



FOOT EN MARCHANT

**Guide d'accompagnement au
développement de la pratique**



SOMMAIRE



01

**ÉLÉMENTS DE
CONTEXTE**

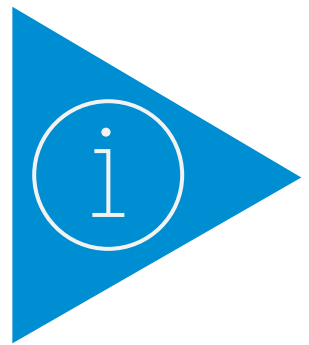


02

LOIS DU JEU

03

**DÉVELOPPER LA
PRATIQUE**



ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

LE FOOT EN MARCHANT, C'EST QUOI ?

Aussi appelé « **Walking football** », le football en marchant est une **version plus lente du football** avec des **règles aménagées** pour permettre une pratique en toute sécurité. Le Foot en Marchant se veut être une pratique:

- > ADAPTABLE <
- > INTÉGRATRICE <
- > INTERGÉNÉRATIONNELLE <
- > ACCESSIBLE <

Il se pratique en effectif réduit et la règle principale est que les joueurs n'ont **pas le droit de courir**.

A travers cette nouvelle pratique, la FFF tend à répondre à une attente autour du **Sport santé**, du **bien-être** et de la **lutte contre la sédentarité**, favorisant le **lien social** et la **convivialité**.



Vidéo de promotion
Foot en marchant



ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

LES PUBLICS PRIORITAIRES DU FOOT EN MARCHANT

1. Le public interne à la FFF (licenciés)

- Les + de 45 ans, qu'on appelle aussi « super-vétérans »
- Les licenciés dirigeants
- Le public féminin

2. Le public externe à la FFF (non-licenciés)

- Les pratiquants handisport et du sport adapté
- Le public des entreprises
- Les associations sociales
- Les hôpitaux/mutuelles





FOOT EN
MARCHANT



ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

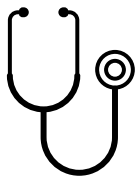
UNE PRATIQUE AU CŒUR DU SPORT-SANTÉ

POUR QUI ?

Séniors en prévention primaire, secondaire, tertiaire

POURQUOI ?

Diffuser et favoriser la pratique de l'activité physique

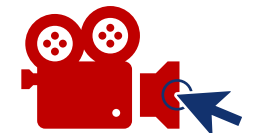


Les bienfaits du Foot en Marchant:

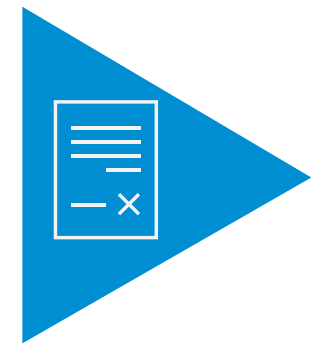
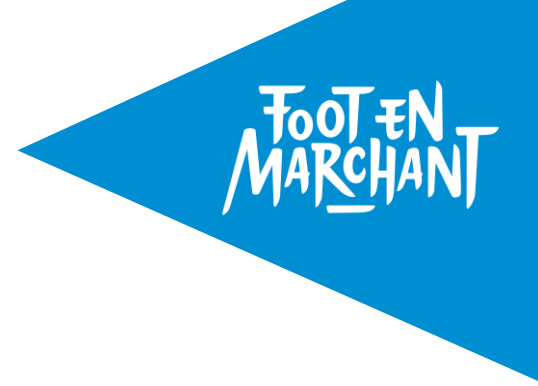
- Maintien de la force musculaire
- Maintien du squelette osseux
- Amélioration des capacités respiratoires et cardio-vasculaires
- Prévention primaire, secondaire et tertiaire des principales pathologies chroniques (*maladies cardiovasculaires ou rhumatismales, bronchopathies, obésité, diabète...*)
- Prévention des chutes et des accidents
- Bienfaits sur l'état psychologique : réduction du stress, de l'anxiété

Les contre-indications Foot en Marchant:

- Pathologies chroniques non équilibrées
- Pathologies aiguës



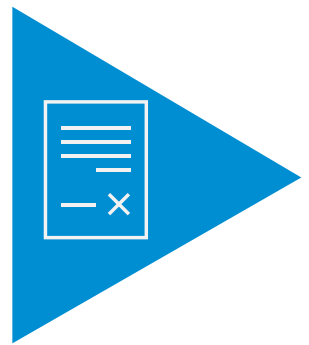
Vidéo de promotion
Foot en marchant



LOIS DU JEU

RÈGLES DU JEU GÉNÉRALES

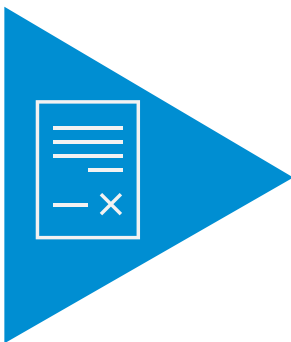
- Durée préconisée** : nombre de périodes modulables en fonction des publics (*maximum = 60 minutes*)
- Nombre de joueurs** : 5v5 ou 6v6
 - 5v5 : terrain Foot5 ou dimensions Foot à 5 sur terrain de football à 11
 - 6v6 : terrain de futsal
- Gardien de but** : seul autorisé dans la surface de réparation, peut relancer à la main ou au pied
- Fautes** : les tacles et contacts sont strictement interdits
- Interdiction de courir et de lever le ballon au-dessus de la hauteur des buts (soit 1,80m)
- Pas de hors-jeu
- Pour toute remise en jeu (*touche, coup-franc, corner, engagement...*), les adversaires sont à 4 mètres minimum. Tous les coups-francs sont indirects



LOIS DU JEU

RÈGLES DU JEU DÉTAILLÉES

Règles du jeu	5v5	6v6
Nombre de touches de balle	Libre	Libre
Hauteur de ballon lors des passes / tirs	Hauteur du but maximum (1m80)	Hauteur du but maximum (1m80)
Tacles et charges	Interdit	Interdit
Coup de pieds arrêtés	Indirect	Indirect
Temps de jeu (à voir selon l'organisation)	1h maximum avec 20' maxi par séquence	1h maximum avec 20' maxi par séquence
Nombre de remplaçants maximum	5	5
Temps pour jouer les remises en jeu (gardien de but compris)	4 secondes	4 secondes
Touches	Passé au pied	Passé au pied
Surface de réparation (zone interdite pour les joueurs)	Demi-cercle ; 6m de la ligne de but(zone interdite)	Demi-cercle ; 6m de la ligne de but(zone interdite)
Auto-arbitrage	Autorisé	Autorisé
Type de ballon (recommandation)	T4 ou T5/ Ballon Futsal (lesté)	T4 ou T5/ Ballon Futsal (lesté)
Utilisation « temps-mort »	Oui (1 par séquence)	Oui (1 par séquence)



LOIS DU JEU

RÈGLES DU JEU DÉTAILLÉES

Règles du jeu	5v5	6v6
Pénalty	6m (1 appui max avant de frapper)	6m (1 appui max avant de frapper)
Corner	Oui	Oui
Hors-jeu	Non	Non
Passé en retrait au gardien de but	Prise de balle à la main autorisée	Prise de balle à la main autorisée
Déplacement (avec ou sans ballon)	1 appui au sol obligatoire (Marche)	1 appui au sol obligatoire (Marche)
Tenue	Chaussures : Baskets – Stables	Chaussures : Baskets – Stables



LOIS DU JEU

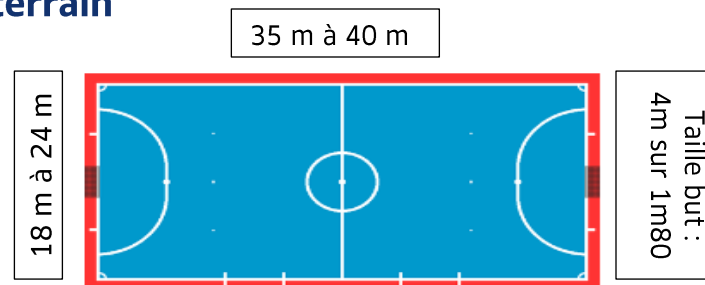
INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

Installations

Le Foot en Marchant est adaptable sur **tout type de surfaces**:

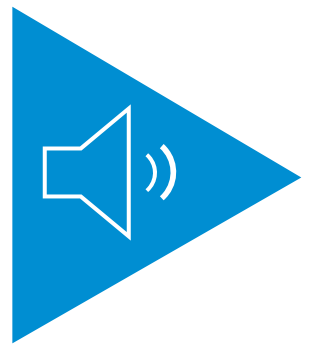
- Herbe, gazon synthétique ou PVC
- Terrain réduit (*Foot à 8, Foot5 ou Futsal extérieur*)

Dimensions du terrain



Matériel

- Ballon de Futsal préconisé ou ballon taille 5
- Taille des buts adaptables (*4x1,8 mètres, 4x2 mètres ou 3x2 mètres*)



DÉVELOPPER LA PRATIQUE



Le Foot en Marchant est une activité qui se décline facilement lors de différents évènements.

Des initiations à ces occasions sont donc le moyen de faire connaître la pratique au plus grand nombre.

Par ailleurs, des partenaires extérieurs intéressés par le Foot en Marchant existent et sont disposés à proposer un accompagnement en termes d'infrastructures et de structuration.

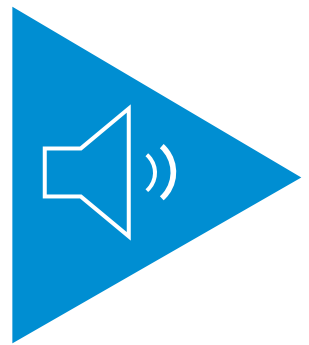
PROMOUVOIR LE FOOT EN MARCHANT

Organiser des évènements promotionnels de Foot en Marchant

- Organiser un challenge des Comités Directeurs de District, voire des commissions de Districts. Cette idée peut se décliner à l'échelle régionale et nationale.
- Organiser un challenge avec les dirigeant(e)s du club
- Proposer la pratique au critérium Loisirs des Vétérans/Super Vétérans.
- Intégrer des initiations au Foot' en Marchant dans les évènements du District/de la Ligue.
- Organiser des journées/réunions d'information à destination des clubs du territoire.

Se rapprocher des partenaires liés au Foot en Marchant

- **Les centres privés de Foot5:** L'objectif est de favoriser les relations avec les centres de Foot5 pour mettre en place des actions Foot' en Marchant et obtenir des créneaux de pratique.
- **L'Association Française de Foot en Marchant (AFFM) :** Cette association a pour vocation de promouvoir cette pratique, en coordonnant toutes les initiatives prises au niveau local et national, en recherchant des sponsors pour financer l'événementiel et communication, et en aidant à en mesurer l'impact social.



DÉVELOPPER LA PRATIQUE

ORGANISER UN CRITERIUM AU SEIN DE SON DISTRICT

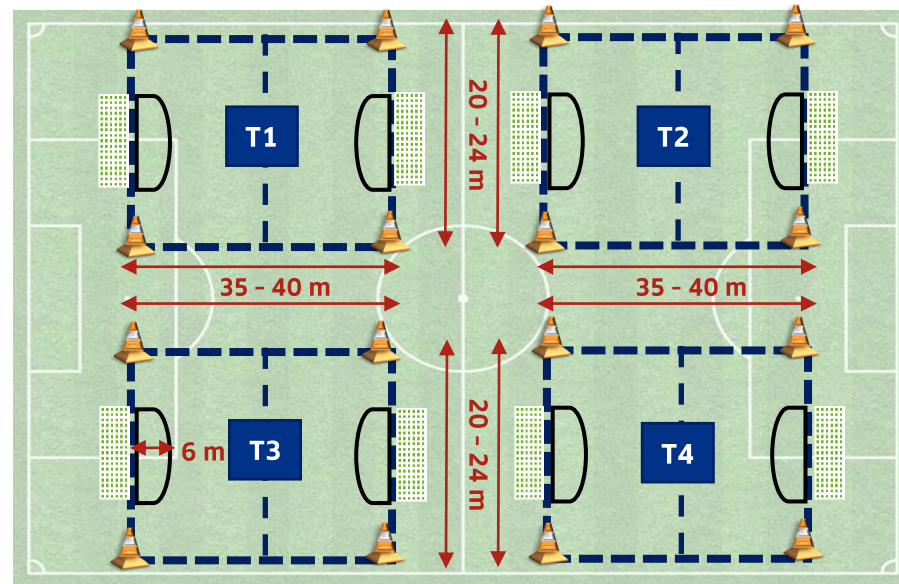


L'organisation d'un critérium dans votre District est le moyen de déployer une offre de Foot en Marchant pouvant avoir ensuite une **finalité régionale** organisée par la Ligue.

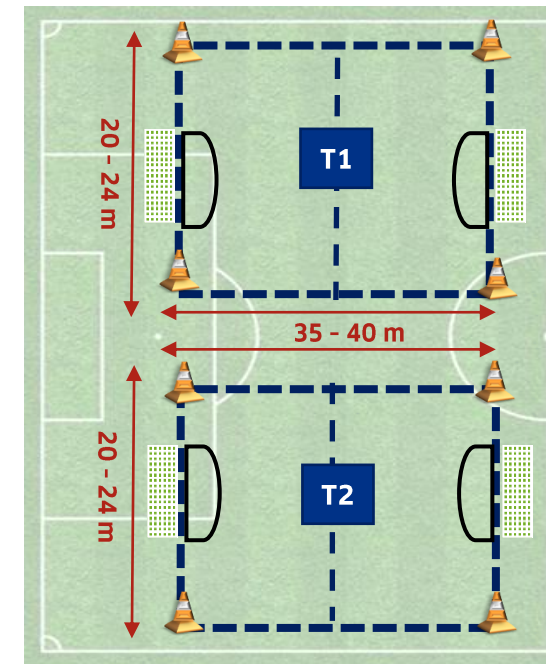
Plusieurs modalités d'organisation sont possibles selon le nombre d'équipes inscrites, parmi lesquelles un format à 6 ou 8 équipes (*voir ci-contre*).

Vous pouvez également choisir entre des matchs à 5 contre 5 et des matchs à 6 contre 6, selon le nombre de participants et la taille du terrain délimité.

Critérium à 4 terrains // 8 équipes



Critérium à 2 terrains // 6 équipes





DÉVELOPPER LA PRATIQUE

ORGANISER UN CRITERIUM AU SEIN DE SON DISTRICT

Critérium à 4 terrains // 8 équipes

Durée d'un match: 2x7 mins ou 1x14 mins

Rencontres		Terrain
Equipe A	Equipe B	1
Equipe C	Equipe D	2
Equipe E	Equipe F	3
Equipe G	Equipe H	4
Equipe A	Equipe C	1
Equipe B	Equipe D	2
Equipe E	Equipe G	3
Equipe F	Equipe H	4
Equipe A	Equipe D	1
Equipe B	Equipe C	2
Equipe E	Equipe H	3
Equipe F	Equipe G	4
Equipe A	Equipe E	1
Equipe B	Equipe F	2
Equipe C	Equipe G	3
Equipe D	Equipe H	4

Critérium à 2 terrains // 6 équipes

Durée d'un match: 2x7 mins ou 1x14 mins

Rencontres		Terrain
Equipe A	Equipe B	1
Equipe C	Equipe D	2
Equipe E	Equipe F	1
Equipe A	Equipe C	2
Equipe B	Equipe E	1
Equipe D	Equipe F	2
Equipe A	Equipe E	1
Equipe C	Equipe F	2
Equipe B	Equipe D	1
Equipe A	Equipe F	2
Equipe B	Equipe C	1
Equipe D	Equipe E	2



Format du critérium:
Championnat où
chaque équipe
dispute jusqu'à 4
matches lors du
critérium



FOOT EN MARCHANT

CONTACT:
spessoa@fff.fr