



# AMICALE DES ANCIENS US VAYRES



## Découverte du Foot en Marchant

Créé en Angleterre en 2011 appelé le WALKING FOOT

Et si vous veniez tester le Foot en Marchant ?

Dans le cadre des «Nouvelles Pratiques du Football», l'Amicale des anciens de l'US Vayres souhaite développer cette nouvelle pratique du football le **Foot en Marchant**, une pratique 100% dans la démarche du FOOT LOISIR et SPORT SANTÉ

- Ancien(ne) licencié(e), joueur ou encadrant ou autre personne intéressée H /F
- Vous avez arrêté pour raison de santé, ou pour éviter les contraintes des entraînements et des matchs chaque semaine ?
- Le sport en général et le football en particulier vous manque ?
- Simplement envie de reprendre une activité physique légère, sans contrainte ni obligation, pour passer de bons moments entre amis ?

**Le Foot en Marchant est probablement fait pour vous !**

Nous vous proposons une réunion d'information sur cette pratique organisée par l'Amicale des anciens de l'USV

**le Samedi 14 Décembre 2024 de 10h à 12h à Vayres**

**Salle polyvalente**

**Pour nous permettre d'anticiper sur le nombre de personnes intéressées, merci si possible de le nous faire savoir par retour de Mail**

**Ses bienfaits sur la santé sont également nombreux : cette discipline aide notamment à lutter contre l'arthrose, l'ostéoporose et toutes les maladies cardio-vasculaires. Si l'effort est modéré, tout le corps est mobilisé - ce qui permet d'entretenir ses muscles. De multiples bienfaits qui donnent envie. Cela permet de toucher le plus de monde possible, notamment les personnes qui avancent en âge. Le sport, c'est toute la vie !**

### QUELLES RÈGLES INCONTOURNABLES DU FOOTBALL EN MARCHANT

- Les joueurs doivent uniquement marcher
- 3 touches de balle maximum
- Le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des hanches
- La surface de réparation : les joueurs ne peuvent pas y rentrer et le gardien ne peut pas en sortir
- Distance de 2m entre le ballon et les joueurs adverses pour toutes les remises en jeu (touches, corners, coups franc)
- Les touches s'effectuent aux pieds
- Le gardien relance au pied ou à la main
- Les tacles, charges et contacts sont interdits
- Les coups francs sont tous indirects
- Interdiction de marquer directement sur l'engagement et de son propre camp

**Nous vous espérons NOMBREUX**

