

Le cahier du PEF 53 N°25

Ramenez le PEF à la maison !



1-Santé

2-Engagement
Citoyen

3-Environne-
ment

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 mêlés

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. Blessure | 9. Muscle |
| 2. Pubalgie | 10. Os |
| 3. Claquage | 11. Proprioception |
| 4. Déchirure | 12. Renforcement |
| 5. Entorse | 13. Soigneur |
| 6. Fracture | 14. Échauffement |
| 7. Ligament | 15- Étirement |
| 8. Luxation | 16. Bandage |

L H V R S L I G A M E N T U K
 N P R O P R I O C E P T I O N
 D M K P É T I R E M E N T R Q
 É V F X J M F E O M F X B E É
 C C O O I U J N I P R P A N C
 H S S F V S S T M U A L N F H
 I W W S N C W O R B C U D O A
 R Z D M O L J R Q A T X A R U
 U X Y B X E N S R L U A G C F
 R R P W Y P M E W G R T E E F
 E A D E L I H O X I E I S M E
 Z B L E S S U R E E Z O Z E M
 U I N V Q O P D C W S N I N E
 R V O S O I G N E U R G R T N
 Y K U K A Z C L A Q U A G E T

Correction

2- Bien s'alimenter

Placez les aliments suivants dans le tableau ci-dessous : légumes, produits sucrés, poissons, céréales, matières grasses, yaourts, œufs, fruits, eau.

limiter à la consommation	1 fois par jour	A volonté	A chaque repas	Au moins 5 fois par jour

Correction

3- Quizz

Plusieurs réponses possibles

1- Que faut il faire en cas de lésion musculaire ?

- A) Repos
- B) Glaçage
- C) Bandage
- D) Surélévation

2- Quel est le matériel médical nécessaire sur le terrain ?

- A) Une bombe de froid
- B) Des antalgiques
- C) Des pansements
- D) Un désinfectant

1-A,B,C,D / 2-A,C, D

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

Marco Robert
AS Ballots

Elise Guerrier
Hermine St Ouen

Axel Lefort
GJ HBG

Lilian Lepage
US Le Genest St Isle

Dorian Piette
US St Germain le Fx

Nolann Rivière
FC Lassay

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel