



# PHOENIX

## MOI, JE M'ENTRAINE A LA MAISON !



### U13 - FICHE N° 1

#### DÉFI TECHNIQUE !

U13



- 1) Fais 50 jongles de ton pied fort
- 2) Fais 35 jongles pieds alternés

#### ENIGME !



Je suis le numéro 7 de l'équipe de France  
Je joue au FC Barcelone  
Mon poste est attaquant  
Qui suis-je ?

#### CULTURE FOOT !



Quelle grande nation du football est la seule à avoir gagné 5 Coupes du monde ?

- France  Brésil  Allemagne

#### CULTURE CLUB !



Quelles sont les deux couleurs du club ?  
Quel oiseau mythique est l'emblème du club ?



#### DÉFI ATHLÉTIQUE !



Réalise 6 x 5 m (3 aller-retour)  
en moins de 12 secondes

#### QUIZ ÉDUCATIF !



Combien de litres d'eau est-il recommandé de boire par jour ,

- 1 litre  2 litres  5 litres