



FOOT EN
MARCHANT



FOOT
LOISIR

PROJET « INTERCLUBS »

« La pratique à votre rythme »



UNE PRATIQUE SPORT « SANTE »

Le foot en marchant est une variante du football, il se pratique en effectif réduit, les joueurs ont interdiction de courir.



C'est une version plus lente du football avec des règles aménagées permettant une pratique loisir sécurisée et accessible à tous

LES PARTICULARITÉS



LES CHAUSSURES

Des chaussures de football ou baskets sont conseillées. Les protèges-tibias sont aussi obligatoires.



LE BALLON

Un ballon de Futsal ou de taille T5 est préconisé.



LE TERRAIN

Toute surface avec pour dimensions 18-30m de largeur x 30-40m de longueur est utilisée pour la pratique.

UNE NOUVELLE PRATIQUE DU FOOTBALL

L'APPORT DU FOOTBALL EN MARCHANT ET SES COMPLÉMENTARITÉS
DANS LE CADRE DU DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE « LOISIRS » AU SEIN DE NOS CLUBS FFF



<https://ffftv.fff.fr/video/6306345267112/decouvrez-le-foot-en-marchant>



COHESION ET PARTAGE EN EQUIPE



MIXITE DES PUBLICS



PLAISIR DU JEU



DYNAMIQUE SPORT « SANTE »



INTEGRATION SOCIALE



ALLER A LA RENCONTRE D'UN « NOUVEAU » PUBLIC



NIVELLEMENT DES PRATIQUANT(E)S

L'ORGANISATION DU DISTRICT



Jean-Jacques GAZEAU,
PRESIDENT DU DISTRICT DE VENDEE DE FOOTBALL



Gwenaëlle RICHARD, VICE-PRESIDENTE DU DISTRICT,
RESPONSABLE ELUE DU POLE DAP, REFERENTE REGIONALE

La commission départementale des pratiques « loisirs »



« UNE ÉQUIPE AU SERVICE DES CLUBS »



Président de la commission

« Loisirs » :

Gwenaëlle RICHARD
06 60 76 07 29
christian.guibert86@orange.fr



Pôle loisirs foot traditionnel à 11 – 8 – 5

CTD / ESD

Bastien PASQUEREAU (Masculin) / Kévin BELY (Féminin)
06 79 97 09 68 - 07 87 06 80 00
bpasquereau@foot85.fff.fr / kbely@foot85.fff.fr



Pôle loisirs foot santé et diversifié

CTD

Adrien REMAUD
06 27 24 12 67
aremaud@foot85.fff.fr

Membres GT FOOT A 11 :

- Julien DULOUE
- René Paul CARTRON
- Antoine FERRAND

Membres GT FOOT A 8 :

- Julien DULOUE (M)
- Céline DELAVALD (F)

Membres GT FOOT A 5 :

Membres GT FOOT GOLF :

Membres GT FOOTNET :

- Kévin CASTELAO
- Jimmy LIBERT

Membres GT FOOT EN MARCHANT :

- JF GAUTRON
- René Paul CARTRON

Membres GT FOOT FEETBOOL :

- Philippe GUESDON

GUIDER – CONSEILLER – INFORMER – ORGANISER – PLANNIFIER – TRANSMETTRE



REMAUD Adrien
CTD
aremaud@foot85.fff.fr
06 27 24 12 67



BRIEAU Carlyne
BMF APPRENTISSAGE
cbrieau@foot85.fff.fr
07 71 89 77 76

VOS INTERLOCUTEURS EN PROXIMITÉ

Le développement de la pratique : Une dynamique de secteur !

René Paul CARTON,
06 73 71 01 60
SECTEUR CHALLANS,
SECTION CLUB : FC LA GARNACHE



Philippe RONDEAU,
06 20 37 59 91
SECTEUR MONTAIGU-LES HERBIERS,
SECTION CLUB : VENDEE LES HERBIERS FOOTBALL

Louis ORION,
06 32 71 45 66
SECTEUR LES SABLES D'OLONNE,
SECTION CLUB : LES SABLES VF



Michel BAUDOUIN,
06 46 62 19 91
SECTEUR CHANTONNAY-POUZAUGES,
SECTION CLUB : AS LA CHATAIGNERAIE



Jean-François GAUTRON,
06 77 75 48 90
SECTEUR LA ROCHE SUR YON,
SECTION CLUB : ESOF LA ROCHE SUR YON



Florian GIBAUD,
06 45 68 53 26
SECTEUR FONTENAY-LUCON,
SECTION CLUB : VENDEE FONTENAY FOOT



LES OBJECTIFS DE « L'INTERCLUBS » FOOT EN MARCHANT DU DISTRICT

SE RENCONTRER : En avant marche !



Partager des relations amicales (**social**)

Pratiquer ensemble une activité sportive (**santé**)

Créer une dynamique en intra secteur (**attirer, développer**)

Communiquer sur la pratique au travers de ce rassemblement (**valoriser**)



HORAIRES INDICATIFS			DEROULEMENT
<u>MATIN :</u>	<u>APRES-MIDI :</u>	<u>SOIR :</u> (public « actifs »)	
9H45	13H45	19H00	Arrivée du/des club(s), accueil café
10H00	14H15	19H15	Briefing sur les lois du jeu, l'état d'esprit attendu et répartition des équipes
10H15	14H30	19H30	Début de l'échauffement collectif OBLIGATOIRE (tous les participants ensemble mené par référent)
10H30 (CRENEAU DE PRATIQUE : 1H30)	14H45 (CRENEAU DE PRATIQUE : 1H30)	19H45 (CRENEAU DE PRATIQUE : 1H30)	Début des rencontres : Format OBLIGATOIRE « montée-descente » sur 3 matches de 20 min (mi-temps 5 min max) – Tirage au sort à l'aide de lettres pour les emplacements de départ sur les terrains (voir plan en diapo suivante : A-B-C-D-E-F-G-H) <u>Objectifs :</u> - 1h de pratique pour tous - Même nombre de rencontres par équipe - Pas de classement - Auto-arbitrage
12H00	16H00	20H00	Fin de l'activité – Débrief et photo collective (obligatoire : retour sur mpaquereau@foot85.fff.fr ou au directement sur WhatsApp au 06 58 70 77 29
12H15	16H15	20H15	Temps de convivialité (apéritif, goûter à la charge du club recevant)
12H30 (ou plus...)	16h30 (ou plus...)	20h30 (ou plus...)	Clôture de l'interclubs

L'ORGANISATION DE LA PRATIQUE

CAHIER DES CHARGES

Le terrain : 1 terrain à 11 herbé ou synthétique (ou un gymnase)

Les buts : Adaptés foot à 5 (avec des filets)

Les dimensions de jeu : voir tableau des lois du jeu en diapo suivante

Les chaussures : baskets, ou crampons moulés

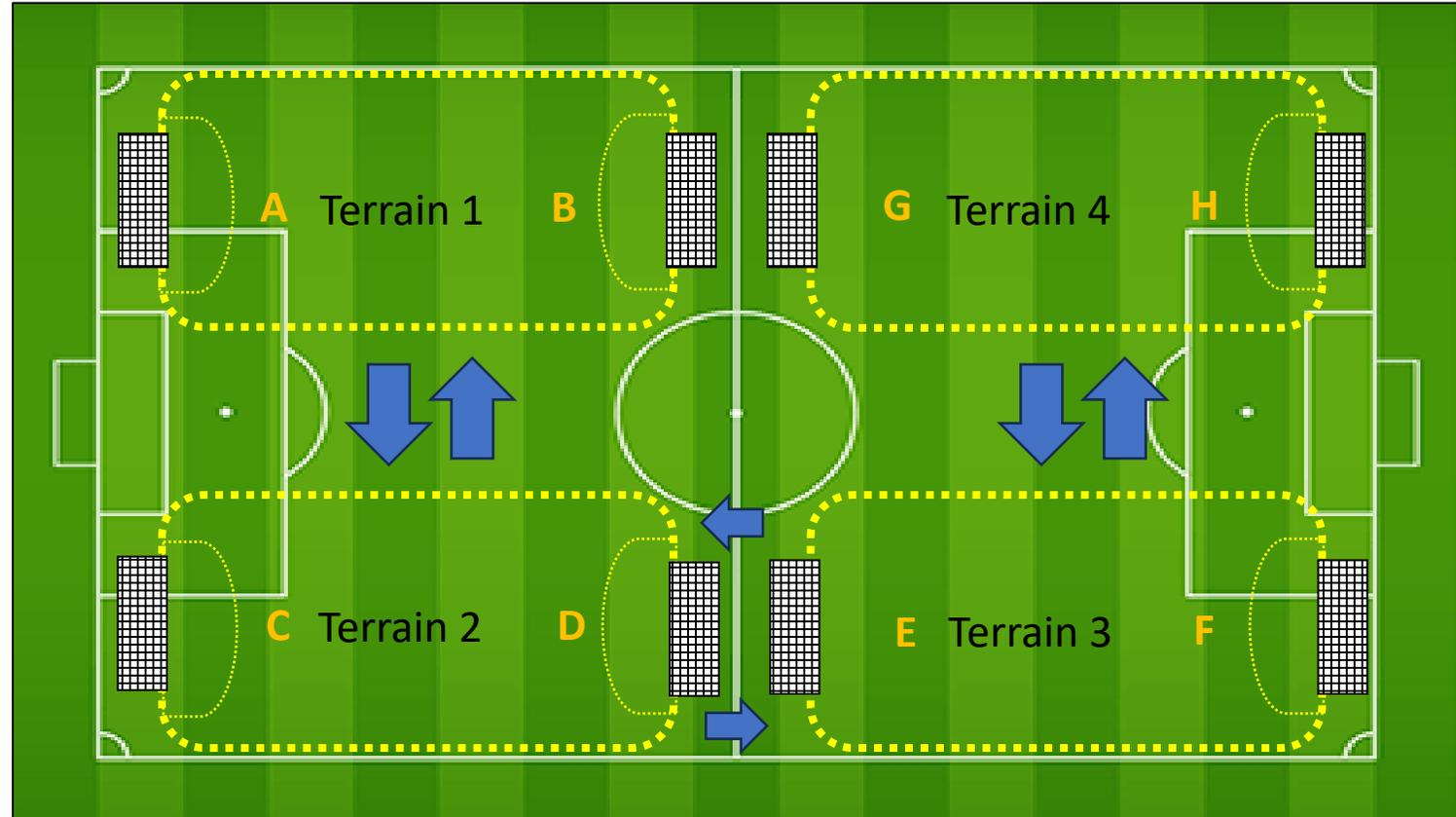
La tenue officielle : Maillot, short et chaussettes du club (obligatoire)

Les protège-tibias : Non obligatoire

L'âge : Pas d'âge requis (aptitude via la délivrance de la licence)

La licence FFF : LOISIRS Obligatoire (licence sport « santé » interdite)

L'état d'esprit : Loisirs sans compétition (auto-arbitrage obligatoire)



Début des rencontres : Format OBLIGATOIRE « montée-descente » sur 3 matches de 20 min (mi-temps à 10 min pendant 5 min max)

Tirage au sort : A l'aide des lettres pour les emplacements de départ sur les terrains (voir plan ci-dessus : A-B-C-D-E-F-G-H)

LES REGLES OFFICIELLES DU FOOT EN MARCHANT

PRECONISATION 5c5	LES REGLES DU JEU COMPETITION
NOMBRE DE TOUCHES DE BALLE	Libre
HAUTEUR DE BALLON LORS DES PASSES / TIRS	Hauteur But (1m80)
TACLES ET CHARGES	Interdit
MISE À DISTANCE ADVERSAIRES SUR STRATÉGIE	4m (au pied)
COUP DE PIEDS ARRÊTÉS	Indirect (1m max d'élan)
TEMPS DE JEU MAXIMUM (SELON ORGANISATION)	60' maximum avec 20' maxi par séquence
NOMBRE MAXIMUM DE REMPLAÇANTS	5
TEMPS POUR JOUER LES REMISES EN JEU (BALLON GDB COMPRIS)	4 secondes
TOUCHES	Passe au pied
SURFACE GDB (ZONE INTERDITE)	6m (Zone interdite type handball – ¼ cercle de 6m à partir des poteaux et ligne à 6m devant le but)
PÉNALTY	6m (1m max d'élan)
HORS-JEU	Non
PASSE EN RETRAIT AU GDB	Prise de balle à la main autorisée
DÉPLACEMENT (AVEC OU SANS BALLON)	1 appui au sol obligatoire (Marche)



DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

INSTALLATION ET MATÉRIEL

- **Revêtement** : terrain synthétique, gymnase, terrain de futsal extérieur ou terrain de Foot 5 ou pelouse.
- **Tracés**: marquages avec des éléments en PVC/silicone
- **Ballon** : de taille 4 ou 5 selon le public
- **Espace de jeu** :
 - 5c5 :
 - Terrain : 36x20m
 - But : 4x1,80/2m
 - 6c6 :
 - Terrain : 40x20/24m
 - But : 4x1,80/2m (gymnase : 3x2m)

ECHANGE

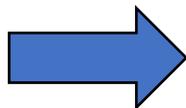
Quelles règles peuvent être adaptées en fonction du niveau de pratique ?

06/02/2024

1



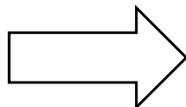
AVANT



Mise en ligne sur le site et les réseaux du club de l'affiche officielle de votre rassemblement pour mobiliser en interne.



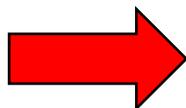
PENDANT



Sur place pour couvrir l'évènement avec le point « presse local » et story pour faire suivre votre équipe en temps réel et mettre en valeur vos exploits !

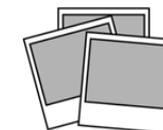


APRES



1) Retour de la fiche « BILAN » OBLIGATOIRE en renseignant le lien prévu à cet effet sur le site du District dans la rubrique « PRATIQUES » puis « FOOT DIVERSIFIE » puis « FOOT EN MARCHANT »

2) Retour photo officielle OBLIGATOIRE des équipes sur les réseaux départementaux via l'adresse : mpaquereau@foot85.fff.fr ou via WhatsApp au 06 58 70 77 29



L'ACCOMPAGNEMENT DU DISTRICT

- 1) Une affiche personnalisable et des outils « clés en main » pour accompagner le club
- 2) Une visite d'accompagnement d'un membre de la commission départementale (si nécessaire)
- 3) Une formation dédiée à la mise en place de la pratique



REMAUD Adrien
CTD
aremaud@foot85.fff.fr
06 27 24 12 67



BRIEAU Carlyne
BMF APPRENTISSAGE
cbrieau@foot85.fff.fr
07 71 89 77 76



L'esprit foot sans compétition !

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 sécurisée et accessible à tous, le foot en marchant a pour avantage d'être intergénérationnel, mixte et inclusif !

(Re)Découvrez dès maintenant la discipline en vidéo grâce à l'expérience de l'US Saint Meen Saint Onen.



Vous souhaitez lancer votre section de foot en marchant ? Retrouvez ici tous les documents utiles pour le développement de la pratique :

- Miniguide du foot en marchant
- Affiche personnalisable Foot en Marchant
- Plaque promotionnelle foot en marchant

Pour plus d'infos, contactez Adrien Remaud, Conseiller Technique DAP, à l'adresse aremaud@foot85.fff.fr ou par téléphone au 06 27 24 12 67.



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 sécurisée 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



FOOT
LOISIR

MERCI

POUR VOTRE ENGAGEMENT

FOOT EN
MARCHANT

« La pratique à votre rythme »

