

Mercredi, je m'entraîne !



J'APPRENDS



JE
M'EXERCE



JE
M'INFORME



JE
DECOUVRE



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





Il y a 10 ans, l'**Eskouadenn de Brocéliande** est née de la fusion de **5 communes** : Monterfil, Treffendel, Le Verger, St-Thurial et St-Péran.

ESKOUADENN : « L'Equipe » en Breton

BROCELIANDE : une forêt mythique citée dans plusieurs textes, liés pour la plupart à la légende autour du **Roi Arthur**. Ces textes, datés du Moyen Âge pour les plus anciens, y mettent en scène **Merlin**, les fées Morgane et Viviane, ainsi que certains **chevaliers de la table ronde**.



Une anecdote : « *Quand le ballon tombe du ciel !* »

Le 12 mai 2013 à Monterfil, lors du dernier match de la saison, le ballon du match est arrivé en musique et surtout en hélicoptère, à 160 km/h !



Les **7** gestes du footballeur éco-responsable !



J'APPRENDS

ENVIRONNEMENT



J'éteins la lumière
si je suis le dernier
à sortir du vestiaire.



Je prends soin du matériel du
club et de ma tenue afin qu'ils
durent plus longtemps.



En hiver, je ferme
les portes
et les fenêtres.



Je jette systématiquement mes déchets
dans une poubelle. Je les mets dans
les bons containers si le club est équipé
de poubelles de tri sélectif.



J'apporte une gourde remplie d'eau
dans mon sac de sport et privilégie, pour
mon goûter, les emballages réutilisables.



Pour venir au stade, je
privilégie la marche à pied,
le vélo ou les transports
en commun.



Après l'effort,
je prends une douche
ni trop chaude,
ni trop longue !

CONF'IN BREIZH

#3



RDV samedi pour jouer avec l'écologie et l'environnement !
Tu es désormais capable de veiller à ce que ces gestes simples
soient aussi appliqués à la maison !





Né en 1944, le **District de Football du Morbihan** vient de fêter ses 75 ans !



Avec près de **33 000 licenciés**, l'instance morbihannaise est la seule à partager chaque mois un magazine « **FOOT 56** » en Bretagne.



La **Meilleure Buteuse** de l'histoire de l'Equipe de France, **Eugénie Le Sommer** a débuté le football à l'**AS Guermeur** !

Sa particularité : « *On se déplace en bateau pour jouer au foot !* »
⇒ **2 clubs insulaires jouent dans les championnats départementaux** : US Groix (D2) et AS Belle-Île-en-Mer (D2).



LA CONDUITE DE BALLE

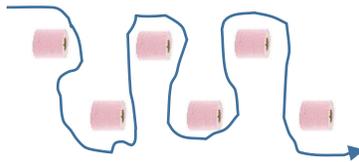


C'est Quoi ?

C'est un geste technique que l'on assimile à un moyen de progression individuelle dans un espace libre. Conduire son ballon, c'est être maître à tout moment de celui-ci.

Comment ?

- Pointe de pied tendue,
 - Cheville verrouillée,
 - Toucher le ballon sur chaque foulée,
 - Prise d'information alternée,
 - Ecarter les bras pour l'équilibre.
- **Imagine ton parcours avec des objets** (Rouleaux, Bouteilles, chaise, autour d'une table...)
 - **Et réalise le parcours sans toucher les obstacles !**



Débutant :
Pied Droit /
Pied Gauche

Confirmé :
Intérieur /
Extérieur

Expert :
Semelle avant
Semelle arrière

CONF'IN BREIZH

#3



RDV Samedi pour le défi !



JE M'EXERCE

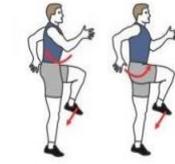
En complément :

Travail du Cardio

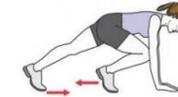
30'' effort – 15'' repos
2' de repos entre chaque tour



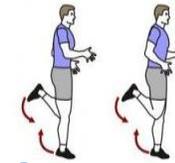
1 Jumping jacks



2 Montée de genoux



3 Mountain climbers



4 Talons Fesses



5 Burpees
Flexion – pompe – saut

DIFFICILE
6 tours

INTERMEDIAIRE
4 tours

FACILE
2 tours





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

WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR



CONF'IN BREIZH

ILS SONT FOOT CES BRETONS!