

5 Pratiques à découvrir :



Foot en Marchant



- ½ terrain de football
- Équipement de football classique
- 5 contre 5 ou 6 contre 6
- Version lente du football avec des règles aménagées permettant une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à tous et toutes (intergénérationnelle, mixité hommes-femmes et /ou sociale, inclusion)

Fit Foot



- Sur un espace réduit : terrain de foot5 ou futsal extérieur/intérieur
- Un ballon de football classique par personne et des enceintes pour guider la séance
- Durée moyenne : 45 min
- Le Fit Foot met l'accent sur le cardio-jogging et le renforcement musculaire à travers les gestes du football. Chaque participant(e) dispose d'un ballon et réalise les mouvements proposés par l'instructeur(trice) en musique afin de maintenir ou retrouver forme et souplesse

Golf Foot



- Tout terrain ou espace aménagé peut être utilisé
- Équipement de football classique avec ballon de taille 5 et un set de 9 cibles avec drapeaux
- Se pratique seul ou en équipe
- Adapté à tous les publics. Les joueurs(es) doivent faire en sorte que le ballon atteigne sa cible moyennant le moins de frappes au pied ou le moins de temps possible

Futnet



- Sur un terrain rectangulaire constitué d'une aire de jeu, d'une zone de dégagement et un filet au milieu
- Équipement de football classique et un filet
- Deux équipes d'une à trois personnes (2 contre 2 préconisé)
- L'objectif est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp adverse sans que l'équipe ne parvienne à le renvoyer après deux rebonds. Les joueurs et joueuses peuvent toucher le ballon avec toutes les parties du corps sauf les bras et les mains. Le futnet se caractérise par un jeu offensif et technique, son intensité et permet aux pratiquants ou pratiquantes d'aborder un sport sous un aspect ludique.

CéciFoot



- Terrain de taille réduite entouré de palissades
- Équipement de football classique, bandeaux, ballons sonores
- 5 contre 5
- Sport collectif d'opposition pour déficients visuels, le cécifoot est adaptation du football. L'objectif est de mettre un ballon sonore dans le but adverse en le faisant progresser à l'aide des pieds, tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.