



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

UNE PRATIQUE AU CŒUR DU SPORT-SANTÉ

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

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, engagement...*), les adversaires sont à 4 mètres minimum. Tous les coups-francs sont indirects