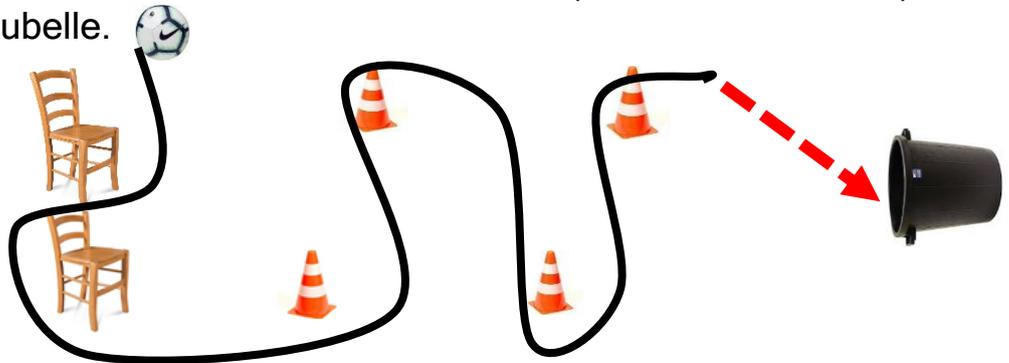


Afin de garder la forme dans le contexte actuel, le District de l'Orne de Football vous propose tous les jours des défis à relever de chez vous et un challenge vidéo ou photo par semaine.

## Vendredi 08 mai 2020 #30

### DEFI TECHNIQUE : Conduite de balle

**Objectif :** réaliser le parcours sans toucher les obstacles (chaises et bouteille) et marquer dans la poubelle.

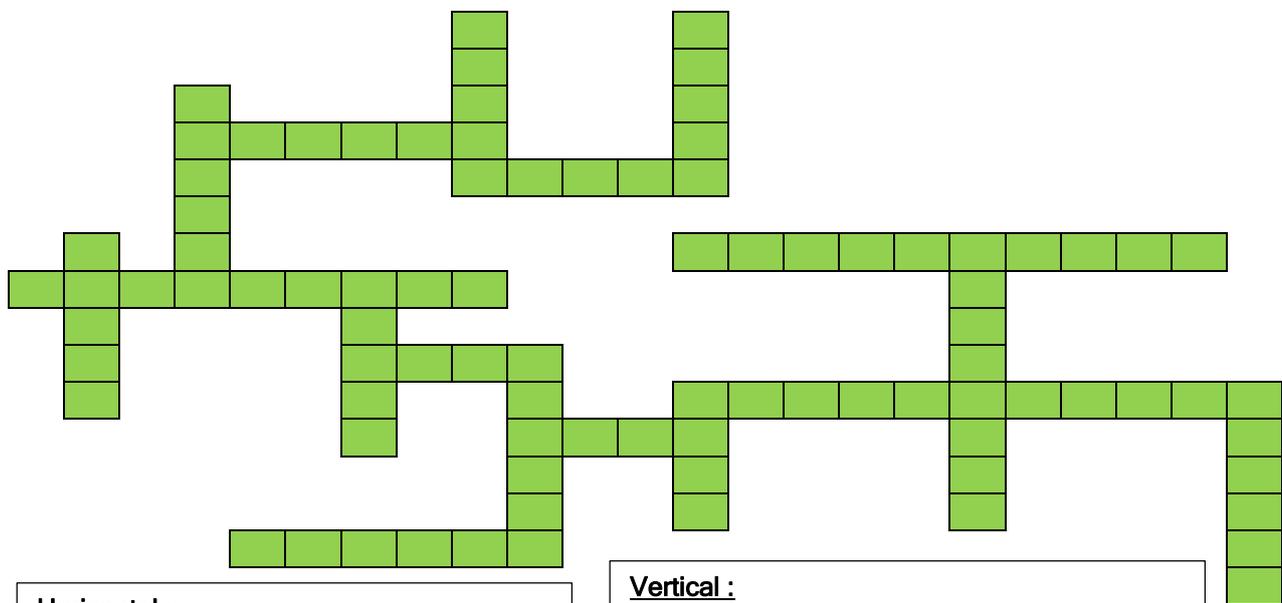


- Niveau 1 : à 5 m
- Niveau 2 : à 10 m
- Niveau 3 : à 15 m
- Niveau Bonus : à 15 m avec un obstacle (chaise) placé à 10 m

### DEFI ATHLETIQUE : SPORTOPOLY

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

### DEFI Match spécial : Mots croisés



#### Horizontal :

Ville dirigée par un Prince  
L'entraîneur est Stéphane Moulin  
Promenade des Anglais  
Vainqueur de la Ligue des Champions en 1993  
Olivier Giroud est passé par un club de Ligue 1  
Son stade est LA MEINEAU  
Le club de Sarah Bouhaddi  
Surnommés les Crocodiles

#### Vertical :

Qualifié cette saison pour la Ligue des Champions  
Surnommés les Canaris  
Vainqueur de la Coupe des coupes en 1996  
Deux licornes sur le logo du club  
La chouette est un emblème de la ville  
Surnommés les Grenats  
Vainqueur de la Coupe de France en 2019  
" Dites 33"  
Mon département est le 51

## 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 % Ornais »

## 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 »).

