



### 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 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))

## PRESENTATION

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 45 minutes, 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'instructeur(trice) en musique afin de maintenir ou retrouver forme et souplesse.

### VIDEO DE PRESENTATION « Ligue Bourgogne Franche-Comté »

Cliquer sur le lien suivant : [A la découverte... Du Fit Foot ! - YouTube](#)

### ALLER PLUS LOIN

Le guide Fit foot FFF : [3d62eb9ef5c9d2f9861446c0a9a978e5.pdf \(fff.fr\)](#)

