

**Lundi 20 avril 2020 #24**

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 !

## BREIZH DEFI D'JOUR

Aujourd'hui, c'est une **personnalité** qui te lance le défi ! Alors clique sur l'image pour découvrir !



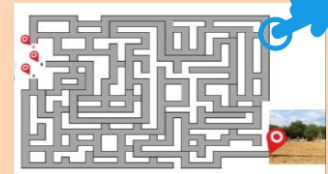
## DEFI PEF

## Qui est notre personnalité ?

### Connaissez-vous notre personnalité du jour !

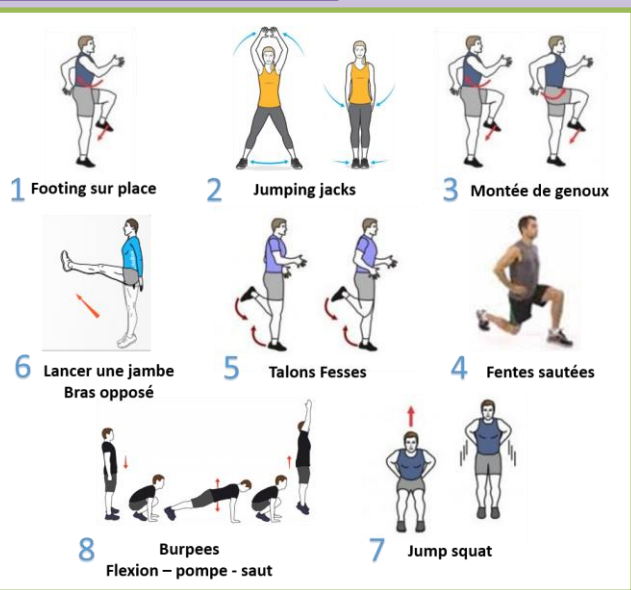
- \*Attaquant formé au Stade Lavallois mais ayant découvert la Ligue 1 avec le FC Sochaux-Montbéliard
- \*Vainqueur de la Coupe de la Ligue avec Sochaux (2004) et Strasbourg (2005)
- \*Fin de carrière pro en 2010 après 3 saisons au St. Rennais FC
- \*Equipe de France de Beach Soccer entre 2010 et 2015
- \*Reconnu aujourd'hui comme LE spécialiste du Beach Soccer en Bretagne
- \*Vainqueur des 2 dernières éditions des Finales Régionales Beach Soccer de la Ligue de Bretagne de Football

Aide notre personnalité à rejoindre son terrain !



## DEFI ATHLETIQUE

## CARDIO



Niveau 1 : 4 exercices au choix  
30" effort / 30" repos ; 3 à 5 séries

Niveau 2 : 8 exercices  
30" effort / 30" repos ; 3 à 5 séries



## Quiz Beach Soccer

- Combien de Coupes du Monde Beach Soccer de la FIFA la France a-t-elle déjà remporté ?  
A : 0      B : 1      C : 2
- Combien de Championnats d'Europe de Beach Soccer la France a-t-elle déjà remporté ?  
A : 0      B : 1      C : 2
- La surface de réparation s'étend sur toute la largeur du terrain à...  
A : 9 m du but      B : 12 m du but      C : 16,5 m du but
- En match officiel, la durée d'une rencontre est de...  
A : 1x36 min      B : 2x18 min      C : 3x12 min
- Pas de mur sur les coups francs, et le tireur doit être...  
A : Le Capitaine      B : Celui désigné au début du match ;  
C : Le joueur ayant subi la faute
- Les rentrées de touche doivent être effectuées...  
A : Au pied ou à la main      B : Au pied      C : A la main

5-C (si blessure, par son remplaçant) ; 6-A ; Labryrinthe : B  
Réponses : 1-B (2005) ; 2-B (2004) ; 3-A ; 4-C (règlement FIFA) ;

## 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 !



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 !**