

# Fit Foot



LA PRATIQUE BIEN-ÊTRE





PUBLIC CIBLE

Public  
féminin

Fit Foot

### PÉRIMÈTRE

Possibilité d'intégration dans la pratique traditionnelle de tous les licenciés en complément de l'accompagnement physique avec un contenu adapté.  
Il est destiné principalement aux parents des jeunes licencié(e)s et/ou femmes de licenciés (majorité de femmes), pratique intergénérationnelle (parents/enfants), seniors

### CARACTÉRISTIQUES

pratique très adaptée pour ceux qui souhaitent continuer à s'épanouir dans le foot traditionnel

### 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))



Pour retrouver les Sections  
Loisir près de chez vous ici



### QUELQUES CONSEILS POUR ORGANISER LA PRATIQUE

- Prévoir des musiques différentes
- Proposer des ateliers de cardio-training, renforcement musculaire
- Proposer des chorégraphies variées
- L'activité s'effectue par ateliers, groupes, sous groupe sur un même espace
- Accessible à tout public.
- Pour les licencié(e)s proposer des ateliers orientés vers le travail de psychomotricité.
- Proposer des chorégraphies avec et sans ballon
- Répartir les pratiquants par niveau et proposer des activités plus rythmées pour monter en intensité
- S'appuyer sur des éducateurs spécialistes des métiers de la forme
- Proposer un gala de présentation aux adhérents en fin de cycle ou de saison

### QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE PLAISIR

- Bien préparer ses musiques.
- Varier les ateliers de renforcement musculaire, chorégraphie et psychomotricité
- Réaliser un bon échauffement à base de déplacements sur différents rythmes de musique et en y ajoutant le ballon (main, pied)
- Laisser un temps d'apprentissage aux pratiquants avec des musiques moins rythmées, la pratique sera plus abordable.



▶ **Retrouvez des vidéos simples pour mettre en place vos premières séances**



**Apprentissage du rythme**



**Bibliothèque de mouvement**



**Enchaînements de mouvements**



Fit Foot

# LES 4 RÈGLES D'OR DES ÉTIREMENTS

## 1 AVANT L'EFFORT

Surtout pas de passif avant d'être actif. Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.

## 3 APRÈS L'EFFORT

Ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes. Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.

## 2 APRÈS L'EFFORT

Ne recherchez pas de grandes amplitudes, au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.

## 4 EN DEHORS DE L'EFFORT

Étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.