



# FIT FOOT



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

## LE FITFOOT EN 4 POINTS

## LES RÈGLES DE BASE

- Proposer l'activité avec des musiques rythmées et variées
- Pratique individuelle ou cours collectif en variant les ateliers
- Pratique majoritairement avec le ballon
- Séance de 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine
- L'activité proposée est réalisée en fonction du niveau des pratiquants

### Matériel pédagogique disponible au sein du club :

- Cônes, coupelles, jalons, constri, senseball
- Un ballon par 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)

## LES AMÉNAGEMENTS

## LES RÈGLES POSSIBLES PAR NIVEAUX

### Débutants :

- Limiter le temps et le nombre de séances
- Imposer une cadence modérée

### Confirmés :

- Augmenter le temps et le nombre de séquences
- Imposer une cadence élevée
- Multiplier les ateliers

### Experts :

- Tendre vers une intensité max
- Répéter la chorégraphie plusieurs fois