
- B) Depuis les débuts, en 1896
- C) 2000
- D) Sera pour la première fois aux JO en 2021

3 / L'Equipe de France est qualifiée pour les prochains Jeux Paralympiques ?

- A) VRAI
- B) FAUX

4 / Le Cécifoot en compétition s'adresse aux handicapés moteurs ?

- A) VRAI
- B) FAUX, il s'adresse à tous les handicapés
- C) Ce sport n'existe pas
- D) FAUX, il s'adresse seulement aux athlètes déficients visuels

5 / Que doit crier un joueur lorsqu'il se dirige vers l'adversaire pour signaler sa présence ?

- A) "Voy" ("j'arrive" en espagnol)
- B) "Je suis là, attention"
- C) "Vamos" ("allez" en espagnol)
- D) "I'm here" ("je suis là" en anglais)

#### 2 Échauffement Technique : "Le Foot, c'est d'abord un jeu"



**Athlétique :**

Pose ton ballon au sol : pieds joints, saute latéralement au dessus de ce dernier en restant gainé

**Technique :**

Sur un slalom de 10 - 15 mètres (avec des plots) : jongle !

**Ludique :**

En préparation du défi technique, assure toi que tu as de la place autour de toi : Mets ton bandeau sur les yeux et jongle le plus possible

**NIV I** 10 sauts X 3

Fais un aller avec tous les contacts autorisés

3 jongles

**NIV II** 20 sauts X 3

Fais un aller - retour avec tous les contacts autorisés

5 jongles

**NIV III** 30 sauts X 3

Fais un aller - retour avec ton pied faible

10 jongles

#### • Préparation :

- Trace un couloir de 15m de long (adapte toi selon ta place). Les 3 défis se feront sur le même couloir.
- Matériel à prévoir : Ballon - Bandeaux - Slalom (plus ou moins long selon ton espace et ton âge).

#### • Déroulement :

##### Défi 1 : Découverte et maîtrise du ballon

**Objectif :** maîtrise le ballon, repère toi dans l'espace et évolue en sécurité.

Un guide l'autre (ex : "tout droit, tourne à gauche, arrête toi...") et un suit les consignes du guide tout en avançant et **ralliant l'arrivée.**

**Conseils :** tu peux commencer sans ballon et sans slalom, puis prends le ballon après.

##### Défi 2 : Conduite de Balle

**Objectif :** Effectue un parcours en slalom puis reviens au point de départ.

**Variantes :** En famille, fais 2 équipes et organise un relais (trace 2 slaloms).

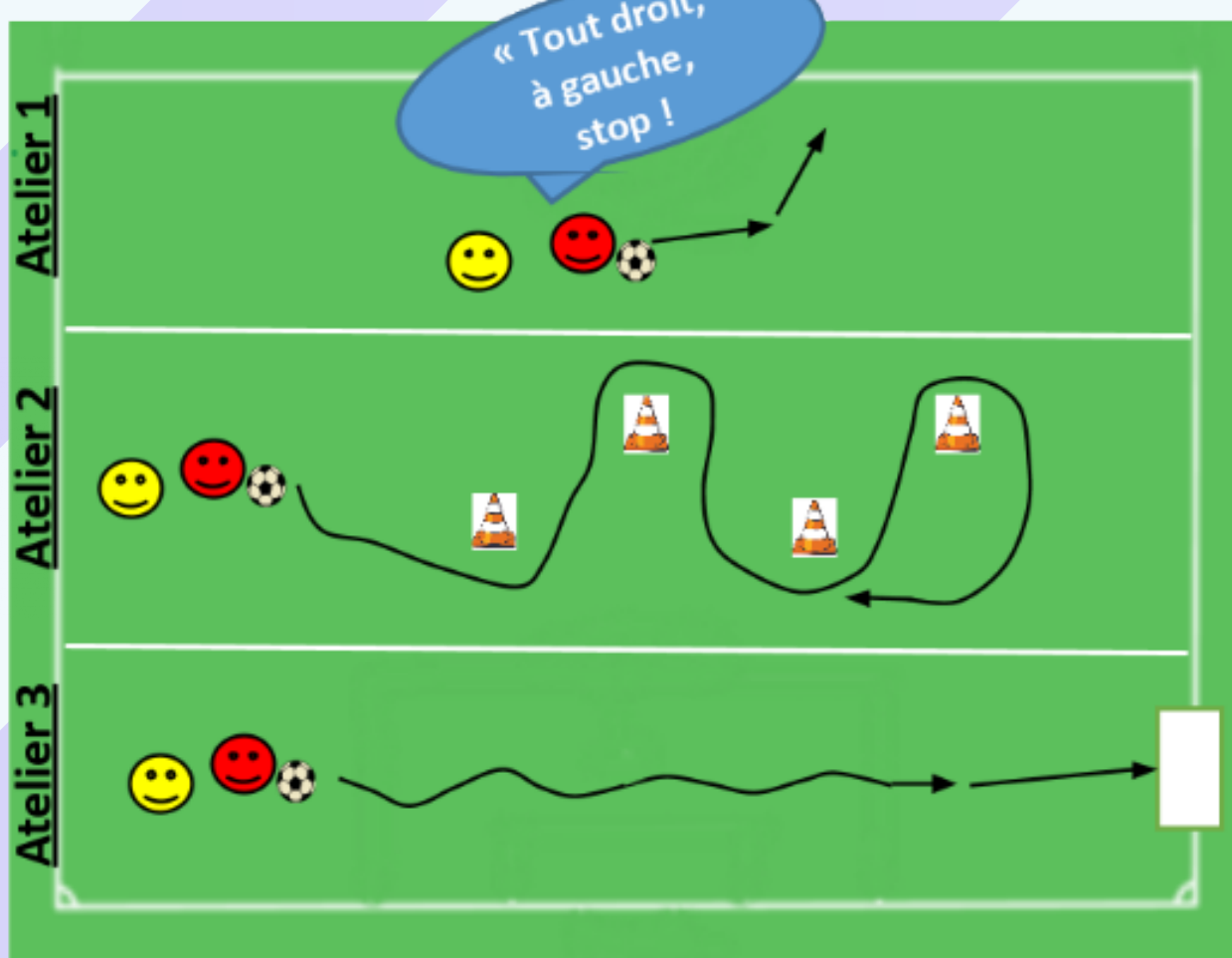
##### Défi 3 : Conduite & Tir

**Objectif :** Conduis ton ballon vers le but puis frappe pour marquer

**Variantes :** Sans gardien puis avec / par équipes avec un slalom ...

**Conseils :** Avant le tir, un autre peut toucher les 2 poteaux pour indiquer où marquer.

#### 3 Défi Technique : "Cécifoot"



#### 4 Communique !

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 !

#### 5 Le Conseil du Jour :

Je porte de l'attention aux personnes de mon entourage. Avec des gestes simples et de l'empathie (aide aux tâches ménagères / prendre des nouvelles téléphoniques de ma famille - mes grands parents...), je peux facilement contribuer à aider les autres.

