



# 2

**Samedi,  
j'ai match !**

**Coupe de l'Orne,  
spécial confinement**

**« COR'ORNE »**

**Ensemble soyons FOOT !**



**Samedi 21 novembre 2020**



En cette période particulière, Le District de Football de l'Orne vous propose le « **Cor'Orne** », il regroupe diverses activités autour du PEF et de la pratique sportive. Le principe est de réaliser les défis proposés pour te permettre ainsi qu'à ton club de gagner des points : « Mercredi, je m'entraîne » et « Samedi, j'ai match », soit deux rendez-vous dans la semaine !

Vous souhaitez avoir plus d'informations sur la coupe de l'Orne, spécial confinement, cliquez ici :

[Règlement](#)

## Match du jour



Programme éducatif Fédéral :

- Culture Foot : À la découverte de l'Orne avec Léo



Échauffement :

- Parcours de motricité



Défi match :  
« La jonglerie »



Bonus : DOF Chef

**À VOUS  
DE JOUER !**

**Clique sur l'action de ton choix pour découvrir ce qui se cache derrière !**



# Programme Educatif Fédéral

+1 point  
par bonne  
réponse



Léo, nouvel arrivant dans L'Orne, pour sa première étape, se rend dans la préfecture. Aidez-le à découvrir cette localité et ses alentours.

- 1. Dans quelle ville le siège du district se situe-t-il ?  
.....
- 2. Citez minimum 3 clubs de ce secteur ?  
.....
- 3. Qui préside le District ? ( Petit indice il vient d'être élu le 25 septembre 2020)  
.....
- 4. Depuis 1997, je suis commentateur sur Canal +, je suis venu en 2018 à l'occasion de la Coupe du Monde organisée par le District.  
Je suis .....

- 5. En 2018, plus précisément le vendredi 15 juin , le District de Football de L'Orne organisait sa Coupe du Monde. Qui n'était pas présent :

Lilian THURAM, Habib BEYE, Rio MAVUBA,  
Roger LEMERRE

Envoyez vos réponses sur simple feuille de papier par mail à :  
[aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr) ou par message sur la page Facebook du District  
(nom, prénom, club, catégorie)



# Échauffement



## ❖ Parcours de motricité

Réalise 10 sauts « pieds joints », 5 sauts « cloche pied » pied droit, 5 sauts « cloche pied » pied gauche, un slalom avec 6 bouteilles en plastique.

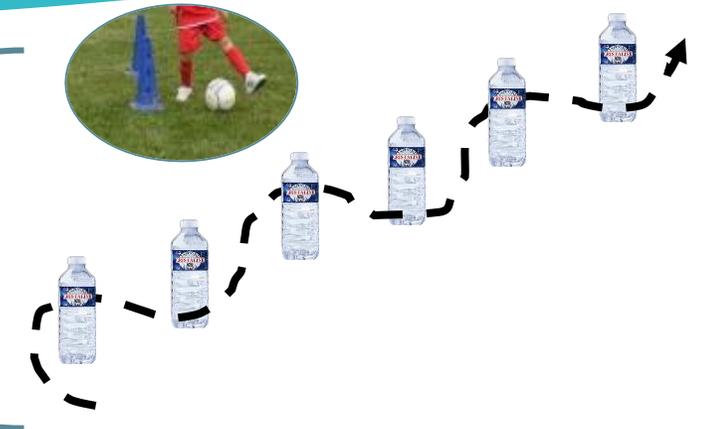
Niveau 1 : Sans ballon

Niveau 2 : Avec ballon

Ballon dans les mains, bras tendus



Ballon dans les pieds, conduite de balle



5 « cloche pied »  
pied gauche

5 « cloche pied »  
pied droit



10 sauts  
« pieds joints »

Samedi 21, voici venu le jour du défi individuel et du défi collectif !

# Défi match



**Défi individuel :** tu devras réaliser le maximum de jongleries en utilisant soit ton pied favori soit les deux.

- **U13 Garçons** = maximum 60 contacts départ au sol.
  - **U11 Garçons et U14 F** = maximum 30 contacts départ à la main
  - **U9 Garçons et U11F** = maximum 15 contacts départ à la main
  - **U7 Garçons et U9 F** = maximum 10 contacts Le joueur ou la joueuse aura le droit de reprendre 1 fois le ballon à la main et départ à la main.
- **Classement :** le jury comptabilisera, d'après la vidéo reçue, le nombre de contacts réalisés par chaque joueur et attribuera des points pour établir un classement par catégorie et individuel. **En cas d'égalité sur le défi technique, le jury départagera en fonction du temps réaliser.**

## Défi club :

- **Pour participer au classement clubs:**
- **15 licencié(e)s à participer au défi technique** ( Catégories concernées: U6 G à U13G et U6F à U14F )
- le jury additionnera le nombre de points obtenu par ses licencié(e)s mobilisé(e)s



# Bonus

+2 points

## ❖ DOF Chef



Bonjour à tous ;  
aujourd'hui, le D.O.F  
(District de Orne de  
Football) vous met  
au défi de réaliser  
un gâteau pour le  
goûter sur le thème  
du football.



N'oubliez pas de nous envoyer des photos, à l'adresse suivante :  
[aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr) ou par message sur la page Facebook du District  
(nom, prénom, club, catégorie).

# Règlement « Cor'Orne »



## Défi individuel

- Le défi individuel comprend **le défi match (samedi), le Programme éducatif fédéral et le bonus.**
- Le défi match est à renvoyer par **wetransfer** (<https://wetransfer.com/>) à l'adresse suivante : ([aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr)) ou par message sur la page Facebook.
- Le Programme éducatif et le bonus par photo et sont à communiquer par mail ([aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr)) ou par message sur la page Facebook.
- L'ensemble des défis doivent être transmis **avant samedi 20h00**
- Un classement sera réalisé chaque semaine par catégorie. Les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés :
  - 1er un ballon Nike
  - 2ème et 3ème un porte clé FFF
- Un Classement final permettra de gagner :
  - Maillot de club professionnel.
  - Un équipement Nike
- **ATTENTION** : 1 seul envoi est possible pour chaque défi

## Défi clubs

- **Objectif:** gagner des points pour défendre les couleurs de son club.
- Comment gagner des points :
  - Pour prétendre au classement de ce défi, les clubs devront mobiliser au minimum 15 licencié(e)s de toutes catégories confondues chaque semaine (de U6G à U13G et de U6F à U14F).
  - Le cumul des points de vos licencié(e)s qui auront répondu aux défis :
    - Défi match ( Samedi)
    - Programme Educatif Fédéral
    - Bonus
- **Un classement final** sera réalisé par club à la fin du confinement. **Les 3 premiers clubs seront récompensés par une dotation en matériel.**

Votre défi individuel (Match, PEF et Bonus) est à envoyer à l'adresse suivante : [aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr) ou par message sur la page Facebook du District en indiquant : **nom, prénom, club, catégorie**. **Si vous ne souhaitez pas que la vidéo soit partagée sur les réseaux sociaux, il vous suffit pour cela de nous en informer.** Cela ne vous empêchera pas de pouvoir participer et de gagner des points.