



**P.E.F**  
**Programme Educatif**  
**Fédéral**

**CULTURE FOOT**

Saison 23/24

# Défi Technique

## PREPARATION

- Matérialise 6 Zones
- (1 zone Centrale, 4 zones de défis et 1 zone de pénalité)

## REGLES D'OR ET OBJECTIFS

- L'équipe qui gagne est celle qui a le plus de points à l'issue des 3 tours
- Immunité pour les vainqueurs : Dispensés du matériel pendant une semaine

## DEROULEMENT

Avant de faire chaque défi, les équipes doivent passer par la zone « Questions »

- Si la réponse est bonne : Rends-toi sur l'un des défis
- Si la réponse est mauvaise : Passe obligatoirement par la zone pénalité avant de revenir répondre à la question

Réalise 2 tours de défis :

- Tour 1 : à effectuer en jouant avec le pied fort
- Tour 2 : à effectuer en jouant avec le pied faible

## DECOMPTE DES POINTS

**- 1 pt** : Chaque passage en zone de pénalité

**+ 1 pt** : chaque défi réussi

## Zone Pénalité

Réalise un aller – retour avec ballon au choix de l'animateur

- Conduite semelle
- Conduite intérieur des deux pieds
- Conduite extérieur des deux pieds

# QUESTIONS

1) Dans quel club joue Wendie Renard ?  
~~PSG O.L MONTPELLIER REIMS~~

2) Comment s'appelle le sélectionneur de l'équipe de France Féminines ?  
~~PRECHEUR ZIDANE RENARD DESCHAMPS~~

3) Quelle est la meilleure buteuse de l'équipe de France féminines ?  
~~LE SOMMER PICHON DELIE THINEY~~

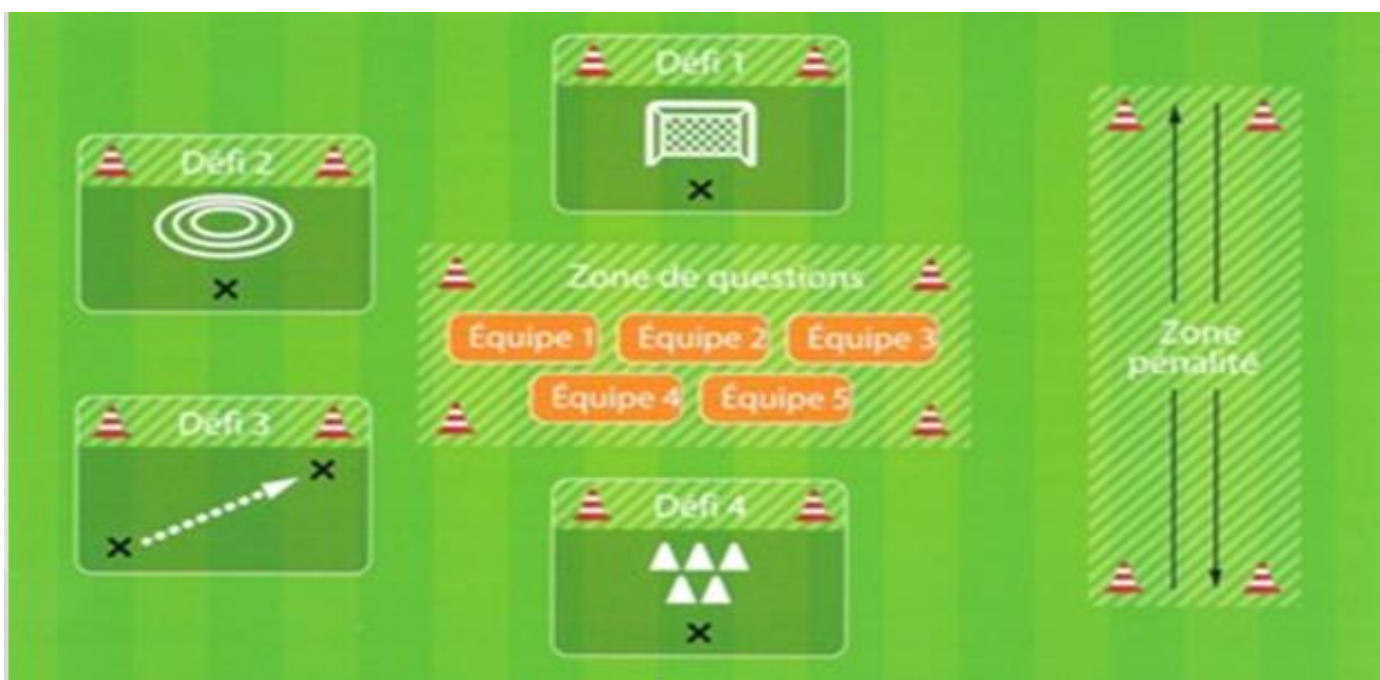
4) Quelle est la joueuse de l'équipe de France issue du 92 ?  
~~FELLER BACHA KATOTO HENRY~~

5) Qui n'est pas gardienne de but ?  
~~DIANI ENDLER PEYRAUD MAGNIN CHAVAS~~

6) La France a-t-elle déjà gagné la coupe du Monde Féminines ?  
~~NON OUI~~

7) Comment s'appelle le centre d'entraînement de l'équipe de France ?  
~~CLAIREFONTAINE POST-IT STABILO~~

8) Comment s'appelle l'équipe féminine ?  
~~LES BLEUES LES GIRLS~~



### DEFI 1 – Challenge foot

Tire dans la porte ou un mini but

### DEFI 2 – Curling Foot

Dose une passe dans une zone définie (Le ballon doit s'arrêter dans la zone)

### DEFI 3 – Conduite Agilité

Tiens dans tes mains au dessus de ta tête le ballon

### DEFI 4 – Chamboul'tout

Tire (Minimum à 10m) sur les 5 cônes pour les faire tomber

*Publie tes vidéos du #challengePEF.*

*Etape 1 > Suis le district*

*Etape 2 > Partage ta vidéo*

*Etape 3 > Identifie ton club*

*Etape 4 > Identifie ton district*

*Etape 5 > Partage au max*

*On compte sur votre participation*

