

« 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 !

Vendredi 27 Mars 2020 #5

DEFI TECHNIQUE : PRECISION

Le Golf Foot consiste à envoyer un ballon de football dans une cible avec le moins de frappes possibles. Balle mise en : 1 coup 5 points, 2 coups 4 points, 3 coups 3 points, 4 coups 2 points, 5 coups 1 point et plus de 5 coups 0 point.



- Parcours 1 : 6 mètres
- Parcours 2 : 8 mètres
- Parcours 3 : 12 mètres
- Parcours 4 : 15 mètres : À toi de jouer ! crée ton parcours de Golf Foot chez toi et envoie-le-nous en vidéo !



DEFI ATHLETIQUE : Motricité associée à de la jonglerie.

Motricité (à l'intérieur: 1 ligne de carrelage = 1 barreau de l'échelle, à l'extérieur: 1 morceau de bois = 1 barreau de l'échelle).

Niveau 1 : Enchaînez cloche pied droit à mi-parcours cloche pied gauche puis enchaînez en fin de parcours 5 jongles de son pied fort.

Niveau 2 : Enchaînez 1 cloche pied extérieur, 1 à l'intérieur, 1 à l'extérieur, etc... puis en fin de parcours enchaînez 15 jongles pied fort et 15 jongles pied faible.

Niveau 3 : Alternance pieds joints au milieu, 2 pieds à l'extérieur puis en fin de parcours 10 enchaînements pied, tête, genou

Cliquer sur le lien pour les démonstrations :

[..\..\..\..\Desktop\IMG_0505.MOV niveau 1 et 2](#)

[..\..\..\..\Desktop\IMG_0507.MOV niveau 3](#)



DEFI Match spécial : Résultat de jeudi 26 mars : la Pologne, La République Tchèque, la Finlande et la Suède, la Grèce et 56 ans

- Pelé est le plus jeune joueur à avoir remporté une coupe du monde de foot. Il avait 17 ans et 239 jours en 1958 lors de la victoire du Brésil. Quand il a fêté ses 18 ans, combien de jours s'étaient écoulés depuis sa victoire ?

Les internationaux de Didier Deschamps

	2		5			7	8			11	
	D		D								
1											12
		3								R	
									E		
	I					I					

- 1 Il a joué à Tours et à Arsenal.
- 2 Formé à Lille, il joue maintenant à l'AS Saint Etienne.
- 3 Surnommé Flotov, il est passé par le SC Bastia.
- 4 Star à Madrid, il a été formé à l'Olympique Lyonnais ;
- 5 Originaire de Normandie, il a joué en Allemagne et en Espagne.
- 6 Formé au Pays Basque Espagnol, il est une star des Bleus.
- 7 Depuis 2018, il joue pour la République Centrafricaine.
- 8 Champion de France avec Montpellier en 2012.
- 9 Formé dans le même club que le 2, il a été capitaine des Bleus.
- 10 Encore un Lyonnais mais lui joue en Allemagne.
- 11 Il a participé à la Finale de l'Euro 2016 mais pas au Mondial 2018.
- 12 Aîné d'une fratrie de gardiens, il a joué, à ses débuts, en Normandie.

Notre Fil rouge PEF de la semaine :



Thème Solidarité :



Action de soutien auprès du personnel de sante

Dessin ou vidéo à nous renvoyer par mail :

Vidéo par we-transfert

CULTURE FOOT : retrouve verticalement le nom d'internationaux français sélectionnés par Didier Deschamps depuis 2012 grâce aux renseignements suivants.

Tu verras apparaître horizontalement le nom d'un joueur ayant participé à la Coupe du Monde en 2014. Quel est son prénom ?

« Challenge 100 % Ornais »

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 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 **Amelie LETEINTURIER** (aleteinturier@footorne.fff.fr) ou bien par Facebook grâce à la page de votre club qui se chargera de nous communiquer la vidéo sur la page du District (via Messenger).

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 !**