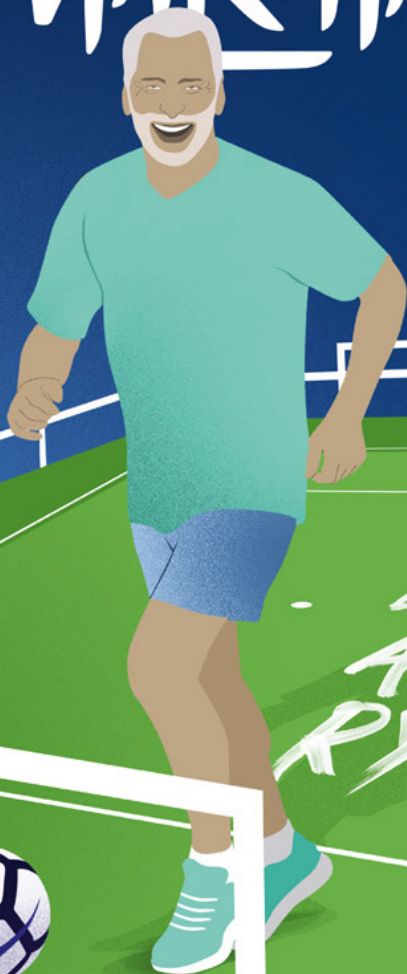




FOOT  
LOISIR



# FOOT EN MARCHANT



LA PRATIQUE  
À VOTRE  
RYTHME

## | LE FOOT EN MARCHANT

Née en Angleterre il y a un peu plus de 10 ans, cette version « lente » du football s'inscrit dans une démarche **sport santé**.

Totalement sécurisé et accessible à tous, le foot en marchant se veut adaptable, mixte, inclusif et intergénérationnel !

## | LE PUBLIC CIBLE

- **Les licencié.e.s** : les plus de 45 ans (super-vétérans) / les dirigeant.e.s
- **Les non-licencié.e.s** âgé.e.s de plus de 45 ans. Pratique ouverte aux pratiquant.e.s handisport et sport adapté.

## | UNE PRATIQUE AU CŒUR DU SPORT SANTÉ

Le foot en marchant permet notamment de :

- maintenir la force musculaire et osseuse
- améliorer ses capacités respiratoires et cardio-vasculaires
- prévenir les principales pathologies chroniques
- favoriser un bien-être psychologique



**Attention.** La pratique reste contre-indiquée pour des personnes atteintes de pathologies chroniques non-équilibrées ou aiguës.

Vos licenciés doivent détenir un certificat médical valide attestant l'autorisation de la pratique.

## | DES RÈGLES AMÉNAGÉES

- Interdiction de courir et de lever le ballon au dessus 1m80 (hauteur des buts)
- Pas de hors-jeu
- Tacles, contacts et coups francs interdits
- Remises en jeu : les adversaires doivent être au moins à 4 mètres
- Gardien de but : seul autorisé dans la surface de réparation, peut relancer à la main ou au pied
- Opposition : 5 vs 5 ou 6 vs 6
- Temps de jeu : 60 min maximum
- Nombre de périodes modulable en fonction du public

## | LES AVANTAGES POUR LE CLUB

- Diversification de l'offre de pratique
- Arrivée de nouvelles/nouveaux licencié.e.s (parents, bénévoles...)
- Fidélisation des licencié.e.s
- Engagement de nouvelles/nouveaux bénévoles
- Ancrage du club dans une démarche Sport Santé

## | CONTACT

Adrien Remaud

06 27 24 12 67

[aremaud@foot85.fff.fr](mailto:aremaud@foot85.fff.fr)