

# LE FOOTBALL UN LOISIR PARTAGÉ



Le District de Football  
de La Manche à vos côtés  
pour tous renseignements :

[district@manche.fr](mailto:district@manche.fr)

 **02 33 77 33 40**



**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT 



# LE FOOTBALL UN LOISIR PARTAGÉ



olix | www.agencecalix.fr | Condé-sur-Vire | Siret 513 017 004 00039 | Ne pas jeter sur la voie publique | 

**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT 

# 6 Pratiques à découvrir :



## FOOT PARTAGÉ

- Terrain de football ou ½ terrain (en fonction du niveau de jeu)
- Equipement de football classique
- 7 contre 7
- Football loisir inclusif ouvert à tous
- Les règles sont les mêmes que le football à 7



## FOOT EN MARCHANT

- ½ terrain de football
- Equipement de football classique
- 5 contre 5 ou 6 contre 6
- Version lente du football avec des règles aménagées permettant une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à tous et toutes (intergénérationnelle, mixité hommes-femmes et/ou sociale, inclusion)



## FOOT À CINQ

- Terrain synthétique de taille réduite entouré de palissades
- Equipement de football classique
- 5 contre 5
- Règles du football à 7 avec possibilité de faire rebondir le ballon sur les palissades



## FIT FOOT

- Sur un espace réduit : terrain de Foot5 ou Futsal extérieur/intérieur, terrain extérieur non utilisé ou salles
- Un ballon de football classique par personne et des enceintes pour guider la séance
- Durée moyenne : 45 min
- 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.



## FUTNET

- Sur un terrain rectangulaire constitué d'une aire de jeu, d'une zone de dégagement et un filet au milieu
- Equipement de football classique et un filet
- Deux équipes d'une à trois personnes (2 contre 2 préconisé)
- L'objectif est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp adverse sans que l'équipe ne parvienne à le renvoyer après deux rebonds. Les joueurs et joueuses peuvent toucher le ballon avec toutes les parties du corps sauf les bras et les mains. Le Futnet se caractérise par un jeu offensif et technique, son intensité et permet aux pratiquants ou pratiquantes d'aborder un sport sous un aspect ludique.



## GOLF FOOT

- Tout terrain ou espace aménagé peut être utilisé
- Equipement de football classique avec ballon de taille 5 et un set de 9 cibles avec drapeaux
- Se pratique seul ou en équipe
- Adapté à tous les publics, les joueurs(ses) doivent faire en sorte que le ballon atteigne sa cible moyennant le moins de frappes au pied ou le moins de temps possible.