

# « ELSASS FOOT CHALLENGE » #3

## U6-U6F à U9-U9F

mercredi 8 avril

### DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : 10 jongles « pied fort » en rattrapant le ballon tous les 2/3 jongles. 10 jongles « 2<sup>ème</sup> pied » idem.

Niveau 2 : 15 jongles de la cuisse droite (ajouter les différents essais). Idem cuisse gauche.

Niveau 3 : 15 jongles « pied fort » et 10 jongles « 2<sup>ème</sup> pied ».

Niveau 4 : 15 jongles en alternant le « pied fort » et la cuisse (choix : avec ou sans rebond entre chaque touche)  
- 20 jongles alternés (choix: avec ou sans rebond entre chaque touche).

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie à nouveau et améliore ton record dans chaque niveau !**

### DÉFI PEF **Environnement**

1. A qui est dû le dérèglement climatique actuel ?

A. Aux hommes

B. Au Soleil

C. Aux animaux

2. Où doit-on rapporter les médicaments non utilisés ?

A. A la boucherie

B. A la pharmacie

C. A la boulangerie

3. Lorsqu'on tire la chasse d'eau, combien de Litres d'eau sont utilisés ?

A. 1 Litre

B. entre 2 et 4 Litres

C. 6 Litres et +

4. A quoi est due la montée des eaux ?

A. À la fonte des glaces

B. Aux baigneurs

C. A la pollution des eaux

5. Quel moyen de transport ne pollue pas la planète ?

A. L'avion

B. La voiture

C. Le vélo

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

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

**Pensez à vous hydrater !**

Niveau 1 : marcher en équilibre sur la pointe des pieds sur une ligne sur 6 mètres. Répéter 6 fois.

Niveau 2 : cumuler 10 sauts vers l'avant en alternant pieds joints et pieds écartés.

Niveau 3 : toucher deux murs opposés en pas chassés (3 fois sans ballon et 3 fois avec ballon en semelle).

Niveau 4 : création d'un parcours au choix (avec ou sans ballon) comprenant un slalom, un obstacle à franchir, des sauts à cloche-pied et une célébration.

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie à nouveau en réalisant un parcours pour enchaîner les 4 niveaux à la suite !**

### DÉFI BRETZEL **C'est dans la boîte**

**Réalise plusieurs jonglages 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'à dimanche 12 avril pour jouer.
- Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

