

Mercredi 6 mai 2020 #36

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 !

- Formé à l'US Plougonvelin, il rejoint le Stade Brestois 29 en 2008
- Débute en Ligue 2 lors de la saison 2017-2018 puis découvre la Ligue 1 avec la montée du Stade Brestois 29 dans l'élite
- 2 Sélections en Equipe de France Espoirs (2018)
- En 2019-2020, il est le gardien de but titulaire ayant effectué le plus d'arrêts en Ligue 1 à la mi-saison... et aussi le plus petit gardien de but titulaire du Championnat

Quiz Gardiens de but

1-Comment se nomme l'unique gardien de but à avoir reçu le Ballon d'Or ?

A : Gianluigi Buffon B : Dino Zoff C : Lev Yachine

2-Qui étaient les 3 gardiens de l'Equipe de France lors de la Coupe du Monde 2018 ?

A : Lloris, Mandanda, Areola ; B : Lloris, Areola, Maignan
C : Lloris, Mandanda, Costil

3-Qui étaient les gardiens de but titulaires lors de la Finale de la Coupe du Monde 1998 entre la France et le Brésil ?

A : F.Barthez et Dida ; B : F.Barthez et C.Taffarel
C : B.Lama et C.Taffarel

4-Quel sud-américain détient le record de buts marqués par un gardien de but ?

A : Rogério Ceni B : José Luis Chilavert C : René Higuita

5-Quel célèbre gardien espagnol est "rentré dans l'histoire" en 1984 en commettant une erreur qui porte encore son nom aujourd'hui ?

A : Victor Valdès B : Iker Casillas C : Luis Arconada

Réponses : 1-C ; 2-A ; 3-B ; 4-A (environ 130 buts!) ; 5-C

BREIZH DEFILÉ D'JOUR

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

Alors clique sur l'image pour découvrir !



NEW!

DEFI ATHLETIQUE

FitFoot Cardio

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

Objectif : tous les exercices sont associés avec le ballon.

- 1- Conduite de balle
- 2- Fessiers
- 3- Steps Touch
- 4- Pas Chassés
- 5- Planche
- 6- Squats

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



DEFI PEF

QUIZ GARDIENS DE BUT



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 !