



FOOT EN MARCHANT



LIEU

Gymnase Claude ROBERT
18 Rue Moine 45000 Orléans

CRÉNEAU HORAIRE

**Tous les jeudis
de 12h à 13h**

« Hors vacances scolaires
et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

Le Foot en marchant ou « Walking Football » est une variante du football qui se pratique à effectif réduit sur un terrain raccourci. Possibilité de jouer sur herbe, dans un gymnase, sur un city stade.

Créé en 2011 en Angleterre, c'est une version lente du football avec des règles aménagées permettant une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à tous et toutes (intergénérationnelle, mixité hommes-femmes et/ou sociale, inclusion).

Cette pratique s'inscrit dans la démarche du Sport Santé.

Les règles de base :

- Interdiction de courir et de lever le ballon au-dessus de 1,80m (soit la hauteur des buts)
- Pas de hors-jeu
- Fautes : les tacles et contacts sont strictement interdits
- Pour toute remise en jeu (touche, coup franc, engagement...), les adversaires sont à 4 mètres minimum. Tous les coups francs sont indirects.
- Gardien de but : seul autorisé dans la surface de réparation, il peut relancer à la main ou au pied

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Echange de passes entre adhérents / petits matchs

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique** : travail cardio en douceur selon les possibilités de l'adhérent
- **Développement du bien être mental et social** : travail collectif, échange avec les autres joueurs ou joueuses.

Ainsi, le foot en marchant est une source de bienfaits, notamment dans l'optique du sport/santé : perte de poids, baisse du diabète et du cholestérol, stimulation du système cardio-vasculaire.