



# Challenge Tour Cote d'Orien #4

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 #4

### Niveau 1

Tout en jonglant

Réussir 3 fois de suite de s'asseoir puis se relever sans faire tomber le ballon

### Niveau 2

Réussir à jongler avec une balle de tennis

Établir son record

Puis essayer de le battre avec un ballon les yeux bandés

### Niveau 3

Tout en jonglant

Réussir à boire un verre d'eau

### Niveau 4

Réussir à jongler avec un paquet de Kleenex

Ou une boule d'aluminium



## Défi physique - mobilité #4



Cette semaine petite nouveauté : une initiation au Yoga avec cette salutation au soleil.

Tout le détails des postures à retrouver dans le liens ci-dessous.

Partagez vos exploits et positions en commentaire ou grâce à notre adresse mail : [challengetourcotedorien@gmail.com](mailto:challengetourcotedorien@gmail.com)

<http://www.anais-yoga.com/salutation-soleil-surya-namaskar/>



## 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 #4



### Relève le nouveau défi collectif du District de Côte d'Or de football

Joue au football avec ton frère, ta soeur, tes parents ou bien même tes grands-parents, qu'importe c'est toi qui choisis !

**L'objectif est simple : crée ton parcours de FOOT Golf à la maison et filme toi en train de le réussir.**

**Laisse place à ton imagination pour fabriquer ton propre GREEN à la maison.**

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Santé publique France

### 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
- Touchez ou évitez dans votre étoude 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	

### #restezchezvous



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