

**Mercredi**, je m'entraîne !



JE  
DECOUVRE



J'APPRENDS



JE  
M'INFORME



JE  
M'EXERCE



Cliquez sur un département pour  
découvrir ce qui se cache derrière !



**LE SAVIEZ-VOUS?**



L'église du village du Juch (Finistère), classée monument historique, dispose d'une statue de Saint-Michel terrassant le Diable

Le Diable est de ce fait l'un des « symboles » de la ville et celui du club de foot local : l'AS Diables du Juch !



Pour en savoir plus :

- [Visite virtuelle de l'église](#)
- <https://lejuch-patrimoine.fr/>
- <http://www.lejuch.fr/>





Se laver régulièrement les mains  
ou utiliser une solution hydro-  
alcoolique



Tousser ou éternuer dans son  
coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir  
à usage unique



Porter correctement un masque  
quand la distance ne peut pas  
être respectée et dans les lieux  
où cela est obligatoire



Respecter une distance d'au  
moins un mètre avec les autres



Limiter au maximum ses  
contacts sociaux (6 maximum)

*Respecter  
les gestes  
barrières...*



Eviter de se toucher le visage



Aérer les pièces 10 minutes,  
3 fois par jour



Saluer sans serrer la main  
et arrêter les embrassades

*...C'est se  
protéger  
et protéger  
les autres !*

# CONF'IN BREIZH

#1



RDV samedi pour jouer !

En attendant peux-tu citer trois symptômes du Coronavirus ?





Le **District d'Ille-et-Vilaine de Football** est celui qui compte aujourd'hui le **plus de licenciés (47 000\*)** et de clubs (265) parmi les 4 Districts bretons. Il figure dans le Top 5 des Districts français derrière l'Alsace, le Rhône, les Flandres et l'Atlantique. (\*chiffre saison 2019-2020)

**Son slogan :** « *Le football brétilien : Un territoire, des pratiques, une philosophie !* »

Une des coupes départementales s'appelle la Coupe Maxime Portier, **pourquoi ?**

=> Maxime Portier fut le Président fondateur du District



RDV samedi pour un « mots croisés » !

Pour en savoir plus, cliquez sur : <https://foot35.fff.fr/>



# LA JONGLERIE



## C'est Quoi ?

Exercice d'adresse qui consiste à maintenir le **ballon de football en l'air**. Geste **technique** fondamental du footballeur, réalisé en position **statique** ou **en mouvement**, qui permet de *développer la maîtrise gestuelle, le sens de l'équilibre, la souplesse articulaire et la qualité de la frappe de balle*. Même si on utilise généralement le pied, la grande **majorité des surfaces du corps** peuvent être concernées.

**Important :** Durant le match, elle ne devient utile que si elle est employée au service du jeu.

**Pour aller plus loin :** Pour les experts, il existe des compétitions dites de « Foot Freestyle ».

## Comment ?

- Utilisation du coup du pied
- Pointe de pied tendue
- Cheville verrouillée
- Frapper le ballon en dessous et au milieu
- Jambe d'appui semi-fléchie,
- Reprise d'appui après chaque contact
- Fixer le regard sur le ballon
- Ecarter les bras pour un meilleur équilibre

## Combien ?

Expert : 50 pied fort / 50 pied faible

Débutant :  
15 contacts

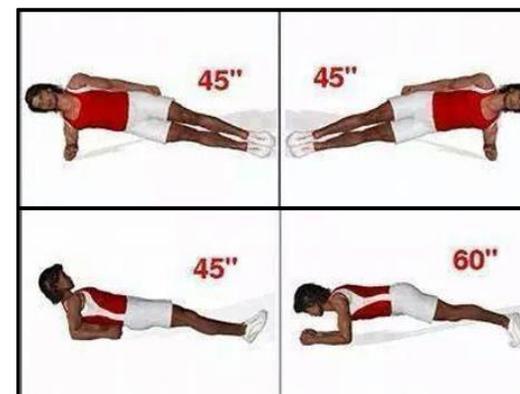
Confirmé :  
30 pied fort  
10 pied faible



## JE M'EXERCE

## En complément : Du Gainage

15'' de repos entre chaque atelier  
2' de repos entre chaque tour



**DIFFICILE**

6 tours

**INTERMEDIAIRE**

4 tours

**FACILE**

2 tours





Rendez-vous **samedi** pour le **match** !

[WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR](http://WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR)



**CONF'IN BREIZH**

**ILS SONT FOOT CES BRETONS!**