



Challenge Tour Cote d'Orien #5

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 #5

Niveau 1

Face à un mur à 5 m ou par deux.

Réaliser : 10 passes aériennes en 2 touches de balles

Niveau 2

Face à un mur à 5 m ou par deux.

Réaliser : 10 passes par exercice puis contrôle vers une porte de 1m
Intérieure pied droit / intérieur pied gauche

Niveau 3

Face à un mur à 5 m ou par deux.

Réaliser : 10 passes + contrôle intérieur du pied droit / 10 passes + contrôle intérieur du pied gauche

Niveau 4

Face à un mur à 5 m ou par deux.

Réaliser : 10 passes + blocage semelle pied droit / 10 passes + blocage semelle pied gauche

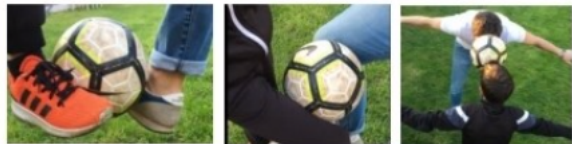
Défi physique - mobilité #5



Niveau 1 (pour les plus jeunes) :

- Par 2, Tenir la position 1'

- 3 à 5 séries



Une lettre = un exercice

Reproduit ton prénom en exercice de musculation. Puis complexifier la tâche avec votre nom de famille, etc ...



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 #5



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
- 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	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