

# « 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 !

## Jedi 02 Avril 2020 #9

### DEFI TECHNIQUE : PRECISION

- Niveau 1 : Frapper coup de pied à 2m et faire tomber sans rebond au minimum une bouteille sur les 6
- Niveau 2 : Frapper coup de pied à 5m et faire tomber sans rebond au minimum une bouteille sur les 3
- Niveau 3 : Frapper coup de pied à 8m, placer 2 bouteilles à 4m comme obstacle, puis 3 bouteilles comme cibles pour faire tomber sans rebond au minimum une bouteille sur les 3
- Niveau 4 : Frapper coup de pied à 8m, placer 2 bouteilles à 4m, 2 autres bouteilles à 6m comme obstacle, puis 2 bouteilles comme cibles pour faire tomber sans rebond au minimum une bouteille sur les 2

➤ Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Lorris Services Civiques appartenant au club ESP CONDE SUR SARTHE. A vous de défier Lorris, vous pouvez nous envoyer vos vidéos.

### DEFI ATHLETIQUE : PROPRIOCEPTION avec geste de Volée »

Niveau 1 : Appui sur une jambe, geste de volée et enchaînement volée coup de pied (10 PD, 10 PG) 3 à 5 séries

Niveau 2 : Appui sur une jambe sur un coussin, geste de volée et enchaînement coup de pied (15 PD, 15 PG) 3 à 5 séries

Niveau 3 : Appui sur la pointe de pied sur un coussin et enchaînement volée coup de pied (10 PD, 10PG) 3 à 5 séries

Vidéo de démonstration à voir sur Facebook réalisée par Mareva Services civiques appartenant au club OC Briouze. A vous de défier Mareva, vous pouvez nous envoyer vos vidéos

### DEFI Match spécial : Résultat du mercredi 1 avril: 2 705 197 - 79 903 = 2 785 100

- Un tournoi de foot réunit 32 équipes masculines et 32 équipes féminines. Un arbitre ne peut arbitrer que 4 matchs au maximum.
- Combien d'arbitres faudra-t-il au minimum pour ce tournoi ?

### CHASSEZ L'INTRUS DE LA LISTE

Dans chacune des listes ci-dessous, barre l'intrus et dis pourquoi il ne peut figurer avec les quatre autres joueurs. Un petit indice pour t'aider : il est souvent question de club et de sélection...

G. HEINZE	P. LUYINDULA	F. RIBERY	C. MAKELELE	G. WEAH
-----------	--------------	-----------	-------------	---------

Explication :

B. COSTIL	F. KAMANO	L. KOSCIELNY	Y. SABALY	N. DE PREVILLE
-----------	-----------	--------------	-----------	----------------

Explication :

S. RAMOS	RONALDO (Brésil)	L. FIGO	S. ETO'O	J. SAVIOLA
----------	------------------	---------	----------	------------

Explication :

L. DIGNE	B. LAMA	J. ANGLOMA	V. DHORASSO	M. LANDREAU
----------	---------	------------	-------------	-------------

Explication :

P. VIEIRA	A. LACAZETTE	R. PIRES	O. GIROUD	T. HENRY
-----------	--------------	----------	-----------	----------

Explication :

### LES MOTS CACHES DU FOOT

FOOTBALL / GARDIEN / JOUEURS / PENALTY / CARTON / MAILLOT / CORNER / PASSE / DRIBBLE / ARRET

G	N	T	A	C	I	C	A	W	V	M	T	U
H	G	U	M	V	G	A	R	D	I	E	N	H
I	K	L	U	R	E	R	R	P	E	L	V	G
S	A	R	K	U	J	T	E	Q	B	F	I	M
U	M	A	I	L	L	O	T	F	C	E	M	T
O	G	Q	J	X	W	N	K	A	U	F	V	B
P	D	C	O	R	N	E	R	W	K	O	J	U
A	H	S	U	P	B	Z	E	U	S	O	M	Y
S	O	T	E	M	P	E	N	A	L	T	Y	J
S	D	A	U	X	V	B	M	R	P	B	O	X
E	G	E	R	O	Z	D	F	O	N	A	V	A
I	S	C	S	R	D	R	I	B	B	L	E	M
E	P	O	U	T	I	A	J	O	F	Z	U	E

# « 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>	<b>MATÉRIEL POUR RÉALISER "JEU DE FOOT"</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• une boîte à pizza ou un couvercle de boîte à chaussure ou un autre carton.</li><li>• du papier, de la peinture ou un feutre de couleur verte.</li><li>• de la colle.</li><li>• un feutre blanc ou de la peinture blanche.</li><li>• une paille par joueur.</li><li>• un mini ballon ou une boule de coton, il faut que ce soit léger.</li></ul>
<b>LE TERRAIN DE FOOT</b> <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 !	