



# 6

# Coupe de l'Orne, spécial confinement

## « COR'ORNE »

Ensemble soyons FOOT !



**Du mercredi 16 décembre 2020  
au samedi 19 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 5



Programme éducatif Fédéral :

- Culture Foot : À la découverte de L'Orne avec Léo #5



Échauffement :

- Dribble



Défi de la semaine :

- Tir



Bonus :

- **QUIZZ Culture Foot #2**



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



# Programme Educatif Fédéral

**+1 point  
par bonne  
réponse**



Quittant la 3ème ville du Département par la D924,  
Léo rejoint la seconde ville la plus peuplée, Flers.

1. Parti du FC Flers pour le SM Caen à 14 ans, cet Ornaïs a joué en Équipe de France Espoirs. Il s'agit de .....
2. Dans quel autre club du secteur a-t-il joué ? (entoure la bonne réponse)  
**A Léopards St Georges / US Frênes Montsecret / US Athis**
3. Le club de St Pierre du Regard s'appelle le SL Pétruvien. Que signifient les lettres S et L ? (entoure la bonne réponse)  
**Section Loisirs / Sports et Loisirs / Société de Licenciés**
4. Grâce aux lettres des mots ci-dessous, retrouve le nom de 3 communes du secteur ayant une école de foot.  
**MENTHE – YATCH – BIAIS – SIREs**
5. Lequel de ces 3 clubs est situé dans une commune où sont fabriqués des biscuits réputés ?  
**ES Lonlay St Bômer / AS La Selle la Forge / FC Landais**

Quittant Flers vers le sud, Léo arrive dans une cité médiévale où il aperçoit les ruines d'un château fort

6. Comment s'appelle le club de cette ville située à une vingtaine de km de Flers ? .....
  7. Se dirigeant vers la Ferté Macé, il traverse la forêt d'Andaine. Cite 2 clubs du secteur dont le nom comporte le mot ANDAINE: .....
  8. Le club de La Ferté Macé s'appelait il y a peu Jeunesse Fertoise BT. Que signifient ces 2 lettres ? .....
  9. Deux clubs du secteur s'appellent AS (pour Association Sportive) Donne leur nom complet. ....
  10. Relie chaque club au bon renseignement.
- |                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| AM LA FERRIERE      | x | x Féminines en R1 en 2020/2021             |
| US MENIL DE BRIOUZE | x | x Seniors en D2 et D4 en 2020/2021         |
| CO CEAUCE           | x | x Stade Yves Lebozec                       |
| OC BRIOUZE          | x | x ex club de B Traoré Equipe de France U17 |

# Échauffement

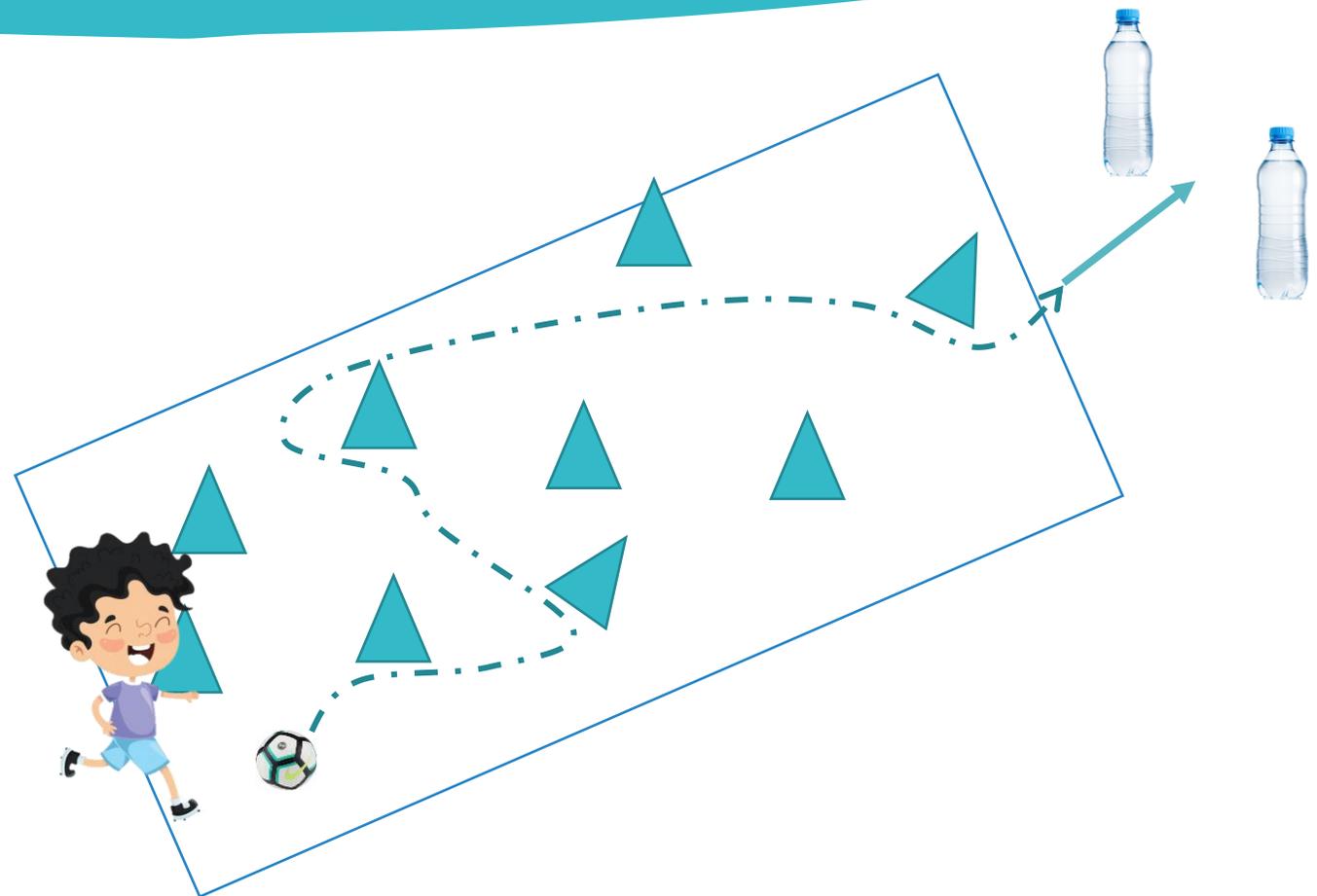


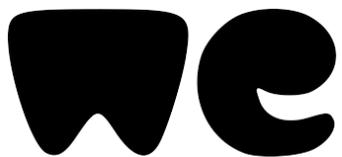
**Dribble les objets de ton choix et marque entre les deux bouteilles :**

**Niveau 1 :** Dribble 2 objets : 1 crochet à droite et 1 crochet à gauche, frappe à 5 mètres.

**Niveau 2 :** Dribble 4 objets : 2 passements de jambe à droite et 2 passements de jambe à gauche, frappe à 7 mètres.

**Niveau 3 :** Dribble 6 objets : 3 crochets et 3 passements de jambe, frappe à 9 mètres.

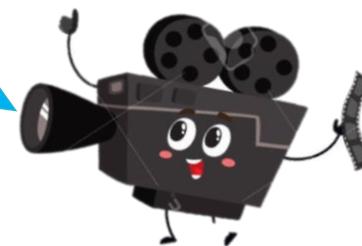




# Défi de la semaine



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).

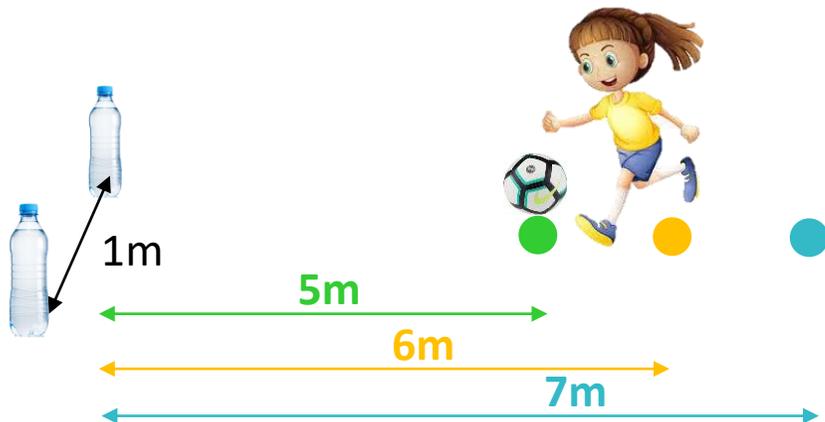


Vous avez tous **5 frappes du pied droit** et **5 frappes du pied gauche** à réaliser entre les deux bouteilles.

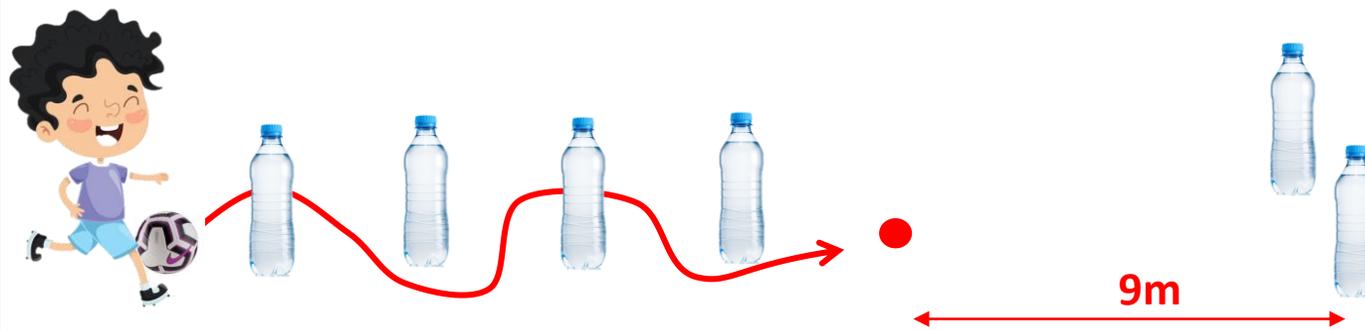
**U7, U9F** : Tire entre les deux bouteilles à **5m**

**U9,U11F** : Tire entre les deux bouteilles à **6m**

**U11, U14F** : Tire entre les deux bouteilles à **7m**



**U13** : Slalome et tire entre les deux bouteilles à **9m**





# Bonus

+1 point  
par bonne  
réponse



## ❖ QUIZZ Culture Foot #2

**Familles de capitaines :** Ce champion du Monde qui a joué 40 % de ses matches à Montpellier a aussi joué dans des grands clubs en Italie, en Angleterre et en Espagne.

**1. Qui est ce joueur surnommé Lolo ou le Président ?**

.....  
.....

Elle a suivi de brillantes études aux Etats-Unis et en France tout en menant une superbe carrière qui l'a menée du PSG au Bayern en passant par l'OL. Retraitée des terrains, elle travaille à la FFF.

**2. Quelle est cette internationale surnommée le Roc ?**

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

**Familles de stades :** Certains stades ont utilisé le naming et portent le nom d'une marque comme l'OM et son Orange Vélodrome ou l'OL et son Groupama Stadium.

**3. Quel club joue à l'Allianz Riviera ?**

.....  
D'autres stades portent le nom d'un personnage comme à Lille avec le stade Pierre Mauroy qui a été maire de la ville de 1973 à 2001.

**4. Quel club joue au stade Raymond Kopa, ancien international français ?**

.....  
Après le Stade de France, ce sont les stades du LOSC, de l'OL et de l'OM qui sont les plus grands.

**5. Donne le bon ordre du plus grand au plus petit :**

- A) LILLE – MARSEILLE – LYON
- B) MARSEILLE – LYON – LILLE
- C) LYON – LILLE – MARSEILLE



# 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.