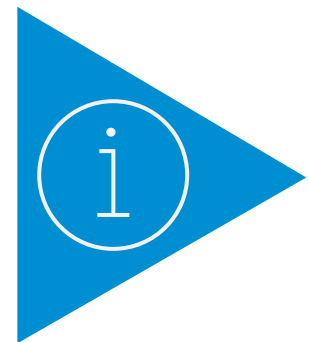




FOOT EN MARCHANT



LE FOOT EN MARCHANT, C'EST QUOI ?

Aussi appelé « **Walking football** », le football en marchant est une **version plus lente du football** avec des **règles aménagées** pour permettre une pratique loisir en toute sécurité. Le Foot en Marchant se veut être une pratique:

> **ADAPTABLE** <

> **INTÉGRATRICE** <

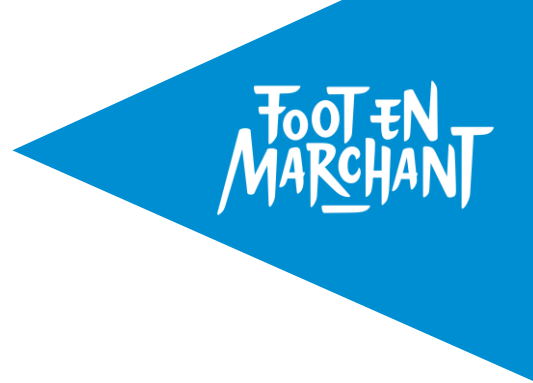
> **INTERGÉNÉRATIONNELLE** <

> **ACCESSIBLE** <

Il se pratique en effectif réduit et la règle principale est que les joueurs n'ont **pas le droit de courir**.

A travers cette nouvelle pratique, la FFF tend à répondre à une attente autour du **Sport santé**, du **bien-être** et de la **lutte contre la sédentarité**, favorisant le **lien social** et la **convivialité**.





LES PUBLICS PRIORITAIRES DU FOOT EN MARCHANT

1. Le public interne à la FFF (licenciés)

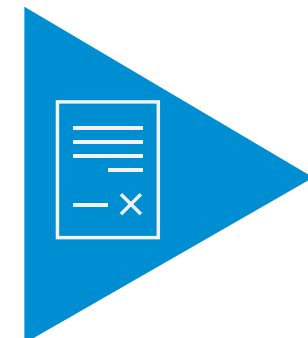
- Les + de 45 ans, qu'on appelle aussi « super-vétérans »
- Les licenciés dirigeants
- Le public féminin

2. Le public externe à la FFF (non-licenciés)

- Les pratiquants handisport et du sport adapté
- Le public des entreprises
- Les associations sociales
- Les hôpitaux/mutuelles

La cartographie des clubs de foot en marchant





RÈGLES DU JEU

Durée préconisée : nombre de périodes modulables en fonction des publics (*maximum = 60 minutes*)

Nombre de joueurs : 5 v 5 ou 6 v 6

- 5v5 : terrain Foot5 ou dimensions Foot à 5 sur terrain de football à 11
- 6v6 : terrain de futsal

Fautes : les tacles et contacts sont strictement interdits

Gardien de but : seul autorisé dans la surface de réparation, peut relancer à la main ou au pied

- Interdiction de courir et de lever le ballon au dessus de la hauteur des hanches
- Pas de hors-jeu
- Pour toute remise en jeu (*touche, coup-franc, engagement...*), les adversaires sont à 2 mètres minimum. Tous les coups-francs sont indirects



FOOT EN
MARCHANT



INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

Installations

Le Foot en Marchant est adaptable sur tout type de surfaces

- Herbe, gazon synthétique ou PVC
- Terrain réduit (*Foot à 8, Foot5 ou Futsal extérieur*)

Matériel

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon Futsal préconisé ou ballon taille 5
- Taille des buts adaptables (*utilisés buts existants ou 4x1,8 mètres, 4x2 mètres ou 3x2 mètres*)



SYSTÈMES DE JEU ET CONSEILS

SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF

(A) 1-2 -1 // 1-3-1

(B) 2-2 // 2-3



SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF

(A) 3-1 // 3-2

(B) 2-2 // 2-3



Tous les exercices de football traditionnel peuvent s'effectuer en marchant pour travailler la technique. Pour approfondir des exercices de 5v5 Suivez le lien vers le guide de la pratique Foot5

5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
Conserver - Progresser	Occuper l'espace en longueur et en profondeur
Conserver - Progresser	Utiliser le gardien comme soutien
Déséquilibrer - Finir	Se déplacer continuellement dans les espaces libres
Déséquilibrer - Finir	Changer de zone pour créer des espaces
Transition	Garder un appui offensif pour profiter de la récupération

5 CONSEILS POUR DÉFENDRE

Phases de jeu	Conseils
S'opposer à la progression	Cadrer le porteur du ballon et couper les lignes de passes
S'opposer à la progression	Créer un bloc dans l'axe ballon - but
Protéger son but	Orienter l'adversaire vers les lignes de touche
Protéger son but	Glisser sur la largeur et cadrer le tireur
Récupérer le ballon	Harceler le porteur (3 touches maximum)



FOOT EN
MARCHANT

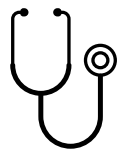


POUR QUI ?

Séniors en prévention primaire, secondaire, tertiaire

POURQUOI ?

Diffuser et Favoriser la pratique de l'activité physique

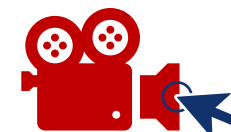


PRESCRIPTION FOOT SANTÉ (chez les séniors)

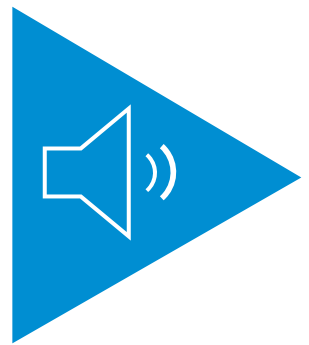
- + Maintien de la force musculaire
- + Maintien du squelette osseux
- + Amélioration des capacités respiratoires et cardio-vasculaires
- + Prévention primaire, secondaire et tertiaire des principales pathologies chroniques (*maladies cardiovasculaires ou rhumatismales, bronchopathies, obésité, diabète...*)
- + Prévention des chutes et des accidents
- + Bienfaits sur l'état psychologique : réduction du stress, de l'anxiété
- + Équilibre nutritionnel

CONTRE-INDICATIONS

- Δ Pathologies chroniques non équilibrées
- Δ Pathologies aiguës



Vidéo de promotion
Foot en marchant



PROMOTION DU FOOT EN MARCHANT

Promotion sur les évènements:

- Organiser des initiations sur la journée des bénévoles à Clairefontaine
- Irriguer les réseaux de Foot entreprise.
- Organiser un challenge des comités directeurs de district, voire des commissions de districts. Cette idée peut se décliner à l'échelle régionale et nationale.
- Proposer la pratique au critérium Loisirs des Vétérans.

Relation avec les partenaires:

- Les centres privés de Foot5: L'objectif est de favoriser les relations avec les centres de foot5 pour mettre en place des actions Foot en marchant
- L'Association Française de Foot en Marchant (AFFM) : Cette association a pour vocation de promouvoir cette pratique, en coordonnant toutes les initiatives prises au niveau local et national, en recherchant des sponsors pour financer l'événementiel et communication, et en aidant à en mesurer l'impact social.

	Actions mises en place	Freins	Facteurs clés de succès
Mise en place de formats de pratique au sein du territoire	<ul style="list-style-type: none"> • Journée de présentation • Réunion d'information • Structuration de la Ligue/District sur le sujet • Communication à destination des clubs • Communication interne aux territoires (élus) • Mise en place d'offres de pratique 	<ul style="list-style-type: none"> • Réticence des pratiquants • Matériel et infrastructures* • Moyens financiers • Répertoire des référents dans les clubs • Manque de lisibilité sur l'interaction avec les partenaires Foot5 • Image du Foot Loisir • Mise en conformité des licences 	<ul style="list-style-type: none"> • Convention Foot5 • Nouveauté des pratiques • Outils de communication*2 • Proximité • Promouvoir la philosophie de la pratique • Pas de résultat / peu de contraintes • Bien encadrer la pratique (Module? Formation?...)