



# 6

# Coupe de l'Orne, spécial confinement

## « COR'ORNE »

Ensemble soyons FOOT !



**Du mercredi 09 décembre 2020  
au samedi 12 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 », soit deux rendez-vous dans la semaine !

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

## Defi de la semaine 4



Programme éducatif Fédéral :

- Culture Foot : À la découverte de L'Orne avec Léo #4



Échauffement :



Défi de la semaine :

- Tape Mur



Bonus :

- PRONODOF



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



# Programme Educatif Fédéral

+1 point  
par bonne  
réponse



Quittant L'Aigle pour Argentan, Léo passe non loin du plus ancien des Haras Nationaux, celui du Pin, mondialement réputé et où le DOF avait organisé la Journée Nationale des Débutants en 2014.

1. Quel est le fleuve qui traverse la ville d'Argentan ?  
.....

2. En 1998, l'UF Argentan réalise un parcours extraordinaire en Coupe de France, n'étant éliminée qu'en 8èmes de Finale par :  
**O. LYON – O. MARSEILLE – RC LENS**

3. Le groupement FC de la Vallée de l'Udon rassemble plusieurs communes du secteur. Dans cette liste, barre l'intrus.  
**BOUCE – CARROUGES – ECOUCHE – LIGNIERES – RANES**

4. Relie le bon club au bon renseignement :

- |             |   |                                  |
|-------------|---|----------------------------------|
| FC PUTANGES | x | x Maillot rayé Rouge et Blanc    |
| AS SARCEAUX | x | x Stade Pierre Sarraute          |
| A CHAILLOUE | x | x Vainqueur Coupe Sillièrre 2009 |
| SEES FC     | x | x Club créé en 1982              |
| TRUN FC     | x | x Champion Seniors D3 en 2020    |



5. Le stade du FC Argentan s'appelle le stade Gérard Saint. Cet homme a été :

**Président du Club / Cycliste Professionnel / Joueur Pro formé à Argentan**

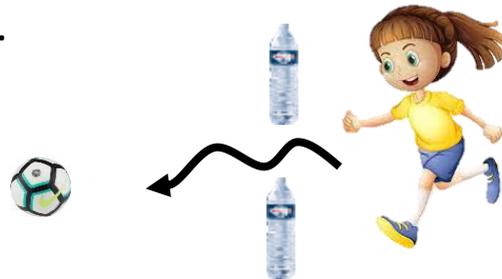
# Échauffement



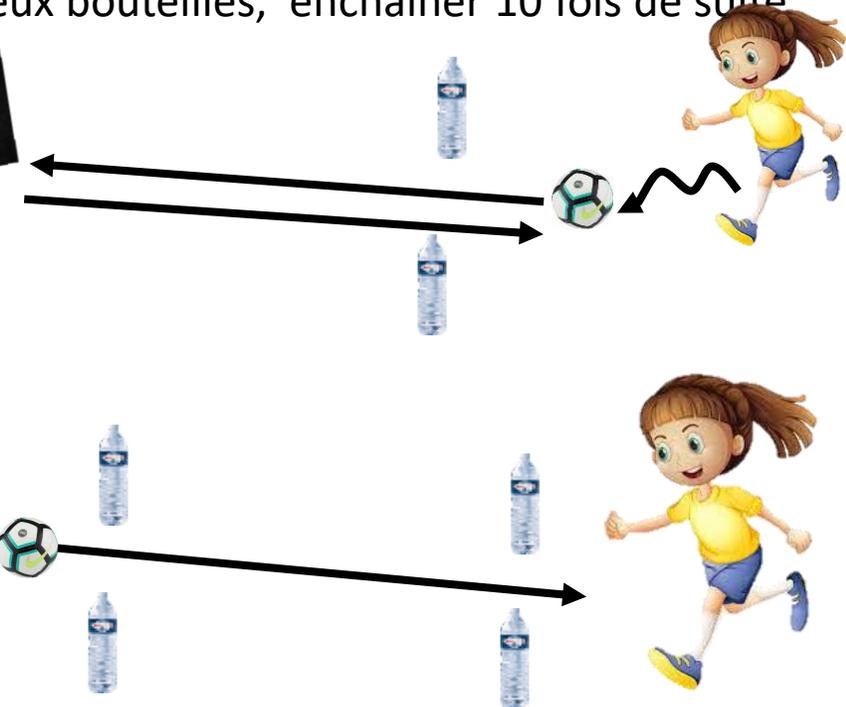
**Niveau 1 :** face à un mur ou avec un partenaire de jeu, vous effectuez 5 passes/contrôles du pied fort et 5 du pied faible.



**Niveau 2 :** face à un mur ou avec un partenaire de jeu, vous effectuez 1 passe puis prise de balle devant et entre deux bouteilles, enchaîner 10 fois de suite .



**Niveau 3 :** face à un mur ou avec un partenaire de jeu, vous effectuez 1 passe puis prise de balle orientée derrière les deux bouteilles, enchaîner 10 fois de suite



# We

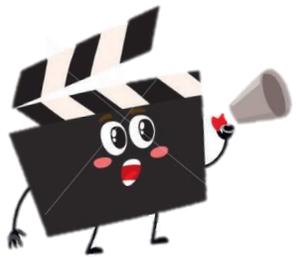
# Défi de la semaine



Défi de la semaine : Filme-toi et renvoie-nous ta vidéo avant 20h, samedi 12 Décembre 2020 , par Wetransfer à l'adresse suivante: [aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr).

**U7,U9, U9F et U11F:** à **2 mètres** de distance du mur et en **2 touches** de balle, faire un maximum d'échanges avec le mur en **20 Secondes**. **Dès que le ballon est hors de maîtrise, le passage sera stoppé et on comptabilisera le nombre d'échanges.**

**U11, U13 et U14F :** à **1m50** de distance du mur et en **1 touche** de balle, faire un maximum d'échanges contre le mur en **30 Secondes**. **Dès que le ballon est hors de maîtrise, le passage sera stoppé et on comptabilisera le nombre d'échanges.**





# Bonus

+1 point  
par bon  
Pronodof



Remplir le document et nous le retourner avant samedi 14h00 au plus tard

17:00	Olympique Marseille	 DROIT AU BUT		Monaco	➤ 1 N 2
21:00	Lens			Montpellier	➤ 1 N 2
15:00	Caen			Troyes	➤ 1 N 2
18:30	Manchester United			Manchester City	➤ 1 N 2
21:00	Real Madrid			Atlético Madrid	➤ 1 N 2

# 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<sup>er</sup> un ballon Nike**
  - **2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> 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 : [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.