



FOOT EN MARCHANT

LIEU

Gymnase Gaston COUTÉ

10 Rue Gaston COUTÉ

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.

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

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 sociale:** travail collectif, échange avec les autres joueurs ou jeunes.

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