

Qu'est-ce-que le Walking Foot ou " Foot en marchant "

Une forme de football, avec des équipes mixtes,
qui se joue en 5x5 sur un terrain de 30m par 25m,
sans gardien, ou sur un plus grand terrain
en 6x6 joueurs et un gardien.

Tous les déplacements se font en marchant ;
interdiction de courir et le ballon ne doit
pas dépasser la hauteur des hanches.

Les contacts sont limités (voir sans contact).



Ne pas jeter sur la voie publique

CONTACTS :

ASCI

ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE DES JUMELAGES
4, Avenue de Mercade, 33880 Saint-Caprais de Bordeaux
asportivetculturellejumelages@gmail.com

FSGT

COMITE DE GIRONDE FSGT
44, Cours Aristide Briand, 33000 Bordeaux



Merci à nos partenaires
pour leurs présences.



Walking Foot FOOT EN MARCHANT




WALKING FOOT
FSGT Fédération Sportive
et Gymnique du Travail

Le Waking Foot est un sport tout public, adapté aux séniors, hommes et femmes



Bienfaits du Walking Foot

Le Foot en marchant est une activité complète qui agit sur le corps et l'esprit. Pratiqué sans course, il préserve les articulations tout en renforçant les muscles et en améliorant l'équilibre et la condition cardiovasculaire.

Au-delà du physique, il contribue à réduire le stress, à stimuler la concentration et renforcer la confiance en soi.

Enfin, c'est avant tout une activité conviviale qui favorise le lien social et lutte contre l'isolement, dans la bonne humeur et l'esprit d'équipe.



Le Walking Foot est né en Angleterre en 2010

La FSGT fut la 1^{ère} fédération à lancer en **2017** le Walking Foot en France. Arrive la 1^{ère} Coupe du Monde à Londres en **2019** où la FSGT y représente la France.

2022, elle devient championne du monde à Florence. **2023** Championnat d'Europe de Walking Foot à Marseille, puis retour en **2024** à ses origines ...où elle participe à la Coupe du Monde à Chesterfield.

En **2025** elle représente la France lors de la Coupe du Monde à Malmö.

2026, c'est parti pour la Coupe du Monde à Brisbane en Australie.



Les CLUB FSGT en 33

EYSINES

Nicolas ESCORNE - 06 63 28 29 77

CSGT Pessac

Raphael LINA

9, Allé des Glycines - 33600 Pessac

ASCJ St-Caprais de Bordeaux

Bernard MAUPOMÉ - 06 34 74 21 37