

Lundi 4 mai 2020 #34

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 PEF

Qui est notre personnalité ?

Connaissez-vous notre personnalité du jour !

- Gardien de but sur herbe depuis ses 13 ans et futsal depuis 2016 au SC Le Rheu
- Vainqueur de la Finale Régionale Beach Soccer en 2017-2018 et 2018-2019, Finaliste de la Coupe Région Bretagne Futsal 2018-2019
- 7 fois Champion de France cécifoot et 6 fois vainqueur de la Coupe de France cécifoot avec les Girondins de Bordeaux et le Sport Athlétique Mérignacais
- Gardien de but de l'Equipe de France de Cécifoot depuis 2010 (35 Sélections)
- Champion d'Europe cécifoot 2011 et Vice-Champion d'Europe cécifoot 2019
- Qualifié pour les JO Paralympiques de Tokyo

Quiz Cécifoot

1-Sur le terrain, une équipe de cécifoot se compose de...

A : 5 joueurs mais pas de gardien ; B : 5 joueurs dont 1 gardien ;
C : 7 joueurs dont 1 gardien

2-Quelle est la particularité d'un terrain de cécifoot ?

A : On peut jouer avec les barrières sur la longueur du terrain ;
B : Il n'y a pas de buts de part et d'autre du terrain ;
C : Il n'y a aucune ligne sur le terrain

3-Un ballon de cécifoot...

A : Contient des éléments sonores (grelots) ; B : Est lumineux ;
C : Est recouvert d'une substance collante

4-Durant chaque période de jeu, un cumul de faute existe et une équipe sera sanctionnée d'un pénalty à partir de...

A : La 4ème faute commise ; B : La 5ème faute commise ;
C : La 6ème faute commise

5-Lors d'une action vers le porteur de balle, le défenseur doit obligatoirement...

A : Tendre ses bras devant lui ; B : Signaler sa venue en sifflant ;
C : Signaler sa venue en criant "VOY"

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

BREIZH DEFILÉ D'JOUR

NEW!

Aujourd'hui, c'est une nouvelle personnalité qui te lance le défi !
Alors clique sur l'image pour découvrir !



DEFI ATHLETIQUE

FitFoot Cardio

6^{ème} épisode de notre série d'exercices Fitfoot proposée par David



Objectif : tous les exercices sont associés avec le ballon.

- 1- ½ Squats
- 2- Montées de genoux
- 3- Talons fesses
- 4- Fentes de frappe
- 5- Manipulation du ballon

-45" effort / 15" repos
-Choix des options
-5 à 6 tours
-1' repos entre les séries

DEFI PEF

« Fête du bruit ! »

A quoi correspondent ces sons/bruits ?



Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

«Breizh'Dessin Challenge»

Objectif :

Dessine-nous le football ! (une action, ton club, un message, une valeur, un match...)
Envoyez-nous vos dessins avec prénom, âge et club.



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 10 mai, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !