

IL EST TEMPS DE RELEVER, UN NOUVEAU DÉFI.



# Fit Foot



LE GUIDE  
DE LA PRATIQUE

L'ESPRIT FOOT SANS COMPÉTITION



FOOT  
LOISIR

Principalement destiné à un public féminin, le Fit Foot est également adapté pour celles et ceux qui souhaitent continuer à s'épanouir dans le football traditionnel. Il peut facilement être intégré à la pratique, en complément de l'accompagnement physique dispensé au cours des entraînements plus classiques.

D'une durée moyenne de 45 minutes, le Fit Foot met l'accent sur le cardio-jogging et le renforcement musculaire à travers les gestes du football.

## **BUT DU JEU**

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.

## **RÈGLES DE BASES**

- Varier les ateliers de renforcement musculaire, chorégraphie et psychomotricité
- S'appuyer sur des musiques au rythme varié
- Utiliser le ballon mais également tout type de matériel à disposition du club : step, corde à sauter, Swiss ball

## FICHE MATÉRIEL



### LE BALLON

Munissez-vous d'un ballon de football classique par personne.



### LE MATÉRIEL

Vous pouvez vous munir de matériel pédagogiques (haies, cerceaux, coupelles...) ou vous pouvez le faire sans matériel.



### LE TERRAIN

À pratiquer sur espace réduit : terrain de Foot5 ou Futsal extérieur/intérieur, terrain extérieur non utilisé ou salles.



### L'ENCEINTE

Pas d'exercices en rythme sans musique : prévoyez donc des enceintes pour guider la séance.



### ÉCHAUFFEMENT

SCAN ME



### SÉANCE 4

SCAN ME



## FICHE VIDÉO

Exemple en vidéo

### SÉANCE 2

SCAN ME



### SÉANCE 3

SCAN ME



### ASSOUPPLISSEMENTS

SCAN ME



Vous avez besoin de plus de précision  
sur cette pratique, contactez votre CTD

DAP : [dbauchy@oise.fff.fr](mailto:dbauchy@oise.fff.fr)

### BONUS

SCAN ME

