



Les règles du Foot en marchant (Walking Foot)

Règle principale : Les joueurs doivent toujours avoir un pied en contact avec le sol (principe de la marche). A défaut, le ballon est rendu à l'adversaire.

Temps de jeu	4 x 10 minutes avec 3 pauses de 5 minutes
Terrain	Petit terrain : Largeur de 15 à 20 m / Longueur de 25 m Grand terrain : Largeur de 20 à 30 m / Longueur de 25 à 40 m Ex1. Terrain de futsal : Largeur de 15 à 18 m / Long de 25 à 38 m Ex2 Terrain de handball : Larg. 20 m / Long. 40 m
Buts	Avec gardien : Longueur 4 mètres et hauteur 1,40-1,50 mètres Sans gardien : Longueur 2 mètres et hauteur 1 mètre
Ballon	Taille 5 ou taille 4 ou ballon de futsal
Nombre de joueurs	4 contre 4 ou 5 contre 5 selon terrain (avec 1 ou 2 remplaçants maxi)
Touches	Au pied (pas de touche en salle sur terrain délimité type Futsal)
Hors-jeu	Non
Tacles	Interdit
Coup francs	Direct
Coup de pied de réparation	Oui (faute dans la surface) Sans gardien : à 10 mètres Avec gardien : à 5 mètres
Chaussures	Baskets conseillés (Crampons interdits)
Arbitrage	Les joueurs doivent toujours avoir un pied en contact avec le sol (principe de la marche). En cas de course, la balle est rendue à l'adversaire. Le ballon ne doit pas dépasser un mètre de hauteur , sinon balle à l'adversaire. Sans gardien : Pour marquer un but, il faut se trouver dans la surface de réparation. Laisser jouer au maximum. Veiller à la sécurité, encourager, valoriser, adopter une posture calme et bienveillante.

Variables :

- Trois touches de balles maximum par joueur
- Passe en retrait au gardien autorisé ou non
- Avec gardien : Interdiction de pénétrer dans la surface de réparation

Déroulement d'une séance

Avant la séance	Accueil des participants, installation de la séance
Structure de la séance	10 minutes d'échauffement 15 minutes de situation de jeu 4*10 minutes de matches avec 2-3 minutes de pause entre chaque quart temps 10 minutes d'étirements/retour au calme
Après la séance	Débriefing sur la séance
