



# FOOT EN MARCHANT

**Guide d'accompagnement au  
développement de la pratique**



# SOMMAIRE



**01**

**ÉLÉMENTS DE  
CONTEXTE**

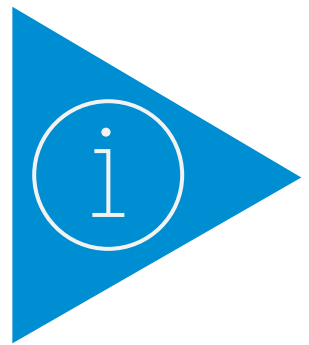


**02**

**LOIS DU JEU**

**03**

**DÉVELOPPER LA  
PRATIQUE**



# ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

## LE FOOT EN MARCHANT, C'EST QUOI ?

Aussi appelé « **Walking football** », le football en marchant est une **version plus lente du football** avec des **règles aménagées** pour permettre une pratique en toute sécurité. Le Foot en Marchant se veut être une pratique:

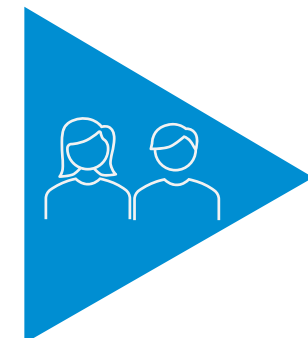
- > ADAPTABLE <
- > INTÉGRATRICE <
- > INTERGÉNÉRATIONNELLE <
- > ACCESSIBLE <

Il se pratique en effectif réduit et la règle principale est que les joueurs n'ont **pas le droit de courir**.

A travers cette nouvelle pratique, la FFF tend à répondre à une attente autour du **Sport santé**, du **bien-être** et de la **lutte contre la sédentarité**, favorisant le **lien social** et la **convivialité**.



Vidéo de promotion  
Foot en marchant



# ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

**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

**2. Le public externe à la FFF (non-licenciés)**

- Les pratiquants handisport et du sport adapté
- Le public des entreprises
- Les associations sociales
- Les hôpitaux/mutuelles





# ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

## UNE PRATIQUE AU CŒUR DU SPORT-SANTÉ

### POUR QUI ?

Séniors en prévention primaire, secondaire, tertiaire

### POURQUOI ?

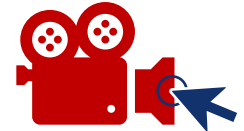
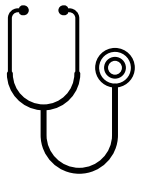
Diffuser et favoriser la pratique de l'activité physique

### 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

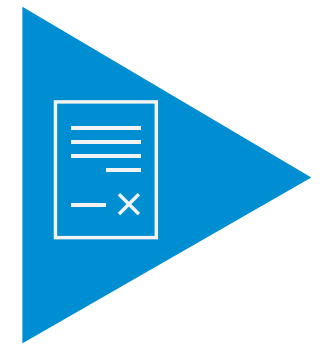
### Les contre-indications Foot en Marchant:

- Pathologies chroniques non équilibrées
- Pathologies aiguës



Vidéo de promotion  
Foot en marchant

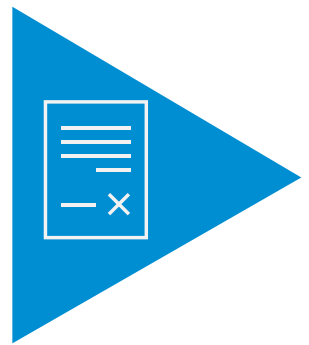




## LOIS DU JEU

### RÈGLES DU JEU GÉNÉRALES

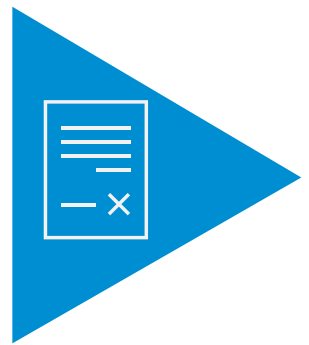
- Durée préconisée** : nombre de périodes modulables en fonction des publics (*maximum = 60 minutes*)
- Nombre de joueurs** : 5v5 ou 6v6
  - 5v5 : terrain Foot5 ou dimensions Foot à 5 sur terrain de football à 11
  - 6v6 : terrain de futsal
- Gardien de but** : seul autorisé dans la surface de réparation, 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, corner, engagement...*), les adversaires sont à 4 mètres minimum. Tous les coups-francs sont indirects



# LOIS DU JEU

## RÈGLES DU JEU DÉTAILLÉES

Règles du jeu	5v5	6v6
<b>Nombre de touches de balle</b>	Libre	Libre
<b>Hauteur de ballon lors des passes / tirs</b>	Hauteur du but maximum (1m80)	Hauteur du but maximum (1m80)
<b>Tacles et charges</b>	Interdit	Interdit
<b>Coup de pieds arrêtés</b>	Indirect	Indirect
<b>Temps de jeu</b> (à voir selon l'organisation)	1h maximum avec 20' maxi par séquence	1h maximum avec 20' maxi par séquence
<b>Nombre de remplaçants maximum</b>	5	5
<b>Temps pour jouer les remises en jeu</b> (gardien de but compris)	4 secondes	4 secondes
<b>Touches</b>	Passé au pied	Passé au pied
<b>Surface de réparation (zone interdite pour les joueurs)</b>	Demi-cercle ; 6m de la ligne de but(zone interdite)	Demi-cercle ; 6m de la ligne de but(zone interdite)
<b>Auto-arbitrage</b>	Autorisé	Autorisé
<b>Type de ballon (recommandation)</b>	T4 ou T5/ Ballon Futsal (lesté)	T4 ou T5/ Ballon Futsal (lesté)
<b>Utilisation « temps-mort »</b>	Oui (1 par séquence)	Oui (1 par séquence)



# LOIS DU JEU

## RÈGLES DU JEU DÉTAILLÉES

Règles du jeu	5v5	6v6
<b>Pénalty</b>	6m (1 appui max avant de frapper)	6m (1 appui max avant de frapper)
<b>Corner</b>	Oui	Oui
<b>Hors-jeu</b>	Non	Non
<b>Passé en retrait au gardien de but</b>	Prise de balle à la main autorisée	Prise de balle à la main autorisée
<b>Déplacement (avec ou sans ballon)</b>	1 appui au sol obligatoire (Marche)	1 appui au sol obligatoire (Marche)
<b>Tenue</b>	<b>Chaussures</b> : Baskets – Stables	<b>Chaussures</b> : Baskets – Stables





# LOIS DU JEU

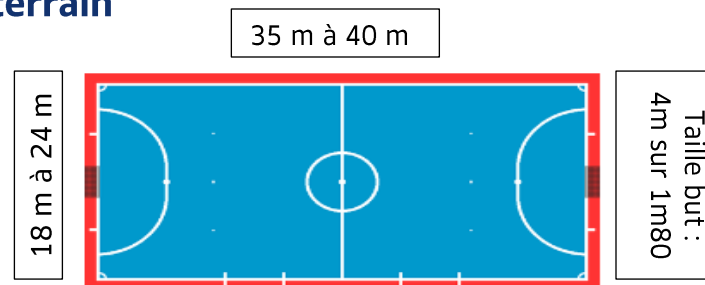
## INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

### Installations

Le Foot en Marchant est adaptable sur **tout type de surfaces**:

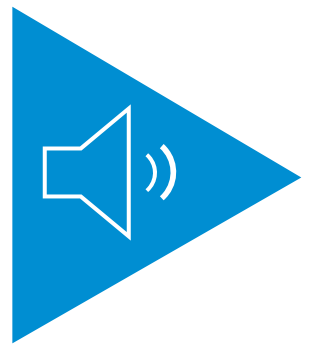
- Herbe, gazon synthétique ou PVC
- Terrain réduit (*Foot à 8, Foot5 ou Futsal extérieur*)

### Dimensions du terrain



### Matériel

- Ballon de Futsal préconisé ou ballon taille 5
- Taille des buts adaptables (*4x1,8 mètres, 4x2 mètres ou 3x2 mètres*)



# DÉVELOPPER LA PRATIQUE



Le Foot en Marchant est une activité qui se décline facilement lors de différents évènements.

Des initiations à ces occasions sont donc le moyen de faire connaître la pratique au plus grand nombre.

Par ailleurs, des partenaires extérieurs intéressés par le Foot en Marchant existent et sont disposés à proposer un accompagnement en termes d'infrastructures et de structuration.

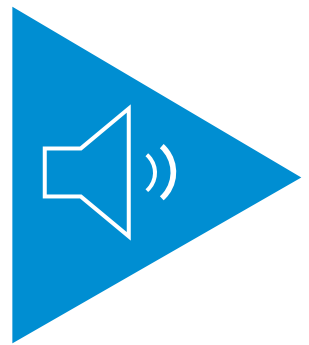
## PROMOUVOIR LE FOOT EN MARCHANT

### Organiser des évènements promotionnels de Foot en Marchant

- Organiser un challenge des Comités Directeurs de District, voire des commissions de Districts. Cette idée peut se décliner à l'échelle régionale et nationale.
- Organiser un challenge avec les dirigeant(e)s du club
- Proposer la pratique au critérium Loisirs des Vétérans/Super Vétérans.
- Intégrer des initiations au Foot' en Marchant dans les évènements du District/de la Ligue.
- Organiser des journées/réunions d'information à destination des clubs du territoire.

### Se rapprocher des partenaires liés au Foot en Marchant

- **Les centres privés de Foot5:** L'objectif est de favoriser les relations avec les centres de Foot5 pour mettre en place des actions Foot' en Marchant et obtenir des créneaux de pratique.
- **L'Association Française de Foot en Marchant (AFFM) :** Cette association a pour vocation de promouvoir cette pratique, en coordonnant toutes les initiatives prises au niveau local et national, en recherchant des sponsors pour financer l'événementiel et communication, et en aidant à en mesurer l'impact social.



# DÉVELOPPER LA PRATIQUE

## ORGANISER UN CRITERIUM AU SEIN DE SON DISTRICT

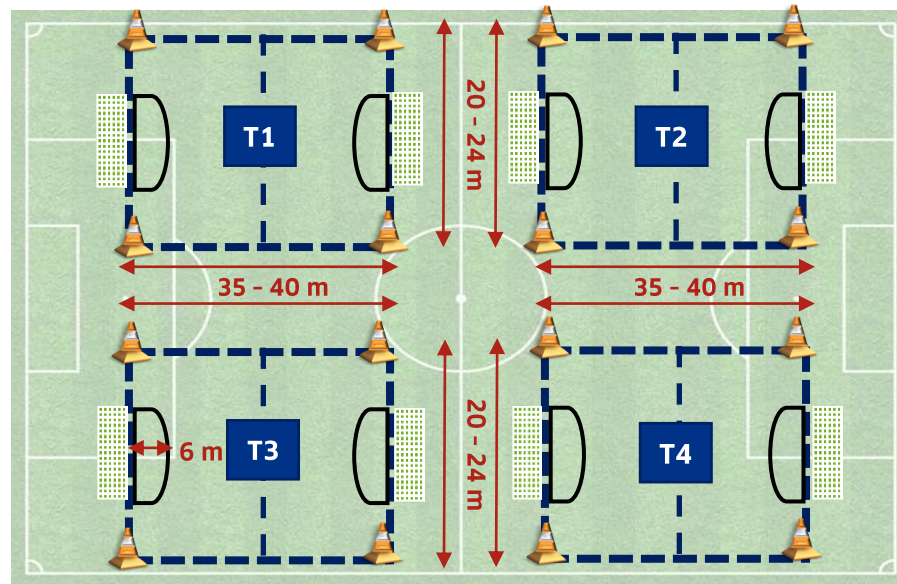


L'organisation d'un critérium dans votre District est le moyen de déployer une offre de Foot en Marchant pouvant avoir ensuite une **finalité régionale** organisée par la Ligue.

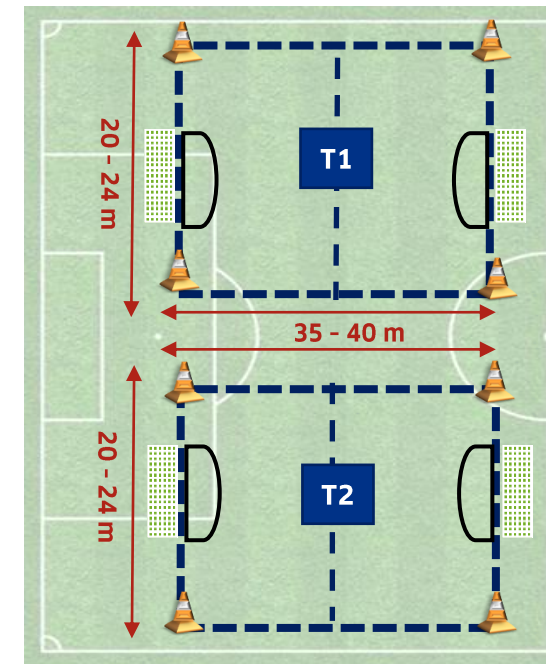
Plusieurs modalités d'organisation sont possibles selon le nombre d'équipes inscrites, parmi lesquelles un format à 6 ou 8 équipes (*voir ci-contre*).

Vous pouvez également choisir entre des matchs à 5 contre 5 et des matchs à 6 contre 6, selon le nombre de participants et la taille du terrain délimité.

Critérium à 4 terrains // 8 équipes



Critérium à 2 terrains // 6 équipes







# DÉVELOPPER LA PRATIQUE

## ORGANISER UN CRITERIUM AU SEIN DE SON DISTRICT

### Critérium à 4 terrains // 8 équipes

Durée d'un match: 2x7 mins ou 1x14 mins

Rencontres		Terrain
Equipe A	Equipe B	1
Equipe C	Equipe D	2
Equipe E	Equipe F	3
Equipe G	Equipe H	4
Equipe A	Equipe C	1
Equipe B	Equipe D	2
Equipe E	Equipe G	3
Equipe F	Equipe H	4
Equipe A	Equipe D	1
Equipe B	Equipe C	2
Equipe E	Equipe H	3
Equipe F	Equipe G	4
Equipe A	Equipe E	1
Equipe B	Equipe F	2
Equipe C	Equipe G	3
Equipe D	Equipe H	4

### Critérium à 2 terrains // 6 équipes

Durée d'un match: 2x7 mins ou 1x14 mins

Rencontres		Terrain
Equipe A	Equipe B	1
Equipe C	Equipe D	2
Equipe E	Equipe F	1
Equipe A	Equipe C	2
Equipe B	Equipe E	1
Equipe D	Equipe F	2
Equipe A	Equipe E	1
Equipe C	Equipe F	2
Equipe B	Equipe D	1
Equipe A	Equipe F	2
Equipe B	Equipe C	1
Equipe D	Equipe E	2



**Format du critérium:**  
Championnat où chaque équipe dispute jusqu'à **4 matchs** lors du critérium





# FOOT EN MARCHANT

**CONTACT:**  
[spessoa@fff.fr](mailto:spessoa@fff.fr)