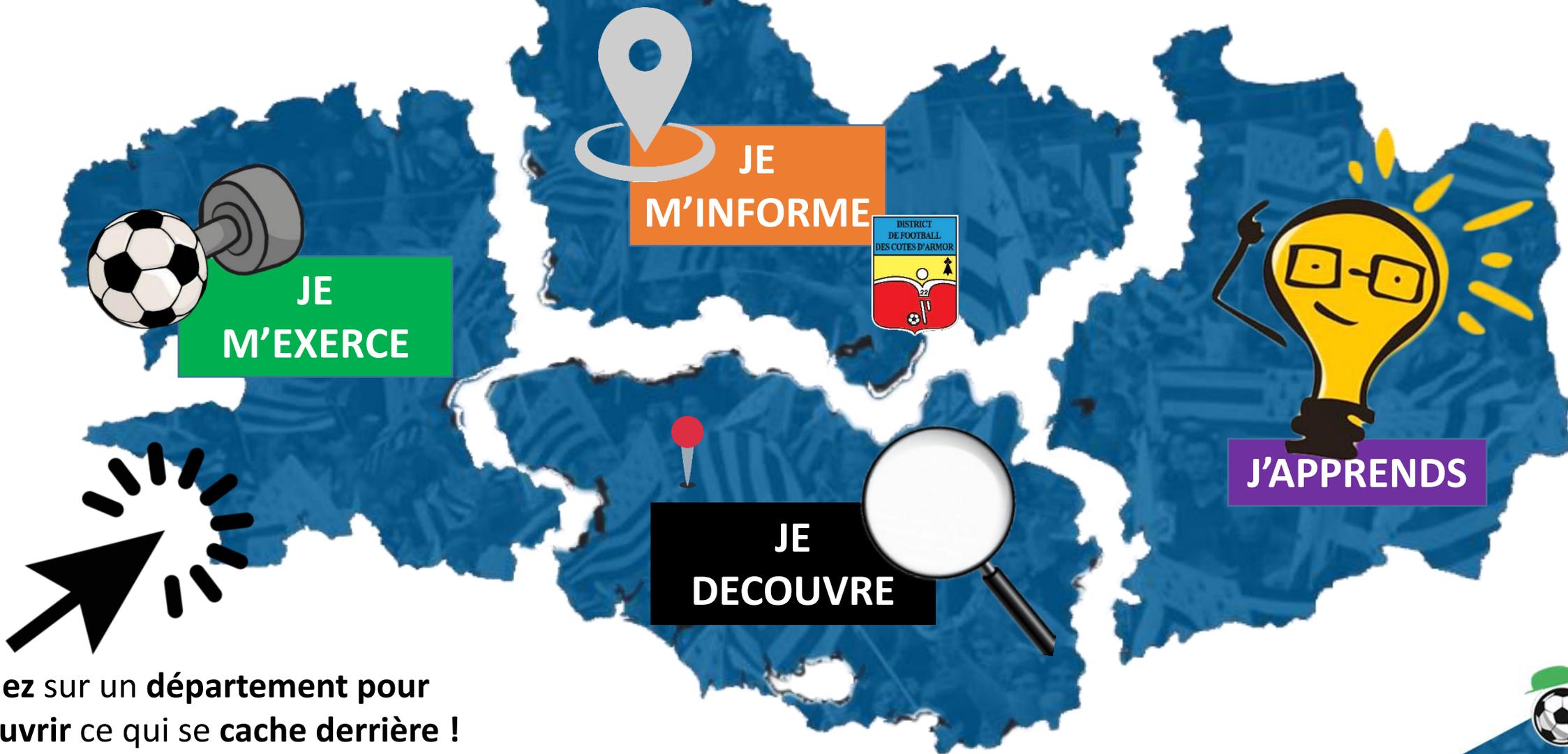


**Mercredi**, je m'entraîne !





Le nom "**Les Moutons Blancs**" trouve son origine dès les années 1870. C'était le nom que l'on donnait aux habitants du Pays de Pontivy en lien avec la tenue vestimentaire des hommes du Pays.

La section football est créée en 1930 par l'Abbé Kervégant et Julien Le Bellour, épicier, avec l'achat d'un terrain qui sera l'unique terrain pour les entraînements et les compétitions jusque dans les années 1980.



Au début de son existence , les footballeurs font des matches de bienfaisance au profit des prisonniers de la commune, et le club prend son essor à la fin des années 40 quand il rejoint la Fédération. Aux entrées de la commune se trouve un mouton blanc évidemment, avec l'inscription « *Pays des Moutons Blancs* ».

La devise du club :

**" Nerh ha douster" (Force et douceur)**





Carton **jaune** ou **rouge**



Corner



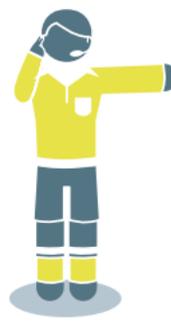
Penalty



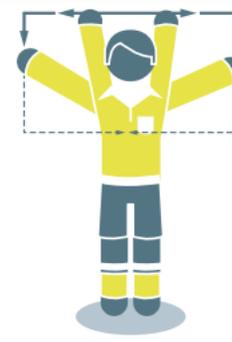
Coup franc **indirect**



Coup franc **direct**



Vérification vidéo – doigt/main portée à l'oreille, l'autre main/bras tendu(e)



Analyse vidéo – signal « télévision »



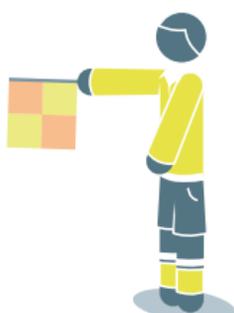
Avantage (1)



Avantage (2)



Corner



Coup de pied de but



Remplacement



Rentrée de touche **pour l'équipe en attaque**



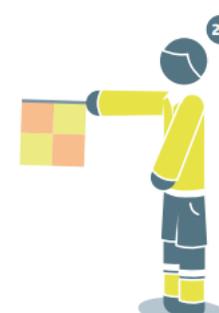
Rentrée de touche **pour l'équipe en défense**



Hors-jeu



Hors-jeu de ce côté du terrain

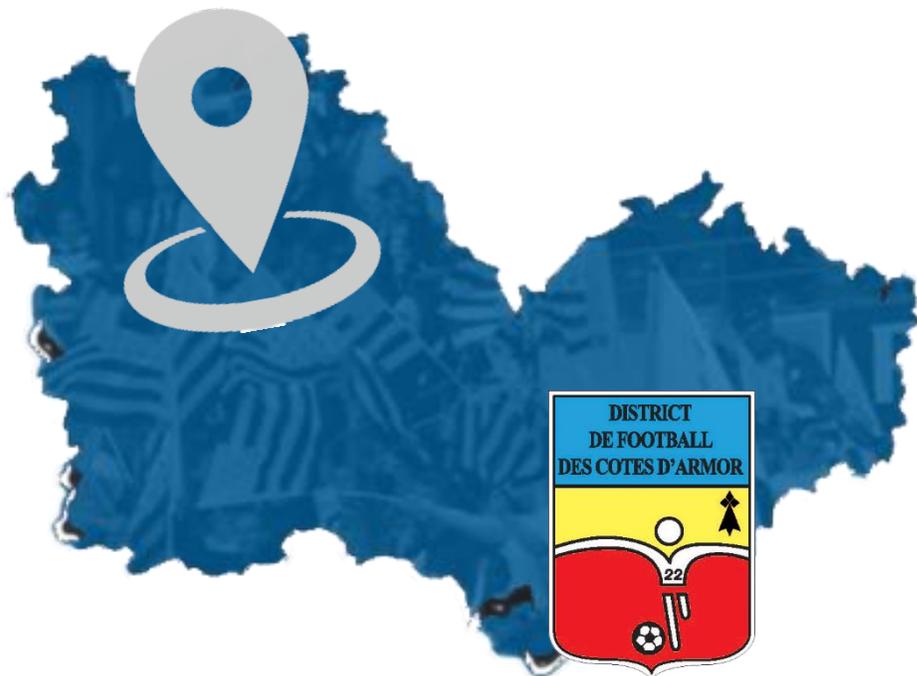


Hors-jeu au centre du terrain



Hors-jeu à l'opposé du terrain





Né en 1944, le **District de Football des Côtes d'Armor** compte près de **30 000 licenciés** !

### Une Coupe :

=> **Ange Le Mée**, ancien instituteur devenu Président du District dans les années 60, décédé dans l'exercice de ses fonctions suite à un accident de la route

### Un personnage :

=> **Rémy Féménia**, ancien arbitre international et Président du District pendant 28 ans (7 mandats) !

### Une particularité :

=> **le seul club breton de l'élite du football féminin** est **Costarmoricain** avec l'EA Guingamp, initialement *Saint-Brieuc Sports Chaffoteaux (Champion de France en 1989)*.



RDV samedi pour un « mots croisés » !

Pour en savoir plus, cliquez sur : <https://foot22.fff.fr/>

+ Regardez l'épisode 5 de la série « Shoot » : [SHOOT – Site LBF](#)



## LA PASSE



### C'est Quoi ?

C'est le geste technique qui permet d'adresser le ballon à un partenaire. Toutes les surfaces de contact peuvent être utilisées (pied, tête, cuisse, poitrine).

### Comment ?

- Pied d'appui proche du ballon (tête-épaules et bassin au dessus de la balle = ligne du corps)
- Souplesse de la jambe d'appui positionnée proche de la balle et en direction de la cible.
- Frappe à la hauteur du centre du ballon (trajectoire au sol), frappe sous la ligne médiane du ballon (balle aérienne)
- Cheville rigide au moment du contact

Par 2 ou face à un mur, répéter les passes :

Débutant :	Confirmé :	Expert :
Ballon arrêté	Ballon en mouvement	Passé aérienne
Intérieur du pied	Intérieur / Cou du pied	Passé en une touche
Pied Droit / Pied Gauche	Pied Droit / Pied Gauche	Pied Droit / Pied Gauche



## JE M'EXERCE

En complément :

## Renforcement musculaire

30'' effort – 15'' repos / 2' de repos entre chaque tour



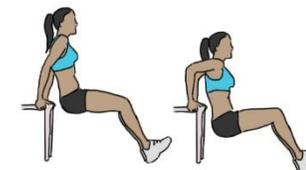
1 Squats



2 Pompes classiques ou sur genoux



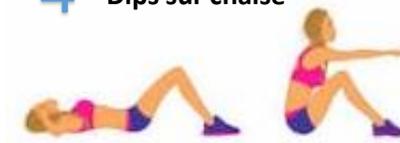
3 Fentes avant (G/D)



4 Dips sur chaise



5 Levés de bassin



6 Sit up

**DIFFICILE**  
6 tours

**INTERMEDIAIRE**  
4 tours

**FACILE**  
2 tours





Rendez-vous **samedi** pour le **match** !

[WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR](http://WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR)



**CONF'IN BREIZH**

**ILS SONT FOOT CES BRETONS!**