

# « ELSASS FOOT CHALLENGE » #3

## U14-U14F à U19-U19F

mercredi 8 avril

### DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : 40 jongles « pied fort » - 30 jongles « 2<sup>ème</sup> pied » - 20 jongles de la tête

Niveau 2 : 26 jongles en alternant 1 jongle pied / 1 jongle cuisse

Niveau 3 : 26 jongles en alternant 1 jongle pied / 1 jongle tête

Niveau 4 : 26 jongles en alternant les surfaces de pied (1 jongle coup de pied / 1 jongle intérieur du pied)



Tu as réussi avec succès le défi ?

-> Essaie d'enchaîner le plus d'horloges possibles

(enchaîner pied droit, cuisse droite, épaule droite, tête, épaule gauche, cuisse gauche, pied gauche)

### DÉFI PEF **Environnement**

1. Les aliments que nous mangeons nous apporte en eau. Cependant, ils couvrent seulement ?

A. 3% de nos besoins      B. 20% de nos besoins      C. 50% de nos besoins

2. Pour produire 1 kg de viande de bœuf, combien de Litres d'eau sont nécessaires ?

A. 90 Litres      B. 900 Litres      C. 9000 Litres

3. Quelle part représente les emballages dans nos déchets ?

A. Seulement 5%      B. Environ 20%      C. Environ 50%

4. Depuis quand existe-il des lois entrées en vigueur protégeant l'environnement ?

A. 1950      B. 1975      C. 2000

5. Quel gaz, dénommé CO2, est une des causes de la pollution de notre planète ?

A. Dioxyde de Carbone      B. Oxygène      C. Méthane

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

### DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité - vitesse - renforcement**

#### **Pensez à vous hydrater !**

Niveau 1 : tenir en équilibre sur un pied en tenant 20 secondes (chaque pied) une fois jambe tendue et une fois jambe fléchie. Recommencer les yeux fermés.

Niveau 2 : alterner 15 dips et 15 pompes. Répéter 3 séries.

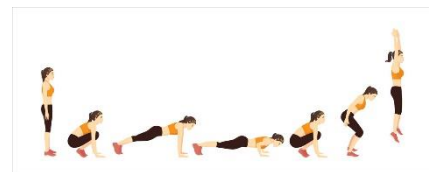
Niveau 3 : faire 3 fois le parcours :

-> 20 abdos obliques - 30 secondes gainage latéral (droite et gauche) - 20 levés de jambes.

Niveau 4 : réaliser 15 Burpees (voir image). Répéter 4 séries.

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 !

