



Fit Foot



LA PRATIQUE
BIEN-ETRE

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 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).