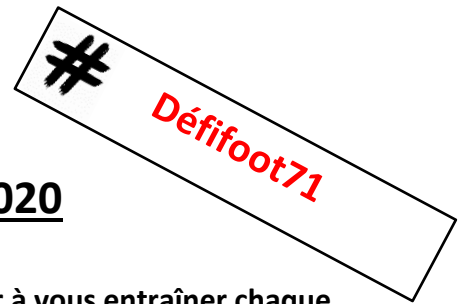




# Défi Foot 71 #°2

## Mercredi 11 Novembre 2020



Dans le contexte actuel, nous vous proposons de continuer à vous entraîner chaque Mercredi pendant la durée du confinement. A vous de jouer !!!

### Défi du p'tit footballeur :

**Niveau 1 :** 15 enchaînements : Trois jongles du pied fort/reprendre le ballon à la main..., 5 enchaînements : un jongle du second pied/rebond au sol..., 6 Jonglages de la tête.

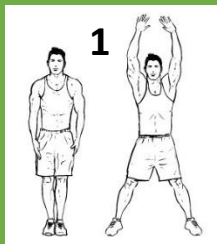
**Niveau 2 :** 20 enchaînements : 10 jongles pied fort, 10 enchaînements : Deux jongles du second pied/un rebond..., 10 Jonglages de la tête.

**Niveau 3 :** 30 enchaînements : 1 Jongle pied fort/1 jongle cuisse, 20 enchaînements : 15 jongles du second pied, 15 jonglages de la tête.



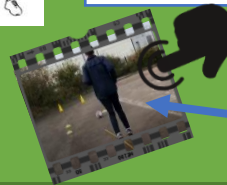
### Défi du p'tit acrobate :

**Niveau 1 :** répétition : 3 à 5 fois  
Jumping jack avec les bras pendant 15" (photo 1) + monter/descendre sur une chaise puis passer dessous X 6 + Equilibre sur 1 pied 8" (puis l'autre 8")



**Niveau 2 :** répétition 3 à 5 fois  
Jumping jack avec les bras pendant 20" (photo 1) + monter/descendre sur une chaise X 8 + Equilibre sur 1 pied 15" (puis l'autre 15")

Travail d'appuis (voir vidéo ci-contre)  
Répéter au minimum 5 fois chaque exos



Travail d'appuis (voir vidéo ci-contre) : Répéter au minimum 5 fois chaque exos

### Défi du p'tit PEF : PEF caché

Retrouvez ci-après la grille « Equipe de France »  
Découvrez les grilles en cliquant sur les images



Solutions

DISTRICT SAÔNE ET LOIRE DE FOOTBALL  
DÉFI FOOT 2  
Grille PEF' Caché

K	A	N	T	E	K	S	A	L	S	L	Z	J	T
E	F	K	M	E	N	D	Y	V	L	N	N	T	N
R	R	P	P	A	Y	U	S	W	M	O	A	M	Y
C	A	L	K	Q	Y	T	O	L	M	P	R	E	O
F	M	M	B	A	P	P	E	R	O	E	I	U	
C	M	K	I	L	P	W	V	C	G	O	E	S	
P	N	O	E	V	A	R	A	N	E	B	L	X	S
G	R	I	E	Z	M	A	N	N	J	A	A	U	W
N	Z	O	N	Z	I	L	E	M	A	R	A	M	V
W	I	I	M	A	N	D	A	N	D	A	C	T	T
M	A	T	U	I	D	I	T	W	K	H	N	I	N
J	F	M	H	E	R	N	A	N	D	E	Z	T	U
L	T	P	V	K	K	G	D	U	I	L	E	I	U
Y	Y	F	F	A	V	A	R	D	C	O	R	S	N

Les mots sont cachés horizontalement ou verticalement et en diagonale:

AREOLA	GRIEZMANN
MERLANDGE	KAITE
LEMAR	LLORIS
MANDANDA	MATUIDI
MBAPE	MENY
NDIDI	PAVARD
POISSA	RAMI
UMITI	VARANE

La grille de mot « valeurs du PEF » vous fera encore plus travailler vos méninges  
Découvrez les grilles en cliquant sur les images



Solutions

### Défi du p'tit artiste :

Montre-nous tes talents d'artiste en nous envoyant le logo de la Fédération Française de Football et celui du District 71 colorié.  
Pour t'aider nous t'avons mis une image que tu trouves en cliquant à droite.  
Tu peux réinventer les logos en laissant parlé ton imagination



Sans oublier, le Français, les Mathématiques et l'histoire



Français



Mathématiques

