

Mardi 14 avril 2020 #20

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

Golf - Foot

Créer un parcours de Golf de 5 zones de 50cm sur 50 cm (ou cible-réceptacle)

Niveau 1 :

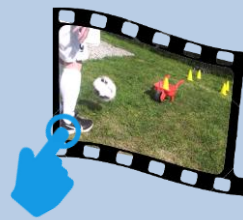
Réaliser le parcours. Le ballon doit s'arrêter dans la zone pour passer à l'atelier suivant. (Difficulté grandissante de l'atelier 1 au 5, distance, trajet....)

Niveau 2 :

Réaliser le parcours Pied Droit puis Pied Gauche. Mettre des obstacles pour complexifier le parcours - possibilité de terminer dans un réceptacle.

Niveau 3 :

Réaliser le parcours Niveau 2. Revenir à l'atelier précédent si échec (gage athlétique si échec: 5 pompes ou 10 abdominaux)



DEFI ATHLETIQUE

Renforcement

Ton Prénom = Ton Entraînement

Chaque lettre = Un exercice Associé



Niveau 1 : Ton Prénom + 2 prénoms parmi les Bleu(e)s

Niveau 2 : Ton Prénom + 4 prénoms parmi les Bleu(e)s

DEFI PEF

SANTE



1- Le cœur est un muscle du corps humain ?

A : VRAI B : FAUX

2-Sur une journée de 24h, combien de temps doit-on dormir pour être en pleine forme et performant sur le terrain ?

A : 6h B : 8h C : 12h

3-Comment appelle-t-on une contraction douloureuse d'un muscle pendant un effort physique ?

A : Une entorse B : Un claquage C : Une crampe

4-Au minimum combien de fruits et légumes est-il conseillé de manger chaque jour ?

A : 3 B : 5 C : 10

5-Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif

A : VRAI B : FAUX

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

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 !