

« Challenge 100 % Ornaïs »



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 !

Mercredi 01 Avril 2020 #8

DEFI TECHNIQUE : Méthode Coerver

- **Niveau 1** : Garder le ballon entre les pieds, en utilisant l'intérieur du pied droit et gauche et réaliser un tour complet sur soi-même
- **Niveau 2** : Ramener semelle et orienter avec l'intérieur du pied sur l'autre pied pour garder le ballon en mouvement. Réaliser 10 contacts
- **Niveau 3** : Réaliser le même défi rapidement et en mouvement. Réaliser 10 contacts.

Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Florent JIQUEL CTR. A vous de défier Florent, on attend vos vidéos !

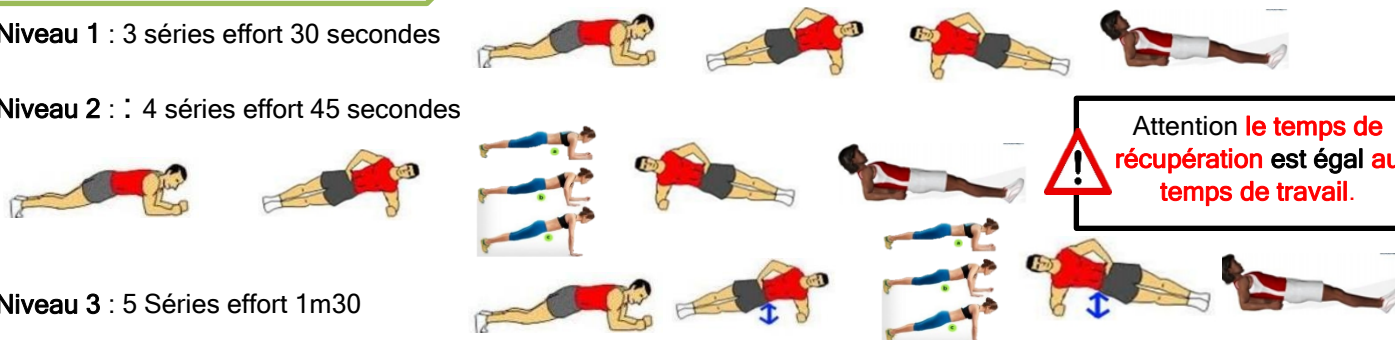
DEFI GARDIEN : Prise de balle aérienne

- **Niveau 1** : Lancer le ballon devant et effectuer la prise de balle aérienne
- **Niveau 2** : Lancer le ballon devant, effectuer un tour sur soi-même et effectuer la prise de balle aérienne
- **Niveau 3** : Lancer le ballon derrière et effectuer la prise de balle

Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Marvin AYONG . A vous de défier Marvin, vous pouvez nous envoyer vos vidéos

DEFI TECHNIQUE : Athlétique

- **Niveau 1** : 3 séries effort 30 secondes
- **Niveau 2** : 4 séries effort 45 secondes



- **Niveau 3** : 5 Séries effort 1m30

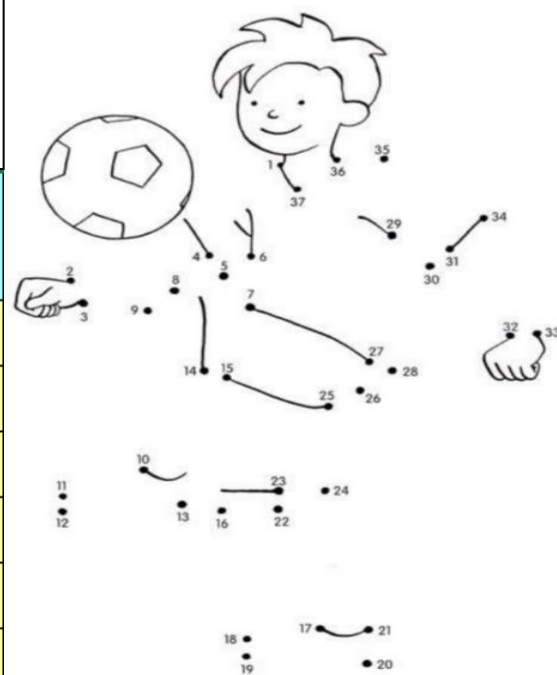
Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Amélie LETEINTURIER. A vous de défier Amélie, on attend vos vidéos !

DEFI Match spécial : Résultat du mardi 31 mars : oui, chaque ballon pèse 642 g ($5136:8=642$)

- En 2002, la Coupe du monde en Corée a attiré 2 705 197 spectateurs. C'est 79 903 spectateurs de moins que pour la Coupe du Monde de 1998 en France.
- Combien de spectateurs avaient assisté aux matchs en France en 1998 ?

CULTURE FOOT : Certains clubs de Ligue 1 ont vu le nom de leur stade changer de nom suite à l'arrivée d'un sponsor (on appelle cela le naming) ou par choix tout simplement. D'autres ont « déménagé » en quittant un stade trop vieux ou trop petit pour aller dans un stade flambant neuf. A toi de compléter le tableau ci-dessous et de trouver le nom des habitants de chaque ville concernée.

CLUB	Ancien stade ou Ancien nom	Nouveau stade ou Nouveau nom	VILLE	NOM des HABITANTS
SCO ANGERS	Jean Bouin		ANGERS	
G. BORDEAUX	Chaban Delmas		BORDEAUX	
LILLE OSC	Grimonprez Jooris		LILLE	
O. LYONNAIS		Groupama Stadium	LYON	
O. MARSEILLE		Orange Vélodrome	MARSEILLE	
FC NANTES	Marcel Saupin		NANTES	
OGC NICE	du Ray		NICE	
STADE RENNAIS	de la Route de Lorient		RENNES	



« Challenge 100 % Ornaïs »

Semaine du 30 au 03 Avril 2020 #2

Le district de l'Orne de Football vous propose de relever chez-vous le challenge de cette semaine, dédié seulement aux licenciés Ornaïs.

Il vous suffira de filmer ou de photographier votre création 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 ou photo 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).

N'hésitez pas, laissez parler votre créativité, en mettant en scène votre match (jeu, musique, ambiance, les valeurs de votre club, ...) !

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

On compte sur votre participation !

CHALLENGE CREER TON STADE+ **FIL PEF ROUGE (Culture foot) Connaitre son club**

JEU DE FOOT

Un super jeu de foot pour vous amuser même en dehors du terrain.
Avec peu de matériel vous obtiendrez un mini terrain de football. Avec ce jeu de foot à fabriquer, vous combinez activité manuelle et passion pour le football !

A VOUS DE JOUER !



<p>Commencez par réunir tout le matériel nécessaire pour fabriquer votre terrain de football en carton. En fonction de la boîte choisie (nous vous conseillons la boîte à pizza qui permet de créer une surface de jeu plus grande mais tout autre carton fera l'affaire...), il vous faudra plus ou moins de papier vert pour recouvrir la surface. Si vous n'avez pas de papier vert, vous pouvez peindre ou colorier au feutre cette surface en vert.</p>	MATÉRIEL POUR RÉALISER "JEU DE FOOT" <ul style="list-style-type: none">• une boîte à pizza ou un couvercle de boîte à chaussure ou un autre carton.• du papier, de la peinture ou un feutre de couleur verte.• de la colle.• un feutre blanc ou de la peinture blanche.• une paille par joueur.• un mini ballon ou une boule de cotillon, il faut que ce soit léger.
LE TERRAIN DE FOOT <p>Dessinez au crayon à papier les lignes du terrain de foot. En voici un pour modèle, le marquage est assez simple à reproduire :</p>	
Repassez les traits au feutre blanc ou à la peinture blanche et fixez le tout sur votre boîte support.	
Pour aller un peu plus loin et aussi pour rendre le jeu de foot plus réel et plus amusant, nous avons ajouté des faux sponsors !	
Pour faire avancer le ballon, il vous suffira de souffler dans la paille. L'idée étant, évidemment de mettre le plus de buts possible ! Si vous avez une grande boîte à pizza ou un carton plus grand, vous pourrez passer à 4 joueurs !	