

FOOT EN MARCHANT





Règles incontournables :

Les joueurs doivent **uniquement marcher**

Les tacles, charges et contacts sont **interdits**

Le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des hanches 4.

La surface de réparation : les joueurs ne peuvent pas y rentrer et le gardien ne peut pas en sortir

Pour Qui?

Personnes en situation de handicap

Accessible
(débutant, confirmé, expert...)

Non Compétitif
(Plaisir, Joie...)

Intergénérationnel
(Jeunes et moins jeunes + 50ans)

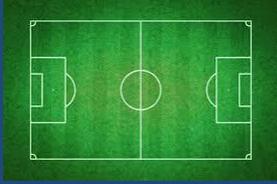
Préventif
(Sport sur ordonnance, sport santé...)

Foot en marchant :
UNE PRATIQUE POUR TOUS !

Mixité

nouveau!





INFRASTRUCTURES



FIVE



GYMNASE



CITY STADE



TERRAIN DE
FOOT

Objectifs:

S'insérer
dans un
projet
collectif



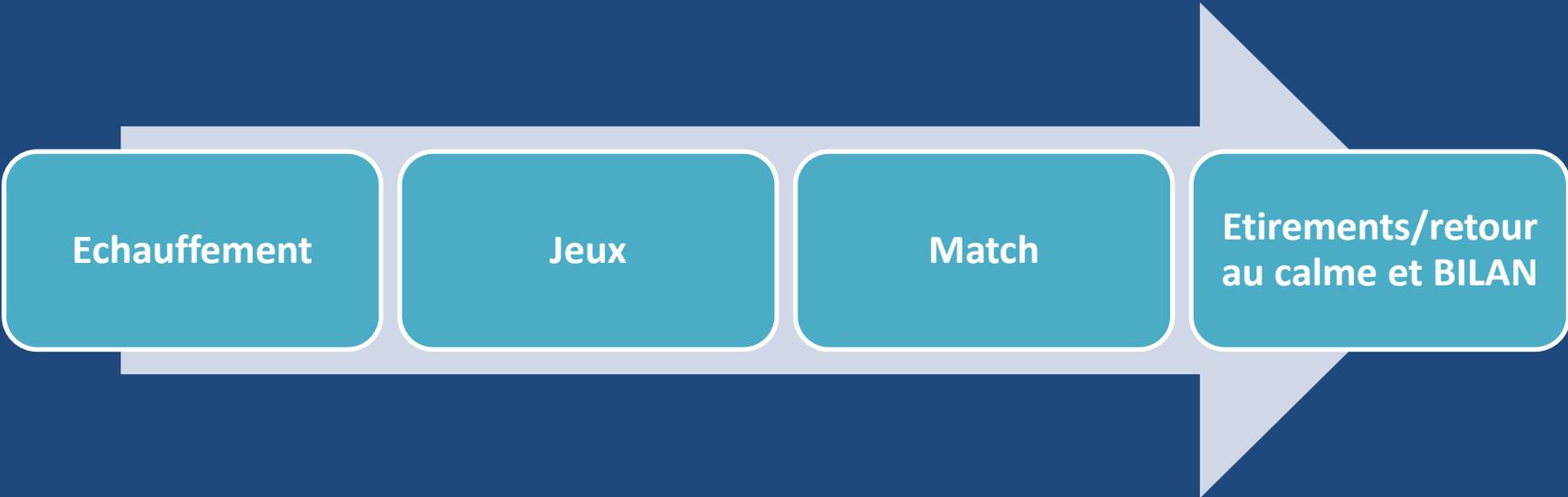
Créer
du lien
social

Conserver
une
condition
physique
adaptée

Comment se déroule une séance ?

Le foot en marchant s'adapte en fonction de son public.

La séance proposée est en adéquation avec les particularités de chacun.



Echauffement

Jeux

Match

Etirements/retour
au calme et BILAN