

**FOOT
LOISIR**



Fit Foot

**Réunion d'information fitfoot
28 mai 2021**



Sommaire



1 Pourquoi et pour qui ?

2 Les 4 parties du fitfoot

3 L'exemple de l'AS Beaune

4 La démarche

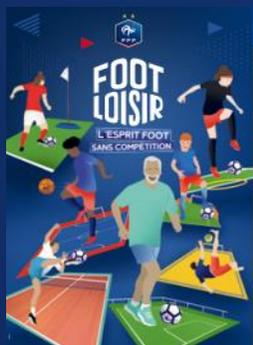
5 Les outils

6 Questions/
Echanges



Excusés : Daniel DURAND (Président district), Cedric COTTET (club DFCO),

Présents : Peggy SEURAT (CTD DAP), Yannick DUPIN (Président commission foot diversifié et loisirs), Nathalie URBANIAK (élue district + AS Beaune), Paulin BELGUISE (stagiaire district), PE Demillier (CTR DAP), Justine URBANIAK (AS Beaune), Pauline TILLOL (élue district), Aurélie CORREIA (Villers les pots), MP MOITON – Nathan Fougereux (Chevigny)



FOOT
LOISIR



1. SANTE : POUR QUI ?

- Tous les licenciés
- Accompagnants des licenciés
- Femmes
- Séniors
- Adultes avec handicap
- Malades
- Sédentaires



1. SANTE POURQUOI?



- Equilibre nutritionnel
- Maintien de la force musculaire
- Maintien du squelette osseux
- Améliore les capacités respiratoires
- Améliore les capacités cardio-vasculaires
- Prévention des principales pathologies chroniques (diabète, obésité, cancer...)
 - Prévention cancer du colon (40-50% de réduction) du sein (30-40% de réduction)
 - 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 stress, anxiété
- Amélioration du système immunitaire dans le cadre d'exercice modéré
- Prévention des chutes et accidents surtout chez les personnes âgées



2. PHYSIQUE



FFF
CENTRE
MÉDICAL

- Aérobie : endurance
 - Développement cardiovasculaire
 - Développement respiratoire
- Anaérobie :
 - Développement neuro-musculaire global
 - Développement musculaire spécifique
 - Core training, gainage (plan profond)
 - Plyométrie dans tous les plans
- Souplesse
- Posture
- Développement proprioceptif
- Coordination
- Gestion du poids, de la masse grasse
- Psychologique



3.SOCIAL

- **Intégration**
- **Progression collective, effort tous ensemble**
- **Créer des conditions favorables permettant d'encadrer l'activité physique (personnes diplômés, création de pratiques novatrices)**
- **ADAPTATION des infrastructures au club ou s'adapter aux infrastructures externe du club**
- **ADAPTATION à l'environnement?**
(entreprises, universités, Hôpital, écoles, maison de retraite...)
- **ADAPTATION à la population**





FIT FOOT DANSE

FIT FOOT CARDIO

FIT FOOT RENFO

FIT FOOT JEU



▶ 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 des niveaux 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

▶ FIT FOOT / CARDIO JOGGING

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...).

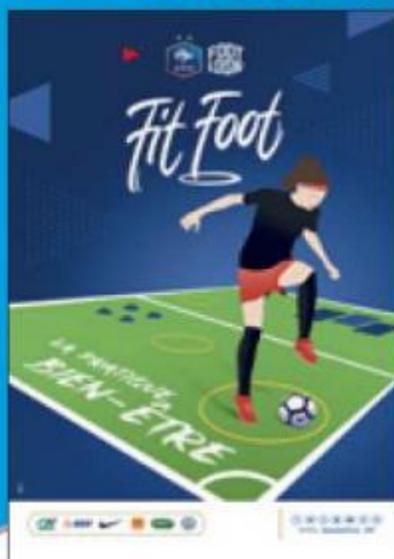
INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- 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/personne;
- Terrain de Football à 11, à 8, Foot5 ou Futsal extérieur-intérieur.

▶ FIT FOOT / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LA PRATIQUE BIEN-ÊTRE

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 enchainant 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'.
- 3) Progressivité dans la difficulté des exercices de renforcement proposés en fonction du niveau des pratiquants.
- 4) La musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.

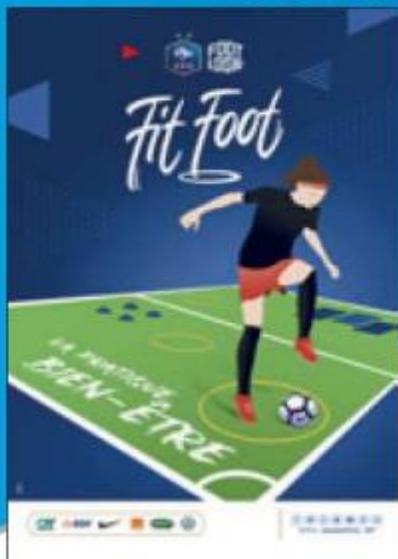
INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

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

▶ FIT FOOT / JEU LA PRATIQUE PLAISIR ET BIEN-ÊTRE

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

L'exemple de l'AS BEAUNE



Parole aux acteurs du club pilote



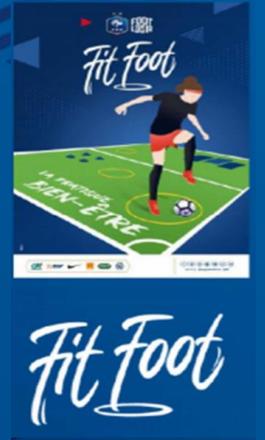
La démarche : les points clés

- Définir un projet pour lequel vous êtes motivé et convaincu
- Construire une équipe projet
- Faire un état des lieux
- Cibler le public adapté à votre bassin/club/projet
- Choisir des Intervenants formés dans le sport et l'animation
- Travailler sa stratégie de Communication
- Prévoir la gestion des licences
- Analyser / Evaluer et améliorer les prestations proposées
- Et pourquoi pas : Lancer un projet plus ambitieux...



Les outils :

- Personnes ressources au district (Peggy, Nathalie, Paulin)
- Catalogue de séances
- Projet formalisé (district + mémoire Paulin)
- Communication (réseaux District et Beaune)
- Club pilote
- « Formation » démonstration terrain le 12 juin à 14h30 à Beaune



QUESTIONS / ECHANGES

- Avoir une licence pratiquant (certificat médical) : loisir ou libre ou une assurance
- **Projet du club de Villers : faire une séance de fitfoot pour les mamans pendant l'entraînement de l'école de foot féminine et ouvrir aux personnes de l'extérieur**
- **Projet de Chevigny : faire du fitfoot pendant l'entraînement de l'école de foot pour toucher les parents et essayer d'augmenter le nombre de bénévoles au club**
- **Avant de créer une section, peut être proposer une dizaine de séances en lien avec des évènements du club**





**MERCI DE VOTRE
PARTICIPATION ET
IMPLICATION**

