

Bonjour,

Afin de maintenir un peu de lien et de casser le manque de pratique actuelle, vous trouverez ci-dessous une liste de 10 défis destinés à votre enfant et qui sont à réaliser pendant la période de confinement.

Il n'y a pas d'obligation à les faire, pas de prix ni même de cadeau à gagner. Juste prendre le temps et le plaisir d'échanger avec votre enfant sur la passion qu'il peut avoir avec la pratique du football.

Les défis seront pour la plupart abordés et discutés dès la reprise de l'entraînement.

Certains défis nécessitent votre implication. Il peut s'agir aussi d'un frère, une sœur, d'un parent ou même d'un animal de compagnie. Je compte sur vous pour investir votre enfant et vos proches. Le but étant de maintenir un lien entre nous, le club et l'univers du football.

Voici les défis :

**1** - Effectuer 5 jongles avec une balle de tennis.

**2** - (vidéo\*) Faire tenir en équilibre sur le front un fruit ou un légume pendant 20 secondes. Nous attendons de voir celui ou celle avec le produit le plus drôle!

**3** - Apprendre et expliquer la réalisation d'un passement de jambe

**4** - connaître l'historique des vainqueurs des coupes du monde de football ainsi que leurs années.

**5** - Qui est surnommé l'araignée? Pourquoi?

**6** - Quel est le club doyen du football? Comment a-t-il été créé?

**7** - Sur une feuille blanche, dessiner un attaquant qui frappe au but. Préciser la trajectoire du ballon, le positionnement du gardien adverse, les noms des joueurs. Ajoutez tout ce qui vous passe par la tête (photo à me retourner par mail).

**8** - (vidéo\*) Avec un proche, vous allez prendre la place de Thierry Roland et de Jean Michel Larqué afin de commenter un bout du match de la finale de coupe du monde 1998 opposant la France au Brésil. Il s'agit ici de reconstituer et de reprendre mot pour mot, à l'identique (intonation de voix) les commentaires parmi l'une des 2 séquences suivantes :

\* 1ère séquence commençant à 00 : 35 et se terminant à 00 : 54

\* 2è séquence commençant à 2:52 et se terminant à 3:27.

Voici le support vidéo à utiliser avec le lien : <https://www.dailymotion.com/video/x1xr9og>

Le support du match peut être utilisé en fond sonore. Casque, micro, lunettes, perruques sont des supports utilisables. Laissez libre cours à la créativité!

**9** - En appui sur une jambe au sol, maintenir pendant 15 secondes un rouleau de papier toilette sur l'autre pied qui est en l'air.

**10** - (vidéo) Jongler sans s'arrêter avec un ballon tout en chantant en entier lune fois le refrain de la série animée "Olive et Tom" (video). Avoir une voix claire et audible!!! Nous recherchons des talents pour "The Voice kids" :)

Lien de la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=juQI2UbcD7w>

**Les défis signalés de l'expression "(video\*)" sont à filmer et à diffuser si vous le souhaitez sur la page Facebook du club.** Je remets le lien ci-dessous :

Facebook : [AS CHEMINOTS RENNAIS FOOTBALL](#)

Pour information, les défis peuvent aussi être réalisés par les autres membres de la famille :)

Je me tiens à votre disposition pour toute aide ou renseignements.

Sportivement.

Julien Lemarié  
Responsable U13 ASCR