

Le football comme Activité Physique Adaptée



« Walking Foot »
Foot en marchant



Sommaire

1. Historique
2. A qui s'adresse t-il ?
3. Les adaptations à prévoir
4. Attentions particulières
5. Limitations et interdictions
6. Cahier des charges
7. Plan d'actions



1. Historique

- Né en Angleterre en 2011
- Le Walking Foot a été inventé initialement pour pousser des personnes de plus de 50 ans à pratiquer un sport et pour maintenir des relations sociales.
- Au Royaume-Uni : fin 2016 = plus de 800 clubs
- En France : 1^{er} club = Silfiac (Bretagne)



2. A qui s'adresse t-il ?

- ✓ **Personnes éloignées de la pratique physique (sédentaires)**
 - N'ayant pas de pathologie déclarée mais pouvant avoir des douleurs : rhumatisme, arthrose, prothèse, blessure passée, troubles de l'équilibre, surpoids
 - Malades atteints d'une Affection Longue Durée (ALD) : diabètes de type 2, cancers, maladies cardiovasculaires et respiratoires

« Walking Foot »

« Walking Foot
Sur Ordonnance »

Sport-Santé Bien-Etre
« **SSBE** »
Certificat médical (CACI)

Sport-Sur Ordonnance
« **SSO** »
(Prescription médecin
traitant)



3. Les adaptations à prévoir

En fonction des limitations fonctionnelles

Intensité

- Faible à modérée

Fréquence

- Dans l'idéal 2 séances par semaine

Durée

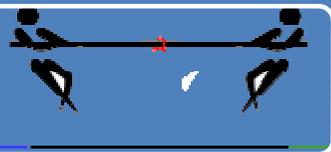
- Séance de 1h30, dont 1h15 de travail effectif

D'autres adaptations sont à prévoir :

- Les temps de pause
- Le matériel

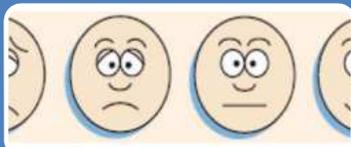


4. Attentions particulières



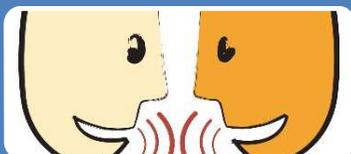
L'équilibre des participants

- Éviter les exercices et techniques pouvant créer des déséquilibres (risque de chutes)



Leur état de forme actuel

- Savoir adapter l'intensité et la durée de la séance en fonction de leur forme du jour



La communication (pédagogie directive)

- Explication et démonstration de chaque exercice en exposant les risques et les difficultés



Leurs demandes

- s'ils ressentent le besoin de s'arrêter ou d'aller boire (ou de se re sucrer pour les DT2)



Tenue vestimentaire adaptée (vêtements, chaussage, bouteille d'eau, serviette)

5. Limitations et interdictions

Règlement



Défense absolue de courir

Interdiction de tacles et de tout autre contact physique

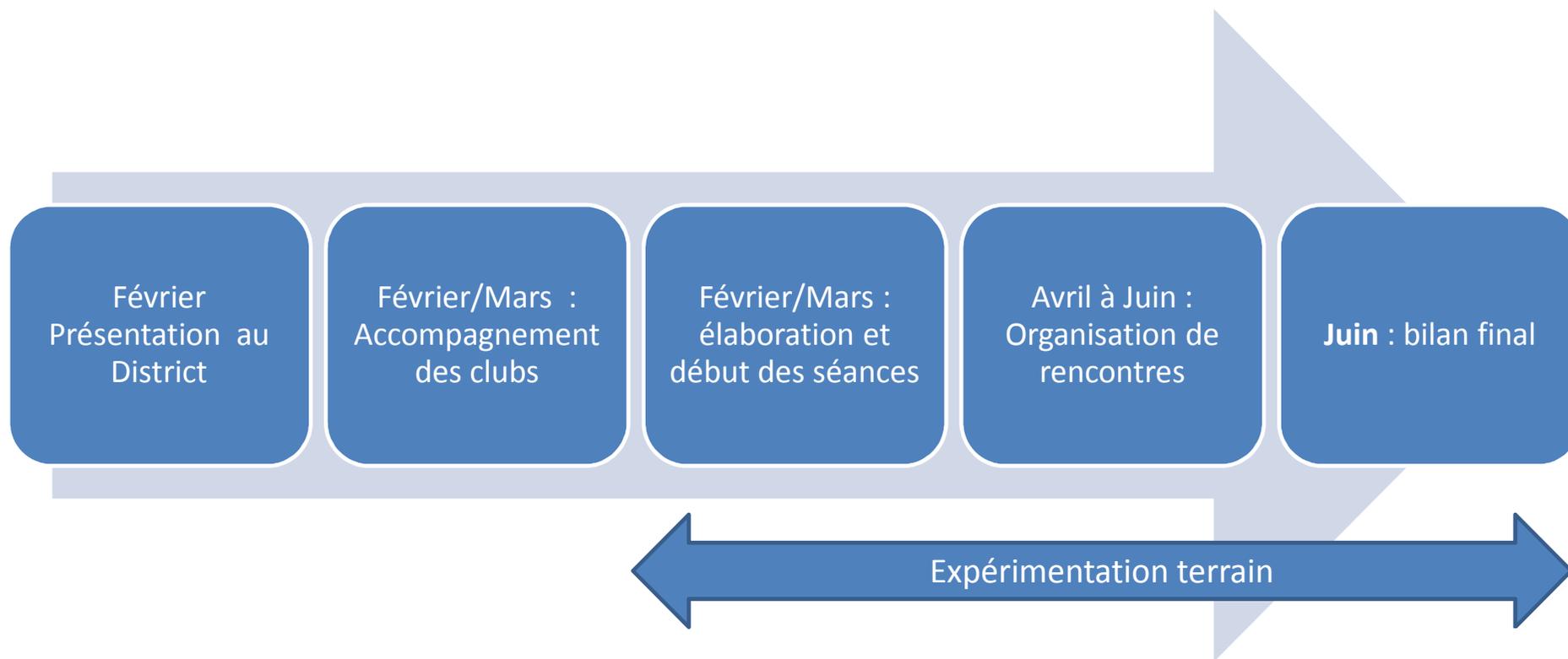


6. Cahier des charges

DISTRICT	DISTRICT	Clubs	Pratiquants
<i>Aide CT</i>	Accompagner les éducateurs	Mettre à disposition un créneau le matin, l'après midi ou soir	Avoir un certificat de prescription du médecin
Fournir le matériel si besoin	Accompagner les clubs dans la recherche de pratiquants	Trousse de secours	Avoir une tenue correcte
	Coordonner l'action	Défibrillateur	



7. Plan d'actions



Merci de votre écoute

