



Challenge Tour Cote d'Orien #6

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 #6

Niveau 1

Face à un mur à 5 m ou par deux.

Réaliser : 10 passes aériennes en 2 touches de balles

Niveau 2

Aligner et espacer 4 bouteilles en plastique à 8m.

Objectif : toucher le plus de bouteilles

3 bouteilles sur 4 Pied droit
2 bouteilles sur 4 Pied gauche

Niveau 3

Aligner et espacer 4 bouteilles en plastique à 5m.

Objectif : toucher le plus de bouteilles

3 bouteilles sur 4 Pied droit
2 bouteilles sur 4 Pied gauche

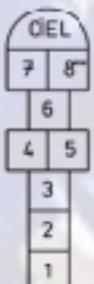
Niveau 4

Aligner et espacer 4 bouteilles en plastique à 3m.

Objectif : toucher le plus de bouteilles
3 bouteilles sur 4 Pied droit
2 bouteilles sur 4 Pied gauche



Défi physique - mobilité #6



KIDS MARELLE

- 1- Fabriquez un jeu de football (avec) des sacs pieds joints
- 2- Reconnaissez les noms donnés à chaque stade le plus vite possible
- 3- Fabriquez la propre marelle et faites les parer (ou amé)!

YARANE
CINCUD
LLOIE
LESOMMER
MBAPPE

M	A	L	U
D	E	N	O
R	G	S	V



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 #6



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.

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 ?

- Éviter les lieux publics
- Éviter les rassemblements
- Éviter les contacts étroits
- Éviter les contacts prolongés

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ?

- Par la toux et les éternuements
- Par les gouttelettes de salive
- Par les gouttelettes de mucus
- Par les gouttelettes de sueur
- Par les gouttelettes de larmes
- Par les gouttelettes de la salive
- Par les gouttelettes de la sueur
- Par les gouttelettes de la salive
- Par les gouttelettes de la sueur

QUELS SONT LES SIGNES ?

- Fièvre
- Toux et éternuements
- État de fatigue
- Mal de tête
- Mal de gorge
- Difficulté respiratoire

PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

ETAPE 1
Une personne sur le territoire
→ Objectif : Arrêter l'introduction de virus

ETAPE 2
Confinement de la zone à risque
→ Objectif : Limiter la propagation du virus

ETAPE 3
La zone est sur le territoire
→ Objectif : Limiter les conséquences de la circulation de virus

ETAPE 4
Accompagnement du retour à la normale

#restezchezvous



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