

Trois nouvelles pratiques sportives autour du football dès septembre

Saint-Fraimbault-de-Prières. L'Association jeunesse sportive enrichit son offre en septembre avec ces disciplines innovantes autour du football : le fit-foot, le foot en marchant et le baby-foot

À l'approche de la nouvelle saison, l'AJSF (Association jeunesse sportive frambaldéenne) ne se contente pas de développer la pratique traditionnelle du football. Fidèle à sa volonté d'ouvrir le sport au plus grand nombre, le club lance à la rentrée de septembre le foot en marchant, le fit foot et le baby foot.

Foot en marchant

« Le foot en marchant est une variante du football qui se joue à effectif réduit, à cinq contre cinq ou six contre six selon la taille du terrain et le public concerné », explique Stéphane Chrétien.

Créée en 2011 pour encourager les personnes de plus de 50 ans à reprendre une activité physique, cette pratique connaît un véritable essor. « Les règles ont été adaptées afin de garantir une pratique sécurisée et accessible à tous. Interdiction de courir, le ballon ne dépassant jamais 1,80 mètre de hauteur, trois touches de balle maximum par joueur. » Tout est pensé pour privilégier le plaisir du jeu plutôt que la performance. « Cette discipline s'inscrit dans la démarche du sport santé. »

Les rencontres, disputées en deux périodes de 10 à 15 mn, favorisent également la mixité et les échanges entre les générations. « Les participants doivent conserver en permanence un pied au sol sous peine de rendre le ballon à l'équipe adverse. »

Fit foot et babyfoot

Autre nouveauté, le fit foot propose



De gauche à droite : Lucas Huchet, Valérie Moutel, Stéphane Chrétien, Léo-Paul Courteille, dévoilent les nouvelles disciplines qui viendront enrichir l'offre sportive du club à partir de septembre. | PHOTO : OUEST-FRANCE

une approche originale qui mêle exercices cardiovasculaires, renforcement musculaire, coordination et travail avec ballon. « L'objectif est une accessibilité totale, quels que soient l'âge ou la condition physique des participants. Il ne s'adresse pas uniquement aux footballeurs confirmés, mais aussi à toutes les personnes qui souhaitent reprendre une activité physique dans un cadre ludique, explique Valérie Moutel. Cette pratique favorise les séances partagées entre gé-

nération, chacun évolue selon ses capacités. »

Baby foot

Le troisième rendez-vous concerne le baby-foot, destiné aux enfants de 3 à 5 ans. « L'essentiel est de développer leur motricité tout en découvrant les premiers gestes du football à travers des jeux adaptés », précise Valérie Moutel.

Faire grandir le club

Augustin Courteille, président de l'AJSF, garde comme ambition de voir grandir le club. « Ces animations constituent un véritable enjeu. En proposant des pratiques adaptées, jeunes enfants aux seniors, l'association confirme son développement, en faisant du football un véritable outil de santé, de bien-être et de lien social. C'est un enjeu important pour le club dans une période dynamique positive de nos adhérents. »