

# Guide pratique du Foot en marchant



Saison  
2023/2024

# Définition

- 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).



# Quelques règles de jeu

- Il est **interdit de courir**, de **trotter**, de sauter avec ou sans le 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.
- Les joueurs de champ ne peuvent pas rentrer dans la surface de réparation.
- Le gardien de but ne peut pas sortir de sa surface.
- **Pas de hors-jeu** en football en marchant
- Les touches et les corners s'effectuent au pied.
- Distance de **2 m** entre le ballon et les joueurs adverses ( pour les coups francs et touches)
- 2 façons pour effectuer les touches : **en passe ou en conduite de balle** (maximum 3 touches).
- Si le gardien dévie le ballon en sortie de but, la relance se fait au pied ou à la main. Il n'y a **pas de corner**.

FOOT EN  
MARCHANT

# Recommandations

- 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. (Sur la saison 2021/2022, certaines rencontres se déroulaient à 8 contre 8 sur ½ terrain)
- L'auto arbitrage est préconisé



# Cadre de pratique

	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  Avec un seul pas d'élan	60 min maximum  Modulable en fonction des publics (âge et handicap)  Privilégier les tiers temps quart temps	Port des baskets, tennis et chaussures pour terrain synthétique ou futsal. (chaussures de football à crampons interdites)  Port des protèges tibias conseillé  Rappel : pas de bijoux
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						
	35 x 20 m	5 c 5						
	30 x 18 m	4 c 4						
				Largeur : 8m Profondeur : 6m (en expérimentation)	Largeur : 4m Hauteur : 1,8 à 2m			

# Le District de Football de Seine-Maritime vous accompagne:

- Dans vos démarches pour développer une section Foot en Marchant
- Intervient au sein de votre club pour sa découverte.
- Vous aide dans l'organisation et le déroulement d'une journée événementielle.
- Met en place des rencontres **sans compétition** de Foot en Marchant sur tout le territoire.



# Reconnaissance de la Section par la FFF

- Identifier un référent licencié (libre/loisir/dirigeant...)
- Avoir au minimum 10 licences loisirs
- Avoir un créneau hebdomadaire de pratique
- Avoir une pratique régulière



# Coordonnées

**Valentin SANSON**

**Educateur chargé de missions au DFSM**

**District de Football de Seine Maritime**

**13 rue de la Corderie – 76190 YVETOT**

**Tél : 06-26-56-84-67**

**Mail : [vsanson@dfsm.fff.fr](mailto:vsanson@dfsm.fff.fr)**

