

Le cahier du PEF 53

Ramenez le PEF à la maison !

N°19



1-Santé

2-Engagement
Citoyen

3-Environne-
ment

4-Fair-Play

5-Règles du
jeu et
arbitrage

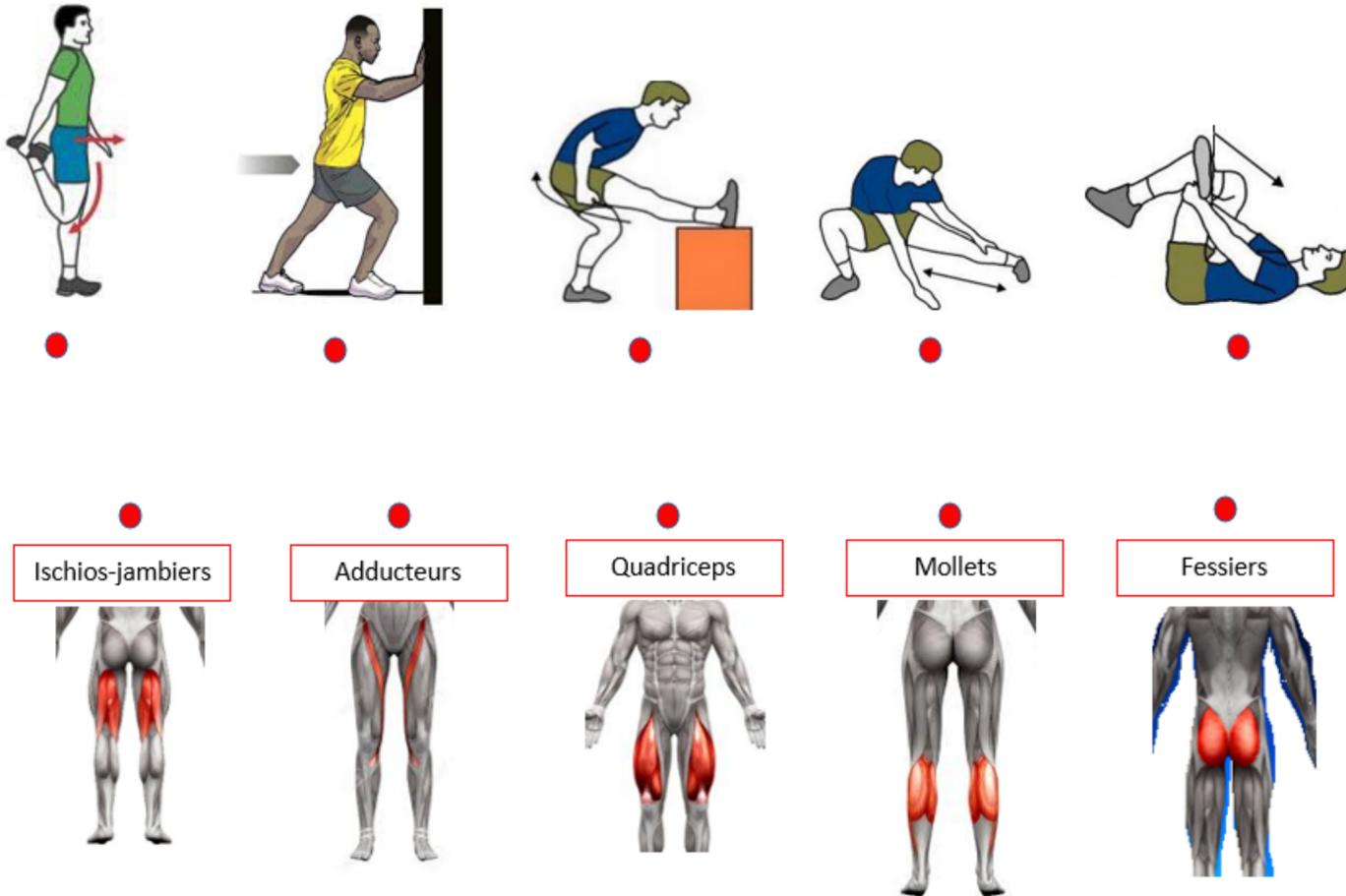
6-Culture
foot

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-Le bon étirement

Effectuez l'étirement comme sur la photo et retrouvez quel groupe musculaire vous avez étiré.



Attention : l'étirement doit être fait doucement sans que cela ne vous fasse mal d'une durée plus ou moins longue selon le type d'étirement. Moins de 10 secondes pour un étirement activo-dynamique (avant l'effort) et plus de 10 secondes pour un étirement de récupération (après l'effort).

Correction

2- J'apprends à faire mon sac

Construisez un parcours technique identique en modélisant 2 zones distinctes :

- La zone "objets" au milieu du parcours : des images d'équipements nécessaires à la pratique du football et des images dites « intrus » y sont déposées.

- La zone "sac" en fin de parcours : un sac de sport y est positionné.

Démarrez le chronomètre et récupérez une image dans la zone "objets", effectuez le parcours technique et la déposer dans la zone "sac". Retournez dans la zone "objets" en conduite de balle afin de récupérer une nouvelle image. Emmenez-la dans la zone "sac" en passant par le parcours technique. Faites ce même parcours jusqu'au moment où vous pensez avoir mis tous les bons objets dans le sac. Arrêtez le chronomètre et vérifiez vos réponses en cliquant dans le lien ci-dessous. Pour chaque mauvais objet ramené dans le sac et pour tout bon objet non mis dans le sac, ajoutez 10 secondes à votre temps final.

Liste des objets



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

Louka Guerrier
Mayenne Stade FC

Nicolas Morin
US Juvigné

Simon Guesdon
AS Parné sur Roc

Martin Gendry
FC SOM

Maxence Richard
ES Quelaines

Mise en Page : Solly Gaigner

Responsable : Kévin Génissel