



# Fit Foot

## Concours clip fit-foot du District du Jura

Afin de maintenir le lien entre le club et ses licenciés, le District du Jura vous propose de participer à un concours basé sur une compétition par club !

L'objectif : Chaque club mobilise ses licenciés, ceux-ci doivent rendre avant le lundi 30 novembre 2020 !

Un clip vidéo de 1 min dans lequel il s'exerce à l'activité «fit-foot ».

### Késako ?

Sur une musique rythmée et variée le licencié propose une chorégraphie mêlant création d'un exercice artistique et gestuel technique avec le ballon. La pratique met donc en lien les mouvements tantôt avec et tantôt sans ballon.

Cette pratique peut être pratiquée collectivement mais pour ce concours il s'agit de réaliser un film individuel.

Les productions sont à transmettre via le site wetransfer à [developpement@jura.fff.fr](mailto:developpement@jura.fff.fr) ou bien à envoyer au District du Jura via : Messenger sur Facebook.



Vous trouverez quelques exemples et idées sur ces liens :

- <https://www.youtube.com/watch?v=j6guMwq26nI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MGukufPreTE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HfXxFYF-hM0&t=68s>

En participant, vous acceptez que votre production soit diffusée sur les médias du District du Jura.

Les clubs qui mobiliseront le plus grand nombre de licenciés et qui produiront le plus de clips vidéo seront récompensés par le District du Jura de Football !