

« Challenge 100 % Ornais »



Afin de garder la forme dans le contexte actuel, le District de l'Orne de Football vous propose tous les jours des défis à relever de chez vous et un challenge vidéo ou photo par semaine.

Continuez votre passion !

Mardi 24 Mars 2020 #2

DEFI TECHNIQUE :

CECI-FOOT



- Créez votre parcours, soyez inventif. Les yeux bandés, prenez un partenaire de jeu, papa, maman, votre frère ou votre sœur, ce sera le joueur voyant qui vous guidera pour effectuer le parcours. Participez en famille et envoyez-nous vos vidéos ou vos photos.

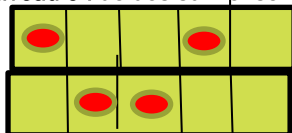
DEFI ATHLETIQUE

- **U7 à U11** : Motricité (1 ligne de carreau = 1 barreau de l'échelle (dessin ci-dessous : double échelle, mettre une coupelle ou un objet plat) **lien démonstration** : https://www.youtube.com/watch?v=H_J2o7U_SJI

Niveau 1 : départ de face : 1 appui dans chaque carreau, 3 à 5 séries.

Niveau 2 : départ de face et à mi-parcours, faire un demi-tour pour être de dos, 3 à 5 séries.

Niveau 3 : de dos sur l'ensemble du parcours, 3 à 5 séries.



IMPORTANT Votre appui doit se faire uniquement avec la pointe du pied, bien équilibré en utilisant vos bras. Ce n'est pas une course de vitesse.

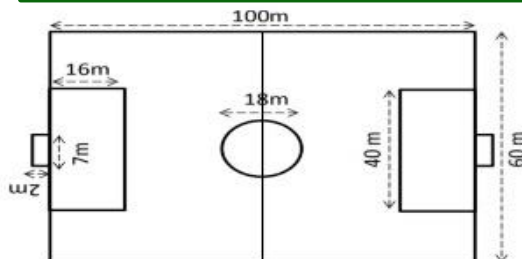
A partir des U13 : idem en rajouter plus de contraintes (coupelle ou objet plat) + contraintes ci-dessous en rouge

Niveau 1 : départ de face : 1 appui dans chaque carreau, 3 à 5 séries, **lever le bras opposé du pied d'appui.**

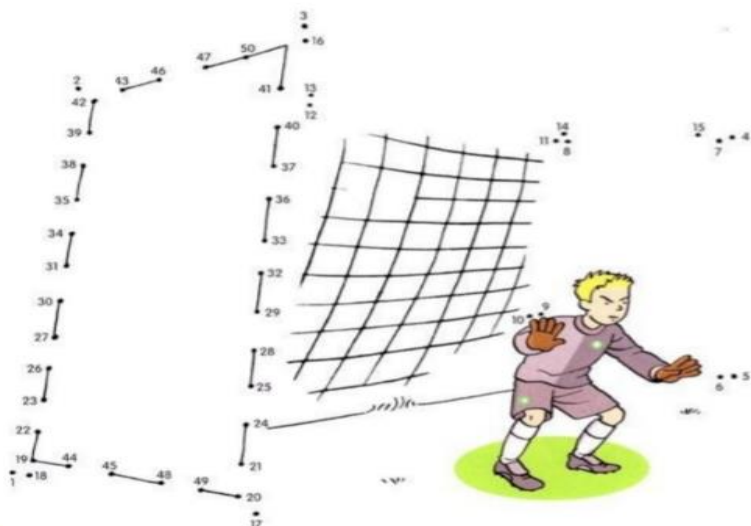
Niveau 2 : départ de face et à mi-parcours, faire un demi-tour pour être de dos, 3 à 5 séries, **ballon à la main, bras tendu, regard sur le ballon.**

Niveau 3 : de dos sur l'ensemble du parcours, 3 à 5 séries, **idem en rajoutant l'interdiction de regarder le parcours.**

DEFI Match spécial Résultat de lundi 23 mars : 9 237 802 spectateurs



- Le plan : sur une feuille quadrillée, trace un plan de ce terrain de foot à l'échelle 1 :500^{ème} (1cm représente 5m dans la réalité).
- Pour s'échauffer, les joueurs effectuent de la coordination autour de ce terrain. Ils font 10 tours. Combien de kilomètres parcourent-ils ?



Relie les points ensuite écris une phrase qui explique le dessin puis colorie-le.

Notre Fil rouge PEF de la semaine :



Thème Solidarité :



Action de soutien auprès du personnel de santé

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

« Challenge 100 % Ornais »

Semaine du 23 au 29 Mars 2020 #1

Le district de l'Orne de Football vous propose de relever chez vous le challenge de la semaine, **dédié seulement aux licenciés Ornais**,

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 l'adresse mail suivante : **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 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 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 !**

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