



LE FOOTBALL EN *ENTREPRISE*

REJOIGNEZ L'ÉQUIPE !





Personnellement, j'ai pu vérifier, il y a quelques années, les bienfaits du Football en entreprise à travers l'équipe de football du Groupe NICOLLIN qui faisait la fierté de mon père Loulou, à son origine. **Indépendamment des excellents résultats que notre équipe avait obtenus, ce fut un plaisir sans cesse renouvelé que de rencontrer d'autres équipes d'entreprises, de vivre des moments très agréables et même de tisser des liens entre entreprises.** Attentifs aux parcours professionnels des joueurs, nous avons tous les deux souhaité en accompagner plusieurs dans leur cheminement et progression professionnelle au sein du Groupe. Aujourd'hui, le constat est manifestement très positif !

Il est évident que le football en entreprise est un vecteur d'intégration, principalement pour les jeunes, et une voie à prendre pour tous les responsables qui souhaitent retisser le lien social aujourd'hui abîmé à l'appui de ce sport collectif universel, facile à mettre en œuvre qu'est le football.

Le Football est une histoire de famille, une histoire de passion chez NICOLLIN.

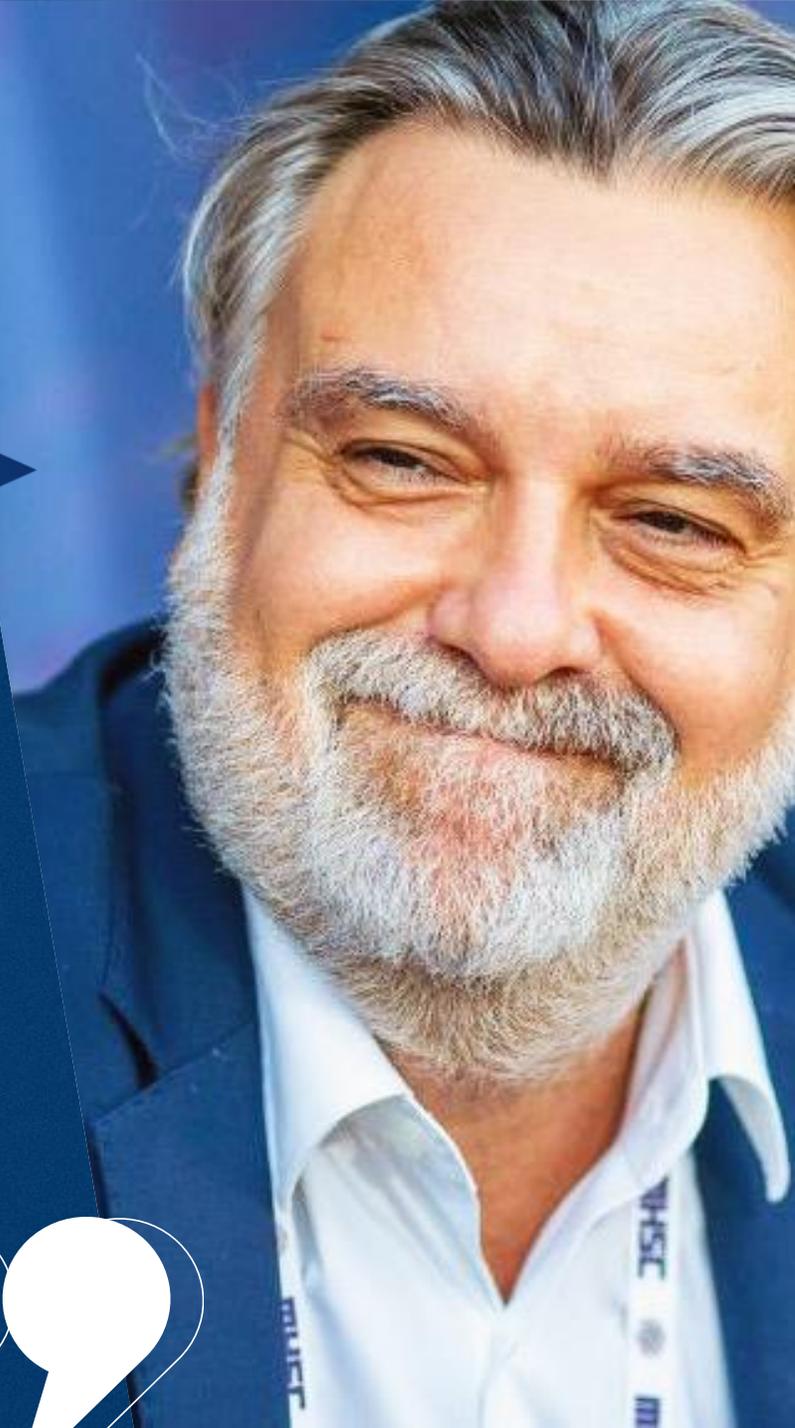
Le Football Entreprise a contribué à façonner son histoire car ses valeurs, en particulier humaines, sont conformes à celles de notre entreprise : engagement collectif, dynamisme, bien être et santé des salariés.

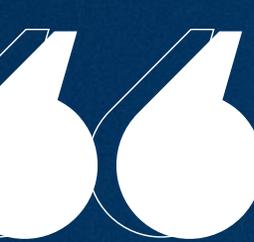
Le Football dans votre entreprise : un investissement durable, social et sociétal !



LAURENT NICOLLIN

DG Groupe Nicollin,
Président du Montpellier HSC





Je n'oublie jamais qu'il y a une trentaine d'années, le foot dans l'entreprise CAILLOT est né de la volonté de plusieurs amis salariés ayant une passion commune et souhaitant poursuivre la vie de leur entreprise en dehors du travail. Il y avait des conducteurs, des manutentionnaires, des responsables de service et même...un PDG ! Mais, le samedi, il n'y avait qu'une bande de copains qui jouaient avec leurs moyens, mais pour lesquels tout était prétexte à passer de bons moments ! Collectivement, ils défendaient les couleurs et portaient l'image de leur entreprise et s'en trouvaient ainsi valorisés.

Le Football Entreprise est une famille historique et nous avons tous connu, parmi nos proches, quelqu'un qui a évolué en Foot corpo devenu Foot entreprise. C'est un football "plaisir", d'un niveau de jeu intéressant et sans contrainte notable.

Vous êtes décideurs, responsables ou salariés, je vous suggère, pour l'avoir tracée et empruntée en tant que chef d'entreprise, de prendre cette belle route du Football en entreprise. Réfléchissez à un projet qui, j'en suis convaincu, vous permettra d'intégrer à votre entreprise, de la convivialité, de la solidarité, de l'intergénérationnel et les bienfaits du football santé.

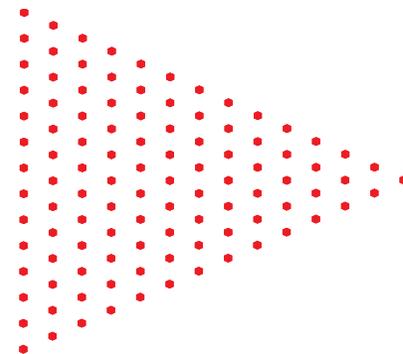
Quel meilleur vecteur de socialisation et d'intégration que le football ?



Jean-Pierre CAILLOT

PDG Transports Caillot,
président du Stade de Reims





UNE VRAIE VALEUR AJOUTÉE

***POUR VOTRE
ENTREPRISE***

11



LE FOOTBALL *EN ENTREPRISE*



EST BON POUR LA SANTÉ

DE VOS COLLABORATEURS



À L'INSTAR D'UNE BONNE ALIMENTATION,
LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
EST UN FACTEUR ESSENTIEL DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE.

01



Le sport permet de **LUTTER CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT, LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ.** Il renforce aussi notre système immunitaire, notre structure osseuse et notre capital musculaire. En outre, il a des propriétés anti-inflammatoires et même des effets anti-cancer !

02



Le football est reconnu comme l'une des disciplines les plus complètes. **IL STIMULE L'ACTIVITÉ RESPIRATOIRE, RENFORCE LE TONUS MUSCULAIRE ET LE SYSTÈME OSSEUX.** Il développe l'endurance, la résistance, la vitesse, la détente et apporte un vrai regain d'énergie.

03



Le football se jouant avec les pieds, **IL EST UN FORMIDABLE VECTEUR DE MOTRICITÉ, DE COORDINATION ET NOUS AIDE À MIEUX MAÎTRISER NOTRE CORPS ET À RENFORCER NOTRE ADRESSE.**

04



LE FOOTBALL DÉVELOPPE FORMIDABLEMENT LES CAPACITÉS OCULAIRES. Apprécier la trajectoire du ballon, la position des autres joueurs en perpétuel mouvement, évaluer les distances et même résister à l'éblouissement, autant de choses qui favorisent une bonne vue !



LE FOOTBALL *EN ENTREPRISE*



EST BON POUR LE MORAL

DE VOS EMPLOYÉS





EN PLUS DE SES NOMBREUX BIENFAITS SUR NOTRE CORPS,
LE SPORT AGIT AUSSI DE MANIÈRE TRÈS POSITIVE
SUR NOTRE SANTÉ MENTALE.

01



LA PRATIQUE SPORTIVE FAVORISE LA PRODUCTION D'ENDORPHINES PAR NOTRE CERVEAU. Ces hormones du plaisir nous procurent du bien-être, une légère euphorie et réduisent les sensations de douleur et de fatigue. Elles sont aussi les meilleures ennemies des hormones du stress.

02



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE CONSIDÉRABLEMENT LA CIRCULATION DE L'OXYGÈNE DANS NOTRE ORGANISME. Elle contribue donc à une meilleure oxygénation de notre cerveau et favorise l'activité cérébrale.

03



LE SPORT DÉVELOPPE LA PERSÉVÉRANCE, LE DÉPASSEMENT ET L'ESTIME DE SOI. Au football, accomplir de belles actions, marquer des buts, faire des passes, être impliqué dans le collectif, apprendre à gagner et à perdre contribuent à un formidable sentiment d'accomplissement.

04



Sport ludique par excellence, **LE FOOTBALL EST UN JEU QUI PERMET DE SE DÉPENSER** tout en s'amusant et ainsi de s'extirper facilement des tracas du quotidien.

LE FOOTBALL *EN ENTREPRISE*



DÉVELOPPE ET RENFORCE

L'ESPRIT D'ÉQUIPE



**JOUER AU FOOTBALL C'EST S'ACCOMPLIR EN SE METTANT
AU SERVICE DU GROUPE ET EN DÉVELOPPANT SA CAPACITÉ
À TRAVAILLER EN ÉQUIPE POUR UN OBJECTIF COMMUN.**

01



SUR UN TERRAIN DE FOOTBALL ON PARTAGE ENSEMBLE LES EFFORTS, LES JOIES DE LA VICTOIRE ET LES FRUSTRATIONS DE LA DÉFAITE. On soutient les autres autant qu'ils nous soutiennent. Le football est un sport qui renforce la cohésion et la solidarité.

02



Appartenir à une équipe **C'EST S'ENGAGER DANS UN PROJET COLLECTIF QUI IMPLIQUE DE S'INVESTIR POUR LES AUTRES** autant que pour soi-même. Le football est à la fois une école de la rigueur, de l'exigence, mais aussi de la tolérance et de la générosité.

03



LE FOOTBALL PERMET D'ACQUÉRIR ET D'ENTREtenir DES VALEURS COLLECTIVES, une ouverture d'esprit et une culture de la gagne qui sont très bénéfiques dans la vie professionnelle.

04



Partagé entre collaborateurs, le bien-être général procuré par la pratique du football **FAVORISE L'ACCOMPLISSEMENT PROFESSIONNEL ET PERMET DE DIMINUER SIGNIFICATIVEMENT L'ABSENTÉISME AU SEIN DE L'ENTREPRISE.**



LE FOOTBALL *EN ENTREPRISE*



EST UN VRAI RÉSEAU SOCIAL





SPORT LE PLUS PRATiqué AU MONDE, PRÉSENT SUR TOUS LES CONTINENTS, LE FOOTBALL EST UNE PRATIQUE SPORTIVE INCLUSIVE ET ACCESSIBLE À TOUS SANS DISTINCTION D'ÂGE, DE GENRE ET DE NIVEAU.

LE FOOTBALL CONNECTE LES HOMMES, LES FEMMES, LES JEUNES, LES ANCIENS, LES PLUS DOUÉS ET CEUX QUI LE SONT MOINS.

01



LE FOOTBALL DÉVELOPPE LA SOCIABILITÉ, PERMET DE FAIRE DES RENCONTRES ET DE CRÉER DES LIENS. Ce sport est une vraie opportunité pour s'ouvrir aux autres, se faire des amis et augmenter ses capacités relationnelles.

02



Dans l'entreprise, la pratique du football permet aux collaborateurs **DE SE DÉCOUVRIR AUTREMENT QUE DANS LE SEUL CADRE PROFESSIONNEL**, de mieux se connaître et ainsi de former une équipe encore plus performante au travail.

03

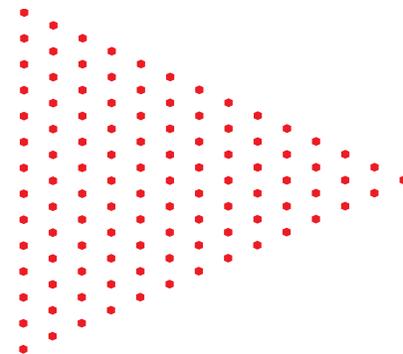


La pratique du football en entreprise permet également de **RENFORCER LE RÉSEAU INTER-ENTREPRISES** que cela soit dans votre secteur d'activité ou dans votre zone géographique.

04



À tous les égards, le partage d'une passion commune telle que le football **RENFORCE L'APPARTENANCE À UNE ENTREPRISE**, un corps de métier, une ville et tout ce qui fait société.



UNE PRATIQUE VARIÉE

**ET ACCESSIBLE
À TOUS**

02

LE FOOTBALL

SE JOUE PARTOUT

sous plusieurs formes et il est accessible

À TOUS ET À TOUTES

quels que soient son niveau
ou sa condition physique.

DÉCOUVREZ

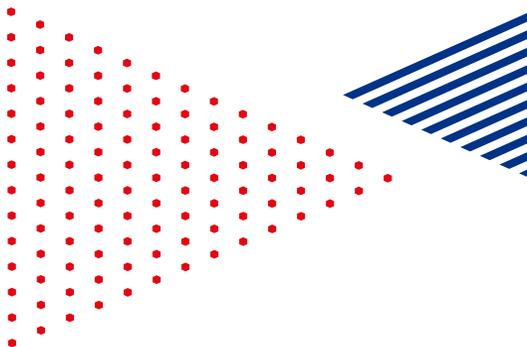
les différentes pratiques qui s'offrent à vous.

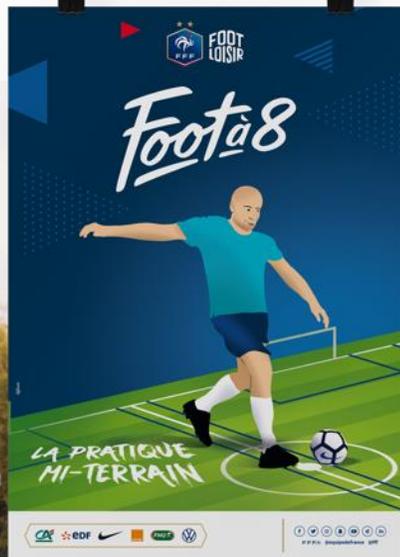




FOOT À 11 **LE SPORT NUMÉRO 1**

- ▶ **LE FOOT À 11 EST LA VERSION TRADITIONNELLE DU FOOTBALL**, se jouant sur un grand terrain (105x68 m) et opposant deux équipes de 11 joueurs (dont un gardien de but) qui s'affrontent en deux mi-temps de 45 mn.
- ▶ La FFF compte plus de 2 millions de licenciés garçons et filles de tous âges et dénombre environ 500 clubs de football entreprise, lesquels participent à des compétitions départementales, régionales et même nationales telle que la Coupe de France de Football Entreprise. **DEPUIS 1926, IL EXISTE MÊME UNE ÉQUIPE DE FRANCE DE FOOTBALL ENTREPRISE.**
- ▶ Mais **LE FOOT À 11 PEUT AUSSI SE PRATIQUER EN MODE LOISIR, SANS COMPÉTITION** et sans être moins passionnant !



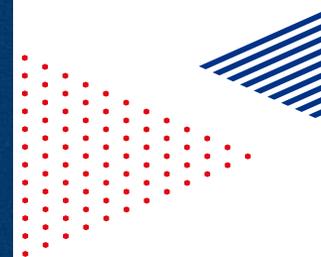


FOOT À 8 **LE PETIT FRÈRE**

- ▶ **LE FOOT À 8 EST LA VERSION RÉDUITE DU FOOTBALL TRADITIONNEL**, se jouant sur un demi terrain (68x50 m) et opposant deux équipes de 8 joueurs (dont un gardien de but) qui s'affrontent en deux mi-temps de 35 mn.
- ▶ Le foot à 8, qui a été privilégié au foot à 7 depuis 2014, trouve son origine dans les entraînements des équipes de foot à 11 manquant de joueurs pour réaliser des matchs d'entraînement à 11 contre 11. **IL S'EST ÉGALEMENT DÉVELOPPÉ À TRAVERS LE FOOTBALL ÉDUCATIF AFIN D'ASSURER LA TRANSITION DES ENFANTS VERS LE FOOT À 11 À L'ÂGE DE 14 ANS.**
- ▶ **LE FOOT À 8 PERMET UNE PRATIQUE PLUS SOUPLE DU FOOTBALL**, nécessitant moins de joueurs et optimisant les infrastructures. S'il existe des compétitions, notamment dans le cadre du football en entreprise, le foot à 8 a plus une vocation de sport loisir où la convivialité est le maître mot.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À la fin des années 70, le foot à 7 a permis le développement du football dans le cadre du handisport, à l'attention des handicapés moteurs. Dans ce même élan, le foot à 5 a permis l'accès au football pour les malvoyants et non-voyants. Introduit aux Jeux paralympiques en 1984, le foot 7 a été retiré du programme aux Jeux paralympiques d'été de 2020.





LE SAVIEZ-VOUS ?

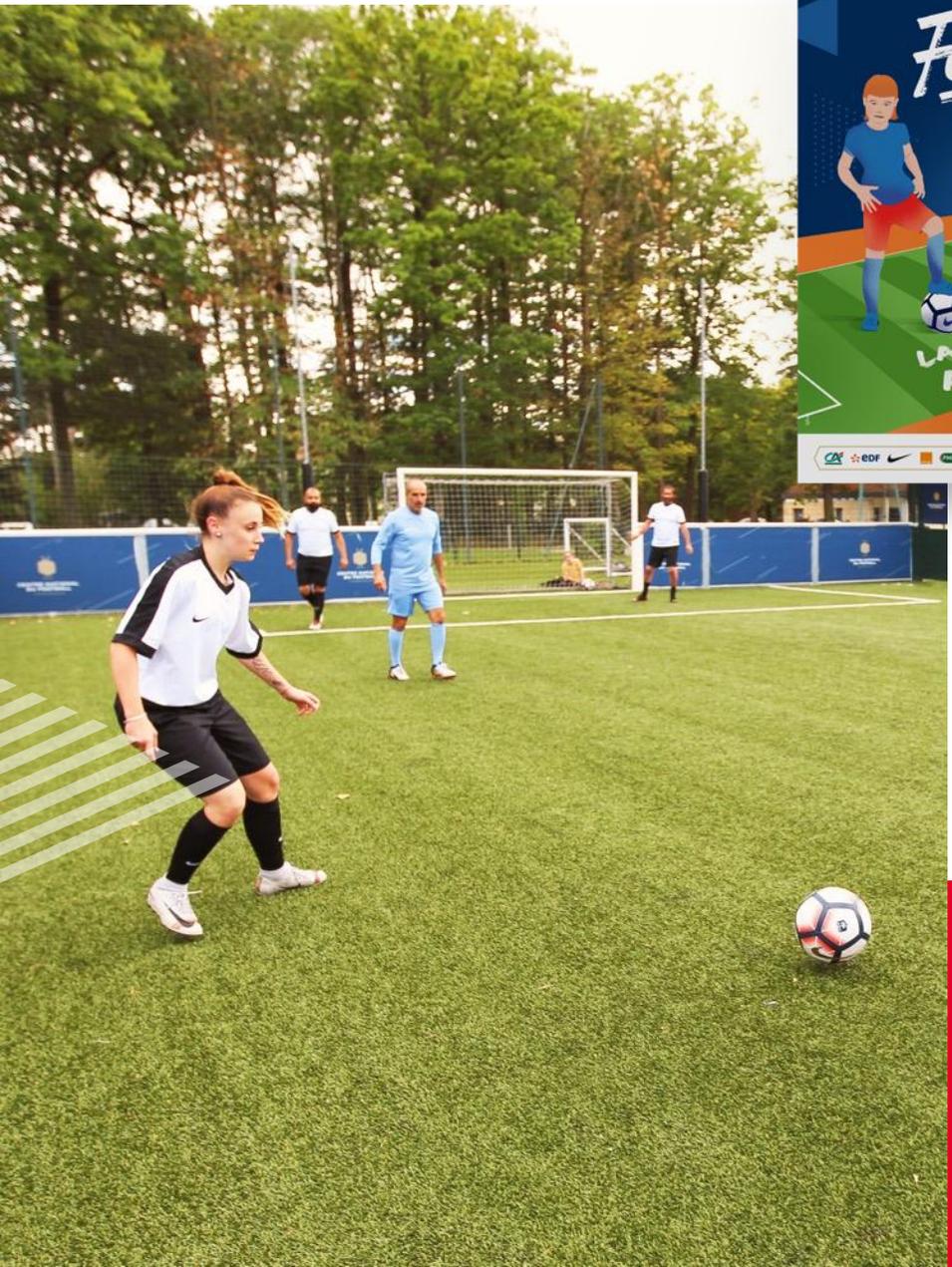
Le futsal a été créé en Uruguay par un Argentin, Juan Carlos Ceriani Gravier, au début des années 30, pour remédier au manque de terrains de football à Montevideo. Il s'est principalement développé au Brésil lors de la décennie suivante, puis est arrivé en France à la fin des années 70, plus précisément à Cannes, par l'intermédiaire d'Amador Lopez, sous le nom de football brésilien.



FUTSAL

LA TECHNIQUE AVANT TOUT

- ▶ **ORIGINAIRE D'AMÉRIQUE DU SUD ET TRÈS DÉVELOPPÉ EN FRANCE, LE FUTSAL (CONTRACTION DE FOOTBALL EN SALLE) SE JOUE SUR UN TERRAIN DE HANDBALL** (indoor ou outdoor) et oppose deux équipes de 5 joueurs qui s'affrontent en deux mi-temps de 20 mn.
- ▶ **DISCIPLINE METTANT EN AVANT LA TECHNIQUE**, le futsal dispose de ses propres règles, dérivées du football, et même d'un ballon adapté légèrement plus lourd que les ballons traditionnels afin d'en limiter les rebonds sur des terrains aux sols plus durs.
- ▶ La FFF compte environ 30 000 licenciés de futsal et cette discipline est **LE DEUXIÈME SPORT LE PLUS PRATIQUÉ À L'ÉCOLE AVEC PRÈS DE 150 000 JEUNES INSCRITS À L'UNSS.**



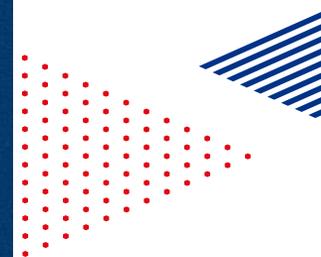
FOOT 5 (FIVE)

UNE PRATIQUE EN PLEIN ESSOR

- ▶ Entouré de murets empêchant la sortie du ballon, le terrain diminue encore (25x15 m), les cages également. **LE FOOT 5 OPPOSE DEUX ÉQUIPES DE 5 JOUEURS** (dont un gardien de but). Le temps de jeu est généralement d'une heure mais reste à la discrétion des joueurs.
- ▶ Comme le futsal, le foot 5 privilégie la technique et dispose de règles et d'un ballon adaptés. **CETTE PRATIQUE EST AU FOOTBALL CE QUE LE PADEL EST AU TENNIS.** L'essence du jeu est la même, mais l'utilisation des murets offre des perspectives supplémentaires et génère de nouveaux réflexes.
- ▶ **ORIGINAIRE D'ANGLETERRE, LE FOOT 5 EST ARRIVÉ EN FRANCE IL Y A UNE VINGTAINÉ D'ANNÉES** et s'est développé sur la base d'une pratique libre sans aucune compétition officielle. Comme le foot à 8 sa pratique est axée sur le sport loisir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le foot à 5 s'est d'abord développé en France dans les milieux urbains avec la création de « City stades » par les communes. Progressivement des centres privés ont vu le jour ces deux dernières décennies et on en dénombre environ 250 actuellement, avec près de 1000 terrains de jeu. Face à l'essor de ses pratiquants, environ 5 millions dont 3 millions de joueurs réguliers, la FFF a lancé un plan de construction de centres labellisés sous la responsabilité de ses instances locales.





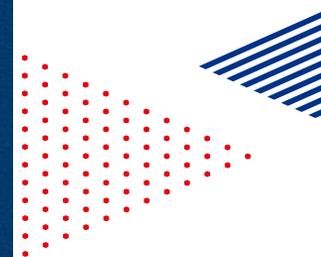
FOOT EN MARCHANT

À CHACUN SON RYTHME

- ▶ **VERSION LENTE DU FOOTBALL**, également nommé walking football de par son origine anglaise, le foot en marchant se joue par équipes de 5 ou 6 sur un terrain dont la taille peut s'adapter au nombre de joueurs. Comme pour le foot à 5 le temps de jeu est à la discrétion des joueurs. Les règles sont aménagées pour une pratique loisir totalement sécurisée, mixte et inter-générationnelle.
- ▶ **LE FOOT EN MARCHANT SE CARACTÉRISE PAR LE FAIT QUE LES JOUEURS DOIVENT TOUJOURS AVOIR AU MOINS UN PIED AU SOL.** Le ballon ne doit jamais dépasser la hauteur des hanches, les touches de balle avant une passe ou un tir sont limitées à trois et tout contact physique avec l'adversaire est proscrit.
- ▶ **CRÉÉ À L'ORIGINE POUR FAVORISER LA PRATIQUE SPORTIVE DES PLUS DE 50 ANS**, le foot en marchant a depuis largement dépassé cette première vocation. La pratique est des plus inclusives et elle s'inscrit dans la démarche du sport santé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le foot en marchant est né en 2011 en Angleterre et se développe en France depuis un peu plus de cinq ans avec la Bretagne comme point de départ. Outre-Manche sa pratique a connu un tel succès que l'on dénombre aujourd'hui plus de 1000 clubs ! Cette discipline a été promue par d'anciennes star du football anglais et plusieurs clubs professionnels, comme Manchester City, ont depuis créé leur section de foot en marchant !





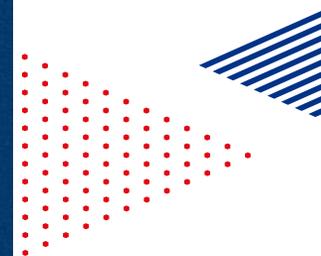
FUTNET

QUAND LE FOOT S'INSPIRE DU TENNIS

- ▶ **RENCONTRE DU TENNIS ET DU FOOTBALL**, le futnet, ou tennis-ballon, se joue avec un ballon et sans raquette, par équipes de 1 à 3 joueurs. Il se pratique sur une aire de jeu aux dimensions d'un terrain de volley-ball et avec un filet de la hauteur d'un filet de tennis.
- ▶ **LE FUTNET PEUT SE JOUER EN SIMPLE, EN DOUBLE OU EN TRIPLE.** Pour les compétitions de clubs, le combiné comprend plusieurs matchs de simple, double et triple dont les résultats se cumulent.
- ▶ Les règles du futnet sont simples. Les joueurs n'ont droit qu'à 1 touche de balle (2 pour le simple), 3 touches cumulées par équipe, le ballon ne peut rebondir que 1 fois au sol à l'intérieur du terrain et les matchs se jouent en 2 sets gagnants de 11 points. Ludique et spectaculaire, **LE FUTNET EST UNE PRATIQUE TRÈS TECHNIQUE QUI DEMANDE UNE BONNE MAÎTRISE DU BALLON.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le futnet est presque aussi ancien que le football. Ce jeu est né en Tchécoslovaquie au début du XX^e siècle. Alors joueur du Stade de Reims, Albert Batteux l'a importé en France dans les années 1940 en pensant qu'il permettait d'améliorer les qualités techniques des joueurs. Au fil du temps le futnet est devenu un sport à part entière avec ses compétitions régionales, nationales et internationales. On dénombre aujourd'hui une vingtaine de clubs en France.





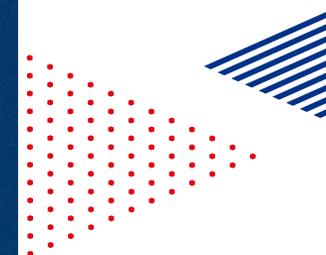
FOOTGOLF

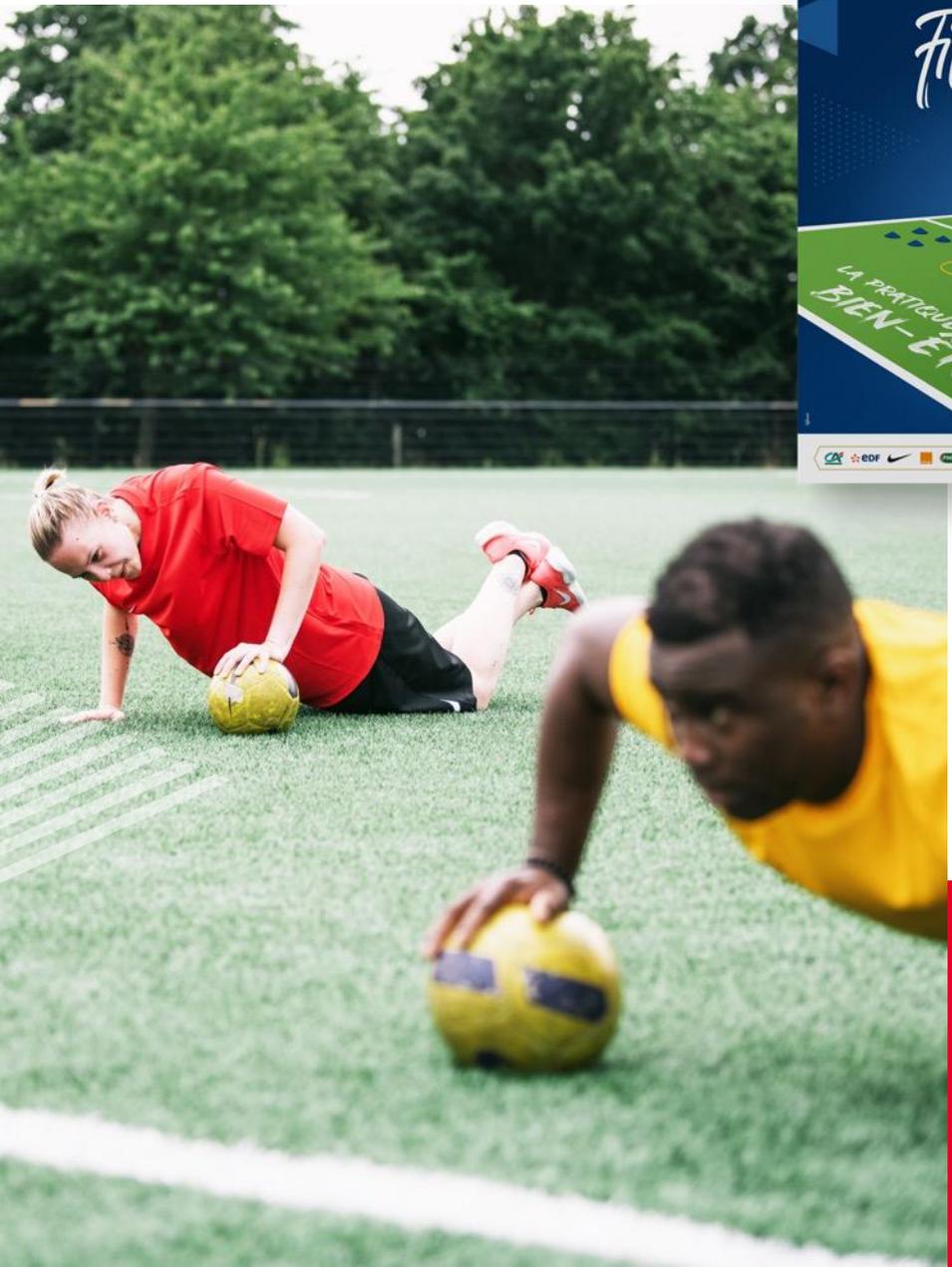
BIENVENUE SUR LES GREENS !

- ▶ Le football s'invite sur les greens ! **LE FOOTGOLF REPREND LES CODES ET LES RÈGLES DU GOLF**, le pied remplace le club, le ballon remplace la petite balle et les trous du parcours sont agrandis. Plusieurs formules de jeu sont officialisées et permettent de varier le déroulement d'une partie (Shot Gun, Stroke Play, Match Play, Foursome et Quatre-Balles).
- ▶ **LE FOOTGOLF A VU LE JOUR AU DÉBUT DES ANNÉES 2000**, mais ce n'est qu'une dizaine d'années plus tard qu'il s'est réellement développé et a été définitivement codifié. Depuis 2014 il est par exemple interdit de putter avec la semelle.
- ▶ **JOUER AU FOOTGOLF C'EST PRATIQUER LE FOOTBALL AVEC ÉLÉGANCE SUR UN TERRAIN DE GOLF**, dans une ambiance chic et détendue avec le respect d'une identité vestimentaire (chaussettes montantes à losanges, maillots, bermudas et bérets assortis), de l'esprit du jeu, de la cadence et du terrain.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La première coupe du monde de footgolf a été organisée en 2012 en Hongrie avec uniquement une épreuve individuelle. En 2016 en Argentine, la deuxième édition a vu la création d'une épreuve par équipes, remportée par les USA, puis en 2018 au Maroc, pour la troisième édition, une épreuve féminine et une épreuve séniors ont été ajoutées. La France est l'actuelle tenante du titre de l'épreuve par équipes, également vice-championne d'Europe 2021.





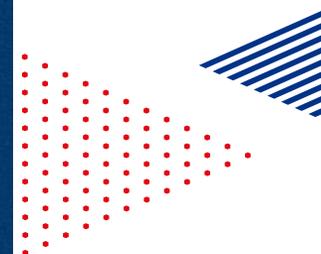
FIT FOOT

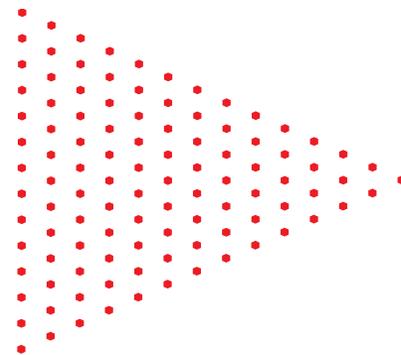
BALLON, MUSIQUE ET JOIE DE VIVRE

- ▶ **PRATIQUE DÉRIVÉE DU FITNESS À PARTIR DE LA GESTUELLE DU FOOTBALL**, visant à la fois la découverte de l'activité, le bien-être et la forme physique. Pas de match, pas de compétition, juste du plaisir.
- ▶ Le fit foot se pratique sur tous types de terrains avec des séances d'une durée moyenne de 45 minutes. **CETTE DISCIPLINE MET L'ACCENT SUR LE CARDIO-JOGGING ET LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE** à travers les gestes du football, dans le but de maintenir ou de retrouver forme et souplesse. Le fit foot s'adresse à tous les publics, pratiquants ou non des formes de football plus traditionnelles dont il peut être un complément idéal.
- ▶ Dans le but d'enrichir son offre, de fidéliser des pratiquants ne souhaitant plus subir les contraintes de la pratique compétitive, mais aussi de séduire un nouveau public, **LA FFF A FAIT DU DÉVELOPPEMENT DU SPORT LOISIR UN AXE MAJEUR DE SON PROGRAMME « AMBITION 2020 »**. Elle a ainsi misé sur la variété des pratiques, notamment les plus innovantes comme le fit foot.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si le ballon est au cœur de la pratique du fit foot, puisque contrairement aux autres disciplines du football chaque participant est ici muni de son propre ballon, d'autres outils, telles les cordes à sauter ou les planches de step, peuvent être utilisés. Mais l'élément indispensable d'une bonne séance de fit foot est la musique, car comme pour le fitness, sans elle il n'est pas de travail en rythme et dans la joie !





UNE OFFRE

***QUI S'ADAPTE À
VOTRE ACTIVITÉ***



UN ACCOMPAGNEMENT



SUR-MESURE

La FFF et ses antennes départementales (districts) vous accompagnent dans la pratique du football avec une approche flexible et adaptée à vos besoins et contraintes, un coût réduit et des démarches simplifiées.



UNE OFFRE
À LA CARTE



DES HORAIRES
COMPATIBLES



UNE PRATIQUE EN
TOUTE SÉCURITÉ



UN ACCOMPAGNEMENT
PERMANENT



UNE PRATIQUE
ENCADRÉE

DES AVANTAGES

FISCAUX

La mise en place d'une pratique sportive dans votre entreprise vous donne le droit à des avantages fiscaux. Pour plus d'infos, consultez le décret n° 2021-680 du 28 mai 2021.



[La loi en détail](#)





REJOIGNEZ L'ÉQUIPE !

Nom prénom
Tél. : 00 00 00 00 00
Nom.prenom@mail.fr