



5

Coupe de l'Orne, spécial confinement

« COR'ORNE »

Ensemble soyons FOOT !



**Du mercredi 02 décembre 2020
au samedi 05 décembre 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 »!

Vous souhaitez avoir plus d'informations sur la coupe de l'Orne, spécial confinement, cliquez ici : [Règlement](#)

Defi de la semaine 3



Programme éducatif Fédéral :

- Culture Foot : À la découverte de L'Orne avec Léo #3



Échauffement :

- Motricité



Défi de la semaine :

- Tir de précision



Bonus :

- Réalise ton Baby-Foot



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



Programme Educatif Fédéral

+1 point
par bonne
réponse



Remontant vers le Nord, Léo arrive dans le Pays d'Ouche et sa « capitale » L'Aigle.

1. Selon la légende, le nom de la ville a été donné par :

- Napoléon qui aimait être surnommé l'Aigle.
- Le baron de Beina qui a découvert un nid d'aigle en faisant construire son château.

2. Léo est invité à visiter le collège Jean Moulin de Gacé où se situe la Section Sportive Football. Il y apprend que d'anciens élèves sont devenus pros comme C. Hengbart, J. Hiaumet ou F. Dumas. Cette section a été créée en : **1968 – 1978 – 1988.** (entoure la bonne réponse)

3. La section a été créée à l'initiative : **du Maire de la commune / du Président de la FFF / du Conseiller Technique Michel Cuesta.** (entoure la bonne réponse)

4. Certains clubs portent le nom de leur ville (ou presque) comme le FCP Aiglon, l'AS Gacé, le FC Vimoutiers ou encore l'US Le Sap. Sauras-tu rattacher les suivants à leur(s) commune(s)

AS Valburgeoise	x	x Rai
ES Pays d'Ouche	x	x Moulins la Marche
Vedette de Boisthorel	x	x Sainte Gauburge
A. SAM Football	x	x Les Aspres
		x La Ferté Frênel

5. Au FCP Aiglon, les jeunes de l'école de foot jouent au stade René Foisy et les Séniors au stade Pauthonnier.

Vrai ou Faux

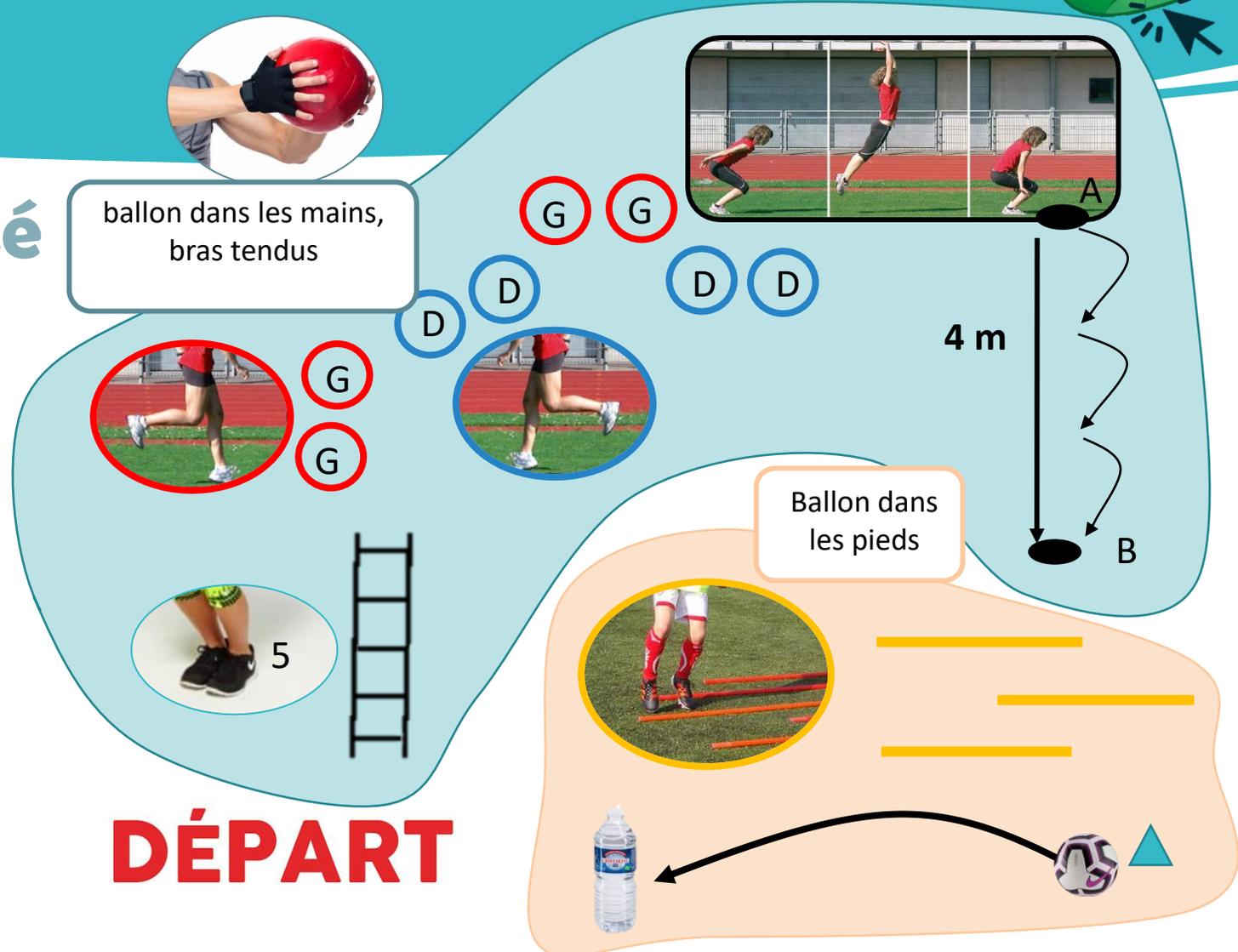
Échauffement



❖ Parcours de motricité

Réalise 5 sauts « pieds joints », 2 sauts « cloche pied » pied gauche, 2 sauts « cloche pied » pied droit (**X2**), saute le plus loin possible du point A au point B (**4m**), pas chassés sans ballon et avec ballon, conduite de balle entre les lignes, tire dans la ou les bouteilles, réalise 5 passages.

Niveau 1 : Sans ballon
Niveau 2 : Avec ballon



We

Défi de la semaine

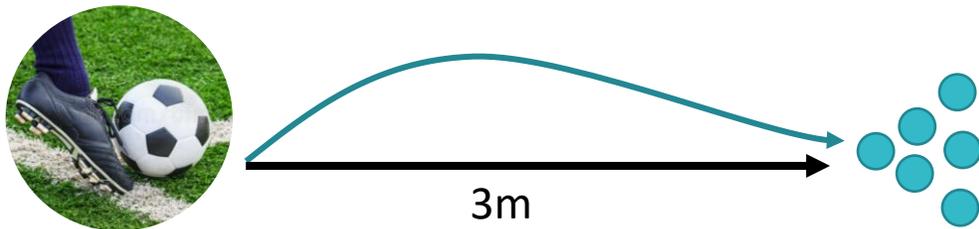


Défi de la semaine : Filme-toi et envoie-nous ta vidéo avant 20h, samedi 05 Décembre 2020 , par Wetransfer à l'adresse suivante: aletinturier@footorne.fff.fr.

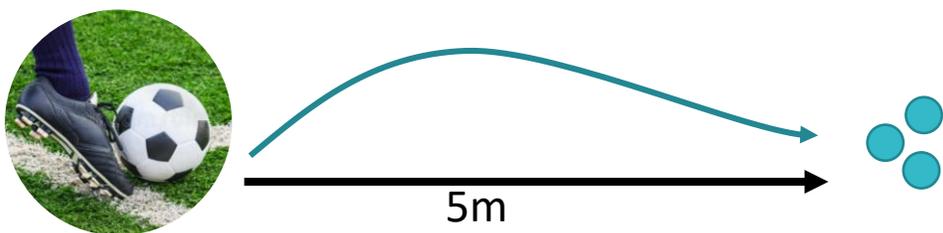


Réalise **5 passages pied droit** et **5 passages pied gauche**, à chaque passage, n'oublie pas de relever les bouteilles.

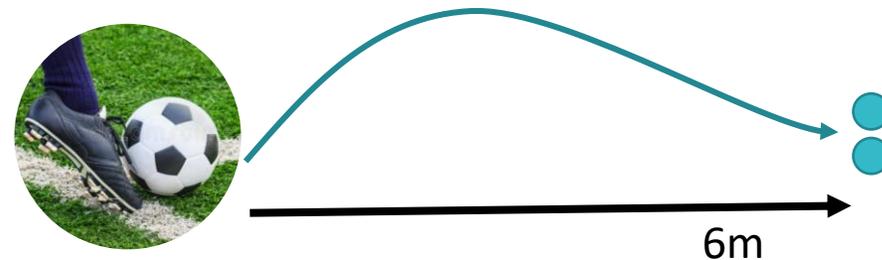
U7, U9F : Frapper cou de pied à 3m et faire tomber les 6 bouteilles.



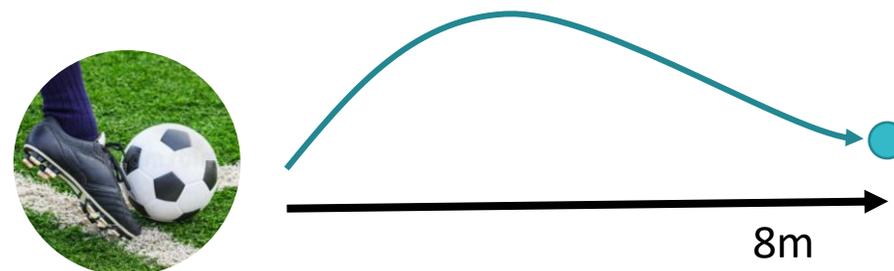
U9 et U11F : Frapper cou de pied à 5m et faire tomber les 3 bouteilles.



U11, U14F : Frapper cou de pied à 6m et faire tomber les 2 bouteilles.



U13 : Frapper cou de pied à 8m, et faire tomber la bouteille.



Bonus

+5
points



❖ Réalise ton Baby-Foot.
À toi de jouer !

Mon matériel:



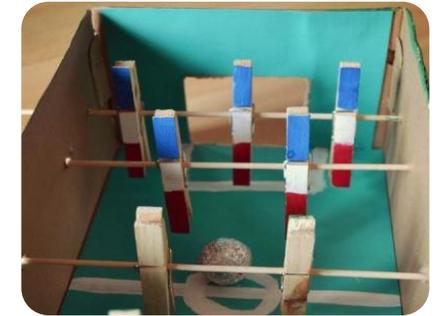
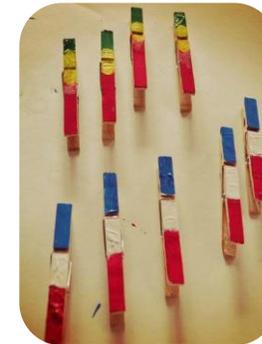
- ❑ 1 boîte à chaussures
- ❑ 4 bâtons de bois assez longs.
- ❑ Peinture ou feutres

Personnalise ton Baby-Foot et ...

Que la partie commence !!!

Réalisation:

1. Réaliser une ouverture de chaque côté de la boîte de façon à faire les buts.
2. Peindre ou colorier la boîte en vert.
3. Pour réaliser le gazon, tu peux peindre le fond de la boîte, le colorier en vert ou bien encore coller une feuille verte.



6. Place les bâtons à égale distance les uns des autres.



5. Customise les pinces à linge à ton goût.
(Attention, les jambes sont sur la partie la plus longue)

Règlement « Cor'orne »



Défi individuel

- Le défi individuel comprend : le **défi de la semaine**, le Programme éducatif fédéral, et le bonus.
- **Le Programme Éducatif Fédéral**, 1 point par bonne réponse, envoyez-nous par photo vos réponses écrites sur une simple feuille de papier avec vos nom, prénom, catégorie et club.
- **Bonus** : en fonction de la difficulté, il peut vous rapporter des points supplémentaires pour le classement final.
- **Un classement sera réalisé chaque semaine par catégorie. Les 3 premiers de chaque catégorie** seront récompensés :
 - **1^{er} un ballon Nike**
 - **2^{ème} et 3^{ème} un porte clé FFF**
- **Un Classement final permettra de gagner :**
 - **Maillot de club professionnel.**
 - **Un équipement Nike**

Défi clubs

- **Objectif:** gagner des points pour défendre les couleurs de son club.
- **Comment gagner des points :** Répondre aux défis du Programme Éducatif Fédéral, au bonus proposé et réaliser le défi de la semaine .
- Pour prétendre au classement de ce défi, les clubs devront mobiliser au **minimum 15 licencié(e)s de toutes catégories confondues** (de U6G à U13G et de U6F à U14F).
- Pour valider leur score, les participants devront envoyer par photo ou vidéo leur performance par mail.
- Un classement final sera réalisé par club à la fin du confinement. **Les 3 premiers clubs seront récompensés par une dotation en matériel.**

Vos performances sont à envoyer **avant 20h chaque samedi soir** à l'adresse suivante : aletinturier@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.