

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #5

U14-U14F à U19-U19F

mercredi 22 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : réaliser 25 jongles en alternant coup de « pied fort » et extérieur « pied fort ». Idem « 2nd pied » (15 jongles).

Niveau 2 : 30 jongles en alternant 1 jongle pied / 1 jongle cuisse / 1 jongle tête.

Niveau 3 : 50 jongles « pied fort » - 50 jongles « 2^{ème} pied » - 50 jongles de la tête.

Niveau 4 : réaliser le plus de jongles possible en étant assis au sol ou sur une chaise.

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 **Engagement citoyen**

1. Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un ?

A. Juger

B. Accuser

C. Diffamer

2. Quel est l'âge minimum pour parier en ligne sur des matchs de football ?

A. 16 ans

B. 18 ans

C. 21 ans

3. Comment appelle-t-on le vote de l'ensemble des citoyens pour élire, par exemple, le chef de l'état ?

A. Le vote blanc

B. Le suffrage universel

C. L'abstention

4. Quelle femme, représentée par exemple sur les timbres, est le symbole de la République Française ?

A. Simone de Beauvoir

B. La Comtesse de Ségur

C. Marianne

5. Aujourd'hui, combien de Français sont adhérents à une association ?

A. Près de 30%

B. Environ 50%

C. Plus de 80%

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

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

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : tenir en équilibre sur l'avant du pied en tenant 20 secondes (chaque pied) : se mettre en flexion pour toucher un objet posé au sol, puis remonter et se stabiliser jambe tendue.

Niveau 2 : alterner 20 fentes latérales (voir image 1) avec un saut sur place. Répéter 3 séries.

Niveau 3 : réaliser 20 levés de bassin & 30 secondes de gainage latéral dynamique droite puis gauche). Répéter 4 séries.

Niveau 4 : réaliser 15 squats bulgares droite et gauche (voir image 2) et 30 secondes de gainage Superman (image 3). 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 des jonglages et un geste technique avec un objet insolite et mets-le dans la boîte de ton choix !

Filme toi et publie 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 10 mai pour jouer.

Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

