

Jeudi 2 avril 2020 #12

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 !

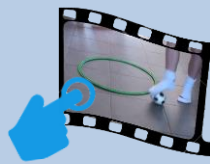
## DEFI TECHNIQUE

### PARCOURS CONDUITE DE BALLE

1- Construis le parcours de ton choix à l'intérieur (chaise, objet divers...) ou à l'extérieur (pot de fleur, mur, câble...).

2- Effectue une conduite de balle.

Objectif : toucher le ballon (balle) un maximum.



#### Niveau 1 :

Réalise le parcours pied droit puis pied gauche, intérieur puis extérieur

#### Niveau 2 :

Niveau 1 + conduite semelle latérale, arrière + un dribble

#### Niveau 3 :

Niveau 2 + conduite aérienne (pied, cuisse, tête)

## DEFI ATHLETIQUE

## JEU DE L'OIE

Avec un dé, on avance sur les cases et on fait l'exercice correspondant. Ludique et à faire en famille....plusieurs fois



## DEFI PEF

## ENGAGEMENT CITOYEN

1- Quel système consiste à utiliser un même véhicule à plusieurs et pour un même trajet ?

A : Le covoiturage                      B : Le transport écologique                      C : La colocation

2- Où doit-on jeter les médicaments périmés ?

A : A la déchetterie                      B : A la pharmacie                      C : A la poubelle

3- En moyenne, combien de kilos d'ordures ménagères un français jette-t-il chaque jour ?

A : 1 kg                      B : 5 kg                      C : 10 kg

4- Quel gaz, dénommé CO<sub>2</sub>, est à l'origine de la pollution et du réchauffement climatique ?

A : Oxygène                      B : Azote                      C : Dioxyde de carbone

5- En 2018, les maillots de l'Equipe de France de football étaient fabriqués à partir de bouteilles d'eau recyclées...

A : VRAI                      B : FAUX

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



## Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

### « Breizh Free Challenge »

**Objectif :** Regarde le tuto et à toi de jouer !  
Réalise la chorégraphie Free Style de ton choix.  
On compte sur ton imagination !

Le Tuto  
by "Foot Air"



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 5 avril, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !