

# LE « BREIZH FOOT D'JOUR »

**Mercredi 18 mars 2020 #1**

Dans le contexte actuel, retrouvez tous les jours, trois défis et un challenge à réaliser chez soi afin de réaliser une activité physique et de continuer votre passion !

## DEFI TECHNIQUE

### Niveau 1 :

10 jongles Pied Fort, 5 jongles Pied Faible, 3 jongles de la tête

### Niveau 2 :

30 jongles Pied Fort, 15 jongles Pied Faible, 10 jongles de la tête

### Niveau 3 :

Sans que le ballon ne touche le sol et sans s'arrêter :

30 jongles pied fort, puis 15 jongles Pied Faible puis 10 jongles de la tête



## DEFI ATHLETIQUE

### Niveau 1 (pour les plus jeunes) :

- Faire une roulade avant sur un tapis, ramper sous 3 chaises et faire 5 cloches pied Droit et 5 cloches pied Gauche.

- Répétition : 3 fois de suite / 3 à 5 séries

### Niveau 2 (pour les ados et adultes) :

- 10 pompes sur les genoux + 30'' « Superman » (sur le ventre, les épaules et les genoux ne touchent pas le sol) + 30'' de récup

- 3 répétitions

- 3 à 5 séries



## DEFI PEF

1- Quelle famille d'aliments correspond au « carburant » nécessaire aux muscles ?

A : Les lipides

B : Les Glucides

C : Les protéines

2- Que dois-tu faire sur une entorse de cheville ?

A : Mettre du froid

B : Mettre du chaud

C : Enlever immédiatement ta chaussure

3- Quelle quantité d'eau est-il conseillé de boire chaque jour, au minimum ?

A : 0,5 litre

B : 1,5 litres

C : 2,5 litres

4- Les boissons énergisantes sont-elles considérées comme des produits dopants ?

A : VRAI

B : FAUX ; aucun effet sur la santé

C : FAUX, mais attention car leurs effets sur l'organisme ne sont pas tous connus

5- Le tabac peut-il aider à se concentrer et à être meilleur sur le terrain ?

A : VRAI

B : FAUX



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

## Le #BreizhChallengeLBF de la semaine

## « Breizh Bac Challenge »



### Matériel :

- **Outdoor** => 1 à 3 ballons + 1 réceptacle (Poubelle ou bac) (Distance entre ballon et cible = 5-6m)
- **Indoor** => 3 paires de chaussettes (en boule) + 1 réceptacle (de type poubelle de bureau) (Distance entre « Boule tissu » et cible = 3m)

**But :** Réussir 3 « louches » ou « tirs » au pied d'affilée qui permettent aux ballons ou aux chaussettes d'atteindre directement la cible sans toucher le sol et/ou un mur.

Envoyez ou publiez vos vidéos du #BreizhChallengeLBF de la semaine par wetransfer à [communication@footbretagne.fff.fr](mailto:communication@footbretagne.fff.fr) avant dimanche 22 mars, un best of sera réalisé.

On compte sur votre participation !