

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #3

U10-U10F à U13-U13F

mercredi 8 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : 15 jongles « pied fort » - 10 jongles « 2^{ème} pied » - 3 jongles de la tête

Niveau 2 : 15 jongles alternés - 6 jongles de la tête

Niveau 3 : 15 jongles de l'intérieur du pied droit en additionnant les essais. Idem pied gauche.

Niveau 4 : alterner 30 jongles pied-cuisse (1 jongle pied – 1 jongle cuisse) / établir le plus grand record en jonglant librement avec toutes les surfaces autorisées au football

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie à nouveau en augmentant ton objectif !**



DÉFI PEF **Environnement**

1. En combien de temps se décompose un sac plastique ?

A. 1 ans B. 10 ans C. 100 ans et +

2. En moyenne, combien de déchets un français produit-il chaque jour ?

A. 100 grammes B. 1 kilogramme C. 100 kilogrammes

3. Combien d'années un chewing-gum met-il pour se décomposer dans la nature ?

A. 1 ans B. 10 ans C. 5 ans

4. Quelle est la consommation moyenne quotidienne d'eau d'un Français ?

A. 150 Litres B. 30 Litres C. 20 Litres

5. Parmi les déchets suivants, lequel déposes-tu dans la poubelle jaune ?

A. Une peau de banane B. Une bouteille d'eau C. Une pot de confiture en verre

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

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse** **Pensez à vous hydrater !**

Niveau 1 : tenir en équilibre sur un pied (20s chaque pied) et toucher des objets déposés au sol autour de soi.

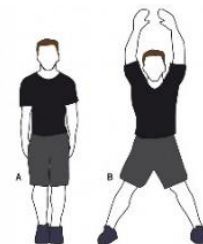
Niveau 2 : toucher deux murs opposés d'une pièce en pas chassés (3x sans ballon et 3x avec ballon en semelle).

Niveau 3 : réaliser 10 jumping-jack (voir image) et 5 sauts cloche-pied droit. Recommencer en changeant de pied.

Niveau 4 : création d'une petite chorégraphie inspirée de ce que tu aimes avec ou sans ballon (musique, jeux vidéos, fitfoot...).

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie à nouveau en réalisant un parcours pour enchaîner 2 niveaux à la suite !**



DÉFI BRETZEL **C'est dans la boîte**

Réalise plusieurs jonglages et un geste technique avec un objet insolite et mets-le dans la boîte de ton choix !

- Demande à tes parents de te filmer et de publier ta vidéo sur Facebook ou Instagram
- N'oublie pas de mentionner le District d'Alsace de Football avec le hashtag #defibretzel
- Tu as jusqu'au 12 avril pour jouer.
- Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

