

LE « BREIZH FOOT D'JOUR »

Jeudi 19 mars 2020 #2

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

Niveau 1 : Aligner et espacer 3 bouteilles en plastique à 3 m. Objectif : Toucher les bouteilles. 3 bouteilles sur 4 essais Pied Fort. 2 bouteilles sur 4 essais Pied Faible

Niveau 2 : Aligner et espacer 3 bouteilles en plastique à 5 m. Objectif : Faire tomber les bouteilles. 3 bouteilles sur 4 essais Pied Fort, 2 bouteilles sur 4 essais Pied Faible

Niveau 3 : Aligner et espacer 3 bouteilles en plastique à 8 m. Objectif : Faire tomber les bouteilles. 3 bouteilles sur 4 essais Pied Fort. 2 bouteilles sur 4 essais Pied Faible



LA PASSE
BOWLING

DEFI ATHLETIQUE

Niveau 1 (pour les plus jeunes) :

Tour de table ou aller-retour de couloir :
- course type footing, puis marche rapide, puis cloche pied, pas chassés
- 3 à 4 répétitions avec 1' à 2' de récup
- 3 à 5 séries

Niveau 2 (pour les ados et adultes) :

- Faire le Niveau 1 + la chaise contre un mur et tenir la position 1' et enchaîner 3 sauts groupés.
- 3 répétitions avec 30'' de récup.
- 3 à 5 séries



DEFI PEF

ENGAGEMENT CITOYEN

1- Qu'est-ce que je risque si j'insulte un adversaire sur les réseaux sociaux ?

A : Rien du tout car l'insulte n'est pas exprimée en face à face ; B : Une sanction disciplinaire ;
C : Une peine de prison avec sursis

2- Quelle est la devise de la République française ?

A : Liberté, Egalité, Fraternité ; B : Fraternité, Egalité, Liberté ; C : Liberté, Fraternité, Egalité

3- Quelle association, fondée par l'humoriste Coluche, distribue des repas aux personnes les plus démunies ?

A : Le Secours Populaire ; B : Le Secours Catholique ; C : Les Restos du Cœur

4- A quel âge devient-on citoyen en France ?

A : A la naissance ; B : Après le recensement à 16 ans ; C : A la majorité

5- Quel âge doit-on avoir pour s'inscrire sur Facebook ?

A : 13 ans ; B : 15 ans ; C : 18 ans



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

Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh Bac Challenge »



Matériel :

- **Outdoor** => 1 à 3 ballons + 1 réceptacle (Poubelle ou bac) (Distance entre ballon et cible = 5-6m)
- **Indoor** => 3 paires de chaussettes (en boule) + 1 réceptacle (de type poubelle de bureau) (Distance entre « Boule tissu » et cible = 3m)

But : Réussir 3 « louches » ou « tirs » au pied d'affilée qui permettent aux ballons ou aux chaussettes d'atteindre directement la cible sans toucher le sol et/ou un mur.

Envoyez ou publiez vos vidéos du #BreizhChallengeLBF de la semaine par *wetransfer* à communication@footbretagne.fff.fr avant dimanche 22 mars, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !