

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 06 Mai 2020 #28

### DEFI TECHNIQUE : Jonglerie

- **Niveau 1** : réaliser un maximum de têtes avec un ballon de football
- **Niveau 2** : par deux ou seul contre un mur, réaliser un maximum d'échanges avec la tête.
- **Niveau Bonus** : réaliser un maximum de fois l'enchaînement tête / pied avec un ballon de foot

Aide-toi de tes bras, pour t'équilibrer

Pieds positionnés de trois-quarts, ils ne doivent pas être parallèles (un devant et un derrière)



Tête bien en arrière

À vous de jouer, on attend vos vidéos !

### DEFI ATHLETIQUE : SPORTOPOLY

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

### DEFI Match spécial :

#### FOOT en REGIONS

Voici le classement 2019/2020 de la Ligue 1, la liste des 13 régions françaises et la carte de ces régions. Place les lettres sur la carte (voir modèle pour la Corse). Ensuite, écris derrière chaque club la lettre de la région à laquelle il appartient. (Paris est en Ile de France donc lettre H) sauf pour Monaco qui est une Principauté n'appartenant pas à la France.

|    |                      |   |
|----|----------------------|---|
| 1  | Paris SG             | H |
| 2  | O. Marseille         |   |
| 3  | Stade Rennais FC     |   |
| 4  | Lille OSC            |   |
| 5  | OGC Nice             |   |
| 6  | Stade de Reims       |   |
| 7  | O. Lyonnais          |   |
| 8  | Montpellier HSC      |   |
| 9  | AS Monaco            | / |
| 10 | SCO Angers           |   |
| 11 | RC Strasbourg Alsace |   |
| 12 | Girondins Bordeaux   |   |
| 13 | FC Nantes            |   |
| 14 | Stade Brestois 29    |   |
| 15 | FC Metz              |   |
| 16 | Dijon FCO            |   |
| 17 | AS Saint Etienne     |   |
| 18 | Nîmes Olympique      |   |
| 19 | Amiens SC            |   |
| 20 | Toulouse FC          |   |



#### Les 13 régions françaises

|   |                            |
|---|----------------------------|
| A | Auvergne Rhône Alpes       |
| B | Bourgogne Franche-Comté    |
| C | Bretagne                   |
| D | Centre Val de Loire        |
| E | Corse                      |
| F | Grand Est                  |
| G | Hauts de France            |
| H | Ile de France              |
| I | Normandie                  |
| J | Nouvelle Aquitaine         |
| K | Occitanie                  |
| L | Pays de la Loire           |
| M | Provence Alpes Côte d'Azur |

3 régions n'ont donc pas de clubs en Ligue 1 cette saison. Peux-tu retrouver un club de ces régions ayant joué au moins une saison en Ligue 1 ?

..... et .....

Sachant que Toulouse et Amiens descendent en L2 et que Lorient et Lens montent en L1, colorie en vert les régions qui auront le plus de clubs en L1 la saison prochaine.

## 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 »).

