

# LE FOOT EN MARCHANT



LE FOOTBALL ENCORE PLUS LONGTEMPS !



## Le foot en marchant c'est quoi exactement ?

Appelé aussi «Walking football», cette discipline est une **version plus lente du football** avec des règles aménagées, permettant la pratique du sport en toute sécurité.

Le foot en marchant se veut être une activité :

**ADAPTABLE**  
**INCLUSIVE**  
**INTERGÉNÉRATIONNELLE**  
**ACCESSIBLE**  
**MIXTE**

Cette discipline se pratique en effectif réduit avec comme règle principale : **l'interdiction de courir !**

## Une pratique au cœur du sport-santé



Le foot en marchant permet de maintenir la **force musculaire et osseuse**, d'améliorer ces **capacités respiratoires et cardio-vasculaires**, prévenir les principales **pathologies chroniques** primaires, secondaires et tertiaires, mais aussi améliorer l'état **psychologique**.

**Cependant, il est contre-indiqué pour les personnes atteintes de pathologies chroniques non équilibrées ou aiguës.**

Il est donc indispensable de détenir un certificat médical valide attestant l'autorisation de la pratique.



## Les avantages pour le club

Développer des pratiques loisirs  
Apporter de **nouveaux adhérents**  
Cibler un **nouveau public**  
Représenter une **image de sport santé**



## Le public prioritaire du foot en marchant

Le public interne à la FFF (licenciés)  :

+ de **45 ans (super-vétérans)**  
**Licenciés dirigeants**

Le public externe à la FFF (non licenciés)

**Pratiquants handisport et sport adapté**  
**Entreprises**  
**Associations sociales**  
**Hôpitaux / mutuelles**

## Règles du jeu



- Durée préconisée : **maximum 60 minutes**, nombres de périodes modulables en fonction du public.
- Nombre de joueurs : **5v5** terrain foot 5 ou dimensions foot à 5 sur terrain de foot à 11 **ou 6v6** sur terrain de futsal.
- Gardien de but : seul autorisé dans la surface de réparation, peut relancer à la main ou au pied.
- Fautes : **tacles et contacts**.
- Spécificités:
  - **interdiction de courir et de lever le ballon** au dessus de la hauteur des buts (1 mètre 80)
  - **pas de hors-jeu**
  - pour toutes **remises en jeu**, les adversaires doivent être à **4 mètres minimum**
  - tous les **coups francs sont indirects**.



## Le district vous accompagne

### CONTACTEZ

Adrien Remaud : *Conseiller Technique Départemental*  
Portable : 06.27.24.12.67  
Mail : arenaud@foot85.fff.fr

