

« Challenge 100 % Ornais »



Afin de garder la forme dans le contexte actuel, le District de l'Orne de Football vous propose de relever chaque jour des défis de votre résidence ainsi qu'un challenge vidéo ou photo par semaine.

Continuez votre passion !

Lundi 23 Mars 2020 #1

DEFI TECHNIQUE : JONGLERIE

- Niveau 1 : 10 pied fort, 10 pied faible, 10 Têtes
- Niveau 2 : 30 pied fort, 30 pied faible, 30 Têtes
- Niveau 3 : 50 pied fort, 50 pied faible 50 Têtes



DEFI ATHLETIQUE

- U7 à U11 : Motricité (1 ligne de carreau = 1 barre de l'échelle (dessin ci-dessous)
Niveau 1 : 1 appui dans chaque carreau, 3 à 5 séries
Niveau 2 : 1 appui à l'extérieur de l'échelle, 2 appuis à l'intérieur, 3 à 5 séries
Niveau 3 : 1 appui à l'extérieur en levant bras opposé (pied gauche main droite levée) et 2 appuis à l'intérieur, 3 à 5 séries



A partir des U13 : Gainage 3 positions voir dessin (3 à 5 séries)

Niveau 1 : 20 secondes, 20 secondes récup

Niveau 2 : 30 secondes, 30 secondes récup

Niveau 3 : 45 secondes, 45 secondes récup



**Ne pas cambrer le dos
tout comme le reste
du corps, le cou doit
rester bien droit.**



DEFI Match spécial

- La coupe du monde de 2002 a attiré 2 705 197 spectateurs. Celle de 2006 a attiré 3 352 605 spectateurs et 3 180 000 spectateurs ont assisté aux matchs en 2010 en Afrique du Sud.
- Combien de spectateurs y a-t-il eu au total pour ces trois éditions de Coupe du Monde ?

Trace le chemin du joueur pour arriver au but.



Notre File rouge PEF de la semaine :



Thème Solidarité :

Action de soutien auprès du personnel de santé

Dessin, photo, ou vidéo à nous renvoyer par mail : **AmelieLETEINTURIER**
(aleteinturier@footorne.fff.fr)

Vidéo par we-transfert



« Challenge 100 % Ornaïs »

Semaine du 23 au 29 Mars 2020 #1

Le district de l'Orne de Football vous propose de relever de votre résidence le challenge de la semaine, **dédié seulement aux licenciés Ornaïs.**

Il vous suffira de vous filmer et de l'envoyer sur la boîte mail de votre club avec votre nom, prénom et catégorie (ex U9), le club sera, alors, chargé de faire parvenir la vidéo au district à **Amelie LETEINTURIER (aleteinturier@footorne.fff.fr)**

Un jury se réunira en visio conférence pour établir les heureux gagnants du défi.

On compte sur votre participation !

CHALLENGE FIT FOOT



Le FitFoot (vidéo en cliquant sur le lien ci-dessous)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=HuUL5ChoCbc&feature=emb_title

C'est une pratique dérivée du fitness à partir de la gestuelle du football, visant à la fois la découverte de l'activité, le bien-être et la forme physique. Ce sont des exercices de fitness avec un ballon où l'on enchaîne les exercices cardio et musculaires sur le rythme d'une musique choisie.

Le défi de cette semaine est de vous filmer chez vous pendant 1 minute 30 maximum sur votre chorégraphie avec la musique de votre choix.

Ensuite il vous suffira d'envoyer par wetransfer votre vidéo à votre club, avec votre nom et prénom, avant dimanche 29 mars 2020. Les chorégraphies les plus originales seront récompensées. **A vous de jouer !**