

Lundi 13 avril 2020 #19

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

Family'Jonglerie

Prenez exemple sur Jules !



| | | | |
|----------|-------------|----|----|
| Niveau 1 | 5 contacts | 10 | 15 |
| Niveau 2 | 10 contacts | 15 | 20 |
| Niveau 3 | 15 contacts | 20 | 50 |

DEFI ATHLETIQUE

Family'Défi

La Chaise : assis le dos contre un mur, jambes fléchies à 90°

Par-dessus – Par dessous : gainage « planche » pour l'ados/adulte, passage en dessous et saut par-dessus pour l'enfant

Retiens-moi si tu peux : avec un élastique ou corde tendu autour de la taille, l'enfant court et l'adulte le retient

Ranger ses affaires : de part et d'autre de la boîte, allongé sur le dos, la tête coté boîte, saisir avec les pieds un objet et le déposer dans une boîte derrière sa tête. Le premier qui a tout rangé, gagne !

Prenez exemple sur Jules !



Niveau 1 :

1 exercice = 30'' effort / 30'' repos ; 3 à 5 séries

Niveau 2 :

1 exercice = 1' effort / 1' repos ; 3 à 5 séries

DEFI PEF

Jeu « Ados – Adultes »

J
E
U

K
I
D
S



« Le football est simple mais il est difficile de jouer simple »

« Le football se joue avec la tête, les pieds ne sont que des outils »

**QUI A
DIT
ÇA ?**

Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

« Breizh'Célébration Challenge »

Objectif : Réaliser la célébration de votre choix après avoir marqué un but ou autre chose ! On veut voir les plus belles célébrations bretonnes !

Vidéo de présentation



Sans oublier le Français, les Mathématiques, la Géo et l'Anglais !



Publiez vos vidéos du #BreizhChallengeLBF de la semaine en mentionnant la Ligue ou envoyez par wetransfer à communication@footbretagne.fff.fr avant dimanche 19 avril, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !