

WALKING DES RÈGLES ÉVOLUTIVES FOOT

Que ce soit par l'entrée « tranquillité » ou « performance », le walking foot (WF) est une vraie activité sportive. En FSGT, après de nombreuses formules testées et des échanges d'expériences, une codification se met en place. L'essayer puis expérimenter des options ou en inventer d'autres permettra d'améliorer cet écrit.

Le walking foot en FSGT, ce sont trois règles de base [ci-dessous] constituant un socle non négociable, puis [pages suivantes] des recommandations basées sur l'expérience des comités départementaux précurseurs, enfin différentes options peuvent être envisagées avec la possibilité de créer, en inventer d'autres. L'intérêt de tester des formules est de mesurer celles qui conviennent le mieux. Et lorsqu'une bonne formule est en place, on peut toujours changer une règle pour sortir l'équipe de sa zone de confort.

SOCLE

Obligation de marcher (interdiction de courir avec ou sans ballon)

Absence de contact avec l'adversaire

Maintien du ballon à terre (tolérance jusqu'à la hanche)

Ces règles sont liées aux objectifs d'accessibilité (qu'on ait été footballeur ou pas, qu'on puisse encore courir ou pas) et de prévention (déconnexion des principaux facteurs accidentogènes).

Vous lirez pages suivantes des consignes pour les joueurs (équipes), le terrain (dimensions), le temps (de jeu), le jeu (ses règles), les fautes, l'autoarbitrage et l'esprit.

Retrouvez ce document et bien plus d'infos (vidéos, contacts près de chez vous...) sur www.footpopulaire-fsgt.org

**QUEL QUE SOIT VOTRE NIVEAU,
VENEZ FRANCHIR LE PAS...
VOUS SEREZ SURPRIS !**



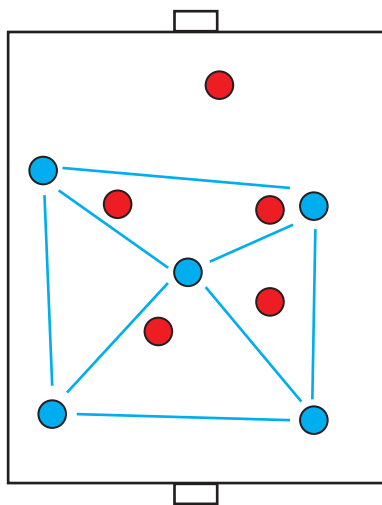
Le walking foot à la FSGT,
une pratique dans un cadre sécurisé et fédéré
Licence-assurance
Accès aux rassemblements nationaux et internationaux
Accompagnement & formation
Agréments ministériels Sport et Éducation populaire

contacts & renseignements niveau fédéral :
01.49.42.23.20
antoine.petitet@fsgt.org

JOUEURS

5 par équipe

Argument : Ce nombre optimise les possibilités de jeu en triangle, favorise de nombreuses touches de balle et possibilités de phase de jeu.



À 5, le « jeu en triangle » est facilité : il permet de proposer des solutions au porteur du ballon.

Par exemple, ci-contre, les bleus ont le ballon, chaque joueur a 3 ouvertures possibles.

● + le remplacement tournant est un choix : à 6 joueurs, ce jeu en triangle fonctionne moins bien..

Constat : La recherche de solution devient collective. Elle ne passe pas forcément par le dribble.

Pas de gardien

Argument : on protège les joueurs en évitant les tirs puissants (on tire plus fort lorsqu'il y a un goal). Il n'y a pas toujours un gardien de métier et le joueur désigné n'a pas toujours envie ou ne sait pas plonger.

> Le dernier rempart est un défenseur qui n'utilise pas les mains.

Constat : Ce ne sont pas seulement les buteurs nés qui peuvent marquer ou ceux qui ont la meilleure frappe de balle (et qui prennent tous les tirs).

Option avec 14 joueurs

On ne peut pas faire 3 équipes et on ne veut pas avoir plus d'un remplaçant, on fait donc des équipes de 6 à 7 joueurs en essayant d'agrandir le terrain ou, si c'est en salle, en jouant avec un mur (celui-ci devient la limite de terrain...).

Recommandation : Si un des avantages du WF est la réduction de l'écart entre joueurs confirmés et débutants, on veillera toutefois à équilibrer les équipes en fonction des capacités, catégories d'âges, mixité...

TERRAIN

Dans la mesure du possible, on privilégie le jeu en extérieur (sport santé). Après avoir essayé plusieurs tracés de terrain, de tailles de but et de zones, une solution intéressante est :

Terrain : une surface de jeu proche d'un carré d'environ 25 m de côtés.

Buts : de taille réduite pour jouer sans gardien mais suffisante pour pouvoir marquer.
[type [Quickfast de chez Casal](#)]

Zone de but : le joueur ne peut tirer que lorsqu'il est dans cette zone ; défenseurs et attaquants peuvent s'y déplacer librement.

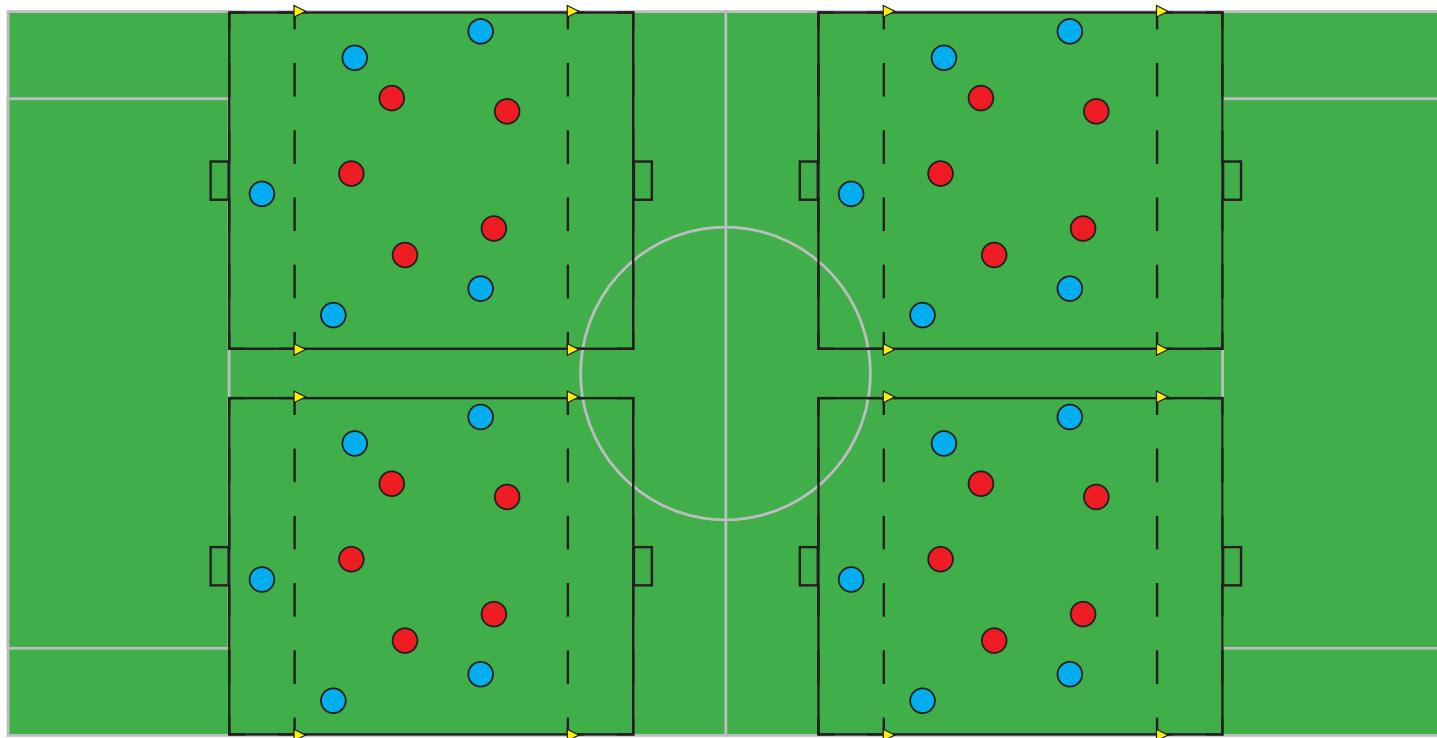
> Sur un terrain de foot à 11 (selon ses dimensions), 3 à 6 terrains de WF peuvent ainsi être « tracés » (avec de petits cônes et coupelles). En salle, un terrain type handball (ou un city stade assez grand) est utilisable.

Exemple sur un terrain de foot

Terrain de WF : 25 à 30 m de longueur / 25 m de largeur [si moins de 10 joueurs, on réduit le tracé]

Buts : 2,4 à 3 m de largeur / 0,6 à 1,5 m de hauteur

Zone : à 5 m des lignes de but.



Constat : La taille du terrain, quasi carré, permet de se démarquer plus facilement, d'étirer l'équipe adverse et de déborder en passes (le dribble est permis). La taille des buts réduit permet à tout le monde de marquer, à condition d'être bien placé. La zone empêche de tirer de loin dans le but vide avec un jeu moins construit.

Options en salle :

Sans possibilité de tracer, un terrain type handball (ou un city stade assez grand) est utilisable.

En jouant sans gardien on utilisera des buts réduits.

On peut choisir de jouer avec un gardien, tout en limitant la force des frappes au but.

Si les joueurs sont nombreux, on peut « agrandir » la surface de jeu en utilisant les murs du gymnases comme limite de terrain.

Sur terrain type hand, certaines options (en Angleterre notamment) mettent la zone de 6 m en exclusion, les défenseurs et attaquants ne peuvent y entrer... le constat est que les buts sont très difficiles à marquer et réservés aux meilleurs tireurs.

TEMPS

La durée d'un match est de 12 à 15 min.

> Si plus de 2 équipes pour un seul terrain, raccourcir les matches à 8 ou 10 min ou arrêter lorsque 2 buts sont marqués pour favoriser la rotation des équipes. En cas d'égalité, lorsque le temps est écoulé, l'équipe la plus ancienne sur le terrain part en pause (tirage au sort si premier match ou ...).

On veille évidemment à permettre l'hydratation entre les matches. On profite de la pause pour équilibrer, si besoin, les équipes en fonction du score.

On peut préparer des ballons de remplacement à remettre en jeu lorsque le ballon est momentanément hors de portée.

Option « but vainqueur »

Il est toujours intéressant d'utiliser la règle du « but vainqueur » : quel que soit le score, vers la fin du match, on annonce « *but vainqueur !* ».

Dans bon nombre de cas, l'équipe qui avait perdu l'emporte. Surtout cela redonne une motivation aux deux équipes. Et des discussions à suivre !

JEU

Le WF en FSGT se joue en respectant quelques règles de base constituant un socle non négociable.

Obligation de marcher (interdiction de courir avec ou sans ballon). Le joueur doit toujours avoir un pied au sol.

Absence de contact avec l'adversaire. On peut prendre le ballon dans les pieds d'un adversaire mais sans jamais le toucher. On ne peut toucher, même de l'épaule, un adversaire.

Le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des hanches. Pour la protection des joueurs, on joue la balle au sol.

La touche se joue au pied.

Il n'y a pas de hors-jeu.

Les têtes sont interdites pour éviter les commotions... elles restent difficiles avec un ballon sous la hauteur des hanches, en dehors d'une tête plongeante... mais comme on ne peut décoller les deux pieds.

> Il est recommandé de ne pas gonfler le ballon à la pression maximale, ce qui donne des tirs puissants. On pourra utiliser un ballon moins gonflé, plus facile à contrôler. On peut tester un ballon de type futsal (notamment en gymnase). S'il est un peu trop dur pour certains, revenir au ballon moins gonflé.

Options « avantage »

• On peut choisir d'avantager un ou plusieurs joueurs (voire une équipe) en fonction des capacités physiques ou du niveau de pratique : ne pas presser le joueur pendant 3 secondes pour lui laisser le temps de contrôler et lever la tête.

• Pas plus de trois touches de balles successives pour toute l'équipe. Cette pratique, en vogue en Angleterre, facilite l'opposition d'équipes d'âge différent. Elle empêche le meilleur dribbleur de passer en revue toute une équipe et l'incite à jouer en passes.

> On peut appliquer cette règle de 3 touches de balles aux seuls joueurs confirmés.

Options à éviter

• Dans l'option avec gardien, si on autorise le gardien à prendre le ballon de la main sur une passe, le ballon n'est plus jouable, cela bloque le jeu.

• Dans l'option gardien avec zone d'exclusion, même si le gardien ne peut toucher le ballon de la main sur une passe, il pourra jouer au pied sans être pressé. Le ballon n'est alors plus jouable.

FAUTES

Le contact étant interdit, les fautes habituelles sont moins nombreuses. Lorsque possible, on favorise la règle de l'avantage qui permet la continuité de jeu.

Course [c'est une faute fréquente] : le ballon revient à l'adversaire avec un coup-franc indirect.

> Il est possible d'utiliser la marche athlétique avec attaque du sol par le talon, jambe tendue et verrouillage du genou. Ainsi il n'y a pas de doute sur la marche. Le déhanché typique des marcheurs est plus difficile à acquérir.

Contact : le ballon revient à l'adversaire avec un coup-franc indirect.

> On peut évidemment prendre le ballon à l'adversaire sans contact, un peu comme en basket-ball où on peut prendre le ballon des mains de l'adversaire mais toucher le bras ou la main donne faute.

Ballon au-dessus des hanches : on redonne le ballon, coup-franc indirect.

Option avec gardien

Le gardien relance le ballon à terre (pas de dégagement en hauteur).

AUTOARBITRAGE

En walking foot l'autoarbitrage est de mise. *Cette originalité du foot à 7 FSGT a largement fait ses preuves via une adaptation des règles réduisant les sources de conflits (pas de tacle, pas de hors jeu, touche au pied) et, au final, facilitant le jeu.*

De manière générale celui qui a touché le ballon lors d'une sortie de ligne (touche) le signale.

Celui qui a fait faute l'accorde [cf. ci-dessus les consignes] ; au besoin celui qui subit la faute l'obtient [en levant un bras par exemple] avec l'accord du « fautif ».

En cas de désaccord, ce sont les joueurs proches de l'action qui décident.

Si besoin, on trouvera facilement un compromis...

> La marche n'est pas toujours bien maîtrisée et la course est tentante pour rattraper un retard. À partir d'une certaine vitesse, pour économiser de l'énergie, le corps veut courir. Et, comme en marche athlétique, la course est difficile à détecter.

C'est donc un point parfois délicat de l'autoarbitrage. Les Anglais ont coutume de dire « *si ça ressemble à de la course, c'est que c'est de la course* ». Ce qui n'empêche pas le fautif de crier « *no, I'm not running !* » (non, je ne cours pas !). Avec la pratique, les courses deviendront moins nombreuses.

[NB : on peut aussi échanger sur le sujet avec une section athlétisme, pratiquant la marche.]

> La hauteur de montée de balle à la hanche n'est pas toujours facile à évaluer. Avec la pratique elle devient consensuelle et on (ré)apprend à jouer au sol.

ESPRIT

Les joueurs se serrent la main à la fin de la séance. Aucun doute : il n'y aura pas besoin de commission des litiges.

Comme tous les foots devraient en être l'occasion, le WF permet de partager un temps convivial, pendant et après le match, avec d'autres équipes.

En variant et adaptant les formes de jeu [voir notamment les options proposées pages précédentes], le progrès est inévitable. Et le plaisir du foot est toujours le même. Pour tous et toutes.

Pour résumer

Avant le match, on met en place : joueurs - terrain - temps

Pendant le match, on applique : jeu - faute - autoarbitrage

Après le match, on échange : esprit (mesure et valide la cohésion du groupe)