



LES INCONTOURNABLES DES PRATIQUES DIVERSIFIEES

Le Foot Loisir avec :

- Le Foot en marchant
 - Le Futnet
- Le Foot Fitness
- Le Foot Five
- Le Golf Foot

Les Pratiques Spécifiques :

- Le Beachsoccer
- Le Futsal

Le Foot en Marchant ou « Walking Football »

Le football en marchant est une version plus lente du football avec des règles aménagées pour permettre une pratique loisir en toute sécurité et accessible pour tous (pratique intergénérationnelle, mixité homme-femme, mixité sociale, pratique inclusive). Sport santé, recherche du bien-être, lutte contre la sédentarité (prévention primaire).



- **Terrain** : 40m x 20m, Gymnase ou Five
- **Nombre de joueur** : 4 + 1
- **Surface de réparation** : Tracé existant (Les joueurs ne peuvent pas y rentrer et le gardien ne peut pas en sortir)
- **Equipements** : Baskets ou chaussures pour terrain synthétique ou futsal. Protège tibia conseillé
- **Touches** : Au pied : Passe ou conduite (3 touches)
- **Remises en jeu** : Adversaires à 2m
- **Corners** : Pas de corner si c'est le gardien qui la touche
- **Relance du gardien** : Au pied au sol ou à la main (passes en retrait autorisées, il peut prendre la ballon à la main)
- **Coups francs** : Tous indirects
- **Interdictions** : de courir, de marquer directement sur engagement et de son propre camp. Les tacles, charges et contacts sont interdits
- **Dimension des buts** : Buts existants (4m x 2m en moyenne)
- **Coup de pied de réparation** : À 6m avec 1 seul pas d'élan
- **Durée de la rencontre** : 60 min maxi (Sous forme de 1/3 temps ou de 1/4 temps)
- **Sanctions** : Coup de pied de réparation si : le gardien sort de sa surface ou si un défenseur y pénètre
- **Cumul Fautes** : Selon le temps de jeu, 3 à 5 fautes d'équipes cumulées par période. Si le nombre de fautes est atteint : coup de pied de réparation
- **Nombre de touches de balle autorisées** : 3 touches maxi
- **Règles de bases** : obligation de marcher, le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des hanches (sauf sur les tirs)
- **Hors-jeu** : Pas de hors-jeu



Le Futnet

Deux équipes d'un à trois joueurs, séparées par un filet, s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire (constituée d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement). Le but du jeu est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp de l'équipe adverse sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer.



- **Terrain :** il est composé d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement. L'aire de jeu est divisée en deux moitiés, séparées par un filet. Elle mesure:
 - 12 m de long sur 6 m de large, en simple, en double et en triple
 - La zone de dégagement dépasse l'aire de jeu de 4 m de côté et de 4 m derrière la ligne de fond (distances minimales).
- **Matériel :** Le «Tennis Ballon» se joue avec un ballon et un filet.
 - Ballon de football taille 5 pour U14 et plus
 - Ballon de football taille 4 en dessous des U14
 - Filet : longueur de 6 m et une hauteur de 1,10 m à la verticale des lignes latérales. Les supports font partie du filet
 - Le terrain peut-être délimité par des coupelles selon les dimensions spécifiées
- **Arbitrage :** Auto-arbitrage
- **But du jeu :** Deux équipes d'un à trois joueurs, séparées par un filet, s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire. Le but du jeu est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp de l'équipe adverse sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer. Le renvoi peut se faire avec n'importe quelle partie du corps, à l'exception des bras et des mains. Les matchs se jouent en un set gagnant. La première équipe à 15 points remporte le match. Si les équipes se retrouvent à 14 partout, le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe ait deux points d'avance
- **Service :** L'équipe ayant marqué le dernier point sert
 - Le serveur n'a droit qu'à une seule tentative par service
 - Le service se fait avec n'importe quelle partie du corps autorisée
 - Le service s'effectue depuis la ligne de fond : frappe du ballon en volée ou en demi-volée ou après un rebond.
 - Le ballon doit être envoyé par-dessus le filet et retomber dans le camp adverse
 - Si le ballon touche le filet, puis le sol dans le camp adverse sans que l'adversaire ne puisse le récupérer, le point va à l'équipe au service (pas de «net»)
 - Le ballon d'engagement ne peut pas être repris «en direct» (sans qu'il ait touché le sol) par l'adversaire.
- **Ballon en jeu et rebonds :**
 - En simple, le ballon peut rebondir une fois sur le sol et il peut être touché deux fois
 - En double et en triple, le ballon peut être touché à trois reprises (non consécutives, c'est-à-dire par un joueur différent à chaque touche) au maximum avant de repasser dans l'autre camp. Le ballon ne peut rebondir sur le sol qu'à une reprise.
 - Le contact avec le ballon doit être bref. Il est interdit de «porter» le ballon
 - Il y a faute et point pour l'adversaire lorsque le ballon (circonférence totale) touche le sol en dehors de l'aire de jeu (les lignes de fond et latérales font partie de l'aire de jeu)
- **Filet :**
 - Le fait de toucher le filet, intentionnellement ou non, à quelque instant que ce soit pendant un point, est synonyme de point perdu. Si les adversaires touchent simultanément le filet, le point est rejoué
 - Un joueur n'a pas le droit de passer par-dessus le filet avec n'importe quelle partie du corps autorisée
 - Le ballon doit obligatoirement passer par-dessus le filet entre les deux lignes imaginaires placées à la verticale des lignes latérales (= prolongement des supports). Il y a faute et point perdu lorsque le ballon rejoint le camp adverse en passant à l'extérieur des dites lignes.
 - Si le ballon touche le filet, le jeu se poursuit normalement

Le Foot Fitness ou FitFoot

Le FitFoot est une pratique dérivée du fitness à partir de la gestuelle du football, visant à la fois la découverte de l'activité, le bien être et la forme physique.



- **Nombre de joueur** : Seul ou en Groupe
- **Equipements** : Baskets ou chaussures de foot
- **Lieu** : Salle de sports, terrain couvert ou non, etc...
- **Matériel** : ballon, swiss ball, coussin de proprioception, sono...
- **Principes** :
 - Avec ou sans ballon, activité physique dérivée du fitness traditionnel
- **Qualités développées** :
 - Rythmicité
 - Tonicité
 - Travail musculaire et proprioceptif
 - Travail de coordination



Le Foot 5 ou Five

Variante du football qui se joue à cinq joueurs (quatre joueurs de champ et un gardien de but) sur un terrain de dimension réduite extérieur ou intérieur (18 à 20 mètres de largeur et 30 à 35 mètres de longueur) avec un revêtement synthétique et ceinturé par une palissade rigide pouvant être utilisée par les joueurs pour faire rebondir le ballon.



- **Nombre de joueur** : 4 + 1
- **Durée de la rencontre** : La pratique ne peut pas excéder 60 minutes sur une journée. La durée d'une rencontre peut se décomposer ainsi selon le niveau :
 - 2 mi-temps de 25 minutes
 - 4 quarts temps de 12 minutes
- **Sortie de jeu / Touche** : Le ballon est considéré comme étant sorti de la zone de jeu lorsque :
 - Le ballon touche les filets surmontant les palissades
 - Le ballon sort du terrain
 - Lorsque le ballon sort de la zone de jeu, il est remis en jeu au pied à l'endroit où le ballon est sorti.
 - Les joueurs adverses doivent se tenir alors à une distance minimum de 5 mètres.
- Après chaque but, l'équipe ayant encaissé un but effectue la remise en jeu depuis le centre du terrain.
- **Coup de pied de coin** : Un coup de pied de coin est accordé quand le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe défendante, touche les filets surmontant les palissades derrière les buts. Exécution : le ballon est placé dans le coin le plus proche où il est sorti. Les joueurs adverses doivent se trouver à une distance minimale de 5 mètres lors de l'exécution d'un coup de pied de coin. Après avoir posé le ballon, le joueur a 5 secondes pour remettre le ballon en jeu.
- **Fautes** : Est considéré comme une faute, le fait de :
 - S'accrocher (à la palissade ou à un joueur)
 - Tenir - Pousser - Tacler - Frapper
- **Coups Francs** : Tous les coups francs sont directs. Les joueurs adverses doivent se trouver à une distance minimale de 5 mètres lors de l'exécution d'un coup franc. Après avoir posé le ballon, le joueur a 5 secondes pour remettre le ballon en jeu.
- **Hors-jeu** : Il n'y a pas de hors-jeu.
- **Surface de réparation et gardien de but** : Elle représente la surface d'intervention à la main du gardien. Cette zone est délimitée par une ligne. L'ensemble des joueurs des deux équipes ont la possibilité de jouer dans cet espace et donc de le traverser avec ou sans ballon. Le gardien n'est pas autorisé à dégager de volée ou de demi-volée. Le gardien n'est pas autorisé à prendre le ballon à la main sur une passe délibérée au pied de son partenaire.
- **Filets et palissades** : Il est interdit d'attraper les filets surmontant les palissades avec les mains, dans ce cas un coup franc doit être accordé à l'équipe adverse. Tout joueur bloqué dans un coin dos à un adversaire et face à la palissade ne doit pas être attaqué. Aucun contact n'est toléré près des palissades.



Le Golf Foot

La pratique du Golf Foot consiste à envoyer, avec des frappes du pied, un ballon de football pour atteindre une cible, avec le moins de frappes possible ou le moins de temps possible. Elle s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc. Alliant précision et déplacements sur des parcours aménagés, le Golf Foot se pratique en individuel ou par équipe.

- **Nombre de joueur** : Seul ou en Groupe
- **Equipements** : bermuda, polo avec un col, chaussettes hautes, béret, baskets ou chaussures de football stabilisées. **ATTENTION CRAMPONS INTERDITS !**
- **Ne pas courir** sur les Parcours et les Greens.
- **Importants** : Si vous avez à jouer un coup dans un bunker, bien le ratisser après votre passage.
- Suivez bien l'ordre des scores et attendez votre tour pour jouer. Faites en sorte que vos tirs n'interfèrent pas avec les autres joueurs.
- Le ballon doit être joué d'un seul mouvement, le contact devant être franc. Votre pied ne doit pas accompagner le ballon.
- Ne jouez pas tant que le ballon ne s'est pas totalement arrêté (il n'est pas autorisé d'arrêter un ballon poussé par le vent).
- Pour le premier tir, positionnez votre ballon entre les deux boules de départ et jusqu'à deux mètres en arrière des marqueurs.
- Jouez la balle où elle se trouve : déplacer la balle des obstacles est interdit.
- Le joueur le plus éloigné du trou sera le premier à jouer.
- Si la balle tombe à l'eau, récupérez-la et placez-la deux pas derrière la portion de terrain d'où la balle est entrée dans l'eau, ou replacez-la au point du tir précédent. Vous recevez dans tous les cas un point de pénalité.
- Une fois sur le Green, la balle peut-être nettoyée ou remplacée. Peu importe la distance du trou, celui-ci doit être terminé (« donner » à son adversaire, comme au golf, n'est pas autorisé).



Le Beachsoccer

Le football de plage ou beachsoccer est un sport qui s'apparente au football et qui se pratique sur du sable de plage. Il met aux prises deux équipes de cinq joueurs, avec des remplacements fréquents, sur un terrain à peu près trois fois plus petit que celui du football. Ce sport est intense et spectaculaire, avec un nombre élevé de buts et de gestes acrobatiques.

- **Terrain** : 35-37m x 26-28m
- **Nombre de joueur** : 4 joueurs + 1 gardien (équipe composée de 10 à 12 joueurs dont 2 gardiens maximum)
- **Équipement** : chaussures interdites. Les protections élastiques sur les pieds sont autorisées à condition qu'elles ne recouvrent pas entièrement les pieds, les chevilles et les doigts de pieds
- **3 arbitres**, dont 2 au niveau des lignes de touche et 1 entre les deux bancs de touche chargé essentiellement de gérer les remplacements. **Plus 1 chronométreur**
- **Durée de la rencontre** : 3 périodes de 12 minutes
- **Remplacement de joueurs illimité** : le joueur remplacé doit sortir de la zone limite du terrain avant de se faire remplacer, un échange de chasuble doit se réaliser entre le remplaçant et le remplacé
- **Touche** : peut être exécutée à la main ou au pied
- **Sortie de but** : le gardien doit obligatoirement relancer à la main
- Les coups-francs, corners, touches, sorties de but doivent être joués **dans les 4 secondes**
- Lorsque le gardien est en possession du ballon dans la zone 9 mètres il a aussi **4 secondes** pour relancer
- Tous les coups francs sont directs. Le joueur qui subit la faute doit obligatoirement tirer (sauf s'il est blessé)
- Zone 9 mètres (penalty) est délimitée par des drapeaux jaunes
- La ligne médiane est délimitée par des drapeaux rouges
- Carton rouge : le joueur est expulsé, et le remplaçant (coéquipier) ne peut pas entrer avant un délai de 2 minutes (sauf si un but est marqué pendant ces 2 minutes).



Le Futsal



Le futsal est un sport collectif apparenté au football. Comme lui, il se joue principalement au pied avec un ballon sphérique mais qui ne rebondit presque pas. Il oppose deux équipes de cinq joueurs dans un gymnase, sur un terrain de handball.

- **Terrain** : surface et but de handball, 40m x 20m (possibilité de pratiquer sur un complexe extérieur en synthétique demi-sablé aux dimensions futsal)
 - Longueur : minimum 25 mètres et maximum 42 mètres
 - Largeur : minimum 15 mètres et maximum 25 mètres.
- **Dimensions du but** : 3m x 2m
- **Nombre de joueur** : Cinq joueurs au maximum (quatre joueurs de champs + un gardien de but)
 - Sept remplaçants maximum
 - Nombre illimité de remplacements au cours d'un match.
 - Un remplacement peut avoir lieu pendant le cours du jeu
 - Un joueur peut remplacer et être remplacé plusieurs fois
- **Equipements** :
 - Chaussures de futsal ou baskets de salle non marquantes
 - Ballon de futsal : tailles 3 ou 4 en fonction de la catégorie
- **Règles de base** :
 - Obligation de défendre debout, le tackle entraînant un contact et les charges sont interdits
 - La rentrée en touche s'effectue au pied
 - Les joueurs possèdent quatre secondes pour effectuer toutes les remises en jeu (coups-francs, touches ou corners)
 - **Pas de hors-jeu**
- **Fautes** :
 - Toutes les fautes commises, entraînant un coup-franc direct, sont cumulées. A partir de la 6ème faute, l'équipe victime bénéficie d'un coup-franc à 10 m sans mur. Toutes les fautes suivantes (7ème, 8ème...) sont également sanctionnées d'un coup-franc à 10 mètres sans mur. Au début de chaque mi-temps, les compteurs sont remis à 0.
- **Durée de la rencontre** : Deux mi-temps de 20 minutes (possible adaptation selon le format)
 - Arrêt du chronomètre à chaque arrêt de jeu (but, faute, sortie...)
 - 15 minutes de repos entre les deux mi-temps

