

**Vendredi 24 avril 2020 #28**

Dans le contexte actuel, retrouvez tous les jours, trois défis et un challenge à réaliser chez soi afin de réaliser une activité physique et de continuer votre passion !

## DEFI PEF

### Qui est notre personnalité ?

#### Connaissez-vous notre personnalité du jour !

- \*Formée à l'AS Brestoise (2006-2010), passée par le Stade Briochin (2010-2011) et l'EA Guingamp (2011-2015),
- \*Championne du Monde U17 en 2012 (Ballon d'Or de la compétition) et Championne d'Europe U19 en 2013,
- \*Meilleure Espoir du Championnat de France de D1 Féminine en 2013, 2014 et 2016,
- \*Défenseuse de l'Olympique Lyonnais depuis 2015,
- \*4 fois vainqueur du Championnat de France et de la Ligue des Championnes, 3 fois de la Coupe de France,
- \*Défenseuse de l'Equipe de France Féminine (60 sélections/6 buts).

GRILLE

SOLUTIONS



### Quiz Foot Féminin

1-La dernière Coupe du Monde Féminine a eu lieu en France en 2019, mais en quelle année cette compétition a-t-elle été reconnue officiellement par la FIFA ?

A : 1991      B : 1995      C : 1999

2- Qui détient le record de buts avec l'Equipe de France Féminine ?

A : Camille ABILY ; B : Marinette PICHON ; C : Eugénie LE SOMMER

3- Lors de la Coupe du Monde Féminine 2019, quel a été le podium final ?

A : Etats-Unis / Pays-Bas / Suède ; B : Etats-Unis / Pays-Bas / Angleterre ; C : Etats-Unis / Suède / Pays-Bas

4- Au total, combien de clubs bretons évoluent cette saison en Championnat de France Féminin de D1 et de D2 ?

A : 3      B : 5      C : 7

5- Qui est actuellement la meilleure buteuse de D1 Arkema ?

A : Viviane ASSEYI (Bordeaux) ; B : Ada HEGERBERG (OL) ; C : Marie-Antoinette KATOTO (PSG)

Réponses : 1-A ; 2-B (81 buts) ; 3-A ; 4-A (Guingamp en D1 + Brest et Saint-Malo en D2) ; 5-C (16 buts)

## BREIZH DEFILÉ D'JOUR

Aujourd'hui, c'est une nouvelle personnalité qui te lance le défi !

Alors clique sur l'image pour découvrir !



## DEFI ATHLETIQUE

### Cardio & Renforcement

#### Exercices sur marches (escalier)

- 1- Un appui par marche,
- 2- 2 appuis latéraux par marche (en ciseau),
- 3- Cloche pied (Droit et gauche),
- 4- Appuis ski de fond (appui écarté droit et gauche),
- 5- Saut pieds joints de 2 marches et recul sur 1 marche,
- 6- Montée de 2 marches avec 2 appuis et redescendre sur 1 marche à 2 appuis.

REDESCENTE LIBRE = PETITS APPUIS DYNAMIQUES

**Niveau 1 :**  
Circuit  
6 exercices  
3 séries

**Niveau 2 :**  
Circuit  
6 exercices  
6 séries

## Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

### «Acro'Breizh Challenge»

#### Objectif :

Réaliser une reprise acrobatique de votre choix ! Place à votre imagination !

Vidéo de présentation



Sans oublier le Français, les Mathématiques, la Géo et l'Anglais !



**À DOMICILE**

2 PAGES D'EXERCICES PAR JOUR AUTOUR D'UN THÈME : LE FOOTBALL !

5 MATIÈRES DU PROGRAMME SCOLAIRE DE CM2 / 6E

Pour en savoir plus...

Publiez vos vidéos du #BreizhChallengeLBF de la semaine en mentionnant la Ligue ou envoyez par wetransfer à [communication@footbretagne.fff.fr](mailto:communication@footbretagne.fff.fr) avant dimanche 26 avril, un best of sera réalisé.

**On compte sur votre participation !**