



FOOT  
LOISIR



# *Guide pratique du « Foot en Marchant »*



**2019/2020**

Amélie Leteinturier  
Responsable « Foot en Marchant »  
[aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr)  
06.45.08.22.69  
<https://footorne.fff.fr/>

FOOT EN  
MARCHANT



## Sommaire

---

<i>Qu'est-ce que le « Walking foot » ?</i>	1
<i>Pourquoi joue-t-on au walking foot ?</i>	2
<i>Le foot en marchant : un atout au sein de votre club ?</i>	2
<i>Comment mettre en place le foot en marchant</i>	2
<i>La Fédération Française de Football vous aide</i>	3
<i>Le district de l'Orne vous accompagne</i>	3
<i>Règles du jeu</i>	4-5
<i>Cadre de la pratique - recommandations</i>	6
<i>Dimension du terrain 5c5</i>	7
<i>Dimension du terrain 6c6</i>	7
<i>Coordonnées</i>	8
<i>Affiche</i>	9

# Qu'est-ce que le « Walking foot » ?

Le « Walking Foot » est un sport importé d'Angleterre créé en 2011. Ce jeu se pratique par équipe de 5 à 6 joueurs sur un terrain raccourci. Possibilité de jouer sur herbe, dans un gymnase, sur un city stade. Il est interdit de courir.

Le football en marchant est une version plus lente du football avec des règles aménagées pour permettre un pratique loisir en toute sécurité et accessible pour tous (pratique intergénérationnelle, mixité homme-femme, mixité sociale, pratique inclusive).

Vidéo de la FFF : « A la découverte du foot en marchant »

[https://www.youtube.com/watch?v=znNX\\_WrgMOU&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=znNX_WrgMOU&feature=emb_title)



## *Pourquoi joue-t-on au walking foot ?*

Le foot en marchant permet de continuer à prendre du plaisir, à jouer au foot tout en adaptant la pratique : moins ou aucun contact, un effort cardiaque mesuré, moins de stress au niveau articulaire et musculaire.

De plus, il a pour but de se maintenir en forme, de garder des liens sociaux. C'est un moyen idéal pour rompre l'isolement, surtout dans le cas des personnes seules.

Ainsi, le foot en marchant est une source de bienfaits, notamment dans l'optique du sport/santé : perte de poids, baisse du diabète et du cholestérol, stimulation du système cardio-vasculaire.

## *Le foot en marchant : un atout au sein de votre club ?*

- Proposer une pratique accessible à tout le monde (sportif ou non).
- Augmenter le nombre de licenciés et avoir un public plus diversifié au sein de vos clubs.
- Apporter de la convivialité, renforcer les liens entre les bénévoles, les parents, les adhérents lors de moments de partage et d'échange.

## *Comment mettre en place le foot en marchant.*

- Avoir un référent au sein du club avec 2 à 3 personnes intéressées pour le développer. (Cf *fiche conseils/clubs/accueil/installations*)

<https://districtfoot85.fff.fr/wp-content/uploads/sites/37/bsk-pdf-manager/4dd7a532bfba9e17cc080adba19ce163.pdf>

- Communiquer (Facebook et site internet du club, presse, ...) pour faire connaître la pratique et faire ainsi venir du monde.
- Organiser des événements au sein du club (porte ouverte, parrainage d'un proche, après midi festif de fin de saison ...)
- Accueillir des nouveaux pratiquants : parents, grands-parents. (Cf *document « mobilisation des parents dans le club »*).

<https://hautesavoie-paysdegex.fff.fr/wp-content/uploads/sites/107/2018/09/2 - mobilisation des parents dans le club.pdf>

## *La Fédération Française de Football*

- Financement de terrains de foot 5, éclairés, en gazon synthétique avec palissades ou Futsal extérieur. (Cf. *document cdc fafa terrains foot 5 2019 2020 et futsal extérieur 2019*).

[https://lfna.fff.fr/wp-content/uploads/sites/21/2019/10/cdc\\_fafa\\_terrains\\_foot5\\_2019\\_2020.pdf](https://lfna.fff.fr/wp-content/uploads/sites/21/2019/10/cdc_fafa_terrains_foot5_2019_2020.pdf)

[https://lfna.fff.fr/wp-content/uploads/sites/21/2019/10/cdc\\_fafa\\_terrains\\_futsal\\_exterieur\\_2019\\_2020.pdf](https://lfna.fff.fr/wp-content/uploads/sites/21/2019/10/cdc_fafa_terrains_futsal_exterieur_2019_2020.pdf)

- Licence loisir a – 50% (prix de licence au niveau de la ligue 14 €)
- S’il y a plus de 10 licenciés foot loisir (pratique foot en marchant), un référent et des créneaux définis, la FFF octroie une dotation en matériel (qui reste à définir).



## *Ligue de Normandie*

- Bourse au Projet

<https://normandie.fff.fr/simple/candidatez-a-la-bourse-aux-projets/>



## *Le district de l'Orne vous accompagne*

- Vous accompagne dans vos démarches pour développer une section « Foot en Marchant ».
- Intervention au sein de votre club pour sa découverte.
- Possibilité d’aide dans l’organisation et déroulement d’une journée événementielle.
- Mise en place de rencontre de « Foot en Marchant » sur le territoire.





FOOT  
LOISIR

FOOT EN  
MARCHANT



## REGLES DU JEU

### 1. Définition du déplacement en marchant :

- Les joueurs doivent uniquement marcher (un pied doit toujours être en contact avec le sol).
- Interdiction de courir, de trotter, de sauter avec ou sans le ballon.

### 2. Utilisation du ballon :

- 3 touches de balle maximum. (adaptable en fonction du public)
- Le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des hanches, excepté pour les tirs au but.

### 3. Surface de réparation :

- Les joueurs de champ ne peuvent pas rentrer dans la surface de réparation.
- Le gardien de but ne peut pas sortir de sa surface.

### 4. Le hors-jeu :

- Pas de hors-jeu en football en marchant

### 5. Les remises en jeu :

- Les touches et les corners s'effectuent au pied.
- Distance de 2 m entre le ballon et les joueurs adverses.
- 2 façons pour effectuer les touches : en passe ou en conduite de balle (maximum 3 touches).
- Le corner : PAS DE CORNER. Si le gardien dévie le ballon en sortie de but, la relance se fait au pied ou à la main. Il y a CORNER si le ballon sort des limites ou touche le filet (Foot5) en ayant été touché par un joueur.

### 6. Le jeu du gardien de but :

- Le gardien de but peut relancer à la main ou au pied sur ballon au sol.
- Les passes au gardien sont autorisées, celui-ci peut s'en emparer avec les mains ou les pieds.

### Expérimentations :

- La possibilité ou non pour le gardien de but de prendre le ballon à la main sur une passe de son partenaire.
- La possibilité de pouvoir toujours jouer avec le gardien ou l'utilisation du gardien de but une seule fois par l'équipe en possession du ballon.

### **7. Les coups francs et coups de pied de réparation :**

- Les tacles, charges et contacts sont interdits.
- Tous les coups francs sont indirects.
- Distance de 2 m entre le ballon et les joueurs adverses pour les coups francs.
- Si le coup franc est trop proche de la surface de réparation (moins de 2 mètres), un recul de 2 mètres sera effectué afin de permettre à la défense adverse de se mettre à distance.

### **8. Les tirs :**

- Interdiction de marquer directement sur l'engagement.
- Pas de restriction de hauteur.

### **9. Particularité du terrain synthétique avec parois (type terrain foot5) :**

- Utilisation des parois latérales en ricochet pour jouer.
- Interdiction aux joueurs de s'appuyer sur les parois.

### **Conseils :**

- Eviter de mettre les enfants dans les buts quand il s'agit de rencontres intergénérationnelles (puissance de frappe de la balle).
- Possibilité d'aménagement des règles en fonction des publics et des installations, se mettre d'accord avant le début de la rencontre ou du rassemblement.
- L'auto arbitrage est préconisé.



**FOOT  
LOISIR**

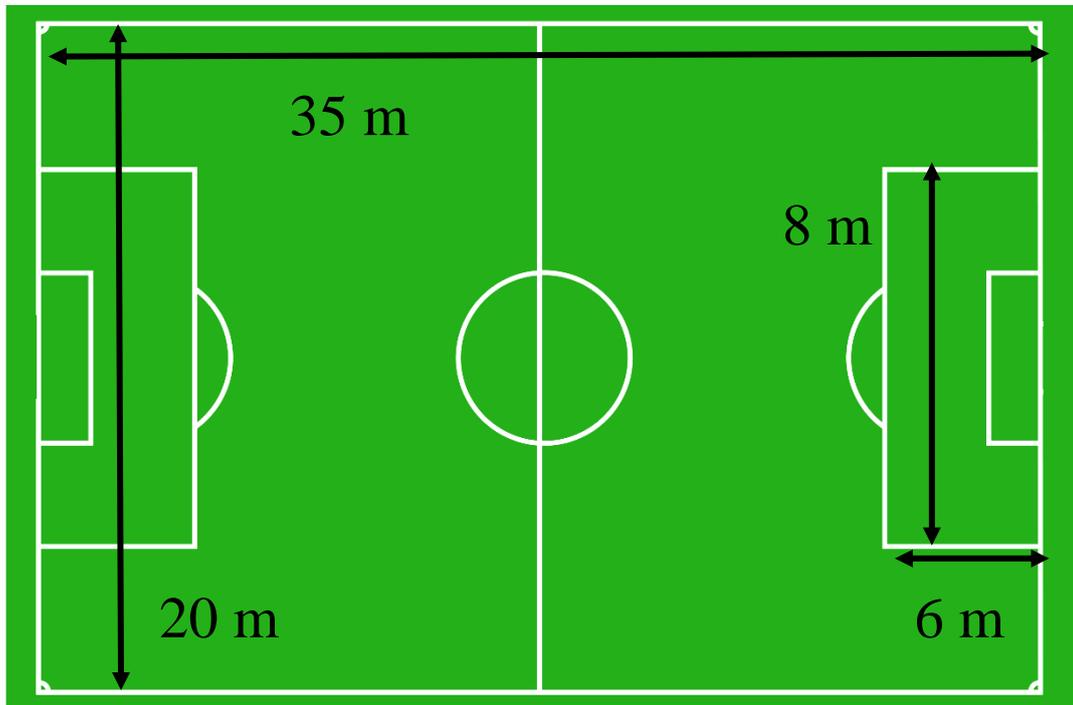
**FOOT EN  
MARCHANT**



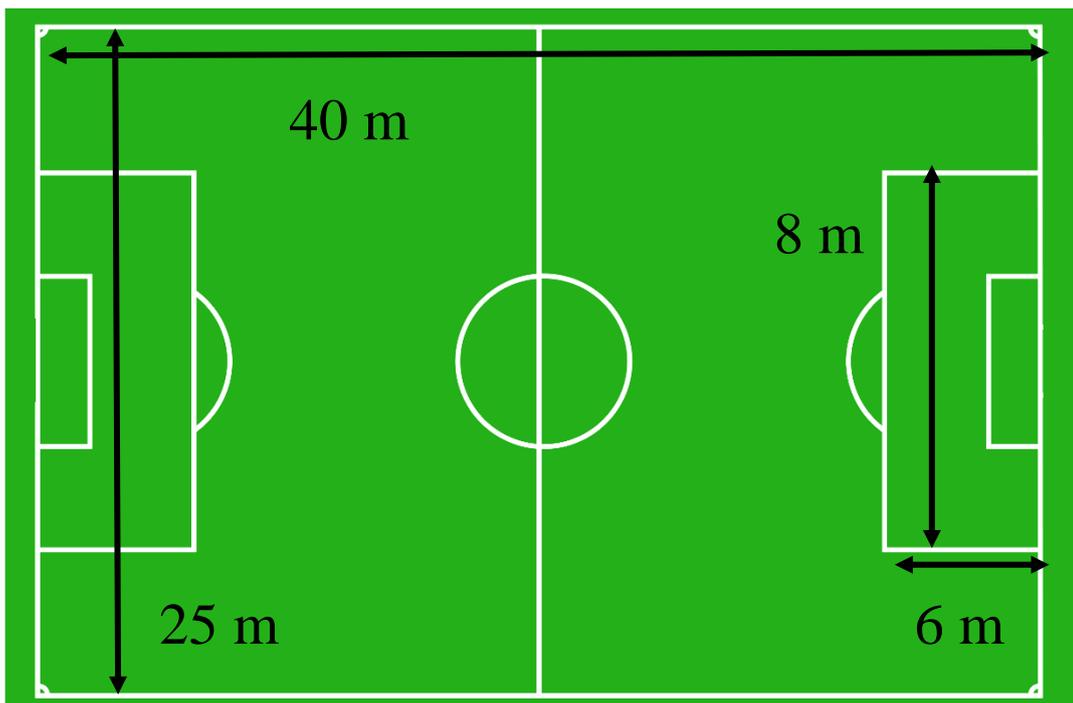
## CADRE DE LA PRATIQUE - RECOMMANDATIONS

	ESPACE (+/- 5m)	NOMBRE DE JOUEURS (dont gardien de but) +/- 1 joueur	BALLON	SURFACE DE REPARATION	DIMENSION DES BUTS	COUP DE PIED DE REPARATION (penalty)	TEMPS DE JEU	EQUIPEMENTS
TERRAIN - GYMNASE	40 x 20 m	6 c 6	Futsal	Tracé existant	Buts existants	A 6m	60 min maximum	Port des baskets, tennis et chaussures pour terrain synthétique ou futsal. (chaussures de football à crampons interdites)
TERRAIN – FOOTS	Longueur : 30 à 35 m Largeur : 18 à 20 m	5 c 5	Futsal, classique T4 ou T5 (en fonction des catégories)					
TERRAIN EXTERIEUR	40 x 20 m	6 c 6		Port des protèges tibiais conseillé				
	35 x 20 m	5 c 5			Rappel : pas de bijoux			
	30 x 18 m	4 c 4						

Dimension du terrain 5c5



Dimension du terrain 6c6



## Coordonnées :



*Terre de Football'*

**District de L'Orne  
Amélie Leteinturier,  
Responsable du foot en marchant  
District de L'Orne**

Portable : 06 45 08 22 69

E-mail : [aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr)

Web : <http://footorne.fff.fr/>



# WALKING FOOT

FOOT en MARCHANT

Arrive près  
de chez vous !

Equipe de 5 joueurs ou  
joueuses minimum.

Mixité autorisée

Si ça t'intéresse !  
Crée ton équipe au sein de ton  
club



## INFORMATION :

E-mail : [aleteinturier@footorne.fff.fr](mailto:aleteinturier@footorne.fff.fr)  
Tel : 06.45.08.22.69