



# FOOT EN MARCHANT



## 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 loisir 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**.





## 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

#### Le foot en Marchant permet:

- Le maintien de la force musculaire
- Le maintien du squelette osseux
  - L'amélioration des capacités respiratoires et cardio-vasculaires
- La prévention des chutes et des accidents (etc...)



## Règles du jeu

**Durée préconisée** : nombre de périodes modulables en fonction des publics (*maximum = 60 minutes*)

**Nombre de joueurs** : 5 v 5 ou 6 v 6 (*adaptable en fonction de la taille du terrain et/ou public*)

**Fautes** : les tacles et contacts sont strictement interdits

**Gardien de but** : seul autorisé dans la surface de réparation, peut relancer à la main ou au pied

- Interdiction de courir et de lever le ballon au dessus de la hauteur des hanches
- 3 touches de balle maximum
- Pas de hors-jeu
- Pour toute remise en jeu (touche, coup-franc, engagement...), les adversaires sont à 2 mètres minimum. Tous les coups-francs sont indirects

## Installations et matériel

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)
  - Protège-tibia obligatoire
  - Ballon Futsal préconisé ou ballon taille 5
  - Taille des buts adaptables (utilisés buts existants ou 4x1,8 mètres, 4x2 mètres ou 3x2 mètres)



## Systemes de jeu et conseils

### SYSTEMES DE JEU OFFENSIF

(A) 1-2 -1 // 1-3-1

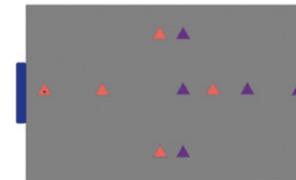
(B) 2-2 // 2-3



### SYSTEMES DE JEU DÉFENSIF

(A) 3-1 // 3-2

(B) 2-2 // 2-3



Tous les exercices de football traditionnel peuvent s'effectuer en marchant pour travailler la technique. Pour approfondir des exercices de 5v5 Suivez le lien vers le guide de la pratique Foot5

5 CONSEILS POUR ATTAQUER	
Phases de jeu	Conseils
Conserver - Progresser	Occuper l'espace en longueur et en profondeur
Conserver - Progresser	Utiliser le gardien comme soutien
Déséquilibrer - Finir	Se déplacer continuellement dans les espaces libres
Déséquilibrer - Finir	Changer de zone pour créer des espaces
Transition	Garder un appui offensif pour profiter de la récupération

5 CONSEILS POUR DÉFENDRE	
Phases de jeu	Conseils
S'opposer à la progression	Cadrer le porteur du ballon et couper les lignes de passes
S'opposer à la progression	Créer un bloc dans l'axe ballon - but
Protéger son but	Orienter l'adversaire vers les lignes de touche
Protéger son but	Glisser sur la largeur et cadrer le tireur
Récupérer le ballon	Harceler le porteur (3 touches maximum)