

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.

## Mercredi 29 Avril 2020 #23

### DEFI TECHNIQUE : FUT NET

Défi à la semaine, vous trouverez dans la page le déroulement du FUT NET

### DEFI ATHLETIQUE :

**Niveau 1 :** 3 séries / effort 30 secondes / repos 30 secondes / 1' de récupération entre chaque série

Gainage latéral avec ballon côté droit



Gainage latéral avec ballon côté gauche

Montée de chaise



Elévation de la jambe vers l'arrière

Elévation latéral jambe tendue



**Niveau 2 :** 4 séries / effort 45 sec / repos 45 sec / 1'30 de récupération entre chaque série

Superman



Triceps dips

Commando



Planche + levé de jambe

Sitting twist (torsion assise)

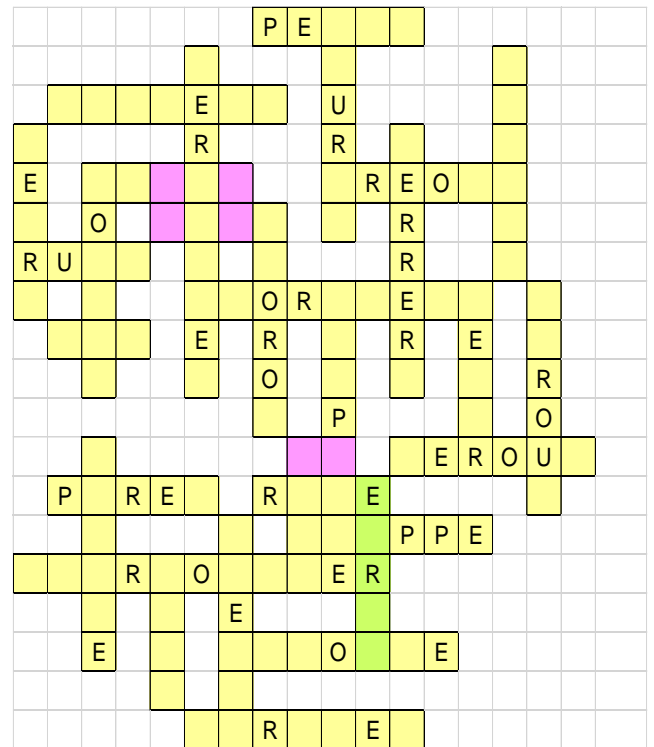


### DEFI Match spécial : Mots croisés

#### CHAMPIONS DU MONDE ET D'EUROPE

"La France a été championne du Monde en 1998 et 2018 et championne d'Europe en 1984 et 2000. A toi de retrouver horizontalement 15 champions et verticalement 14, le 15ème en vert étant dans le désordre ! Les 3 cases roses correspondent aux définitions suivantes : article espagnol, classe en primaire, note de musique.

Pour t'aider un peu, on a laissé les lettres du mot EUROPE."



## Semaine du 27 au 03 mai 2020 #6

Le District de l'Orne de Football met cette semaine au défi « Les Clubs et tous les licenciés (U6 à Seniors G et F), éducateurs, dirigeants et parents » !

Afin de valider votre participation, il vous suffira d'envoyer votre vidéo avec votre Nom, Prénom, Catégorie et club sur la page Facebook du District de l'Orne de Football ou sur la boîte mail d'Amelie LETEINTURIER ([aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr)) avec wetransfer.

Avant le dimanche 03 Mai 2020. Le Club le plus actif sera récompensé

**A vous de mobiliser votre responsable de club pour connaître le message que votre club souhaite inscrire**

### Défi Club : FUTNET

#### A deux :

- Pour marquer un point, vous devez réaliser 3 échanges maximum
- **Bonus** : Si vous réalisez sur chaque échange 3 contacts de surfaces différentes avant de renvoyer le ballon
- **Double bonus** : si vous réalisez 5 échanges en utilisant 3 contacts de surfaces différentes avant de renvoyer le ballon
- **Pour marquer un point supplémentaire votre club doit choisir un message (ex valeur, logo etc) à afficher sur votre table de jeu**

#### Seul :

- Pour marquer un point, vous devez réaliser 3 échanges maximum en passant à chaque renvoi de l'autre côté de la table
- Idem pour marquer les points bonus

**Après 3 ou 5 échanges vous devez transmettre le ballon à droite pour que votre partenaire le reçoive par la gauche en enchainant le futnet. La plus grande chaine permettra de faire gagner ton club**

