

Mardi 5 mai 2020 #35

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 !

- Née à Rennes, formée au FC Bruz (JA Bruz à ses débuts), passée par le SC Le Rheu puis Saint-Brieuc Foot Féminin
- Découvre le haut-niveau à Montpellier HSC entre 2003 et 2006
- Olympique Lyonnais de 2006 à 2009 puis de 2010 à 2018 et sa retraite sportive en tant que joueuse
- Jouera un an au Paris-Saint-Germain (2009) et par deux fois aux Etats-Unis lors des intersaisons en France (Los Angeles SOL et FC Gold Pride)
- Milieu de terrain de l'Equipe de France de 2001 à 2017, 183 Sélections pour 37 buts
- Remporte 6 fois la Coupe de France, 12 fois le Championnat de France, 5 fois la Ligue des Champions
- Aujourd'hui entraîneure adjointe de Jean-Luc VASSEUR à l'Olympique Lyonnais

#### Quiz Foot Féminin

1-Quelle joueuse française a annoncé prendre sa retraite en avril 2020 ?

A : Gaëtane Thiney B : Elise Bussaglia C : Sarah Bouhaddi

2-Quelle Nation a remporté la Coupe du Monde Féminine 2011 pour la première fois de son histoire ?

A : France B : Etats-Unis C : Japon

3-En quelle année le football féminin a-t-il été reconnu par la FFF ?

A : 1950 B : 1970 C : 1990

4-Quelle joueuse détient le record du plus grand nombre de titre de "Meilleure joueuse de D1 Féminine" ?

A : Eugénie Le Sommer ; B : Ada Hegerberg ; C : Dzszenifer Marozsan

5-Derrière Lyon et ses 13 titres en Championnat de France Féminin, quels clubs complètent le podium des clubs les plus titrés avec 6 titres chacun ?

A : Paris SG et Montpellier ; B : Paris FC (ex-Juvisy) et VGA St-Maur C : Bordeaux et Marseille

Réponses : 1-B ; 2-C ; 3-B ; 4-C (x3) ; 5-B

## BREIZH DEFILÉ D'JOUR

Aujourd'hui, c'est une nouvelle personnalité qui te lance le défi !

Alors clique sur l'image pour découvrir !



## DEFI ATHLETIQUE

### FitFoot Renfo

7<sup>ème</sup> épisode de notre série d'exercices Fitfoot proposée par David



Objectif : tous les exercices sont associés avec le ballon.

- 1- Fentes D/G
- 2- Fentes alternées
- 3- Dos
- 4- Fessiers
- 5- Pompes
- 6- Relevé du bassin

-30'' effort / 30'' repos  
-Choix des options  
-4 à 6 tours  
-1' repos entre les séries

## DEFI PEF



## 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](mailto:communication@footbretagne.fff.fr) avant dimanche 10 mai, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !