



PROJET « INTERCLUBS »



FOOT EN
MARCHANT



« La pratique à votre rythme »



UNE PRATIQUE SPORT « SANTÉ »

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 protège - 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 AU SEIN DE NOS CLUBS FFF



**DYNAMIQUE
SPORT « SANTE »**



COHÉSION ET PARTAGE EN ÉQUIPE



MIXITÉ DES PUBLICS



PLAISIR DU JEU



INTÉGRATION SOCIALE



ALLER À LA RENCONTRE D'UN « NOUVEAU » PUBLIC



NIVELLEMENT DES PRATIQUEANT(E)S

UNE EQUIPE POUR VOUS ACCOMPAGNER EN PROXIMITE

Le développement de la pratique : une dynamique de secteur !



Gwenaëlle RICHARD
VICE-PRÉSIDENTE DU DISTRICT
RESPONSABLE ÉLUE DU PÔLE DAP,
RÉFÉRENTE RÉGIONALE DES PRATIQUES LOISIRS



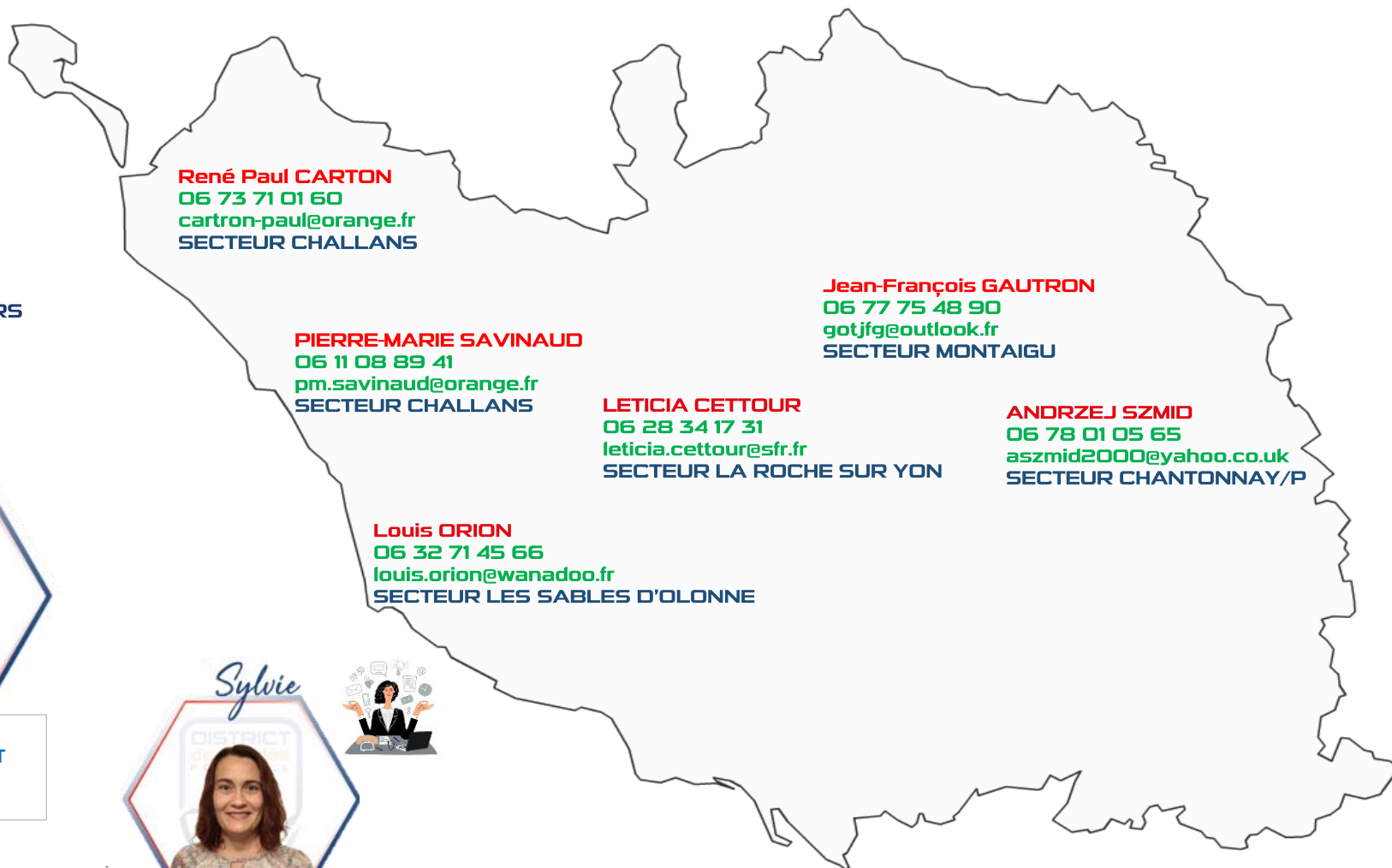
REMAUD Adrien
CTD
aremaud@foot85.fff.fr
06 27 24 12 67



BRIEAU Carlyne
AGENT DE DEVELOPPEMENT
cbrieau@foot85.fff.fr
07 71 89 77 76



HUVELIN Sylvie
Secrétariat Technique
shuvelin@foot85.fff.fr
02 51 44 27 31 (* code 3)



LES OBJECTIFS DES « INTERCLUBS » DU DISTRICT

SE RENCONTRER : en avant marche !



Partager des relations amicales (**social**)

Pratiquer entre clubs une activité sportive (**santé**)

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

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





LE DÉROULEMENT DU RASSEMBLEMENT



HORAIRES (INDICATIFS)		DÉROULEMENT
JEUDI SOIR :	DIMANCHE MATIN :	
18H45	9H45	Arrivée du/des club(s), accueil café
19H00	10H00	Briefing sur les lois du jeu, l'état d'esprit attendu et la répartition des équipes
19H15	10H15	Début de l'échauffement collectif OBLIGATOIRE (tous les participants ensemble, menés par référent)
19H30 (CRÉNEAU DE PRATIQUE : 1H30)	10H30 (CRÉNEAU 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) Objectifs : - 1h de pratique pour tous - Même nombre de rencontres par équipe - Pas de classement - Auto-arbitrage
21H00	12H00	Fin de l'activité - Débrief et photo collective (obligatoire : retour sur mpaquereau@foot85.fff.fr ou directement sur WhatsApp au 06 58 70 77 29)
21H15	12H15	Temps de convivialité (verre de l'amitié à la charge du club recevant)
...	...	Clôture de l'interclubs

L'ORGANISATION SUR LE TERRAIN

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

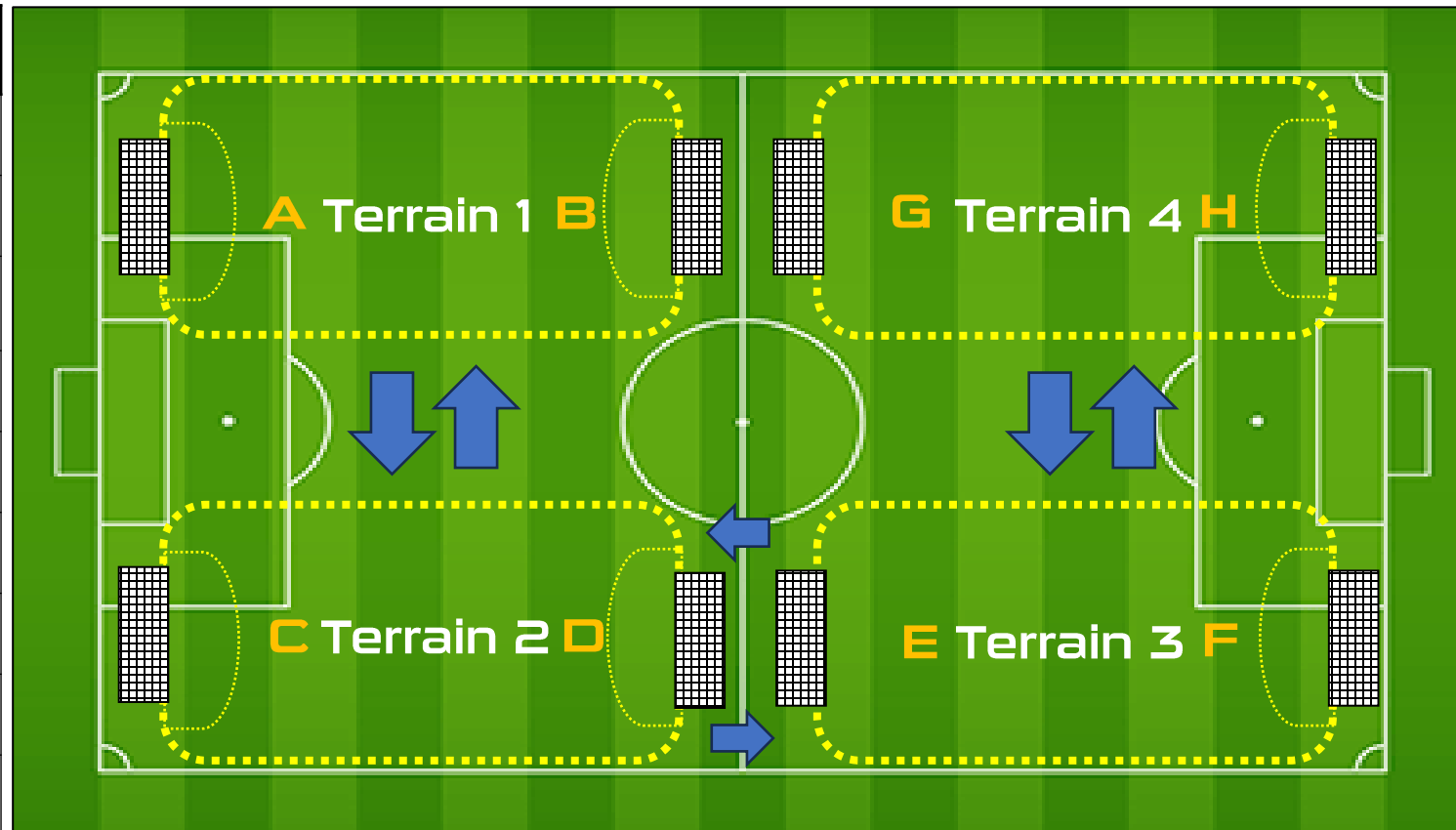
La tenue officielle : maillot, short et chaussettes du club (**obligatoire**)

Les protège-tibias : non obligatoires

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 :

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

* Format **OBLIGATOIRE** « montée-descente » sur 3 matches de 20 min (mi-temps à 10 min)



LES LOIS DU JEU



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)

INSTALLATION ET MATÉRIEL

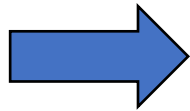
- **Revêtement** : terrain synthétique, gymnase, terrain de futsal extérieur ou terrain de Foot 5 ou pelouse.
- **Tracés** : marquages avec des éléments en PVC/silicone
- **Ballon** : de taille 4 ou 5 selon le public
- **Espace de jeu** :
 - 5c5 :
 - Terrain : 36x20m
 - But : 4x1,80/2m
 - 6c6 :
 - Terrain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

ECHANGE

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

LA COMMUNICATION ET L'ADMINISTRATIF DU RASSEMBLEMENT

AVANT



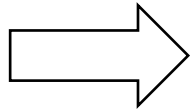
Mise en ligne sur le site et les réseaux du club de l'affiche officielle de votre rassemblement pour mobiliser en interne.

facebook



Instagram

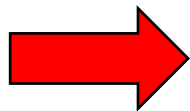
PENDANT



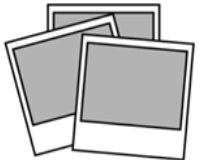
Contactez vos correspondants locaux pour couvrir l'évènement le jour J et n'hésitez pas à faire des stories sur vos différents réseaux pour mettre en valeur vos exploits !



APRÈS



- 1) Retour de la fiche « BILAN » **OBLIGATOIRE** dans les 48h à insérer sur footclub
- 2) Retour de la photo officielle des équipes, **OBLIGATOIRE** pour publication 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) Des outils « clés en main » pour assurer la promotion et le développement de la section
- 2) Une formation dédiée pour les encadrants
- 3) Une visite d'accompagnement d'un membre de la commission départementale (sur demande)



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



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



BRIEAU Carlyne
AGENT DE DEVELOPPEMENT
cbribeau@foot85.fff.fr
07 71 89 77 76



MERCI

POUR VOTRE ENGAGEMENT



FOOT EN
MARCHANT



« La pratique à votre rythme »

