

FOOT EN MARCHANT



PRÉSENTATION :

Le foot en marchant, qu'est-ce que c'est ?

Le foot en marchant est une version adaptée du football, ouverte à toutes et à tous, et particulièrement pensée pour les plus de 50 ans. Les règles sont simples : interdiction de courir, aucun contact et le ballon ne doit pas dépasser 1m80 de hauteur. Trois règles qui changent tout : ici, on privilégie la réflexion, l'anticipation et la précision plutôt que la vitesse ou la puissance.

C'est un sport autant de tête que de jambes, qui permet de maintenir une activité physique régulière, de stimuler le côté cognitif et de créer du lien dans une ambiance conviviale et familiale. Que vous soyez ancien footballeur ou que vous n'ayez jamais touché un ballon, vous êtes les bienvenus !

RESPONSABLE : Thierry GAGNARD

PRÉSIDENT : Christophe MACHURET



CONTACT :
Thierry GAGNARD : 06 64 28 72 27



gagnardt@orange.fr