

Mardi 7 avril 2020 #15

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 TECHNIQUE

## JONGLERIE en mouvement

**Niveau 1 :** Réalise une distance de **10 mètres** en jonglerie sans obstacle  
- Pied Droit - Pied Gauche - Alterné

**Niveau 2 :** Réalise une distance de **20 mètres** en jonglerie avec **obstacles** (faire le tour d'un obstacle et sombréro sur un autre) - Pied Droit - Pied Gauche - Alterné - Tête

**Niveau 3 :** Réalise une distance de **20 mètres** en jonglerie + **s'assoit dans une chaise** + Tir dans une cible (ex mini but - poubelle) - Pied Droit - Pied Gauche - Alterné - Tête



## DEFI ATHLETIQUE

## MOTRICITE avec ballon

**Construis le parcours de ton choix avec un ballon**

- Départ : ballon en équilibre sur tête statique, marche avec ballon en équilibre, ballon en équilibre sur la nuque en statique.
- Travail d'appuis, pas-chassés, cloche-pied, foulées bondissantes, saut au-dessus d'objet, slalom avec ballon, contournement d'objet en conduite de balle, jonglerie (cuisses, pieds...)
- Arrivée : passe dans une cible, frappe dans une cible, reprise de volée

Prenez exemple sur  
Anne-lise et Elia



## DEFI PEF

## CULTURE FOOT

**1-En quelle année la FFF (Fédération Française de Football) a-t-elle été créée ?**

A : 1919

B : 1929

C : 1939

**2-L'Equipe de France féminine a remporté la Coupe du Monde Féminine 2019 ?**

A : VRAI

B : FAUX

**3-Comment sont surnommés les joueurs de l'Equipe de France Espoirs ?**

A : Les Bleus

B : Les Tricolores

C : Les Bleuets

**4-Combien de clubs bretons évoluent en Ligue 1 cette saison ?**

A : 2

B : 3

C : 4

**5-Quelle joueuse de l'Equipe de France féminine a débuté sa carrière en Bretagne ?**

A : Wendy Renard

B : Amandine Henry

C : Eugénie Le Sommer

Réponses : 1-A ; 2-B ; 3-A ; 4-C ; 5-A



Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh'illienne Challenge »

**Objectif :** Recevoir le ballon à sa droite, effectuer quelques jonglages et renvoyer le ballon à sa gauche avec le geste technique de son choix !

Vidéo de  
présentation



Sans oublier le Français et les  
Mathématiques !



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 12 avril, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !