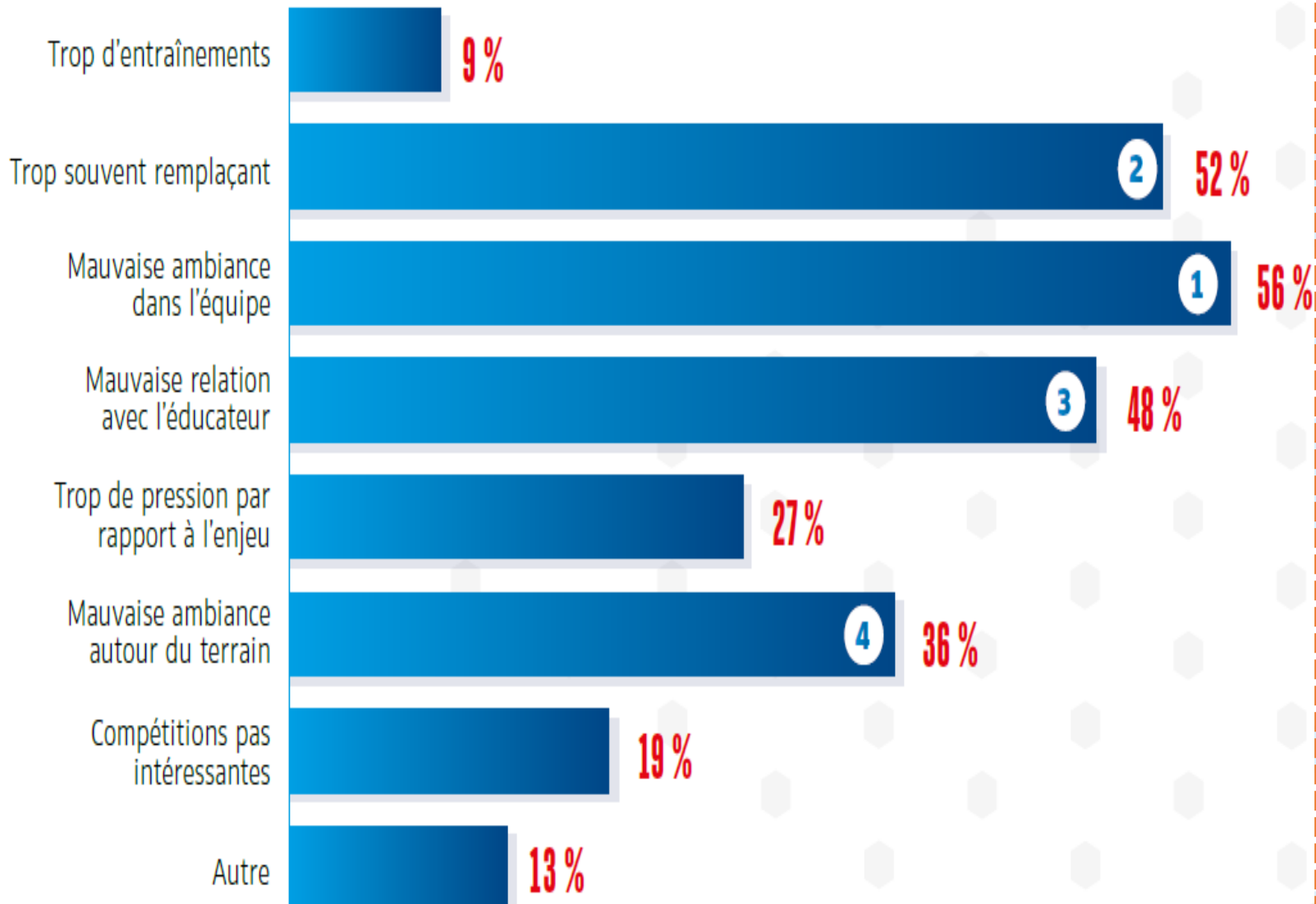




# PROJET DE DEVELOPPEMENT DU FOOTBALL LOISIRS



## Constatations :

- Perte de licenciés progressive depuis les U15.
- L'inactivité physique de plusieurs personnes à cause de diverses choses (travail, formation, étude, ...).
- Perte d'intérêts des compétitions traditionnelles.
- État d'esprit encore trop « compétitif » en vétérans.
- Manque de convivialité et de plaisir des pratiquants.
- Population « vieillissante ».

## Développer et augmenter le nombre de section Loisirs au sein des clubs

- Avoir un **réfèrent identifié** dans Footclubs.
- Proposer un **créneau hebdomadaire** avec une **pratique identifiée**.
- Avoir **10 licenciés «Loisir»** minimum.
- **Identifier dans Footclubs**

## Faire des réunions de présentation des activités Loisirs

- **Informers les clubs** sur les nouvelles pratiques Foot Loisir !
- **Faire pratiquer les activités** pour sensibiliser.
- **Parler du lien avec le sport et la santé.**

## Promouvoir et communiquer sur les activités Foot Loisirs

- **Mettre en valeur de manière régulière des actions Loisirs** sur le site ou Facebook.
- **Prendre des photos et vidéos des actions Loisirs** District et les publier sur le Facebook.
- **Valoriser les clubs** qui s'engagent dans le développement du Foot Loisirs.
- **Utiliser des évènements d'envergures** (Festival U13, Finale de Jour de Coupe...) pour faire pratiquer tous types de publics.

## Créer une offre de pratique Foot Loisirs adaptée au public

- **Faire un état des lieux et appeler** les clubs avec du potentiel.
- **Créer une programmation de rassemblements** de 2h par semaine: 1h de pratique Foot en marchant + 30 min de Golf Foot.
- **Mettre en place deux tournois de Futnet** dans la saison.

## Objectifs du projet de développement du Foot Loisir :

- Proposer des nouvelles pratiques loisirs.
- Faire pratiquer un maximum de personnes de tout âge (des U14 jusqu'aux vétérans) et en mixité (hommes et femmes).
- Donner l'opportunité à certains de continuer à pouvoir pratiquer le sport qu'ils aiment.
- Lutter contre l'inactivité physique pour être en bonne santé.



# Les différentes pratiques

flandres.fff.fr



## FOOT A 8 ou A 11

### Pour qui ?

- A partir des Seniors jusqu'aux vétérans !
- Pratique masculine, féminine et mixité.
- Licenciés «loisirs» au sein d'un club.

### Où et quand ?

- Sur des structures existantes : Terrains à 11, terrains à 8.
- Le samedi matin, le samedi en fin d'après midi, le dimanche matin (suivi d'un pot de l'amitié du club recevant).

### Comment ?

- Sous forme de match traditionnel à 8c8 ou 11c11 selon le choix des deux équipes qui se rencontrent.
- Auto-arbitrage.
- Sans contrainte.

### Objectif :

**Vous donner accès à une application pour trouver des équipes disponibles,**

**Créer votre propre équipes loisirs à 8 ou à 11, masculine, féminine ou en mixité,**

**Retrouver une convivialité sur le terrain et en dehors,**

## FOOT EN MARCHANT

### Pour qui ?

- A partir des U14 jusqu'aux vétérans !
- Mixité hommes -femmes possible.
- Licenciés «loisirs» au sein d'un club.

### Où et quand ?

- Sur des structures existantes : Terrains à 11, terrains à 8, gymnases ou city stade.
- Le Samedi ou Dimanche matin en fonction la disponibilité des terrains (suivi d'un pot de l'amitié du club recevant).

### Comment ?

- Sous forme de rassemblement à 4 équipes avec 3 rencontres de 20 minutes.
- Auto-arbitrage.
- Sans contrainte.





## FOOT EN MARCHANT

Le Foot en marchant est une variante du football qui se pratique à effectif réduit 5c5 ou 6c6 **sur un terrain réduit** type gymnase ou un quart de terrain en herbe avec des règles aménagées pour permettre une pratique loisir en toute sécurité et accessible pour tous :

- **Les joueurs ont interdiction de courir** (avec ou sans ballon), **de sauter, de charger physiquement et de tacler** sinon coup franc pour l'adversaire.
- La zone de réparation est la zone exclusivement réservée au gardien de but.
- Pas de hors jeu.
- Pas de ballon au dessus de la hauteur de hanche.
- Pas de coup franc direct.
- Pas plus de trois touches de balle.

### Objectifs :

**Répondre à une attente autour du sport santé,**

**Recherche du bien-être et lutter contre la sédentarité !**

# Les différentes pratiques

## FUTNET

### Pour qui ?

- A partir des U14 jusqu'aux vétérans !
- Mixité hommes -femmes possible.
- Licenciés «loisirs» au sein d'un club.

### Où et quand ?

- Sur des structures existantes : Terrains à 11, terrains à 8, gymnases ou city stade.
- Selon le créneau proposé par son club.
- Deux tournois évènementiels organisés par le District.

### Comment ?

- Sous forme de rassemblement de plusieurs équipes de 2 à 3 joueurs.
- Auto-arbitrage.
- Sans contrainte.





## FUTNET

**Le Futnet** est plus communément connu sous le nom de «tennis ballon». Cette pratique **se joue en 2c2 ou 3c3** sur un espace séparé par un filet. 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.

### Les règles principales

- L'engagement se fait au pied, derrière sa ligne et doit être joué dans la zone du camp adverse en passant directement par-dessus le filet.
- Le ballon ne peut toucher le sol qu'une seule fois.
- **Une seule touche de balle consécutive par joueur, et trois touches de balle maximum par équipe**, avant de renvoyer le ballon de l'autre côté du filet.
- Le ballon peut être frappé ou touché par toutes les parties du corps, à l'exception des bras et des mains.

### Le décompte des points

- **Tous les points comptent.** Le point est perdu si le ballon touche le sol à l'extérieur

du terrain (en dehors des lignes).

- L'équipe qui remporte le point engage pour le point suivant.

**Le match se déroule en deux sets gagnants de 11 points.**

# Les différentes pratiques

flandres.fff.fr



## FITFOOT

### Pour qui ?

- parents des jeunes licencié(e)s et/ou femmes de licenciés.
- (majorité de femmes), pratique intergénérationnelle (parents/enfants).

### Où et quand ?

- Sur des structures existantes : Terrains, gymnases ou city stade.
- Selon le créneau proposé par son club.

### Comment ?

- Sous forme de rassemblement.
- Sans contrainte.



# Les différentes pratiques



## **FITFOOT**

**C'est une pratique dérivée du fitness, à partir de la gestuelle du football, visant à la fois à la découverte de l'activité, le bien-être et la forme physique, renfort musculaire avec musique, gym douce tonique.**

Le Fitfoot permet de proposer une activité avec des musiques rythmées et variées,

Cette pratique se fait en cours collectif en variant les ateliers avec ballon majoritairement ,

- Séance de 45' à 60',
- 1 à 2 fois par semaine

L'activité proposée est réalisée en fonction des niveaux des pratiquants.

## GOLF FOOT

### Pour qui ?

- A partir des U14 jusqu'aux vétérans !
- Mixité hommes - femmes possible.
- Licenciés «loisirs» au sein d'un club.

### Où et quand ?

- Sur et autour des structures existantes : Terrains à 11, terrains à 8, gymnases ou city stade.
- Selon le créneau proposé par son club.
- Deux tournois évènementiels organisés par le District.

### Comment ?

- Sous forme de rassemblement individuel.
- Auto-arbitrage.
- Sans contrainte.



# Les différentes pratiques

flandres.fff.fr



## GOLF FOOT

**Le Golf Foot** est une activité qui peut se pratiquer seul ou en binôme sur un parcours de 9 à 18 «trous».

Le principe du Golf Foot est de faire entrer un ballon (de taille 5) dans un trou adapté avec un minimum de frappes sur un parcours de votre choix (parcours de golf, parcours adapté...).

### **Le décompte des points**

Chaque touche de ballon compte un point.

L'objectif est **d'avoir le moins de points possible au final pour gagner.**

### **Objectifs :**

**Prendre du plaisir et marcher autour d'un parcours défini.**

**Réaliser une activité ludique et technique !**



**Vous souhaitez mettre en place  
une section loisir  
au sein de votre club...**

**Contactez-nous !**

**[pratiquesloisirs@districtdesflandres.fr](mailto:pratiquesloisirs@districtdesflandres.fr)**

**Des dotations sont mises en place  
pour les clubs créant une section « loisirs »**





[flandres.fff.fr](http://flandres.fff.fr)

