

WALKING FOOT

**WALKING FOOT OU LE FOOT EN MARCHANT
POUR LE PLAISIR DE TOUS & TOUTES**



FSCT

sport populaire !

**INNOVANT, ACCESSIBLE, LUDIQUE
& SPORTIF**



ENEZ JOUER !

ENTRAINEMENTS :

Tous les jeudi 15h-17h / TEP JANDELLE / 17 CITÉ JANDELLE, 75019 PARIS

MATCHS :

Mercredi 12h-14h / TEP PAILLERON / 22 RUE EDOUARD PAILLERON, 75019 PARIS

CONTACT : apa@fsgt75.org - 06 62 38 35 60

WALKING FOOT

C'EST QUOI ?

Si le walking foot, littéralement « la pratique du football en marchant », pourrait prêter à sourire, c'est véritablement une activité innovante, accessible à tous, ludique et revenant aux fondamentaux du football.

Les portes d'entrée dans l'activité peuvent alors s'individualiser en deux profils :

- Entrée « tranquillité » : recherche d'une pratique régulière dans un cadre de prévention de santé et bien-être, cohésion sociale et très ludique.

- Entrée « performance » car ne vous y trompez pas, il s'agit d'une vraie activité sportive comme le démontrent nos 2 équipes marseillaises vice-championnes du monde.

Marcher ne signifie pas « être arrêté » ou « ne plus être bon à rien ». Au contraire, le walking foot est une pratique où on compense en faisant courir le ballon et en étant toujours en mouvement. Il peut se décliner à des hauts niveaux d'exigences physique, technique et de rapidité.

POUR QUI ?

Pour tous, à partir de 50 ans. Que vous soyez encore actifs ou actives, retraité-es ou bien une ancienne gloire du football, il y aura toujours une porte d'entrée qui vous correspond !

LES RÈGLES

- Obligation de marcher avec ou sans ballon.
- Absence de contact avec l'adversaire.
- Le ballon ne peut pas dépasser la hauteur des hanches.
- Jeu sur terrain réduit à 5 contre 5.

Plus d'infos : www.footpopulaire-fsgt.org

**QUEL QUE SOIT VOTRE NIVEAU,
VENEZ FRANCHIR LE PAS...
VOUS SEREZ SURPRIS !**



Le walking foot à la FSGT,
une pratique dans un cadre sécurisé et fédéré
Licence-assurance
Accès aux rassemblements nationaux et internationaux
Accompagnement & formation
Agréments ministériels Sport et Éducation populaire

FSGT 75 contacts & renseignements :

Pablo - apa@fsgt75.org - 06 62 38 35 60