



FOOT EN  
MARCHANT



FOOT  
LOISIR

# PROJET INTERCLUBS

*« La pratique à votre rythme »*



# UNE PRATIQUE SPORTE « 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**



**NIVELLEMENT DES PRATIQUANT(E)S**



**ALLER A LA RENCONTRE D'UN « NOUVEAU » PUBLIC**

# L'ORGANISATION DU DISTRICT



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



**Christian GUIBERT,**  
VICE PRESIDENT DU DISTRICT,  
PRESIDENT DE LA COMMISSION DEPARTEMENTALE « FOOT LOISIRS »

**Membres groupe de travail  
FOOT EN MARCHANT :**

- Jean-François GAUTRON (secteur la Roche)
- René-Paul CARTRON (secteur Challans)
- Bruno CHAPUIS (secteur Les Sables d'Olonne)
- Philippe RONDEAU (secteur Montaigu-Les Herbiers)
- Michel BAUDOIN (secteur Chantonnay Pouzauges)
- Florian GIBAUD (secteur Fontenay Luçon)

## La commission départementale des pratiques « loisirs »

**« UNE ÉQUIPE AU SERVICE DES CLUBS »**

**Président de la commission « Loisirs » :**  
Christian GUIBERT  
06 70 11 13 51  
christian.guibert85@orange.fr

**Pôle loisirs foot traditionnel à 11 – 8 – 5**

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

**Membres GT FOOT A.11 :**  
Julien DELOU  
René Paul CARTRON  
Antoine FERRAND

**Membres GT FOOT A.8 :**  
Julien DELOU (M)  
Cécile DELAVALD (F)

**Membres GT FOOT A.9 :**

**Membres GT FOOT GOLF :**

**Membres GT FUTNET :**  
Kevin CASTELAO  
Jimmy LIBERT

**Membres GT FOOT EN MARCHANT :**  
JF GAUTRON  
René Paul CARTRON  
Bruno CHAPUIS

**Membres GT FEETBALL :**  
Philippe GUESDON

**GUIDER – CONSEILLER – INFORMER – ORGANISER – PLANNIFIER – TRANSMETTRE**

### POLITIQUE TECHNIQUE FEDERALE

P R E T S

Le Football au cœur du jeu

**P.P.F. (Projet de Performance Fédéral)**  
*Observer, Détecter, orienter, accompagner et perfectionner l'élite départementale chez les jeunes*

**POTENTIELS(LES)**

**D.A.P. (Développement et Animation des Pratiques)**  
*Proposer, développer et animer toutes formes de pratiques du Football*

**PRATIQUANTS**

**FORMATION**  
*Former les éducateurs à tous les niveaux*

**EDUCATEURS/RICES**

**ACCOMPAGNEMENT DES PROJETS CLUBS**  
*Conseiller, suivre et orienter la structuration des clubs*

CLUBS

### ORGANIGRAMME - REPARTITION

ACCUEIL - FIDELISATION

FORMATION

PROGRES - PERFORMANCE

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

**PASQUEREAU Bastien**  
CTD DAP  
bpasquereau@foot85.fff.fr  
06 79 97 09 68

**Kevin BELY**  
Educateur sportif départemental  
kbely@foot85.fff.fr  
07 87 06 80 00

**RADER Severin**  
CTD  
srader@foot85.fff.fr  
07 65 65 93 25

**PASQUEREAU Marion**  
Chargée de communication  
mpasquereau@foot85.fff.fr  
06 98 70 77 29

**FRADET Julien**  
CTD PPF  
jfradet@foot85.fff.fr  
06 50 92 94 49

**HUYELIN Sylvie**  
Secrétaire technique  
shuyelin@foot85.fff.fr  
02 51 44 27 31 (code 3)

# 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

**Bruno CHAPUIS,**  
06 86 22 53 24  
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



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



# LES OBJECTIFS DE L'INTERCLUBS FOOT EN MARCHANT

**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**)



## UNE DEMIE JOURNEE TYPE (MATIN OU APRES-MIDI AU CHOIX)

9H45 ou 13H45	Arrivée du/des club(s), accueil café
10H00 ou 14H15	Briefing sur les lois du jeu, l'état d'esprit attendu et répartition des équipes
10H15 ou 14H30	Début de l'échauffement collectif OBLIGATOIRE (tous les participants ensemble mené par référent)
10H30 ou 14H45  <b>CRENEAU DE PRATIQUE : 1H30</b>	<p>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 : <b>A-B-C-D-E-F-G-H</b>)</p> <p><b>Objectifs :</b>  <b>1h de pratique pour tous</b>  <b>Même nombre de rencontres par équipe</b>  <b>Pas de classement</b>  <b>Auto-arbitrage</b></p>
12H00 ou 16H00	Fin de l'activité - Débrief et photo collective (obligatoire : retour sur <a href="mailto:mpaquereau@foot85.fff.fr">mpaquereau@foot85.fff.fr</a> ou au 06 58 70 77 29
12H15 ou 16H15	Temps de convivialité (apéritif, goûter à la charge du club recevant)
12H30 ou 16h30 ou plus...	Clôture de l'interclubs

## CAHIER DES CHARGES

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

Les buts : Adaptés, avec des filets

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

Les chaussures : baskets, ou crampons moulés

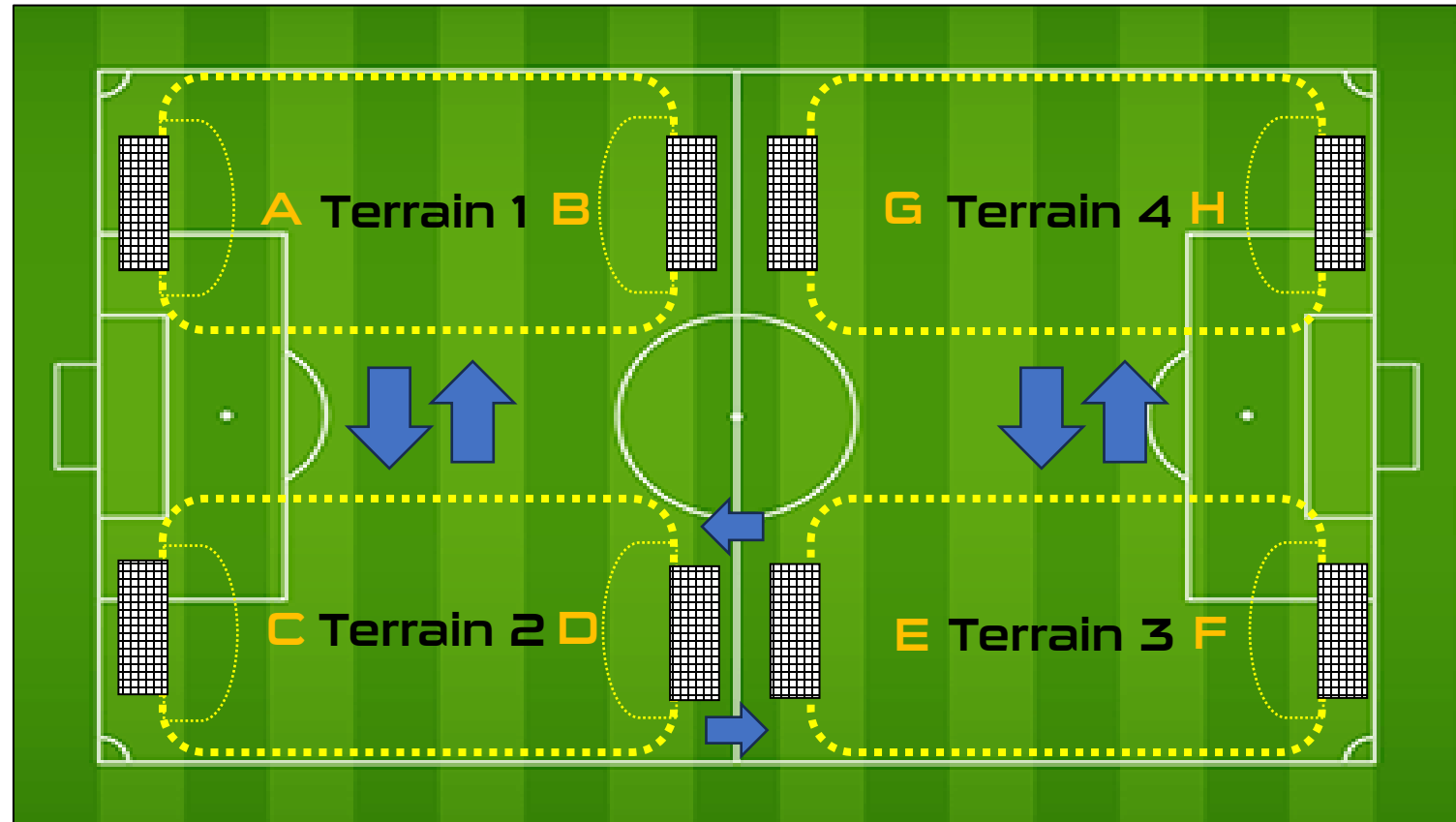
La tenue : Maillot, short et chaussettes du club (**obligatoire**)

Les protège-tibias : Non obligatoire

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

La licence FFF : **Obligatoire** (Loisirs ou sport « santé »)

L'état d'esprit : Loisirs sans compétition (**obligatoire**)





## 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 ?

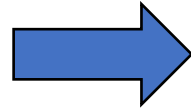
06/02/2024

1

# LA COMMUNICATION DU RASSEMBLEMENT

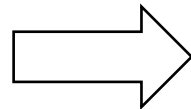


**AVANT**



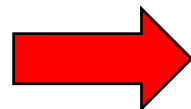
**Mise en ligne sur le site et les réseaux du club de l'affiche officielle de votre rassemblement pour mobiliser en interne.**

**PENDANT**



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

**APRES**



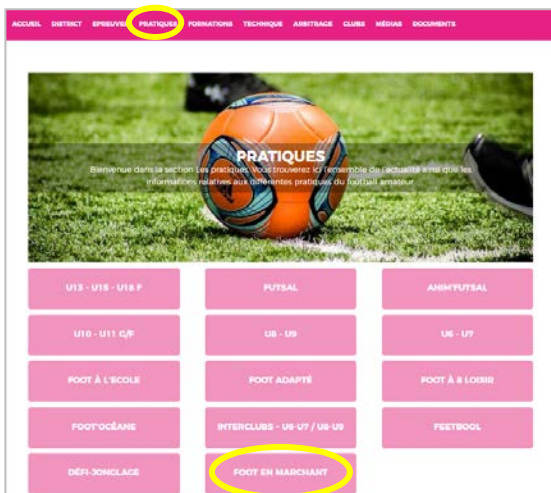
**Retour photos officielles et vidéos de vos plus beaux gestes sur les réseaux du club et sur les réseaux départementaux via l'adresse : [mpaquereau@foot85.fff.fr](mailto:mpaquereau@foot85.fff.fr)**

# L'ACCOMPAGNEMENT DU DISTRICT

- 1) Une affiche personnalisable et des outils « ciés en main » pour accompagner le club
- 2) Une visite d'accompagnement du CTD DAP en charge du suivi de la pratique
- 3) Une formation dédiée à la mise en place de la pratique



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



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 Omer.

À la découverte du foot en marchant | FFF 2...

Regarder sur YouTube

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
- Plaquette 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.

**FOOT EN MARCHANT**

Guide d'accompagnement au développement de la pratique

LIBOURNAY DISTRICT DE VENDÉE FOOTBALL

**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 »

