



La gazette des Rouges et Noirs

Pendant le confinement, voici un premier défi foot en attendant de se retrouver.

Ainsi, tu trouveras sur cette fiche :

- ❖ un échauffement
- ❖ un défi technique

- ❖ un quizz
- ❖ des jeux

Tu pourras réaliser cette séance chez toi ou dans ton jardin !!! seul ou en famille !!!



1 ECHAUFFEMENT

Parcours sans ballon (3 à 5 fois / 30 secondes de récupération)

Réalise :

- 10 sauts « pied joints » sur place
- 5 « talon-fesse » sur place
- 5 "cloche pied" sur le pied droit, puis le pied gauche
- 5 flexions

Puis marche en canard, les mains sur les hanches sur 5m (en intérieur) / 10m (en extérieur)

Jonglage avec un ballon ou une paire de chaussettes de foot.

Réaliser le maximum de contacts avec ton pied fort.



2 DEFI TECHNIQUE

"N'oublie rien dans ton sac"



• Consignes :

- Identifie 3 zones à l'aide du matériel dont tu disposes (cartons / bouteilles en plastique / coupelles...)

1. Zone "Objets" avec tous les objets indispensables pour jouer au foot
2. Zone "Sac" où tu places ton sac de football vide
3. Entre ces 2 zones, tu prépares à l'aide du matériel que tu as un parcours technique à faire avec ballon (ou une balle)

• Déroulement :

- Récupérer un objet à la main, réalise le parcours avec le ballon et dépose l'objet dans le sac de sport ! Reviens au point de départ et recommence avec tous les objets présents.

Format individuel : Chronomètre ton temps et bat ton record !
Format par équipe : Invite tes frères et soeurs pour faire un relais !



Culture foot : Connais-tu bien l'équipe de France ?

1. En quelle année l'équipe de France a-t-elle été créée ?

- 1904 1945 2013

2. Quelles sont les couleurs de la tenue de l'équipe de France ?

- Bleu, Blanc, Rouge Bleu et Blanc Rouge et Noir comme le F.C. Bry

3. Quel est le symbole de l'équipe de France ?

- La tour Eiffel Le coq gaulois L'aigle

4. Quels sont les 2 surnoms de l'équipe de France ?

- Les Tricolores Les Diables rouges Les Bleus

5. Dans quel stade joue généralement l'équipe de France ?

- Le stade de France Le stade Vélodrome Le Parc des Princes

6. Qui détient le record de sélections en équipe de France avec 142 matchs joués ?

- Didier Deschamps Hugo Lloris Lilian Thuram

7. Qui détient le record de buts avec l'équipe de France (51 buts) ?

- Antoine Griezmann Thierry Henri Kyllian Mbappé Olivier Giroud

8. En 1995, l'équipe de France a connu sa plus large victoire contre l'Azerbaïdjan. Mais quel était le score ?

- 8 à 1 7 à 0 10 à 0

9. Combien de fois l'équipe de France a-t-elle gagné la coupe du monde ?

- 1 fois 2 fois 3 fois

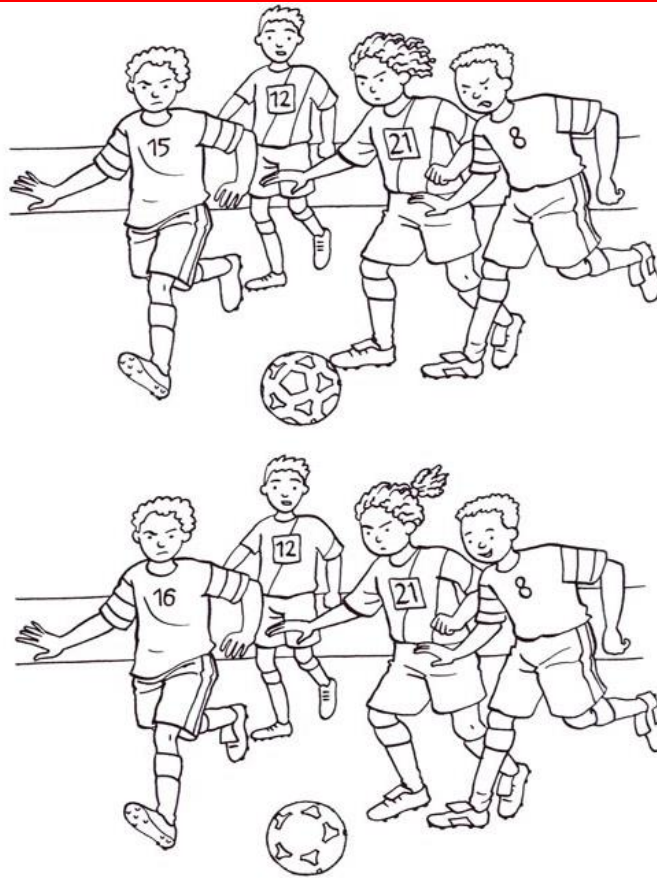
10. La Fédération internationale de football association (FIFA) classe les équipes nationales de 210 pays du monde. Actuellement, quel est le classement de l'équipe de France ?

- 2^{ème} nation mondiale 5^{ème} nation mondiale 7^{ème} nation mondiale



4 DES JEUX

Quel match passionnant ! Pour le moment, le score est de 3 à 2 pour le F.C. BRY.
 Vois-tu les sept différences entre les deux dessins ?
 Indique-les d'une croix dans le dessin du bas.



Retrouve les mots suivants dans la grille ci-dessous.

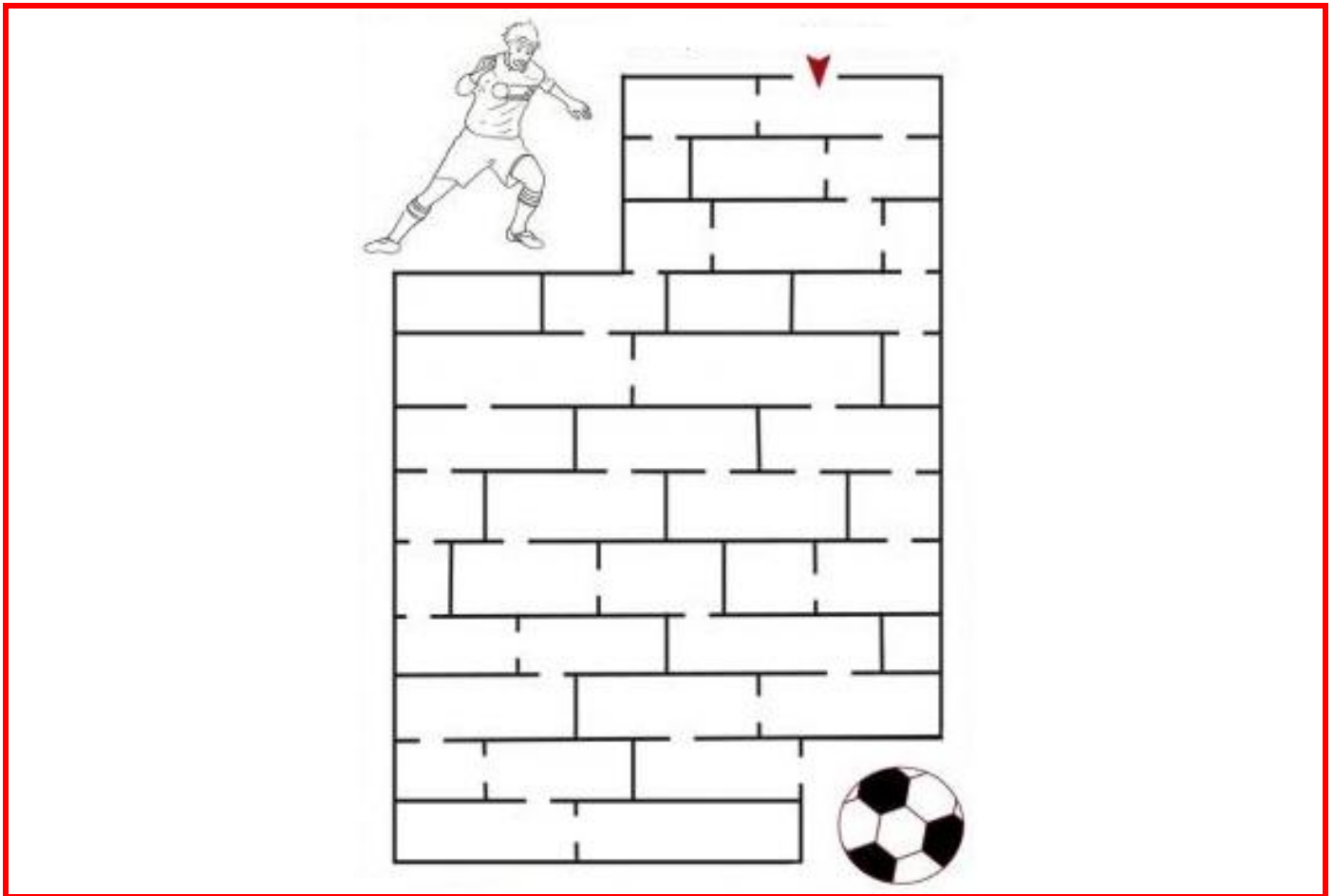
GOAL
 PENALTY
 FOOTBALL

BALLON
 MATCH
 BUT

JOUEUR
 CHAMPIONNAT

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

Aide ce joueur à trouver son ballon.



Coloriage



Réponse du quizz :

1904 – Bleu Blanc Rouge – Le coq gaulois – Les Tricolores et le Bleu – Le stade de France – Lillian Thuram – Thierry Henri – 10 à 0 – 2 fois – 2^{ème} nation mondiale