



Fit Foot

LA PRATIQUE
BIEN-ÊTRE



EMMANUEL ORHANT

DIRECTEUR MÉDICAL DE LA FFF

En tant que Directeur Médical, je tiens à souligner les nombreux bienfaits du Fit Foot, une pratique qui englobe une gamme variée d'avantages pour la santé. Cette approche complète vise à promouvoir le bien-être physique et mental de manière holistique.

À SAVOIR :

- ▶ Facilite l'équilibre nutritionnel ;
- ▶ Favorise le développement psychomoteur et musculo-squelettique chez l'enfant et l'adolescent (croissance harmonieuse) ;
- ▶ Maintient la force musculaire chez les malades et personnes âgées ;
- ▶ Joue un rôle crucial dans le maintien du squelette osseux chez la personne âgée et surtout la femme ménopausée ;
- ▶ Améliore les capacités respiratoires ;
- ▶ Améliore les capacités cardio-vasculaires ;
- ▶ Prévient des principales pathologies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète...);
- ▶ Prévient du cancer du côlon (40-50% de réduction) et du sein (30-40% de réduction) ;
- ▶ Favorise le traitement des principales pathologies chroniques (cardiopathies ischémiques, bronchopathies chroniques obstructives, obésité et diabète de type 2, maladies neurologiques, rhumatismales et dégénératives....) ;
- ▶ Améliore la qualité et la quantité de sommeil ;
- ▶ Actions psychologiques : réduction du stress et de l'anxiété ;
- ▶ Améliore le système immunitaire dans le cadre d'exercices modérés ;
- ▶ Prévient des chutes et accidents surtout chez les personnes âgées ;

En résumé, le Fit Foot se positionne comme une approche intégrée pour favoriser la santé globale, allant de la prévention des maladies à l'amélioration du bien-être mental, et ce, à toutes les étapes de la vie.



PRÉCÉDENT



SUIVANT

SOMMAIRE

01 LE FIT FOOT

02 LES PRATIQUES
DU FIT FOOT

03 LA SÉANCE

04 MISE EN PLACE DES
ACTIONS FIT FOOT

05 LA SECTION
FIT FOOT

06 SE FORMER

07 OÙ ACHETER SON
MATÉRIEL

08 ÉLÉMENTS VISUELS
PROMOTIONNELS





01

LE FIT FOOT



PRÉCÉDENT



SUIVANT

PRINCIPES DE BASE

PÉRIMÈTRE

Le Fit Foot s'adresse principalement à un public féminin en quête d'une activité physique à la fois ludique et axée sur le bien-être, favorisant la convivialité, sans contrainte de compétition. Il convient particulièrement aux parents ou accompagnateurs des enfants licenciés au club.

Le Fit Foot est également adapté pour celles et ceux qui souhaitent continuer à s'épanouir dans le football (pratique complémentaire/associée) ou découvrir la gestuelle du football.

Le Fit Foot s'adresse à tous les âges (intergénérationnel) et tous les niveaux, s'adaptant aux besoins et aux envies de chacun.

CARACTÉRISTIQUES

Partager la pratique du football dans une approche collective pour un bien-être personnel en faveur du sport-santé.

PRINCIPES DE BASE

- ▶ Proposer l'activité avec des musiques rythmées et variées.
- ▶ Cours collectif, avec variation des ateliers, conduit et encadré par un éducateur Fit Foot.
- ▶ Pratique avec ballon.
- ▶ Séance de 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine.
- ▶ L'activité proposée est réalisée en fonction du niveau des pratiquants.

MATÉRIEL

- ▶ Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, jalons constri, senseball,...
- ▶ Un ballon par personne.
- ▶ Planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception/ swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme.
- ▶ Une enceinte Bluetooth pour diffuser de la musique.



OÙ ACHETER SON MATÉRIEL

INSTALLATIONS

- ▶ Espace réduit pour maintenir la notion de sport collectif (partage, encouragement, effort).
- ▶ Tous les espaces sont possibles (intérieur/extérieur).
- ▶ Prévoir si possible un espace de repli (salle).
- ▶ Les terrains Foot5 et les terrains Futsal extérieur sont parfaitement adaptés à la pratique.



PRÉCÉDENT



SUIVANT



CONSEILS

QUELQUES CONSEILS POUR ORGANISER LA PRATIQUE

- ▶ Prévoir des musiques différentes
- ▶ Proposer des ateliers de cardio-training, renforcement musculaire
- ▶ Proposer des chorégraphies variées
- ▶ L'activité s'effectue par ateliers, groupes, sous-groupes sur un même espace
- ▶ Accessible à tout public.
- ▶ Proposer des ateliers orientés vers le travail de psychomotricité.
- ▶ Proposer des chorégraphies avec le ballon dans les mains, au sol comme support (type step) ou en mouvement.
- ▶ Répartir les pratiquants par niveau et proposer des activités plus rythmées pour monter en intensité
- ▶ S'appuyer sur des éducateurs spécialistes des métiers de la forme
- ▶ Proposer un gala de présentation aux adhérents en fin de cycle ou de saison

QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE DU PLAISIR

- ▶ Bien préparer ses musiques.
- ▶ Varier les ateliers de renforcement musculaire, chorégraphie et psychomotricité
- ▶ Réaliser un bon échauffement à base de déplacements sur différents rythmes de musique et en y ajoutant le ballon (main, pied)
- ▶ Laisser un temps d'apprentissage aux pratiquants avec des musiques moins rythmées, la pratique sera plus abordable.



PRÉCÉDENT



SUIVANT

LIENS UTILES

Retrouvez des vidéos simples pour
mettre en place vos premières séances



PRÉCÉDENT



Apprentissage du rythme



[VOIR LA VIDÉO](#)



Enchaînements de mouvements



[VOIR LA VIDÉO](#)



Bibliothèque de mouvements



[VOIR LA VIDÉO](#)



SUIVANT



02

LES PRATIQUES DU FIT FOOT



DÉCOUVREZ LES 4 PRATIQUES FIT FOOT

FIT FOOT DANSE



FIT FOOT CARDIO



FIT FOOT RENFO



FIT FOOT JEU



PRÉSENTATION

Fit Foot

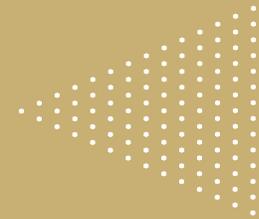
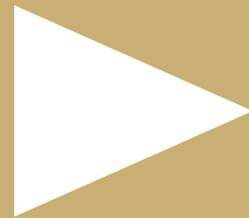
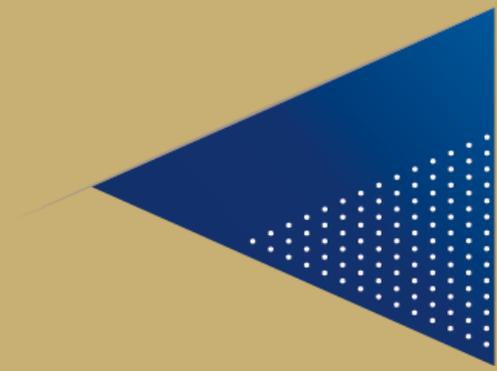


PRÉCÉDENT



SUIVANT

FIT FOOT DANSE



LA PRATIQUE DU FIT FOOT DANSE

DÉFINITION

Enchaînements de mouvements rythmés avec le ballon

CARACTÉRISTIQUES

Rythme, mouvements simultanés et plaisir partagé

OBJECTIF

Réaliser des chorégraphies en s'appuyant sur les ressources cardio-respiratoires et musculaires.

PRINCIPES DE BASE

1. Pratique collective avec son propre ballon
2. Choix de la musique, plus ou moins rythmée, selon la notion des 8 temps
3. L'activité proposée est réalisée en fonction du niveau des pratiquants

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- ▶ Un ballon par personne
- ▶ Un appareil pour diffuser de la musique
- ▶ Espace extérieur (terrain de Foot5, Futsal extérieur, terrain synthétique)
- ▶ Espace intérieur (gymnase, club house, salle)

NIVEAU DÉBUTANT

Musique avec un rythme faible
Ballon plus ou moins fixe

NIVEAU INITIÉ

Musique avec un rythme modéré
Ballon plus ou moins en mouvement

NIVEAU CONFIRMÉ

Musique avec un rythme soutenu
Manipulation du ballon



PRÉCÉDENT



SUIVANT



[VOIR LA VIDÉO](#)

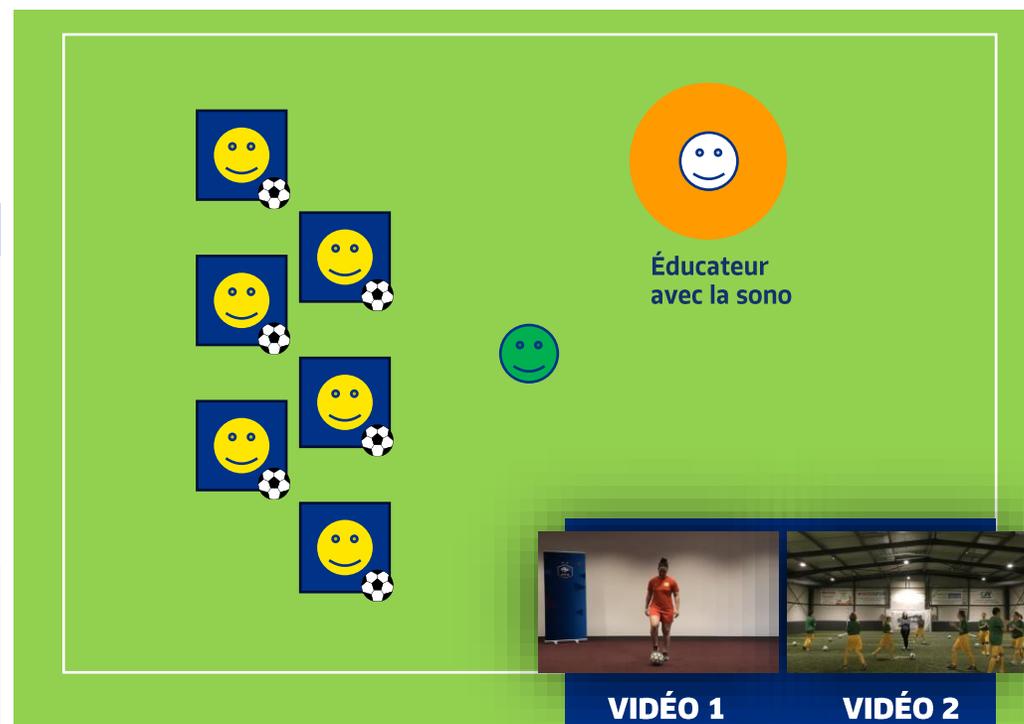


[TÉLÉCHARGEZ L'ABCDAIRE
FIT FOOT DANSE](#)

JEU DU MIROIR



ORGANISATION	
OBJECTIF	Se déplacer sur le rythme de la musique.
BUT	Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements.
RÈGLES ET CONSIGNES	<p>L'éducateur(rice) s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes. L'éducateur(rice) se déplace et réalise des gestes de football. Toujours être sur les 8 temps de la musique.</p> <p>Mise à disposition de vidéos : Vidéo 1 : bibliothèque de mouvements avec le ballon. Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Être capable de répéter les mêmes mouvements que l'éducateur et sur le rythme.



ESPACE UTILISÉ		
Cour d'école	<input type="checkbox"/>	
Enceinte sportive	<input type="checkbox"/>	
Autres	<input type="checkbox"/>	
TYPES		
Sans ballon	<input type="checkbox"/>	
Avec ballon	<input type="checkbox"/>	
DURÉE		
Totale	20 min	
EFFECTIF		
Éduc		1
Joueur/ Joueuse		2 à 9
MATÉRIEL		
Buts		
Jalons		
Cônes		
Cerceaux		
Coupelles		
Ballons		
Déplacements		
Conduite		
Passé / Tir		



PRÉCÉDENT



SUIVANT

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (veiller à)	INDIVIDUELS (veiller à)
Être coordonné, tous ensemble.	Respecter le rythme de la musique (notion des 8 temps). Répéter les mouvements.
VARIABLES	
<ul style="list-style-type: none"> • Varier les musiques • Varier les mouvements : devant, derrière, côté, sauts, pas chassés, pas croisés... • Varier les gestes de football : passe, tir, passes de jambe, tête... 	

FIT FOOT DANSE



PRÉCÉDENT

ORGANISATION	
OBJECTIF	Réalisation d'enchaînements de mouvements Foot sur le rythme d'une musique
BUT	Motricité et coordination
RÈGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> Reproduire les chorégraphies présentées sur la base des 8 temps. Chaque Joueur(euse) respecte son périmètre de 4 m². L'éducateur(rice) prévoit ses musiques. <p>Vidéo 1 : bibliothèque de mouvements avec le ballon.</p> <p>Vidéo 2 : Les étapes de la chorégraphie.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Être capable de réaliser l'enchaînement sur le rythme de la musique.

VIDÉO 1



VIDÉO 2



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (veiller à)	INDIVIDUELS (veiller à)
Être coordonné, tous ensemble. 1 ballon par personne.	Respect de la notion des 8 temps.

VARIABLES

Le choix de la musique va guider le rythme plus ou moins rapide.

ESPACE UTILISÉ

Cour d'école	<input type="checkbox"/>
Enceinte sportive	<input type="checkbox"/>
Autres	<input type="checkbox"/>

TYPES

Sans ballon	<input type="checkbox"/>
Avec ballon	<input type="checkbox"/>

DURÉE

Totale	20 min
--------	--------

EFFECTIF

Éduc		1
Joueur/ Joueuse		2 à 9

MATÉRIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacements	
Conduite	
Passe / Tir	



SUIVANT

FIT FOOT CARDIO

LA PRATIQUE DU FIT FOOT CARDIO

OBJECTIFS

Proposer une activité qui permette de courir en aisance respiratoire, en combinant course à pied sur terrain et manipulation d'un ballon de football.

Être capable de courir 20 minutes en continu à une allure de course modérée de manière ludique.

Apprendre à réguler ses efforts selon les intensités demandées.

CARACTÉRISTIQUES

Circuit de course alternant des séquences de jogging (avec/sans ballon) et d'ateliers de manipulation du ballon sous forme de jeux ou d'apprentissages moteurs.



[VOIR LA VIDÉO](#)

PRINCIPES DE BASE

1. Séquence de 20' minimum ou plus avec des séquençages « timés » par activité.
2. Alternance de course à allure moyenne ou en conduite de balle (avec ou sans obstacle) sur un temps déterminé et d'ateliers variés sur également un temps donné.
3. Calibrer chaque séquence en termes d'intensité.
4. Réaliser 1 ou 2 tours de circuit.
5. Proposer 4 ateliers qui alternent des manipulations de ballon à la main et au pied, couplées à de la motricité athlétique et des techniques spécifiques football (conduite de balle, passes, tirs...).

Le degré de difficulté des ateliers proposés est en fonction du niveau des pratiquant(e)s.

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- ▶ Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, constri, planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception / Swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme...
- ▶ Un ballon par personne
- ▶ Terrain de Football à 8, Foot5 ou Futsal extérieur-intérieur



PRÉCÉDENT



SUIVANT

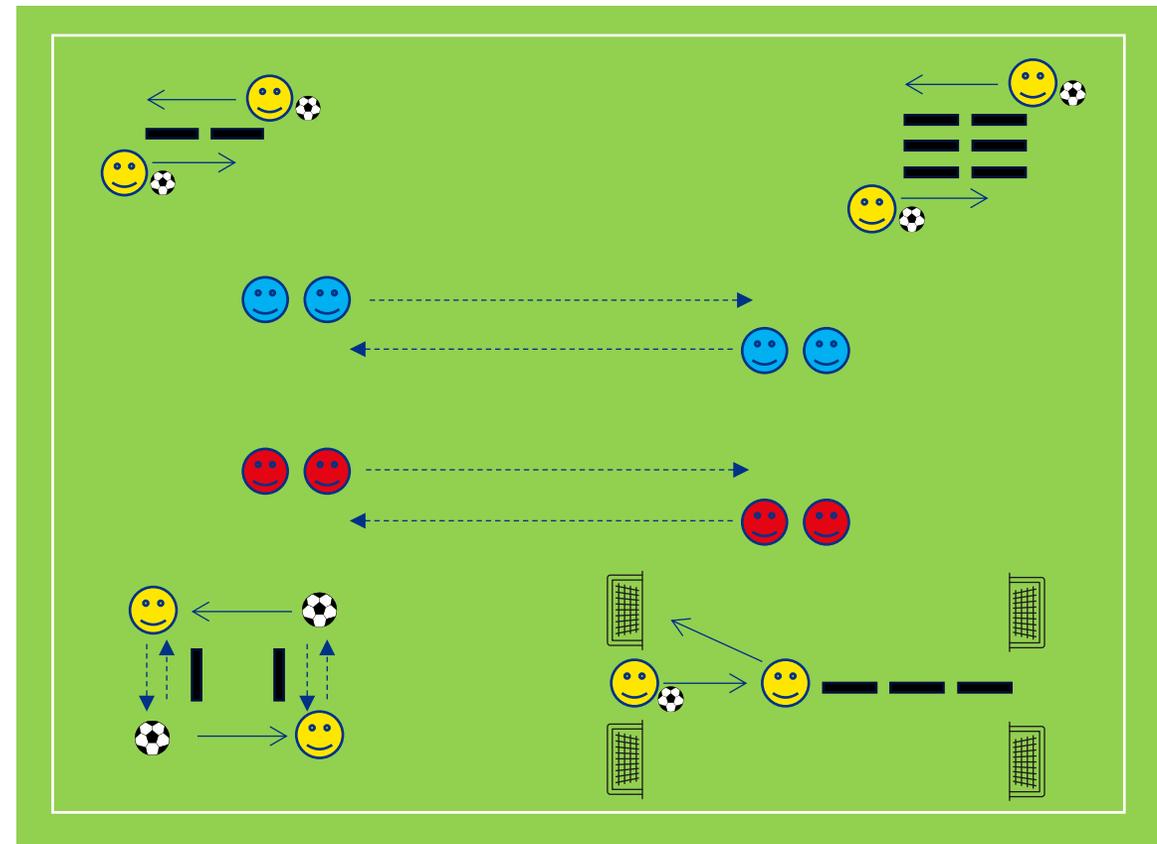
PROPOSITION D'ATELIERS

RÈGLES ET CONSIGNES	
VARIANTES	Option : associer une distance à parcourir en aller / retour en fonction des niveaux VMA connus des groupes des participants
MATÉRIEL	Barres ou échelles de rythme, 4 coupelles, 16 ballons, 4 mini-buts (ou planches à rebond)
A : COURSE	Faire des allers/retours durant 1' en course à allure moyenne. Récupération 1' de marche vers l'atelier suivant.
B : ATELIERS	Atelier + geste football pendant 1'
ATELIER 1	Traversée latérale en aller/retour face à face – 2 appuis entre chaque espace délimité par des barres ou des coupelles + passe au sol au partenaire qui bloque semelle
ATELIER 2	Traversée de l'échelle de coordination ou appui de chaque côté des barres + tir dans 1 des 2 mini-buts sur 1 passe au sol du partenaire (repartir dans l'autre sens pour inverser les rôles)
ATELIER 3	Traversée en 2 appuis en déplacement avant/arrière + passe au sol au partenaire qui bloque semelle.
ATELIER 4	Travail d'appui autour de la barre + passe au sol au partenaire qui bloque semelle.

NATURE DE LA CHARGE	
DURÉE TOTALE	8 minutes pour 1 tour
SÉQUENCE	4 répétitions de 1'/1' avec passage sur chaque atelier. Possibilité de faire 1 à 3 tours

Atelier 4

Atelier 1



Atelier 3

Atelier 2



PRÉCÉDENT



SUIVANT

PROPOSITION D'ATELIERS

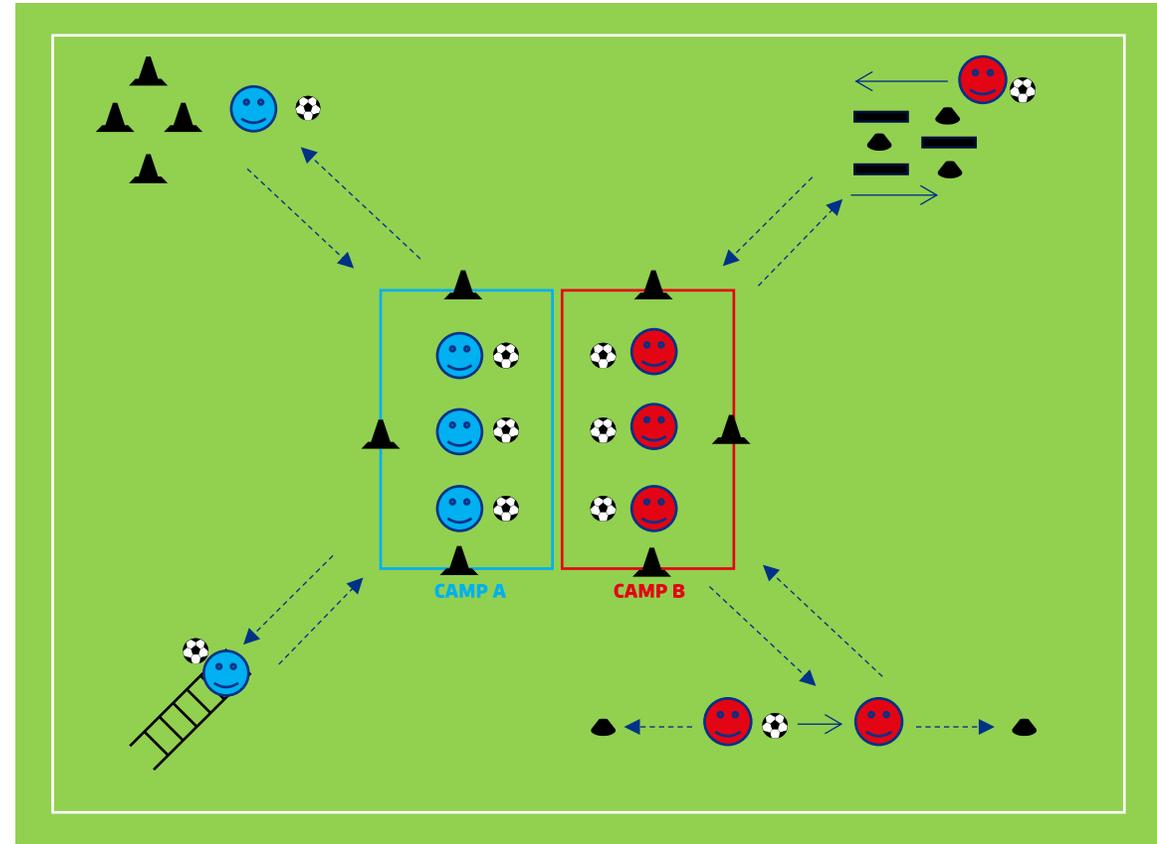


PRÉCÉDENT

BUT
Amener un maximum de ballons dans le camp adverse.
RÈGLES ET CONSIGNES
2 équipes de 3 à 8 joueurs avec une moitié de terrain attribuée (camp A ou camp B).
Sur 30" amener dans le camp adverse en conduite de balle un maximum de ballons en le bloquant semelle. Au bout des 30", course de récupération en allant sur 1 des 4 ateliers situés à chaque coin du terrain durant 3'.
ATELIERS
ATELIER 1 : fréquence d'appuis (appuis variés) sur échelle de rythme en aller/retour avec manipulation du ballon à la main (autour du tronc, nuque...).
ATELIER 2 : Conduite de balle libre en évitant de toucher les obstacles (plots, coupelles, piquets...)
ATELIER 3 : Pilotage d'appuis avec déplacements avant, arrière, latéraux avec manipulation du ballon à la main (autour du tronc, nuque...).
ATELIER 4 : Face à face passe avec blocage semelle + gestuelle avec le ballon. La partenaire va contourner une coupelle et revient pour à nouveau bloquer le ballon semelle (alternance des rôles)

Atelier 2

Atelier 3



Atelier 1

Atelier 4



SUIVANT



FIT FOOT RENFO



LA PRATIQUE DU FIT FOOT RENFO

OBJECTIFS

Pratiquer le renforcement musculaire de façon harmonieuse, avec le ballon comme support, repère et/ou instrument, au travers de mouvements simples et accessibles à tou(te)s.

CARACTÉRISTIQUES

Circuit training enchainant des exercices de renforcement pour tous les groupes musculaires (membres supérieurs et haut du corps, sangle abdominale, membres inférieurs et bas du corps).



PRÉCÉDENT

PRINCIPES DE BASE

1. Succession d'exercices alternant renforcement du haut du corps de la sangle abdominale (tronc) et du bas du corps, sous forme de circuit d'efforts intermittents (ex.: 30"/30", 1'/30").
2. Progressivité dans la difficulté des exercices de renforcement proposés en fonction du niveau des pratiquants.
3. La musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

Matériel pédagogique disponible au sein du club :

- ▶ Un ballon par personne
- ▶ Un tapis de sol par personne
- ▶ Espace réduit (Terrain de Foot5 ou Futsal extérieur-intérieur)
- ▶ Espace libre (attention aux conditions climatiques)
- ▶ Espace couvert
- ▶ Appareil pour diffuser de la musique



SUIVANT


[VOIR LA VIDÉO](#)


TÉLÉCHARGEZ L'ABCDAIRE
FIT FOOT RENFO

EXERCICE DE RENFORCEMENT

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau – débutant, intermédiaire ou confirmé –, les temps de travail et de récupération seront ajustés de manière progressive et évolutive.

Alternances d'efforts et de pauses (changement d'exercice) de 30s
 Dans les exercices dynamiques faire 8 à 12 répétitions pendant les 30s d'effort
 Le groupe classe réalise ensemble le même exercice dans l'ordre

Dans les exercices statiques (9a, 9b) tenir 15s de chaque côté
 Réaliser 2 à 3 circuits, avec 3min de pause entre les circuits
 Étirements de restitution des longueurs musculaires de fin de séance



1 Fentes avant, passage ballon sous cuisses
QUADRICEPS ET FESSIERS



2 « Twist au sol »
ABDOMINAUX-OBLIQUES



3 « Le plongeur »
ISCHIO-JAMBIERS, FESSIERS, SPINAUX



4 Squat au-dessus du ballon
QUADRICEPS ET FESSIERS



5 « Crunch vissé »
QUADRICEPS ET FESSIERS



6 Fentes latérales, passage ballon sous cuisses
SANGLE ABDOMINALE, ABDUCTEURS FESSIERS



7 Chandelle, balle entre les pieds
SANGLE ABDOMINALE, ABDUCTEURS FESSIERS



8 Pompes à genoux sur ballon alterné
PECTORAUX + TRICEPS



9.a Gainage costal
ABDOMINAUX-OBLIQUES + ABDUCTEURS DE HANCHE

Ballon chevilles



9.b Ballon bras tendu



PRÉCÉDENT



SUIVANT

EXERCICE DE RENFORCEMENT

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau – débutant, intermédiaire ou confirmé –, les temps de travail et de récupération seront ajustés de manière progressive et évolutive.

Alternances d'efforts et de pauses (changement d'exercice) de 30s
Le groupe classe réalise ensemble le même exercice dans l'ordre
Dans les exercices dynamiques faire 8 à 12 répétitions pendant les 30s d'effort

Réaliser 2 à 3 circuits, avec 3min de pause entre les circuits
Étirements de restitution des longueurs musculaires de fin de séance



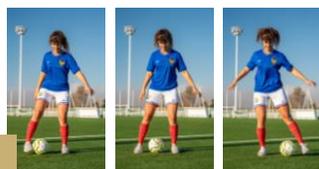
1 Proprioception coordination
CHAÎNE D'EXTENSEURS+SPINAUX ET LOMBAIRES



2 Fente avant, passage du ballon sous la cuisse
QUADRICEPS, FESSIERS, SPINAUX



3 Gainage chaîne postérieure - À plat ventre
SPINAUX-LOMBAIRE-FESSIERS



4 « Le Flipper »
ABDUCTEURS-ABDUCTEURS
DE HANCHES + MOLLETS



5 Pompes brachiales sur ballon alterné
PECTORAUX, TRICEPS



6 Chandelle + Crunch vissé
SANGLE ABDOMINALE, FESSIERS



7 Tourner autour du ballon + squat
CHAÎNE D'EXTENSEURS
MOLLETS-QUADRICEPS-FESSIERS



8 Gainage chaîne postérieure sur ballon
SPINAUX, LOMBAIRES ISCHIO-JAMBIERS



9 « Le Zébulon » : Sautillements
avec ballon entre les pieds
CHAÎNE D'EXTENSEURS EN PLIOMÉTRIE
MOLLETS-QUADRICEPS-FESSIERS



10 Pompes gainage explosif
avec ballon
PECTORAUX, TRICEPS, SPINAUX



11 Saut groupé départ
ballon aux chevilles
SANGLE ABDOMINALE,
PSOAS, ILIAQUE,
ABDUCTEURS, SPINAUX

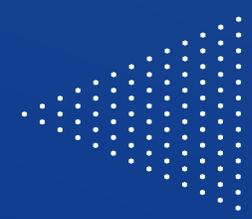
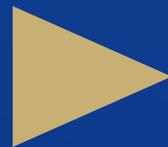
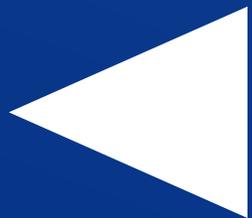


PRÉCÉDENT



SUIVANT

FIT FOOT JEU



LA PRATIQUE DU FIT FOOT JEU

OBJECTIF

Proposer en sortie de séance une pratique de l'activité football comme le Futsal ou le Foot5 sous forme de jeux réduits, adaptée aux caractéristiques et au niveau des participants.

CARACTÉRISTIQUES

Adapter des formes de jeux réduits type 1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 4..., football en marchant sous forme ludique avec consignes et règles simples, adaptatives en fonction du public présent et des effectifs.



PRÉCÉDENT

PRINCIPES DE BASE

1. Pratique collective sur un espace de jeu défini en fonction du nombre de pratiquants.
2. Consignes, règles du jeu simples et évolutives en fonction du passé moteur de chacun(e) des participants.
3. But du jeu qui doit être ludique avec progressivité dans les difficultés pour jouer sur la qualité d'adresse (une ou plusieurs cibles, 1 ou plusieurs buts, taille variable...).
4. Limiter les contraintes techniques afin de favoriser la réussite et le plaisir de la pratique.

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

Matériel pédagogique disponible au sein du club ou de la structure :

- ▶ Espace réduit
- ▶ Espace libre (attention aux conditions climatiques)
- ▶ Espace couvert
- ▶ Gymnase, Halle de sport...
- ▶ Ballons et chasubles
- ▶ Mini-buts, planches à rebond...
- ▶ Appareil pour diffuser de la musique



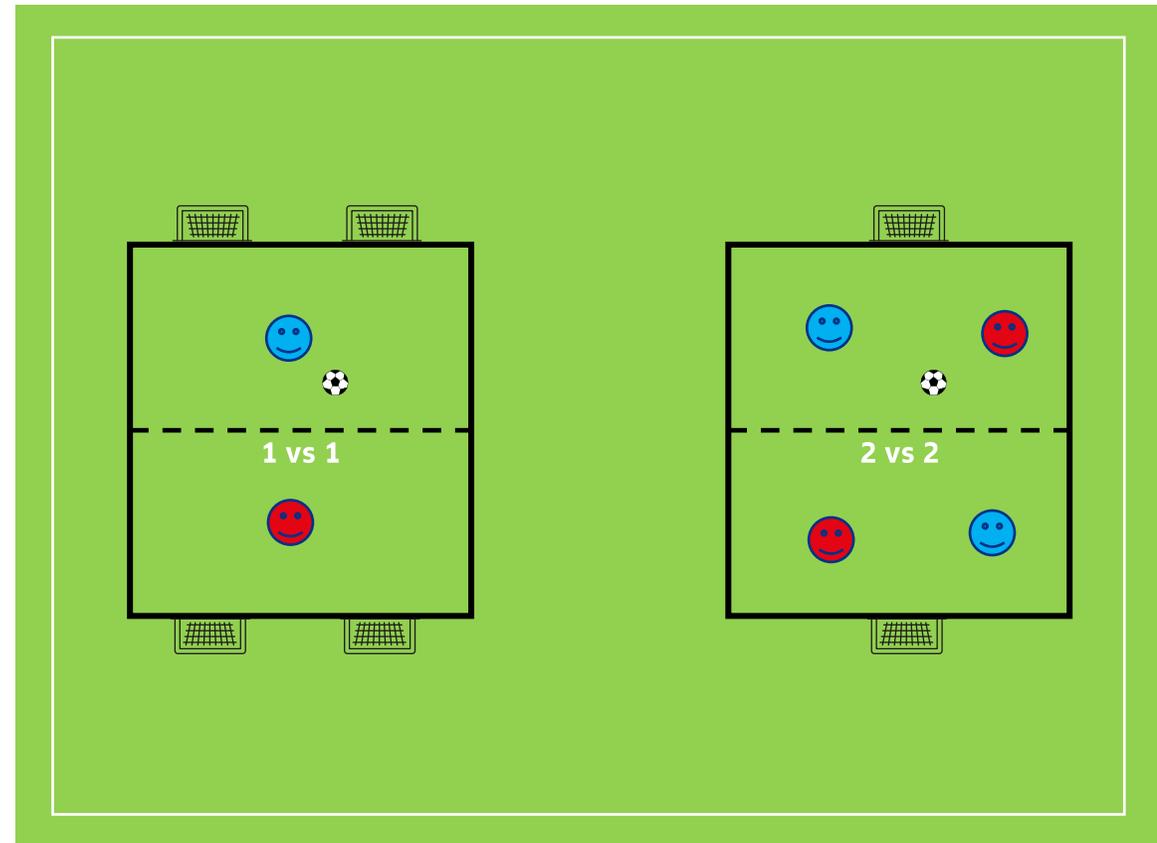
SUIVANT



[VOIR LA VIDÉO](#)

EXERCICES 1 VS 1 ET 2 VS 2

1 vs 1	
BUT	Marquer plus de buts que son adversaire
RÈGLES ET CONSIGNES	Pour marquer dans l'un des 2 buts, avoir passé la ligne du milieu de terrain
VARIANTES	Déplacer la ligne plus proche du but (2 lignes à matérialiser)
2 vs 2	
BUT	Marquer plus de buts que ses adversaires
RÈGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs sont fixes dans leurs zones • Ils doivent marquer dans le but • Interdiction de marquer de son propre camp
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Permettre l'apport d'un deuxième joueur pour attaquer (2 vs 1) • Plus de zones mais obligation d'avoir les 2 joueurs dans la zone offensive • Foot en marchant possible • Mettre 2 petits buts à attaquer et à défendre • Nombre de touches libre mais pour marquer uniquement 2 touches



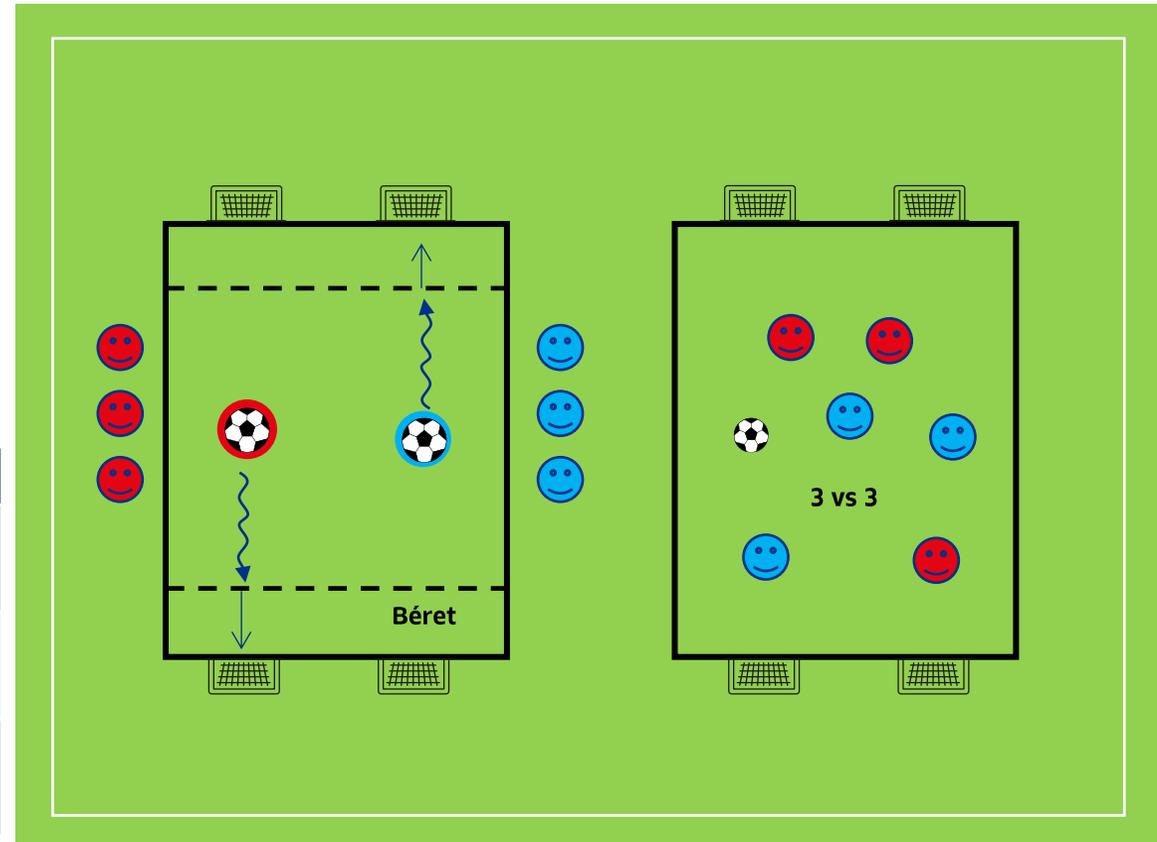
PRÉCÉDENT



SUIVANT

EXERCICES BÉRET 3 VS 3

BÉRET	
BUT	Être l'équipe qui a marqué le plus de buts
RÈGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> • A l'appel de son numéro, aller chercher le ballon dans son cerceau, conduire le ballon jusqu'à la ligne à droite ou à gauche pour marquer dans le but. • L'équipe qui a marqué la 1^{ère} obtient 1 pt.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de mettre 2 ballons dans le cerceau et tirer dans chacun des buts • Opposition en 2 contre 1 (annoncer l'équipe qui défend avec uniquement un seul numéro, départ de l'autre équipe à 2)
3 vs 3 - FOOT EN MARCHANT	
BUT	Être l'équipe qui a marqué le plus de buts
RÈGLES ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> • Interdiction de courir • Règles spécifiques de la pratique du football en marchant
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer à la main • 1 grand but avec 1 gardien.



PRÉCÉDENT



SUIVANT



03

LA SÉANCE



L'ENTRAÎNEMENT



Partie	Durée	Dimensions
1	15'	Fit Foot Cardio
2	10'	Fit Foot Renfo
3	20'	Fit Foot Danse
4	15'	Fit Foot Jeu
5	10'	Fin de séance

SÉANCE MIXTE

SÉANCE SPÉCIFIQUE

Ou

3 à 4 dimensions

1 à 2 dimensions

Partie	Durée	Dimensions
1	15'	Mise en train
2	20'	Fit Foot Renfo
3	20'	Fit Foot Cardio
4	15'	Fin de séance



PRÉCÉDENT



SUIVANT



N'oubliez pas les temps d'hydratation





04

MISE EN PLACE DES ACTIONS FIT FOOT



LES DIFFÉRENTES ACTIONS

Des actions ponctuelles

- ▶ Séance de récupération avec ballon en musique (Fit Foot danse)
- ▶ Ateliers d'initiations (Forum des Associations, actions évènementielles : Téléthon...)
- ▶ Démonstrations lors de tournois de clubs avec les parents
- ▶ Ateliers dans une séance d'entraînement
- ▶ Stage vacances
- ▶ Mise en place de séances à destination des groupes périscolaires, scolaires (atelier spécifique dans le cadre du foot à l'école)

DÉCOUVRIR

Des actions récurrentes

- ▶ Préparation de début de saison (Fit Foot Cardio et/ou Renfo)
- ▶ 1 séance par cycle sur les nouvelles pratiques dont le Fit Foot
- ▶ 1 séance en plus de l'activité traditionnelle « foot ou futsal » par mois (intergénérationnelle et mixte)
- ▶ 1 séance par cycle en section sportive

JOUER

Des actions continues

- ▶ Entraînement spécifique toutes les semaines
- ▶ Création d'une section Fit Foot (minimum 6 personnes requises).

S'ENTRAINER



PRÉCÉDENT



SUIVANT

Participation à des actions de formation en e-learning et/ou organisées par votre Ligue ou District d'appartenance. *(Plus d'infos sur ce sujet dans la partie « Se former »)*





05

LA SECTION FIT FOOT



SE STRUCTURER

La pratique du Fit Foot se réalise à l'intérieur d'un club affilié à la FFF qui propose plusieurs pratiques



Il est très important que la section Fit Foot fasse partie intégrante du club.
Il est souhaitable qu'une personne la représente au comité directeur.



PRÉCÉDENT



SUIVANT

LA SECTION LOISIR FIT FOOT

Qu'est-ce qu'une Section Loisir ?

- ▶ **C'est la mise à disposition d'au moins un créneau hebdomadaire de pratique Loisir ouvert aux licenciés « Loisir ».**

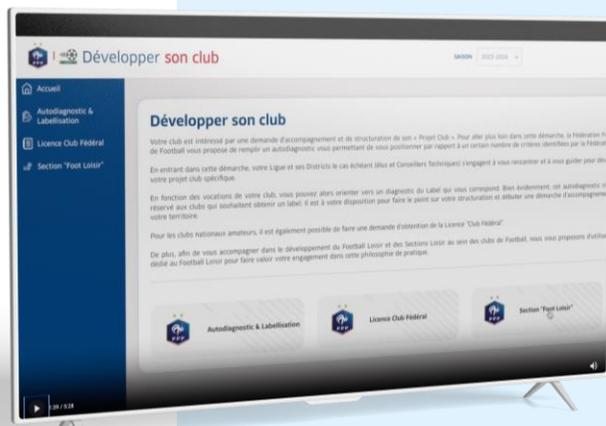
Quels sont les critères d'éligibilité ?

- ▶ Avoir un référent Loisir ;
- ▶ Avoir une ou plusieurs pratiques identifiées ;
- ▶ Avoir un créneau de pratique ;
- ▶ Compter 6 licenciés "Loisir" et/ou "Foot Santé" minimum par pratique.



PRÉCÉDENT

Identification sur Portailclubs



**LANCER LA VIDÉO
TURORIELLE**

Pour toutes questions relatives au développement et à l'identification de la section loisir, votre District d'appartenance est à votre disposition.

Quel est l'accompagnement matériel ?

Lors de la création ou de l'évolution (6 licenciés "Loisir" et/ou "Foot Santé" supplémentaires par rapport à N-1) de la section loisir, une dotation matérielle est offerte.



3 x 10 chasubles

Enceinte JBL Flip 6



1 kit matériel



**10 Tapis
Fitness**



SUIVANT

VOUS CHERCHEZ UN CLUB, PRÈS DE CHEZ VOUS, AYANT UNE SECTION LOISIR PROPOSANT DU FIT FOOT ? C'EST PAR ICI !

Rechercher

8 résultats

- FONTENILLES F.C.** @ 14.3 km
Année de validation 2019-2020 Ligue LIGUE OCCITANIE DE FOOTBALL District DISTRICT HAUTE GARONNE Adresse mail 53346@fontenilles.fr Pratique FitFoot 31470, FONTENILLES
- SPA, SANILHACCOIS** @ 14.5 km
Année de validation 2020-2021 Ligue LIGUE DE FOOTBALL NOUVELLE-AQUITAINE District DISTRICT FOOT DORDOGNE-PERIGORD Adresse mail 524990@spaitalain.fr 24450, NOTRE DAME DE SANILHAC
- U.S. DOMESSIN** @ 14.3 km
Année de validation 2019-2020 Ligue LIGUE AUVERGNE-RHONE-ALPES DE FOOTBALL District DISTRICT DE LA SAVOIE Adresse mail 527260@usaradfoot.org Pratique FitFoot 72330, DOMESSIN
- U.S. NOYELLES/LENS** @ 14.3 km
Année de validation 2020-2021 Ligue LIGUE DE FOOTBALL DES HAUTS-DE-FRANCE District DISTRICT ARTOIS Adresse mail noyellesouslens.us.501172@hff.fr Pratique 62231, NOYELLES SOUS LENS
- CERC.S. STIRING WENDEL** @ 14.3 km
Année de validation 2020-2021 Ligue LIGUE DU GRAND EST DE FOOTBALL District DISTRICT MOSELLAN Adresse mail sstiringwendel.col@moselle.lgt.fr Pratique FitFoot 57250, STIRING WENDEL
- HONDSCHOOTE F.C.** @ 14.3 km
Année de validation 2020-2021 Ligue LIGUE DE FOOTBALL DES HAUTS-DE-FRANCE District DISTRICT DES FLANDRES Adresse mail hondschoote.f.541125@hff.fr Pratique 59122, HONDSCHOOTE
- F.C. DES HAUTS LENS** @ 14.3 km
Année de validation 2020-2021 Ligue LIGUE DE FOOTBALL DES HAUTS-DE-FRANCE District DISTRICT ARTOIS Adresse mail lens.fc.552823@hff.fr Pratique FitFoot 62200, LENS
- ENTS VINEUIL BRION** @ 14.3 km
Année de validation 2020-2021 Ligue LIGUE CENTRE VAL DE LOIRE District DISTRICT INDRE Adresse mail 540451@foot.fr Pratique FitFoot 36110, VINEUIL



Grâce à la cartographie disponible ici : [liste des clubs ayant des Sections Loisir proposant du Fit Foot](#)

Vous y trouverez l'ensemble des informations nécessaires pour vous rapprocher d'un club et développer la pratique.



PRÉCÉDENT



SUIVANT



06

SE FORMER



PRÉCÉDENT



SUIVANT

OUTILS DE FORMATION

Cibles



Éducateurs/rices



Dirigeant(e)s



Référents Foot
loisir des clubs



UNE WEBSÉRIE PÉDAGOGIQUE

CONTENU

- ▶ Découvrir
- ▶ S'entraîner
- ▶ Débriefer avec le coach

DURÉE

- ▶ 45 minutes

FORMAT

- ▶ En ligne (uniquement)



UN MODULE DE FORMATION AVEC ATTESTATION FÉDÉRALE

CONTENU

- ▶ Séance découverte
- ▶ Organisation / Règles / Public
- ▶ Mise en situation pédagogique

DURÉE

- ▶ 8 heures

FORMAT

- ▶ En présentiel (uniquement)



PRÉCÉDENT



SUIVANT



07

OÙ ACHETER SON MATÉRIEL



OÙ ACHETER SON MATÉRIEL ?

COMMANDEZ TOUT LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR METTRE EN PLACE LES NOUVELLES PRATIQUES À PRIX RÉDUITS SUR LA PLATEFORME D'ACHAT DE LA FFF : LE CORNER !

1. Pour vous connecter, rendez-vous sur : **s'identifier**
2. Utilisez le mail officiel de votre club
3. Pour tout renseignement, contacter lecorner@fff.fr



PRÉCÉDENT



SUIVANT

VISITEZ
LE CORNER

FFF **LE CORNER**

L'ESSENTIEL POUR LES CLUBS
AU MEILLEUR PRIX

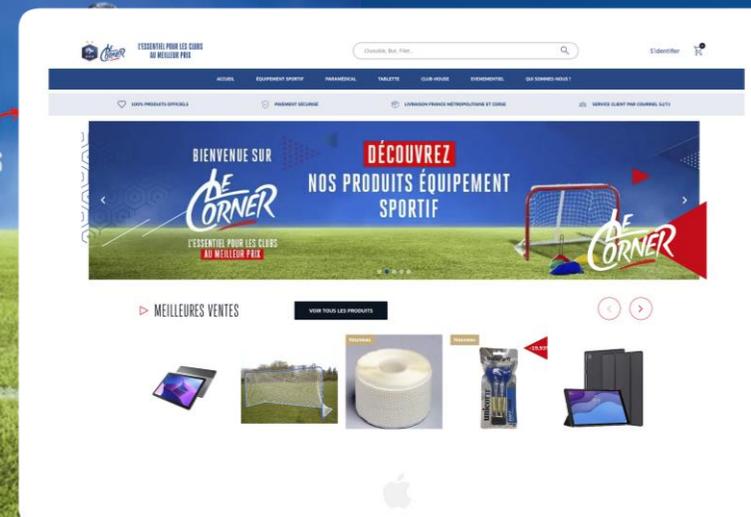
CLUB-HOUSE

ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

FOURNITURES

RÉCOMPENSES SPORTIVES

MATÉRIEL PARAMÉDICAL



Fit Foot



08

ÉLÉMENTS VISUELS PROMOTIONNELS



PRÉCÉDENT



SUIVANT

COMMUNIQUER SUR LA PRATIQUE



PRÉCÉDENT



**TÉLÉCHARGEZ
L'ENSEMBLE DES OUTILS
DE COMMUNICATION**



SUIVANT



Fit Foot

POUR TOUTE QUESTION, N'HÉSITÉZ PAS À CONTACTER :

Votre **CONSEILLER TECHNIQUE DÉPARTEMENTAL ET/OU RÉGIONAL** chargé du Développement et de l'Animation des Pratiques (CTD DAP ou CTR DAP)

VOS INTERLOCUTEURS FFF

Émilie TRIMOREAU
Direction Technique Nationale
etrimoreau@fff.fr

Michaël LANGOT
Ligue du Football Amateur
mlangot@fff.fr

