

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 #3

Niveau 1

Jonglerie en mouvement

Le plus dur possible

- Alternance de pied
- Obstacle
- Circuit

Niveau 2

Jonglerie pied poitrine

Niveau 3

Jonglerie avec une balle de tennis

Niveau 4

Réalise un parcours de jonglerie en mouvement sur 5 mètres

Puis termine dans une cible en reprise de volé.



Défi physique #3



Prendre un jeu de 32 cartes, les valeurs sur les cartes indiquent les répétitions.

V=5, D=10, R=15 et A=20
Jokers = 5 reps de chaque exercice



Jeu de l'oie sportif du Corona à faire chez toi sans matériel.

Un dé et c'est partie ! Tentez d'atteindre la case arrivée tout en évitant l'épidémie.

Il faut tomber pile sur la case arrivée pour gagner



Quel est l'artiste en toi ?

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

Dessine ton plus beau message de soutien aux personnes qui luttent contre le Corona Virus



#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 #3 - dernière chance



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