

Fit Foot

LA PRATIQUE BIEN-ÊTRE





PUBLIC CIBLE

Public
féminin

Fit Foot

PÉRIMÈTRE

Possibilité d'intégration dans la pratique traditionnelle de tous les licenciés en complément de l'accompagnement physique avec un contenu adapté.
Il est destiné principalement aux parents des jeunes licencié(e)s et/ou femmes de licenciés (majorité de femmes), pratique intergénérationnelle (parents/enfants), seniors

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
- Pratique individuelle ou cours collectif en variant les ateliers
- Pratique majoritairement avec ballon
- Séance de 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine

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

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, jalons constri, senseball,...
- Un ballon/personne
- Planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception/ Swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme
- Enceinte pour diffuser de la musique
- Espace de pratique : Espace réduit (terrain de Foot5 ou Futsal extérieur/ intérieur, terrain extérieur non utilisé ou salles (attention aux conditions climatiques))



Fit Foot

QUELQUES CONSEILS POUR ORGANISER LA PRATIQUE

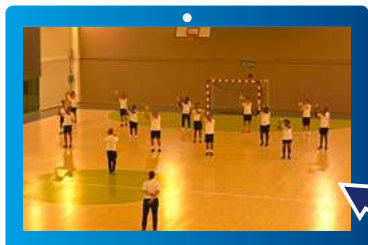
- Prévoir des musiques différentes
- Proposer des ateliers de cardio-training, renforcement musculaire
- Proposer des chorégraphies variées
- L'activité s'effectue par ateliers, groupes, sous groupe sur un même espace
- Accessible à tout public.
- Pour les licencié(e)s proposer des ateliers orientés vers le travail de psychomotricité.
- Proposer des chorégraphies avec et sans ballon
- 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.

Fit Foot

Retrouvez des vidéos simples pour
mettre en place vos premières séances



Apprentissage du rythme



Bibliothèque de mouvements



Enchainements de mouvements



DÉCOUVREZ LES 4 PRATIQUES

Fit Foot

Fit Foot

FIT FOOT DANSE

FIT FOOT CARDIO

FIT FOOT RENFO

FIT FOOT JEU

Visualisez la vidéo

Fit Foot



FIT FOOT DANSE

Fit Foot



DÉFINITION

Enchaînements de mouvements rythmés avec le ballon

OBJECTIF

Réalisation des chorégraphies s'appuyant sur les ressources cardio-respiratoires et musculaires

CARACTÉRISTIQUES

Intensité, importance d'une bonne condition physique, grands espaces de jeu

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) Séance de 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine
- 4) L'activité proposée est réalisée en fonction du niveau des pratiquants

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Un ballon/personne
- 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

Téléchargez l'ABCDaire Fit Foot Danse
et les étapes d'une chorégraphie



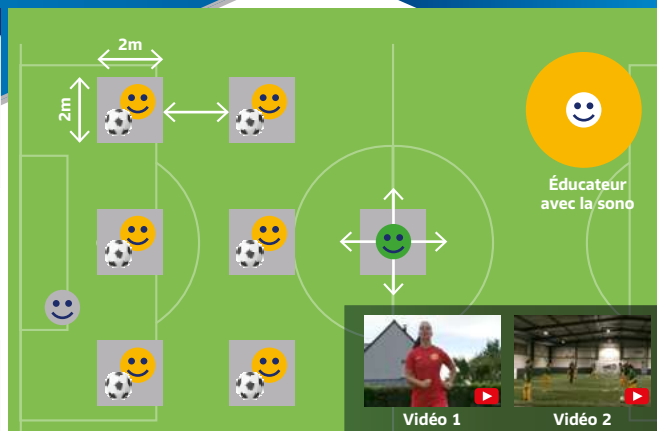
Vidéo descriptive



SPÉCIALITÉ (ATELIERS, PARCOURS, ...)

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	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. Mise à disposition de vidéos : Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter les distances)
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Être capable de répéter les mêmes mouvements que l'éducateur et sur le rythme.



COMPOTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (veiller à)	INDIVIDUELS (veiller à)
Être coordonné, tous ensemble.	Être sur le rythme notion 8 temps. Répéter les mouvements.

VARIABLES
Varier les musiques Varier les mouvements : devant, derrière, côté, sauts, pas chassés, pas croisés... Varier les gestes de football : passe, tir, passesments jambe, tête... Référence : Vidéo sans ballon

Fit Foot

ESPACE UTILISÉ	
Cour d'école	☐
Enceinte sportive	☐
Autres	☐
TYPES	
Sans ballon	☐
Avec ballon	☒
Sans puis avec	☐
SURFACE	
Longueur	
Largeur	
DURÉE	
Totale	20 min
Séquence	
EFFECTIFS	
Éduc	1
Garant du Protocole Sanitaire	1
	2 à 9
Joueur/ Joueuse	
MATÉRIEL	
Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacements	
Conduite	
Passe/Tir	

SPÉCIALITÉ (ATELIERS, PARCOURS, ...)

FIT FOOT DANSE

Fit Foot

ORGANISATION	
OBJECTIF	Réalisation d'enchaînements de mouvements Foot sur un rythme d'une musique
BUT	Motricité et coordination
RÈGLES ET CONSIGNES	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. Vidéo 1 : Bibliothèque de mouvements avec Ballon Vidéo 2 : Un enchaînement avec ballon. Cliquer sur les images pour visualiser les vidéos.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Être capable de réaliser l'enchaînement sur le rythme de la musique.



Vidéo 1



Vidéo 2

COMPOTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (veiller à)	INDIVIDUELS (veiller à)
Coordination 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	☐
Enceinte sportive	☐
Autres	☐
TYPES	
Sans ballon	☐
Avec ballon	☐
Sans puis avec	☐
SURFACE	
Longueur	
Largeur	
DURÉE	
Totale	20 min
Séquence	
EFFECTIFS	
Éduc	1
Garant du Protocole Sanitaire	1
Joueur/ Joueuse	2 à 9
MATÉRIEL	
Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacements	
Conduite	
Passe/Tir	

► FIT FOOT CARDIO



Fit Foot

OBJECTIFS

Proposer une activité qui permette de courir en aisance respiratoire en combinant de la course à pied sur terrain et de la manipulation d'un ballon de Football.
Être capable de courir 20 minutes en continu à des allures de course modérées sous forme ludique.
Apprendre à réguler ses efforts en fonction des 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.

PRINCIPES DE BASE

- 1) Séquence de 20' minimum ou plus avec des séquençages « timés » par activité.
- 2) Alternance de course en jogging 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 terme d'intensité.
- 4) Réaliser 1 ou 2 tours de circuit
- 5) Proposer 4 ateliers qui alternent des manipulations de ballon à la main couplées à de la motricité athlétique et des techniques spécifiques football (conduite de balle, passes, tirs...).

Le degré de difficultés des ateliers proposés est en fonction des niveaux des pratiquant(e)s.

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, constris, Planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception/ Swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme...
- Un ballon/personne;
- Terrain de Football à 11, à 8, Foot5 ou Futsal extérieur-intérieur.

Vidéo descriptive



FIT FOOT CARDIO

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

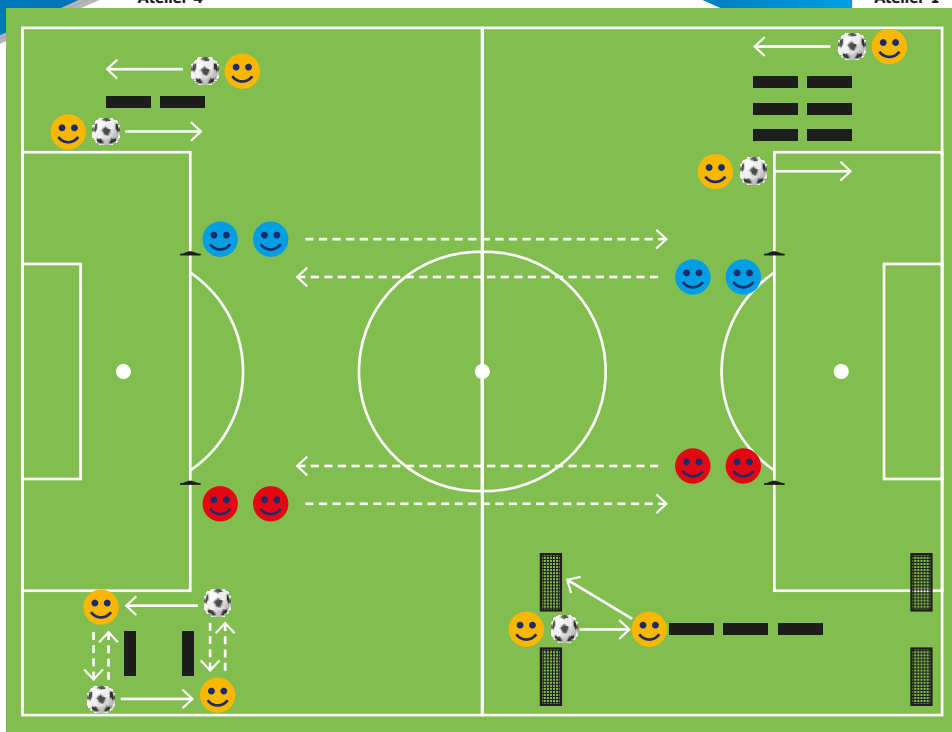
RÈGLES ET CONSIGNES

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' de surface à surface en jogging. 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 minibuts 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.

Fit Foot

Atelier 4

Atelier 1



Atelier 3

Atelier 2

FIT FOOT CARDIO

Fit Foot

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", jogging 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...).

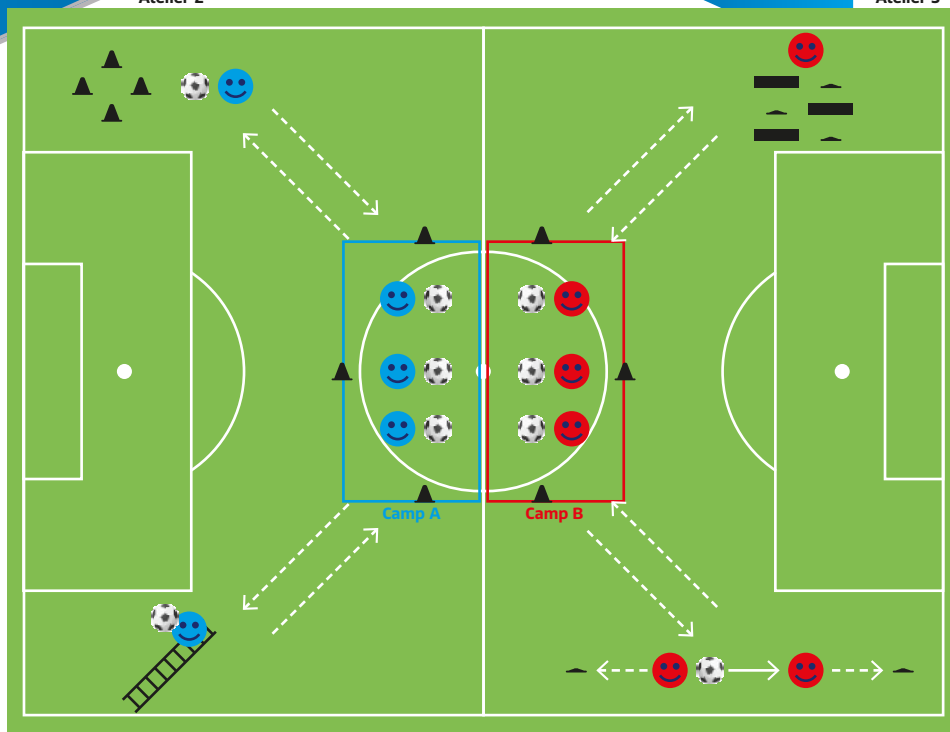
ATELIER 2 : Conduite de balle libre en évitant de toucher les obstacles (plots, coupelles, piquets...).

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

▶ FIT FOOT RENFO



Fit Foot

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

PRINCIPES DE BASE

- 1) Pratique individuelle, ou en cours collectif, conduite et encadrée par un éducateur FITFOOT.
- 2) 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").
- 3) Séance d'une durée de 20 à 30'.
- 4) Progressivité dans la difficulté des exercices de renforcement proposés en fonction du niveau des pratiquants.
- 5) La musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

Matériel pédagogique disponible au sein du club :

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

Téléchargez l'ABCDaire Fit Foot Renfo



Vidéo descriptive



RENFORCEMENT

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

Fit Foot

Dominante postures et gainages À faire avec ballon

Gainage costal
ABDOMINAUX-OBLIQUES
+ ABDUCTEURS DE HANCHE



9a Ballon chevilles



9b Ballon bras tendu



1 Fentes avant, passage ballon sous cuisses
QUADRICEPS ET FESSIERS



8 Pompes à genoux sur ballon alterné
PECTORAUX + TRICEPS



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



6 Fentes latérales, passage ballon sous cuisses
ABDUCTEURS ET SPINAUX
+ ÉLEVATEURS D'ÉPAULES

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

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



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 »
ABDOMINAUX : GRANDS DROITS ET OBLIQUES

RENFORCEMENT

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

Fit Foot

Dominante vivacité des membres inférieurs À faire avec ballon



⑩ Pompes gainage explosif avec ballon
PECTORAUX, TRICEPS, SPINAUX



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



① Proprioception coordination
CHAÎNE D'EXTENSEURS + SPINAUX ET LOMBAIRES



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



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



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



⑥ Chandelle + Crunch vissé
SANGLE ABDOMINALE, FESSIERS



⑤ Pompes brachiales sur ballon alterné
PECTORAUX, TRICEPS



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

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

▶ FIT FOOT JEU



Fit Foot

OBJECTIFS

Proposer en sortie de séance une pratique de l'activité football, de futsal 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.

PRINCIPES DE BASE

- 1) Séquence de 6 à 10 minutes.
- 2) Pratique collective sur un espace de jeu défini en fonction du nombre de pratiquants.
- 3) Consignes, règles du jeu simples et évolutives en fonction du passé moteur de chacun(e) des participants.
- 4) 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...).
- 5) 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 :

- Terrain de Football à 11, à 8, Foot5 ou Futsal extérieur-intérieur
- 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

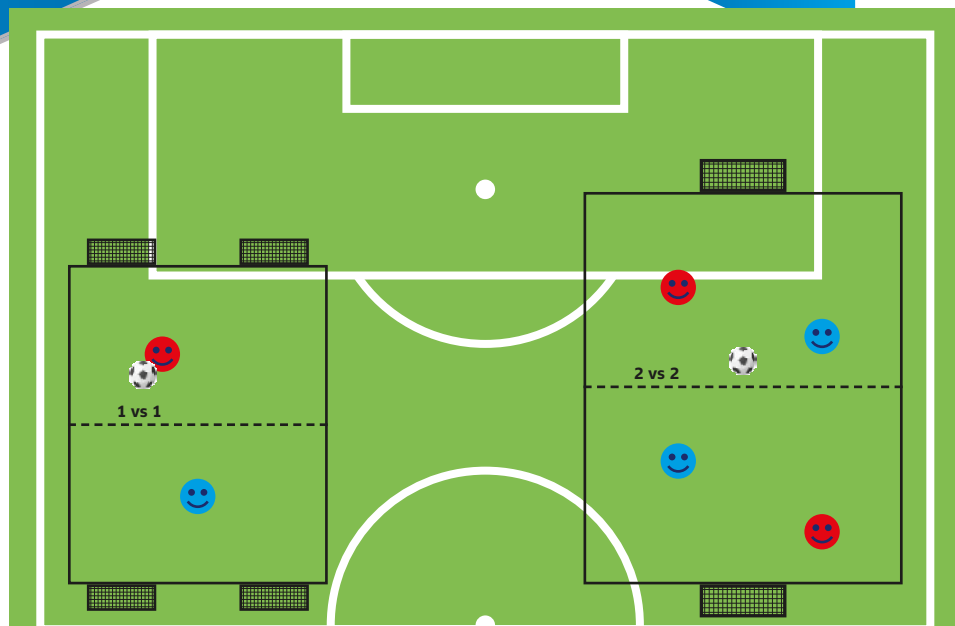
Vidéo descriptive



FIT FOOT JEU

1 vs 1	
BUT	• Marquer plus de buts que son adversaire
RÈGLES ET CONSIGNES	• Pour marquer dans l'un des 2 buts, avoir passer 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 son adversaire
RÈGLES ET CONSIGNES	• Les joueurs sont fixes dans leurs zones • Ils doivent marquer dans le but. • Interdiction de marquer de son propre camp
VARIANTES	• 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 • Nbre de touches libre mais pour marquer uniquement 2 touches



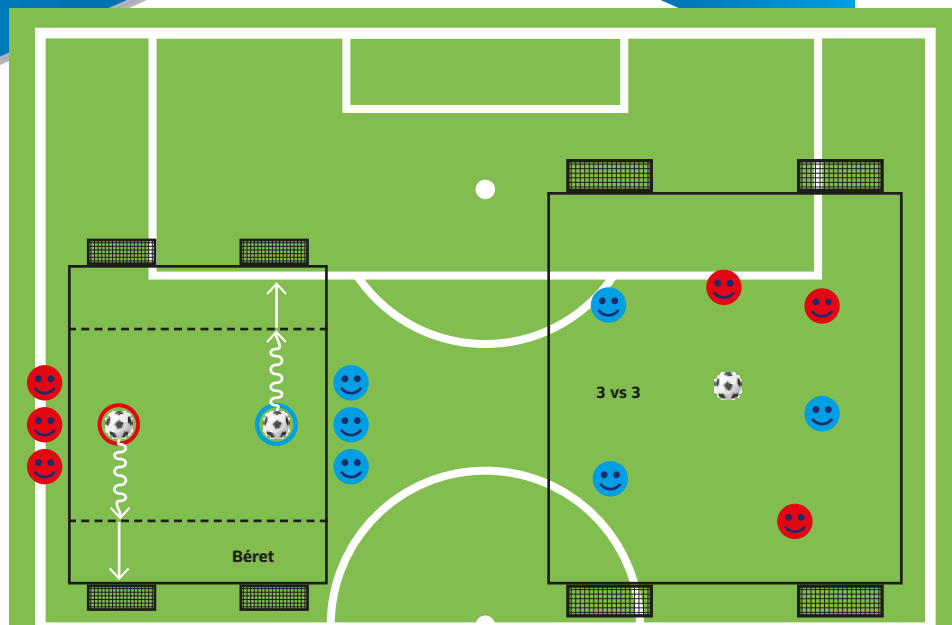
Fit Foot

FIT FOOT JEU

Fit Foot

BÉRET	
BUT	Être l'équipe qui a marqué le plus de buts
RÈGLES ET CONSIGNES	- À 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} prend 1 pt.
VARIANTES	- 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	- Interdiction de courir - Règles spécifiques de la pratique du football en marchant
VARIANTES	- Jouer à la main 1 grand but avec 1 gardien.





Fit Foot

LES 4 RÈGLES D'OR DES ÉTIREMENTS

1

AVANT L'EFFORT

Surtout pas de passif avant d'être actif. Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.

2

APRÈS L'EFFORT

Ne recherchez pas de grandes amplitudes, au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.

3

APRÈS L'EFFORT

Ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes. Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.

4

EN DEHORS DE L'EFFORT

Étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.

ÉTIREMENTS

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse, en dehors de toute activité physique, 2 à 3 fois par semaine.

Fit Foot

Méthodes passives

Routine axée sur les membres inférieurs.



ÉTIREMENTS

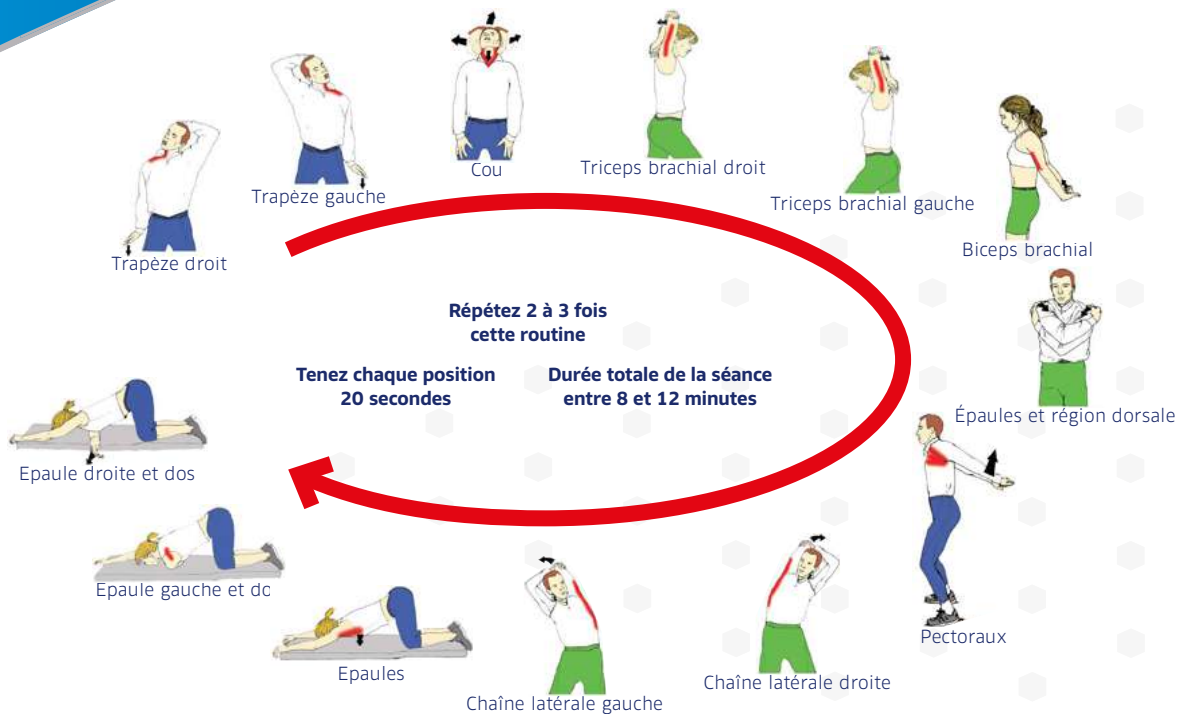
À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse, en dehors de toute activité physique, 2 à 3 fois par semaine.

Fit Foot

Méthodes passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs. *Spéciale membres supérieurs*



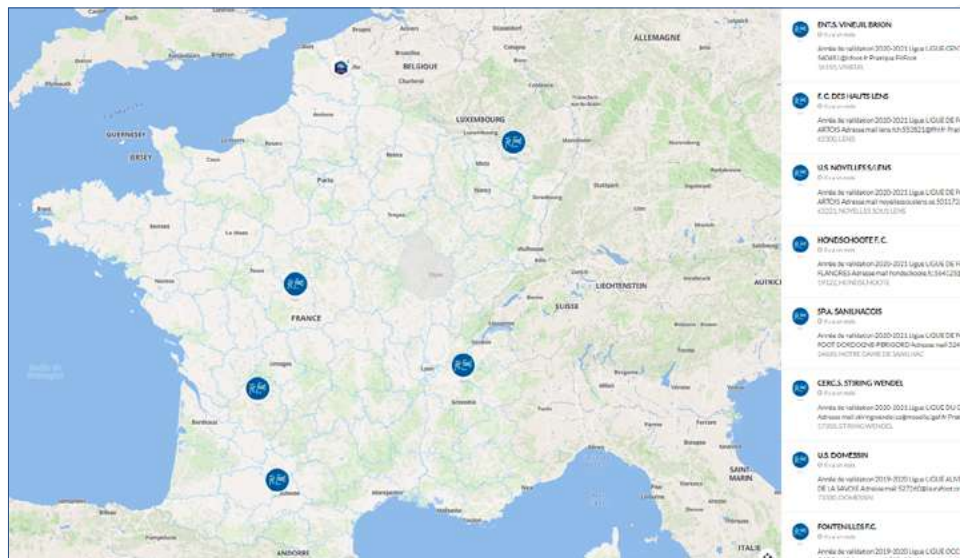
Fit Foot

Fit Foot

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

Grâce à la cartographie disponible ici :
[Liste des clubs ayant des Sections
Loisir proposant du Fitfoot](#)

Vous trouverez l'ensemble des informations nécessaires pour vous rapprocher d'un club ayant une section Loisir proposant du Fit Foot et développer la pratique.





LE CORNER

L'ESSENTIEL POUR LES CLUBS AU MEILLEUR PRIX

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

Pour vous connecter, rendez-vous sur <https://lecorner.fff.fr/login>, cliquez sur Première connexion et utilisez l'adresse mail officielle de votre club.

Pour tout renseignement, contactez lecorner@fff.fr



CLUB-HOUSE



RÉCOMPENSES
SPORTIVES



ÉQUIPEMENTS
SPORTIFS



FOURNITURES



MATÉRIEL
PARAMÉDICAL





▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>



Fit Foot