

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.

## Lundi 04 Mai 2020 #26

### DEFI TECHNIQUE : Mettre de la colle sur le ballon

- **Niveau 1** : Garder le ballon bloqué sur une surface pendant 10 secondes (pied droit / pied gauche / tête / derrière la nuque)
- **Niveau 2** : Réaliser un parcours (slalom entre des chaises) avec le ballon bloqué sur une surface (pied droit / pied gauche / tête / derrière la nuque) et aller s'asseoir sur une chaise située à 5m
- **Niveau 3** : Réaliser un parcours (slalom entre des chaises) avec le ballon bloqué sur une surface (pied droit / pied gauche / tête / derrière la nuque) mais changer de surface au milieu du parcours (par exemple tête puis pied droit) et aller s'asseoir sur une chaise située à 10m
- **Niveau Bonus** : Réaliser un parcours (slalom entre des chaises) avec le ballon bloqué sur une surface (pied droit / pied gauche / tête / derrière la nuque) et aller s'asseoir sur une chaise située à 10m puis mettre le ballon dans une poubelle

### DEFI ATHLETIQUE : SPORTOPOLY

Défi à la semaine, retrouvez la fiche du déroulement ci-dessous

### DEFI Match spécial :

#### 50 ANS D'EQUIPE DE FRANCE

Georges Boulogne a été l'entraîneur des Bleus de 1969 à 1973 et depuis cette date, 11 personnes lui ont succédé dont un étranger (n°9). Retrouve le nom des 9 entraîneurs ci-dessous, tu verras apparaître en bleu le nom du 10ème le seul qui a été champion du monde comme joueur et comme entraîneur. Avec les lettres des cases jaunes, reconstitue le nom du 11ème coach des Bleus.



- 1 Champion d'Europe décédé en 2020.
- 2 Finaliste de la CdM mais a connu un échec cuisant à la suivante.
- 3 Il n'a connu ni Coupe d'Europe ni Coupe du Monde.
- 4 Entraîneur du n° 6, il a gagné la Coupe du Monde sans lui en finale.
- 5 Vainqueur des JO et 3ème à la Coupe du Monde suivante.
- 6 Il n'est resté que 2 ans à la tête des Bleus.
- 7 Adjoint du n° 4, il fut champion d'Europe peu après.
- 8 Champion d'Europe sous les ordres du n° 1, il est un sélectionneur sans titre.
- 9 Cet entraîneur roumain se prénomait Stefan.

## Semaine du 04 au 10 mai 2020 #7

Le District de l'Orne de Football met cette semaine au défi « Les Joueurs / Joueuses licencié(e)s de U6 à Senior G et F » !

Afin de valider votre participation, il vous suffira d'envoyer vos vidéos chaque jour avec votre Nom/Prénom/Catégorie/Club sur la page Facebook du District de l'Orne de Football ou sur la boîte mail d'Amélie LETEINTURIER ([aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr)) avec wetransfer.

Avant le dimanche 10 Mai 2020. Le joueur (ou la joueuse) le(la) plus actif(ve) sera récompensé(e).

**On compte sur votre participation !**

Défi Joueur / Joueuse : Montres nous tes talents

- **Objectif** : Relever le défi technique proposé chaque jour et nous envoyer vos vidéos pour marquer des points.
- **Les points** : Ils seront comptabilisés en fonction du niveau que vous relèverez sur le défi technique du jour
  - Niveau 1 = 1 point
  - Niveau 2 = 2 points
  - Niveau 3 = 3 points
  - Un point supplémentaire si vous réalisez le bonus

A vous de jouer !



# « Challenge 100 % Ornaïs »

## DEROULEMENT DE LA PARTIE DE SPORTOPOLY :

### Pour jouer au SPORTOPOLY :

- 1 plateau de jeu
- 5 personnages
- 1 dé que vous possédez déjà ou bien vous pouvez imprimer la fiche pour le découper et l'assembler

### Mise en place d'une partie de SPORTOPOLY :

- Chaque joueur choisi son personnage et le place sur la case départ

### Les cases du plateau de SPORTOPOLY :

- Les cases propriétés où vous devez réaliser les exercices athlétiques indiqués
- Les cases chance où vous devez réaliser 1 minute de montée de genoux
- Les cartes caisse de communauté où vous devez réaliser 1 minute de talons/fesses
- La case « CPE » où vous devez réaliser 20 pompes pour en sortir

### Comment jouer au SPORTOPOLY :

On débute une partie de Sportopoly par un jeu de dés. L'objectif est de déterminer le joueur qui commencera en premier. Le joueur qui fait le meilleur score à l'aide du dé commence la partie. Le joueur suivant sera celui à sa gauche et ainsi de suite. Les joueurs commencent le jeu à partir de la case départ.

Le joueur avance d'autant de cases que le nombre indiqué sur les dés. La case où vous vous arrêtez déterminera ce que vous avez à faire (Voir la rubrique « Types de cases »).

# « Challenge 100 % Ornaïs »

**TOUS LES EXERCICES SONT À RÉALISER PENDANT 30 SECONDES**

Une chance d'avoir bon coeur  
1 minute de monter de genoux

Fuyez l'intendance  
1 minute de talons aux fesses

Les exercices sont à faire à votre intensité maximale

Le premier à faire 3 tours de plateau a gagné

Pour sortir de chez la CPE, faites 20 pompes

Les cases sans exercice sont du repos

