



## PRÉSENTATION :

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 45min, le Fit foot met l'accent sur le cardio-jogging et le renforcement musculaire à travers les gestes du football. Chaque participant(e) dispose d'un ballon et réalise les mouvements proposés par l'instituteur(trice) en musique afin de maintenir ou retrouver forme et souplesse.

### VIDÉO DE PRÉSENTATION "Ligue Bourgogne-Franche-Comté" :

Cliquer sur le lien suivant : [A la découverte... du Fit foot ! - Youtube](#)

### ALLER PLUS LOIN :

Le guide Fit foot FFF : [Cliquer ici](#)



## 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 45min à 1h, 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 constris, 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)).