

Le cahier du PEF 53 N°1

Ramenez le PEF à la maison !



1-Santé

2-Engagement Citoyen

3-Environnement

4-Fair-Play

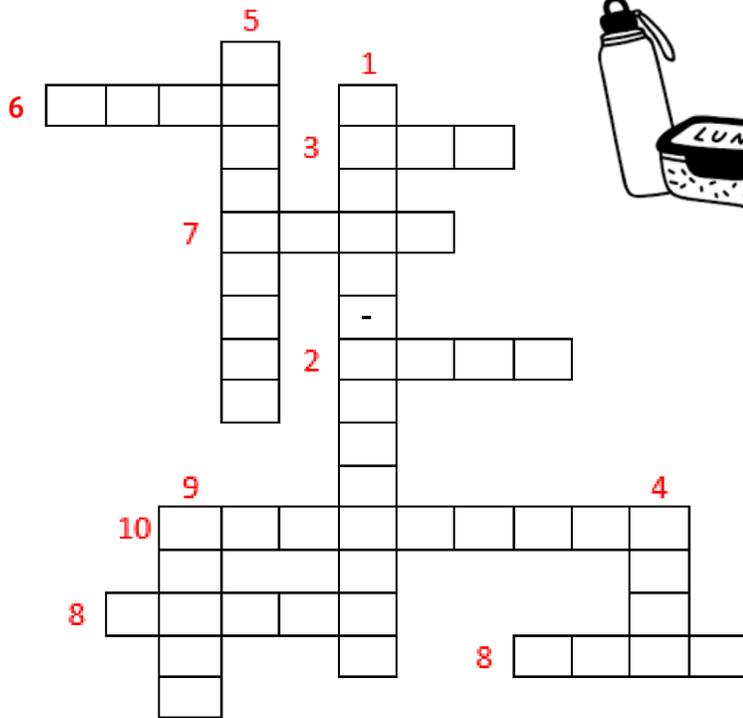
5-Règles du jeu et arbitrage

6-Culture foot

Le District, par l'intermédiaire des volontaires en service civique mis à disposition des clubs, vous propose des activités à faire seul ou en famille pour garder un lien avec le football pendant cette période de non pratique.

N'hésitez pas à envoyer vos réponses et les vidéos de vos parcours techniques ou défis physiques à kgenissel@mayenne.fff.fr

1- Mots croisés



1. Quel repas est le plus important de la journée ?
2. Le poumon est un organe qui intervient dans le processus de respiration. Combien notre corps en possède ?
3. Que faut-il boire pour s'hydrater ?
4. Quelle boisson faut-il éviter ?
5. Pour bien jouer, je mange.....
6. Combien de fruits et légumes faut-il manger par jour ?
7. Quel est le produit qu'il faut consommer 3 à 4 fois par jour pour assurer un apport en calcium pour les os ?
8. Quels types d'aliments faut-il éviter ? (2 réponses)
9. Pour recharger mon corps en énergie après un match, qu'est-ce que je peux manger ?

Correction mots croisés

2- Exercice technique

Préparation :

Prenez le matériel que vous avez à la maison pour mettre en place un slalom comme ci-dessous.

Installez également un départ, une zone de décision et 2 buts.

Il vous faudra également un ballon et un chronomètre.



Consignes :

Si vous jouez seul :

Chronométrez afin d'essayer de faire le meilleur temps possible. Lisez la première affirmation ci-dessous. Ballon au pied, effectuez le slalom avant de tirer dans le but correspondant à votre choix : Vrai ou Faux. Si vous tirez à côté du but, vous devez revenir dans la zone de décision pour frapper de nouveau. Stopper le chronomètre lorsque vous avez inscrit le but. Si vous avez marqué le mauvais but, vous devez ajouter 5 secondes à votre temps.

Si vous jouez à 2 :

Chronométrez afin d'essayer de faire un meilleur temps que l'autre joueur. L'un donne une affirmation à voix haute, le deuxième effectue le parcours. Le gagnant est celui qui fait le meilleur temps.

- 1- Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.
- 2- Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.
- 3- Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.
- 4- L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.
- 5- L'eau maintient la température corporelle autour de 37° degrés.
- 6- Boire de l'eau potable provoque des maladies.
- 7- Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.
- 8- L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.
- 9- Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.
- 10- Il est conseillé de boire du Soda pendant les matchs pour être plus résistant.

1-V / 2-F / 3-F / 4-V / 5-V / 6-F / 7-F / 8-V / 9-V / 10-F

3- Rébus



Avant toute activité physique, un bon _____ permet d'éviter les blessures.



Le _____ est important pour une bonne récupération.

4- Quizz

Mieux vaut-il boire de l'eau :

- a. - Chaude
- b. - A température ambiante
- c. - Froide

Il est préférable de privilégier un sommeil :

- a. - Régulier (coucher et lever aux mêmes horaires)
- b. - Avec une grosse matinée dès que je peux
- c. - En me couchant tard le soir

Quand faut-il boire de l'eau ?

- a. - Avant l'activité physique et sportive
- b. - Pendant l'activité physique et sportive
- c. - Après l'activité physique et sportive
- d. - Avant, pendant et après l'activité physique et sportive



1-b / 2-a / 3-d

Voici les Volontaires en Service Civique qui ont participé à l'élaboration de cette fiche :

Robin Gaborit
US Saint Pierre La Cour

Antonin Heurtebize
US Changé

Evan Costa
FA Laval

Mathis Planchenault
US Changé

Théo Forveille
Montsûrs USCP

Mattéo Berthel
Martigné AS

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel