

# Fit Foot

LA PRATIQUE BIEN-ÊTRE





PUBLIC CIBLE

Public féminin

Fit Foot

### PÉRIMÈTRE

Possibilité d'intégration dans la pratique traditionnelle de tous les licenciés en complément de l'accompagnement physique avec un contenu adapté. Il est destiné principalement aux parents des jeunes licencié(e)s et/ou femmes de licenciés (majorité de femmes), pratique intergénérationnelle (parents/enfants), seniors

### CARACTÉRISTIQUES

Partager la pratique du football dans une approche collective pour un bien-être personnel en faveur du sport-santé

### PRINCIPES DE BASE

- Proposer l'activité avec des musiques rythmées et variées
- Pratique individuelle ou cours collectif en variant les ateliers
- Pratique majoritairement avec ballon
- Séance de 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine

L'activité proposée est réalisée en fonction des niveaux des pratiquants.

### INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, jalons constris, senseball,...
- Un ballon/personne
- Planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception / Swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme
- Enceinte pour diffuser de la musique
- Espace de pratique : Espace réduit (terrain de Foot5 ou Futsal extérieur/ intérieur, terrain extérieur non utilisé ou salles (attention aux conditions climatiques)



### QUELQUES CONSEILS POUR ORGANISER LA PRATIQUE

- Prévoir des musiques différentes
- Proposer des ateliers de cardio-training, renforcement musculaire
- Proposer des chorégraphies variées
- L'activité s'effectue par ateliers, groupes, sous groupe sur un même espace
- Accessible à tout public.
- Pour les licencié(e)s proposer des ateliers orientés vers le travail de psychomotricité.
- Proposer des chorégraphies avec et sans ballon
- Répartir les pratiquants par niveau et proposer des activités plus rythmées pour monter en intensité
- S'appuyer sur des éducateurs spécialistes des métiers de la forme
- Proposer un gala de présentation aux adhérents en fin de cycle ou de saison

### QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE DU PLAISIR

- Bien préparer ses musiques.
- Varier les ateliers de renforcement musculaire, chorégraphie et psychomotricité
- Réaliser un bon échauffement à base de déplacements sur différents rythmes de musique et en y ajoutant le ballon (main, pied)
- Laisser un temps d'apprentissage aux pratiquants avec des musiques moins rythmées, la pratique sera plus abordable.



▶ Retrouvez des vidéos simples pour mettre en place vos premières séances



Apprentissage du rythme



Bibliothèque de mouvements



Enchaînements de mouvements



**DÉCOUVREZ LES 4 PRATIQUES**

**Fit Foot**

*Fit Foot*

**FIT FOOT DANSE**

**FIT FOOT CARDIO**

**FIT FOOT RENFO**

**FIT FOOT JEU**

Visualisez la vidéo

*Fit Foot*



# FIT FOOT DANSE



Fit Foot

## DÉFINITION

Enchaînements de mouvements rythmés avec le ballon

## OBJECTIF

Réalisation des chorégraphies s'appuyant sur les ressources cardio-respiratoires et musculaires

## CARACTÉRISTIQUES

Intensité, importance d'une bonne condition physique, grands espaces de jeu

## PRINCIPES DE BASE

- 1) Pratique collective avec son propre ballon
- 2) Choix de la musique plus ou moins rythmée selon la notion des 8 temps
- 3) Séance de 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine
- 4) L'activité proposée est réalisée en fonction du niveau des pratiquants

## INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Un ballon/personne
- Appareil pour diffuser de la musique
- Espace extérieur (Terrain de Foot5, Futsal extérieur, terrain synthétique)
- Espace intérieur (gymnase, club house, salle)

## NIVEAU DÉBUTANT

Musique avec un rythme faible  
Ballon plus ou moins fixe

## NIVEAU INITIÉ

Musique avec un rythme modéré  
Ballon plus ou moins en mouvement

## NIVEAU CONFIRMÉ

Musique avec un rythme soutenu  
Manipulation du ballon

Vidéo descriptive



# SPÉCIALITÉ (ATELIERS, PARCOURS, ...)

## JEU DU MIROIR

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Se déplacer sur le rythme de la musique
<b>BUT</b>	Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements.
<b>RÈGLES ET CONSIGNES</b>	<p>L'éducateur(rice) s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.</p> <p>L'éducateur(rice) se déplace et réalise des gestes de football.</p> <p>Toujours être sur les 8 temps de la musique.</p> <p><b>Mise à disposition de vidéos :</b></p> <p><b>Vidéo 1 :</b> enchaînement Foot sur rythme de la musique</p> <p><b>Vidéo 2 :</b> exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter les distances)</p>
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Être capable de répéter les mêmes mouvements que l'éducateur et sur le rythme.



COMPORTEMENTS ATTENDUS	
<b>COLLECTIFS (veiller à)</b>	<b>INDIVIDUELS (veiller à)</b>
Être coordonné, tous ensemble.	Être sur le rythme notion 8 temps. Répéter les mouvements.
VARIABLES	
<p>Varié les musiques</p> <p>Varié les mouvements : devant, derrière, côté, sauts, pas chassés, pas croisés...</p> <p>Varié les gestes de football : passe, tir, passesments jambe, tête...</p> <p><b>Référence :</b> Vidéo sans ballon</p>	

ESPACE UTILISÉ	
Cour d'école	<input type="checkbox"/>
Enceinte sportive	<input type="checkbox"/>
Autres	<input type="checkbox"/>
TYPES	
Sans ballon	<input type="checkbox"/>
Avec ballon	<input checked="" type="checkbox"/>
Sans puis avec	<input type="checkbox"/>
SURFACE	
Longueur	
Largeur	
DURÉE	
Totale	20 min
Séquence	
EFFECTIFS	
Éduc	1
Garant du Protocole Sanitaire	1
	2 à 9
Joueur/ Joueurse	
MATÉRIEL	
Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacements	
Conduite	
Passé/Tir	



# ▶ FIT FOOT CARDIO



Fit Foot

## OBJECTIFS

Proposer une activité qui permette de courir en aisance respiratoire en combinant de la course à pied sur terrain et de la manipulation d'un ballon de Football.  
Être capable de courir 20 minutes en continu à des allures de course modérées sous forme ludique.  
Apprendre à réguler ses efforts en fonction des intensités demandées.

## CARACTÉRISTIQUES

Circuit de course alternant des séquences de jogging (avec/sans ballon) et d'ateliers de manipulation du ballon sous forme de jeux ou d'apprentissages moteurs.

## PRINCIPES DE BASE

- 1) Séquence de 20' minimum ou plus avec des séquençages « timés » par activité.
- 2) Alternance de course en jogging ou en conduite de balle (avec ou sans obstacle) sur un temps déterminé et d'ateliers variés sur également un temps donné.
- 3) Calibrer chaque séquence en terme d'intensité.
- 4) Réaliser 1 ou 2 tours de circuit
- 5) Proposer 4 ateliers qui alternent des manipulations de ballon à la main couplées à de la motricité athlétique et des techniques spécifiques football (conduite de balle, passes, tirs...).

Le degré de difficultés des ateliers proposés est en fonction des niveaux des pratiquant(e)s.

## INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, constri, Planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception/ Swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme...
- Un ballon/personne;
- Terrain de Football à 11, à 8, Foot5 ou Futsal extérieur-intérieur.

## Vidéo descriptive



## FIT FOOT CARDIO

### NATURE DE LA CHARGE

**Durée totale** 8 minutes pour 1 tour

**Séquence** 4 répétitions de 1'/1' avec passage sur chaque atelier. possibilité de faire 1 à 3 tours

### RÈGLES ET CONSIGNES

**Variantes** Option : associer une distance à parcourir en aller / retour en fonction des niveaux vma connus des groupes des participants

**Matériel** Barres ou échelles de rythme, 4 coupelles, 16 ballons, 4 mini buts (ou planches à rebond)

**A : course** Faire des allers/retours durant 1' de surface à surface en jogging. Récupération 1' de marche vers l'atelier suivant.

**B : ateliers** Atelier + geste football pendant 1'

**Atelier 1** Traversée latérale en aller/retour face à face - 2 appuis entre chaque espace délimité par des barres ou des coupelles + passe au sol au partenaire qui bloque semelle.

**Atelier 2** Traversée de l'échelle de coordination ou appui de chaque côté des barres + tir dans 1 des 2 minibuts sur 1 passe + tir au sol du partenaire (repartir dans l'autre sens pour inverser les rôles)

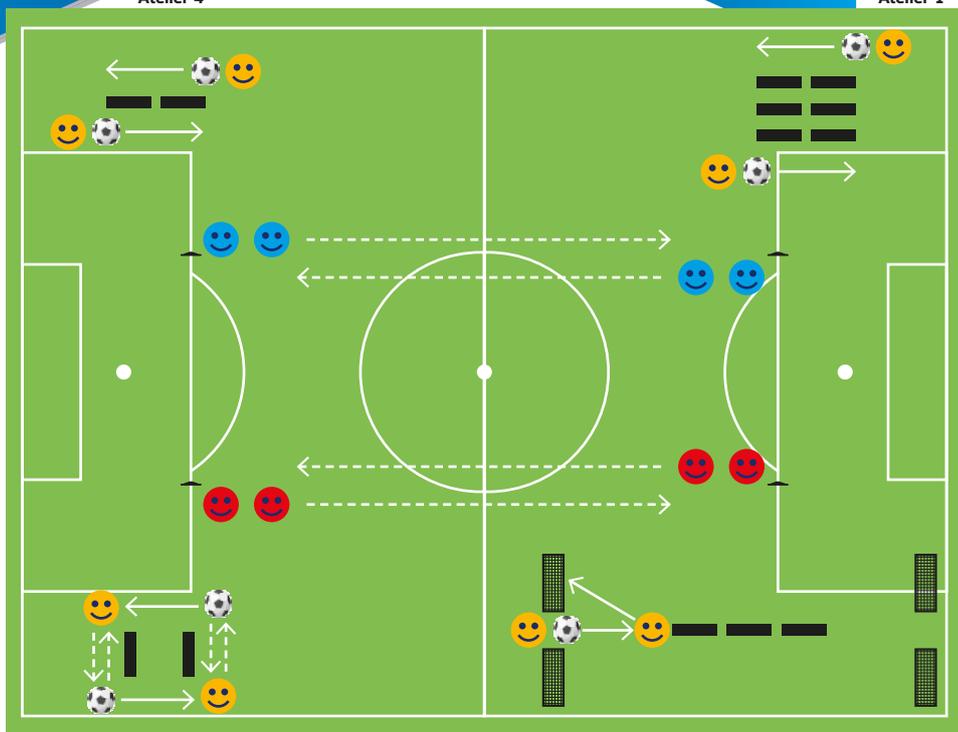
**Atelier 3** Traversée en 2 appuis en déplacement avant/arrière + passe au sol au partenaire qui bloque semelle.

**Atelier 4** Travail d'appui autour de la barre + passe au sol au partenaire qui bloque semelle.

Fit Foot

Atelier 4

Atelier 1



Atelier 3

Atelier 2

## FIT FOOT CARDIO

Fit Foot

### BUT

Amener un maximum de ballons dans le camp adverse.

### RÈGLES ET CONSIGNES

2 équipes de 3 à 8 joueurs avec une moitié de terrain attribuée (camp A ou camp B).

Sur 30" amener dans le camp adverse en conduite de balle un maximum de ballons en le bloquant semelle.

Au bout des 30", jogging de récupération en allant sur 1 des 4 ateliers situés à chaque coin du terrain durant 3'.

### ATELIERS

**ATELIER 1 :** fréquence d'appuis (appuis variés) sur échelle de rythme en aller/retour avec manipulation du ballon à la main (autour du tronc, nuque...).

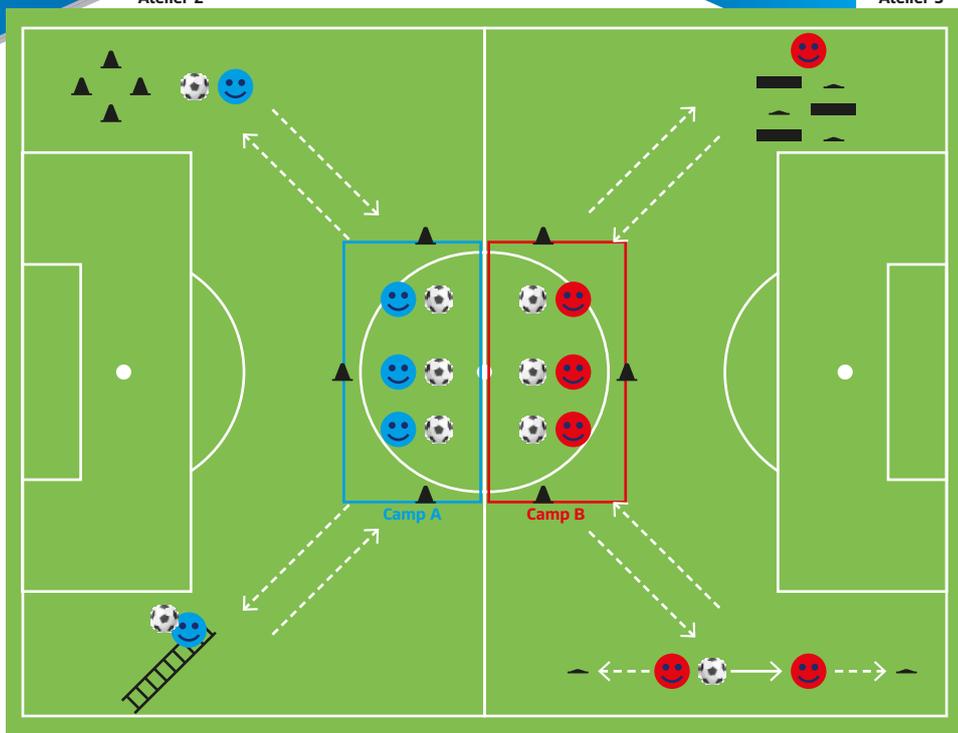
**ATELIER 2 :** Conduite de balle libre en évitant de toucher les obstacles (plots, coupelles, piquets...).

**ATELIER 3 :** Pilotage d'appuis avec déplacements avant, arrière, latéraux avec manipulation du ballon à la main (autour du tronc, nuque...).

**ATELIER 4 :** Face à face passe avec blocage semelle + gestuelle avec le ballon. Le partenaire va contourner une coupelle et revient pour à nouveau bloquer le ballon semelle (alternance des rôles)

Atelier 2

Atelier 3



Atelier 1

Atelier 4

## FIT FOOT RENFO



*Fit Foot*

### OBJECTIFS

Pratiquer le renforcement musculaire de façon harmonieuse, avec le ballon comme support, repère et/ou instrument, au travers de mouvements simples et accessibles à tou(te)s.

### CARACTÉRISTIQUES

Circuit training enchainant des exercices de renforcement pour tous les groupes musculaires (membres supérieurs et haut du corps, sangle abdominale, membres inférieurs et bas du corps)

### PRINCIPES DE BASE

- 1) Pratique individuelle, ou en cours collectif, conduite et encadrée par un éducateur FITFOOT.
- 2) Succession d'exercices alternant renforcement du haut du corps de la sangle abdominale (tronc) et du bas du corps, sous forme de circuit d'efforts intermittents (ex.: 30"/30", 1'/30").
- 3) Séance d'une durée de 20 à 30'.
- 4) Progressivité dans la difficulté des exercices de renforcement proposés en fonction du niveau des pratiquants.
- 5) La musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.

### INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

Matériel pédagogique disponible au sein du club :

- Un ballon/personne
- Tapis de sol
- Espace réduit (Terrain de Foot5 ou Futsal extérieur-intérieur)
- Espace libre (attention aux conditions climatiques)
- Espace couvert
- Appareil pour diffuser de la musique

Vidéo descriptive 



## RENFORCEMENT

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

Fit Foot

### Dominante postures et gainages À faire avec ballon

Gainage costal  
ABDOMINAUX-OBLIQUES  
+ ABDUCTEURS DE HANCHE



9a Ballon chevilles



9b Ballon bras tendu



1 Fentes avant, passage ballon sous cuisses  
QUADRICEPS ET FESSIERS



8 Pompes à genoux sur ballon alterné  
PECTORAUX + TRICEPS



7 Chandelle, balle entre les pieds  
SANGLE ABDOMINALE,  
ABDUCTEURS FESSIERS



6 Fentes latérales, passage ballon sous cuisses  
ABDUCTEURS ET SPINAUX  
+ ÉLÉVATEURS D'ÉPAULES

Alternances d'efforts et de pauses  
(changement d'exercice) de 30s

Le groupe classe réalise ensemble le même exercice dans l'ordre

Dans les exercices dynamiques faire 8 à 12 répétitions pendant les 30s d'effort

Dans les exercices statiques (9a, 9b) tenir 15s de chaque côté

Réaliser 2 à 3 circuits, avec 3min de pause entre les circuits

Étirements de restitution des longueurs musculaires de fin de séance



2 « Twist au sol »  
ABDOMINAUX-OBLIQUES



3 « Le plongeur »  
ISCHIO-JAMBIERS, FESSIERS, SPINAUX



4 Squat au-dessus du ballon  
QUADRICEPS ET FESSIERS



5 « Crunch vissé »  
ABDOMINAUX : GRANDS DROITS ET OBLIQUES

## RENFORCEMENT

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

Fit Foot

### Dominante vivacité des membres inférieurs À faire avec ballon



10 Pompes gainage explosif avec ballon  
*PECTORAUX, TRICEPS, SPINAUX*



11 Saut groupé départ ballon aux chevilles  
*SANGLE ABDOMINALE, PSOAS ILLIAQUE, ABDUCTEURS, SPINAUX*



1 Proprioception coordination  
*CHAÎNE D'EXTENSEURS + SPINAUX ET LOMBAIRES*



9 « Le Zébulon » : Sautillements avec ballon entre les pieds  
*CHAÎNE D'EXTENSEURS EN PLIOMÉTRIE MOLLETS-QUADRICEPS-FESSIERS*



8 Gainage chaîne postérieure sur ballon  
*SPINAUX, LOMBAIRES ISCHIO-JAMBIERS*



7 Tourner autour du ballon + squat  
*CHAÎNE D'EXTENSEURS MOLLETS-QUADRICEPS-FESSIERS*



6 Chandelle + Crunch vissé  
*SANGLE ABDOMINALE, FESSIERS*



5 Pompes brachiales sur ballon alterné  
*PECTORAUX, TRICEPS*



2 Fente avant, passage du ballon sous la cuisse  
*QUADRICEPS, FESSIERS, SPINAUX*



3 Gainage chaîne postérieure à plat ventre  
*SPINAUX-LOMBAIRE-FESSIERS*



4 « Le Flipper »  
*ABDUCTEURS-ABDUCTEURS DE HANCHES + MOLLETS*

Alternances d'efforts et de pauses  
(changement d'exercice) de 30s

Le groupe classe réalise ensemble le même exercice dans l'ordre

Dans les exercices dynamiques faire 8 à 12 répétitions pendant les 30s d'effort

Réaliser 2 à 3 circuits, avec 3min de pause entre les circuits

Étirements de restitution des longueurs musculaires de fin de séance

## ▶ FIT FOOT JEU



Fit Foot

### OBJECTIFS

Proposer en sortie de séance une pratique de l'activité football, de futsal sous forme de jeux réduits, adaptée aux caractéristiques et au niveau des participants.

### CARACTÉRISTIQUES

Adapter des formes de jeux réduits type 1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 4..., football en marchant sous forme ludique avec consignes et règles simples, adaptatives en fonction du public présent et des effectifs.

### PRINCIPES DE BASE

- 1) Séquence de 6 à 10 minutes.
- 2) Pratique collective sur un espace de jeu défini en fonction du nombre de pratiquants.
- 3) Consignes, règles du jeu simples et évolutives en fonction du passé moteur de chacun(e) des participants.
- 4) But du jeu qui doit être ludique avec progressivité dans les difficultés pour jouer sur la qualité d'adresse (une ou plusieurs cibles, 1 ou plusieurs buts, taille variable...).
- 5) Limiter les contraintes techniques afin de favoriser la réussite et le plaisir de la pratique.

### INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

#### Matériel pédagogique disponible au sein du club ou de la structure :

- Terrain de Football à 11, à 8, Foot5 ou Futsal extérieur-intérieur
- Espace réduit
- Espace libre (attention aux conditions climatiques)
- Espace couvert
- Gymnase, Halle de sport....
- Ballons et chasubles.
- Mini-buts, planches à rebond...
- Appareil pour diffuser de la musique

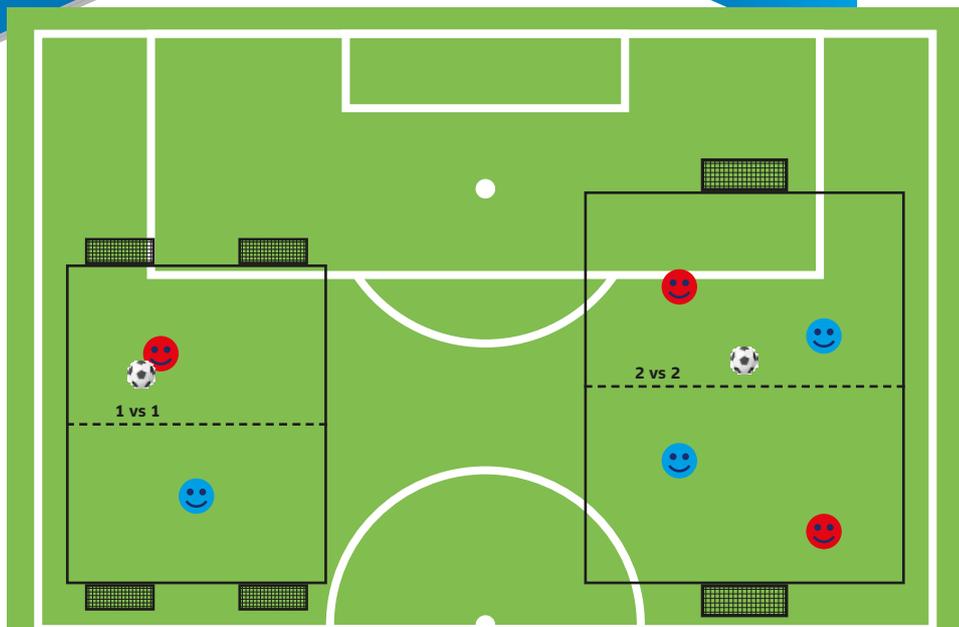
### Vidéo descriptive



## FIT FOOT JEU

Fit Foot

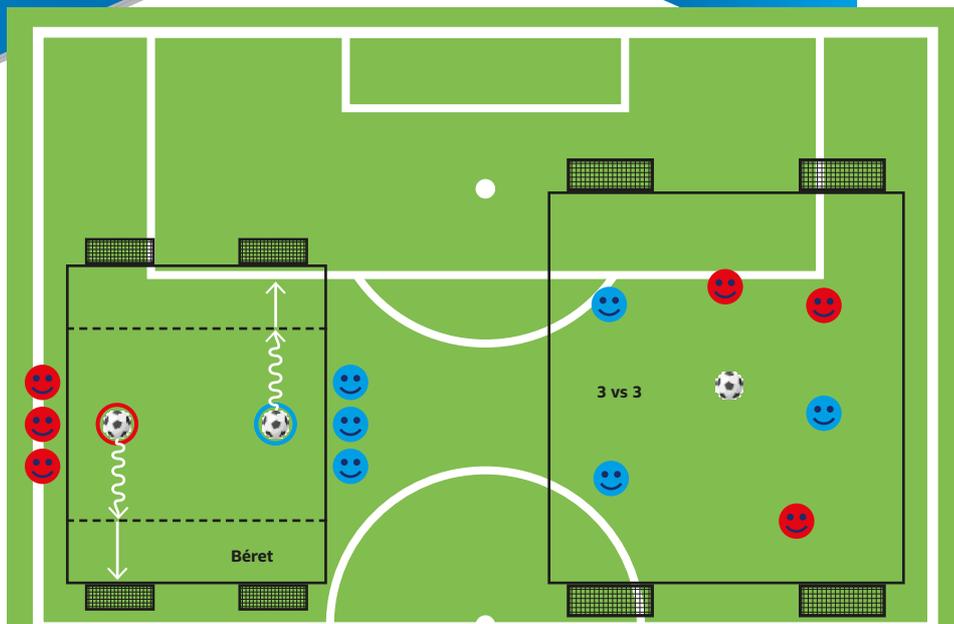
1 vs 1	
<b>BUT</b>	• Marquer plus de buts que son adversaire
<b>RÈGLES ET CONSIGNES</b>	• Pour marquer dans l'un des 2 buts, avoir passer la ligne du milieu de terrain
<b>VARIANTES</b>	• Déplacer la ligne plus proche du but (2 lignes à matérialiser)
2 vs 2	
<b>BUT</b>	• Marquer plus de buts que son adversaire
<b>RÈGLES ET CONSIGNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs sont fixes dans leurs zones</li> <li>• Ils doivent marquer dans le but.</li> <li>• Interdiction de marquer de son propre camp</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permettre l'apport d'un deuxième joueur pour attaquer (2 vs 1)</li> <li>• Plus de zones mais obligation d'avoir les 2 joueurs dans la zone offensive</li> <li>• Foot en marchant possible</li> <li>• Mettre 2 petits buts à attaquer et à défendre</li> <li>• Nbre de touches libre mais pour marquer uniquement 2 touches</li> </ul>



## FIT FOOT JEU

Fit Foot

BÉRET	
<b>BUT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être l'équipe qui a marqué le plus de buts</li> </ul>
<b>RÈGLES ET CONSIGNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>À l'appel de son numéro, aller chercher le ballon dans son cerceau, conduire le ballon jusqu'à la ligne à droite ou à gauche pour marquer dans le but.</li> <li>L'équipe qui a marqué la 1<sup>ère</sup> prend 1 pt.</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilité de mettre 2 ballons dans le cerceau et tirer dans chacun des buts</li> <li>Opposition en 2 contre 1 (annoncer l'équipe qui défend avec uniquement un seul numéro, départ de l'autre équipe à 2)</li> </ul>
3 vs 3 - FOOT EN MARCHANT	
<b>BUT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être l'équipe qui a marqué le plus de buts</li> </ul>
<b>RÈGLES ET CONSIGNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interdiction de courir</li> <li>Règles spécifiques de la pratique du football en marchant</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jouer à la main</li> <li>1 grand but avec 1 gardien.</li> </ul>





# LES 4 RÈGLES D'OR DES ÉTIREMENTS

1

## AVANT L'EFFORT

Surtout pas de passif avant d'être actif. Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.

2

## APRÈS L'EFFORT

Ne recherchez pas de grandes amplitudes, au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.

3

## APRÈS L'EFFORT

Ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes. Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.

4

## EN DEHORS DE L'EFFORT

Étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.

# ▶ ÉTIREMENTS

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse, en dehors de toute activité physique, 2 à 3 fois par semaine.

Fit Foot

## Méthodes passives

Routine axée sur les membres inférieurs.



# ▶ ÉTIREMENTS

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse, en dehors de toute activité physique, 2 à 3 fois par semaine.

Fit Foot

## Méthodes passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs. *Spéciale membres supérieurs*



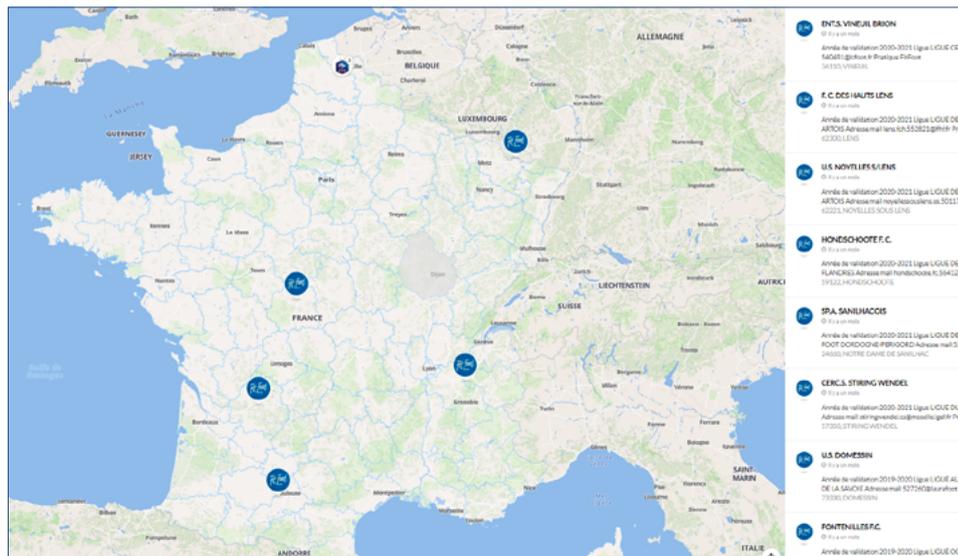
# Fit Foot

Fit Foot

**VOUS CHERCHEZ UN CLUB, PRÈS DE CHEZ VOUS,  
AYANT UNE SECTION LOISIR PROPOSANT DU FIT FOOT ? C'EST PAR ICI !**

Grâce à la cartographie disponible ici :  
[Liste des clubs ayant des Sections  
Loisir proposant du Fitfoot](#)

Vous trouverez l'ensemble des informations nécessaires pour vous rapprocher d'un club ayant une section Loisir proposant du Fit Foot et développer la pratique.





# LE CORNER

COMMANDEZ TOUT LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR METTRE EN PLACE LES NOUVELLES PRATIQUES À PRIX RÉDUIT SUR LA PLATEFORME D'ACHAT DE LA FFF : LE CORNER !

Pour vous connecter, rendez-vous sur <https://lecorner.fff.fr/login>, cliquez sur Première connexion et utilisez l'adresse mail officielle de votre club.  
Pour tout renseignement, contactez [lecorner@fff.fr](mailto:lecorner@fff.fr)

## L'ESSENTIEL POUR LES CLUBS AU MEILLEUR PRIX



  
CLUB-HOUSE



  
RÉCOMPENSES  
SPORTIVES

  
ÉQUIPEMENTS  
SPORTIFS

  
FOURNITURES



  
MATÉRIEL  
PARAMÉDICAL





Fit Foot

▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant ▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>



Fit Foot