

LE « BREIZH FOOT D'JOUR »

Vendredi 20 mars 2020 #3

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 : Imagines ton parcours technique (cf vidéo). Réalises le Parcours sans toucher un obstacle et défies la personne de ton choix.

Niveau 2 : Imagines ton parcours technique (cf vidéo). Réalises le Parcours sans toucher un obstacle pied fort puis pied faible et défies la personne de ton choix.

Niveau 3 : Imagines ton parcours technique (cf vidéo). Réalises le Parcours sans toucher un obstacle pied fort, pied faible, puis en arrière de la semelle et défies la personne de ton choix.

CONDUITE DE BALLE



DEFI ATHLETIQUE

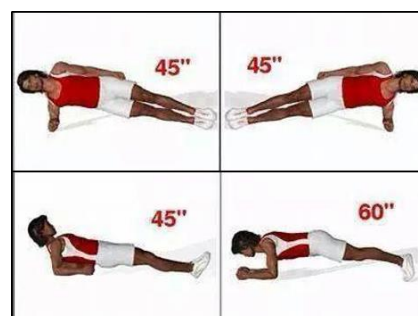
Niveau 1 (pour les plus jeunes) :

- Par 2, Tenir la position 1' - 3 à 5 séries



Niveau 2 (pour les ados et adultes) :

- Gainage Statique - 3 à 5 séries



DEFI PEF

ENVIRONNEMENT

1-Combien de temps un sac plastique peut-il mettre pour se décomposer si je le jette par terre ?

A : 1 à 10 ans B : 10 à 100 ans C : 100 à 1000 ans

2-Quand mes équipements ne sont plus à ma taille...

A : Je les donne au club ou à une association B : Je les jette à la poubelle C : Je les brûle dans mon jardin

3-Qu'est ce qui consomme le plus d'électricité à la maison ?

A : Le chauffage B : L'éclairage C : Les appareils électroménagers

4-Quel est le transport le plus écologique ?

A : La voiture B : L'avion C : Le tramway

5-Laquelle de ces sources d'énergie n'est pas "renouvelable" ?

A : L'eau B : Le pétrole C : La chaleur



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

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 !