

Suite aux mesures prises et au contexte actuel, le district de Côte d'Or de foot te lance des défis hebdomadaires. Découvrez tous les trois jours : des défis, des challenges afin de continuer votre passion et découvrir votre district.

Défi technique #1

Niveau 1

Le plus de jongles possibles,

Les meilleures gestes techniques

AVEC UN ROULEAU DE PAPIER TOILETTE

Niveau 2

Le plus de tours en jonglerie -l'horloge

Pied gauche > genou gauche > épaule gauche > tête > épaule droite > genou droit > pied droit

Niveau 3

Jonglerie en mouvement

Et

Réussir à marquer

(poubelle, plier de basket, au plus original)

Niveau 4

Jonglerie

En fonction de la catégorie

50/50/50



Défi physique #1



En 10 minutes faire le plus de tour possible du circuit

Niveau 1

20 montée de genoux
5 pompes
10 squats
5 dips
10 abdos crunch



En 20 minutes faire le plus de tour possible du circuit

Niveau 2

40 montée de genoux
10 pompes
20 squats
10 dips
15 abdos crunch

Quel est l'artiste en toi ?

Pâte à modeler, collage, gommettes, dessin
... libre à toi de choisir

Dessine ton plus beau Ettie ou Footix nos mascottes de coupe du Monde de football



© FIFA TM



#restezchezvous





Le Challenge Tour Cote d'Orien la joue collectif

Car au-delà des performances individuelles le Football reste un sport qui se joue en équipe. Le district de Côte d'Or de Football te mets toi, ton équipe, ton club au défi !

Alors Mesdames, Messieurs chaussez les crampons !

Tous les 3 jours un nouveau défi sortira sur la page Facebook du District, serez-vous à la hauteur pour le relever ?

Défi Collectif #1



A l'image d'Eugénie LE SOMMER ou de Jhonder CADIZ, tous deux joueurs professionnels :

Relève le #StayAtHomeChallenge pas besoin de ballon juste d'un rouleau de papier toilette



Challenge collectif exige :



- Réalise un montage vidéo entre plusieurs participants de ton club,
- Créer une histoire à travers ce challenge, une continuité
- Être original et fun



Et le challenge est gagné

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé
Ministère de l'Intérieur

CORONAVIRUS
Ce qu'il faut savoir

LES INFORMATIONS UTILES
0 800 130 000 (appel gratuit)
gouvernement.fr/info-coronavirus

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

- Lavez-vous très régulièrement les mains
- Touez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Salutez sans se serrer la main, évitez les embrassades

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (08/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes

QUELS SONT LES SIGNES ?

- Fièvre
- Fatigue
- Toux et maux de gorge
- Gêne respiratoire
- Maux de tête
- Courbatures

PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

STADE 1 Cas importés sur le territoire → Objectif Freiner l'introduction du virus	STADE 2 Existence de cas groupés sur le territoire français → Objectif Limiter la propagation du virus	STADE 3 Le virus circule sur tout le territoire → Objectif Limiter les conséquences de la circulation du virus	STADE 4 Accompagnement du retour à la normale
---	--	--	---



Envoyez vos meilleures réalisations sur le Facebook du District Côte d'or de Football @districtdecotedor ou à l'adresse mail suivante : challengetourcotedorien@gmail.com