

Walking Foot reprend !!!

Le Foot en marchant

**On ne court pas
On marche !**



**Séniors de plus de 55 ans
VENEZ DECOUVRIR le WALKING FOOT**



Bienvenue au "walking foot" ! Ce nouveau sport nous vient directement d'Angleterre. Outre-Manche, plus de 10.000 licenciés pratiquent ce "foot en marchant". Une discipline ouverte aux plus de 55 ans s'adresse déjà aux personnes d'un certain âge, au minimum de plus de 55 ans, avec une grande majorité de joueurs de 60 à 70 ans.

A la retraite, ou proche d'une fin de vie active, nombreux sont ceux qui se sont tournés vers ce foot "light". Pas de courses effrénées, pas de mi-temps de 45 minutes, ni de longues traversées de terrain, Le walking foot" se joue sur un terrain synthétique de 25 m sur 50.

Le match ne dure que 15 minutes, scindé en deux, et le premier qui s'avise de courir au lieu de marcher est immédiatement rappelé à l'ordre par l'arbitre. Coup de sifflet, assorti d'un "Running". Faute rédhitoire dans ce sport où finalement le dispositif tactique ou la fluidité du jeu l'emportent sur des pointes de vitesse décisives. Bon pour la santé ce "foot en marchant" est vu d'un très bon œil par les médecins. Pas d'accélération violentes, pas d'efforts prolongés : Tout ça, c'est bon" pour la santé ! Et puis, cela peut rompre l'isolement à partir d'un certain âge. On ne reste pas chez soi, on retrouve des copains sur le terrain, du lien social finalement.



**Découverte et initiation
halle sportive de Vouzon**

Tous les vendredis de 14h00 à 15h00

Reprise le 02 Octobre 2020

Une Equipe mixte se met en place venez nous rejoindre

Contact

06.64.25.72.27