



# Challenge Tour Cote d'Orien #1

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 #2

### Niveau 1

Les plus de tours en jonglerie - l'horloge

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

### Niveau 2

Les plus de jongles possibles:

Pied > Tête

### Niveau 3

Sans que le ballon touche le sol entre les changements de surface

30 jongles pieds fort, 20 jongles pieds faible et 5 jongles de la tête

### Niveau 4

10 jongles pied fort

10 jongles pieds faibles

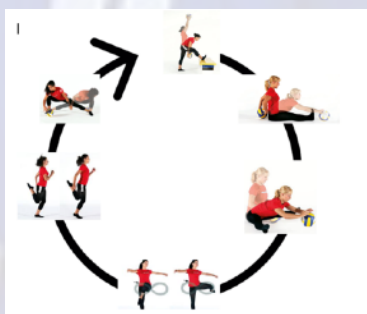
5 jongles de la tête

## Défi physique #2



### Niveau 1

Faire le circuit au minimum 4 fois, matériel nécessaire = 1 ballon.



### Niveau 2

Maximum de tour en 20 minutes : si vous n'avez pas d'haltères à la maison, les remplacer par des bouteilles d'eau pleines

**Exercices à réaliser :**

- ♥ Pompes rotation
- ♦ Développé épaules Haltères 1-4 1-4
- ♣ Tirage menton Haltères
- ♠ Tirage busto incliné Haltères

**Nombres de répétitions à exécuter :**

- 15 rép. AS
- 10 rép. Roi, Valet, Dame ou 10
- 2 à 9 rép. selon le chiffre indiqué sur la carte

## 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 #2



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 des Solidarités et de la Santé

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



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