



PEF A DOM' N°6

Mercredi 08 Avril 2020



EDITION SPÉCIALE

ADULTES



En cette période inhabituelle, le F.C Jouarre, 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 : "le Foot, ce n'est pas que sur herbe !"



1 / Au sein de quel pays a été inventé le Futsal ?

A) Uruguay B) Angleterre C) Brésil D) Italie

2 / En foot en marchant, le ballon est rendu à l'adversaire s'il s'élève à hauteur de ?

A) La Tête B) La Hanche
C) Le Genou D) Cette règle n'existe pas

3 / Le Beach Soccer se pratique à ... par équipe

A) 5 B) 11
C) 6 D) 3

4 / Qui est l'actuel Champion du Monde de e-Foot?

A) Croatie B) Belgique
C) France D) Brésil

5 / Quel est le champion en titre de D1 Futsal (équivalent Ligue 1) ?

A) Toulon Elite Futsal B) Nantes Métropole Futsal
C) Sporting Club Paris D) Toulouse Métropole FC

Plusieurs réponses sont possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quiz seront sur la fiche lundi

Réponses PEF A DOM 07/04 : 1-D / 2-C / 3-A / 4-C / 5-A

2 Échauffement : "indispensable pour éviter la blessure"

PRENDS TON TAPIS ET FAIS UN EXERCICE (parmi ceux proposés) DE CHAQUE GROUPE :

renforcement (membres inf) :

Fente Avant
Squats
Jumping Jack

Cardio

Corde à sauter
Montées de genoux
Burpies

renforcement (membres sup) :

Pompes
Dips
Abdos

EFFORT RECUPERATION



Niv 1

20 sec

20 sec

Niv 2

30 sec

15 sec

Niv 3

45 sec

15 sec



"Si tu arrives à nous sortir le nom du stade, l'équipe qui y joue ainsi que l'année de leur dernière champions league, chapeau"

3



4

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

AUJOURD'HUI, C'EST LES ÉPAULES : RENFORCEMENT DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Exercice 1



Réalise des pompes en plaçant tes pieds sur un ballon de foot (ou swiss ball si tu as !)

5, 10 ou 20 répétitions

Exercice 2



Prend ton tapis et allonge toi sur le ventre. Lève les bras et les jambes en tenant 1 à 2 sec la position haute comme ci-dessus en regardant devant toi

10, 20 ou 30 répétitions

Exercice 3



Coincer un élastique (ou une chambre à air usée) puis venir le tirer avec son bras vers le côté opposé en maîtrisant sa vitesse.

5, 10 ou 20 répétitions

5

Le Conseil du Jour :

Que ce soit pendant ta ou tes séances, ou pendant ta journée, n'oublie pas qu'il est nécessaire de boire au moins 1L d'eau par jour, malgré ce contexte.

6

Réponse de l'activité 3 (fiche environnement) : C



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

