

Fit Foot

LA PRATIQUE BIEN-ÊTRE



FitFoot

LA PRATIQUE BIEN-ÊTRE

PUBLICIBLE
Public féminin

PÉRIMÈTRE

Possibilité d'intégration dans la pratique traditionnelle de tous les licenciés en complément de l'accompagnement physique avec un contenu adapté. Il est destiné principalement aux parents des jeunes licencié(e)s et/ou femmes de licenciés (majorité de femmes), pratique intergénérationnelle (parents/enfants), seniors

CARACTÉRISTIQUES

pratique très adaptée pour ceux qui souhaitent continuer à s'épanouir dans le foot traditionnel

PRINCIPES DE BASE

- Proposer l'activité avec des musiques rythmées et variées
- Pratique individuelle ou cours collectif en variant les ateliers
- Pratique majoritairement avec ballon
- Séance de 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine

L'activité proposée est réalisée en fonction des niveaux des pratiquants.

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, jalons constri, senseball,...
- Un ballon/personne
- Planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception/ Swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme
- Enceinte pour diffuser de la musique
- Espace de pratique : Espace réduit (terrain de Foot5 ou Futsal extérieur/ intérieur, terrain extérieur non utilisé ou salles (attention aux conditions climatiques)

FitFoot

LA PRATIQUE BIEN-ÊTRE

OBJECTIF
pour la saison
2019-2020

95 journées
évènementielles
dans les Ligues
et Districts

QUELQUES CONSEILS POUR ORGANISER LA PRATIQUE

- Prévoir des musiques différentes
- Proposer des ateliers de cardio-training, renforcement musculaire
- Proposer des chorégraphies variées
- L'activité s'effectue par ateliers, groupes, sous groupe sur un même espace
- Accessible à tout public.
- Pour les licencié(e)s proposer des ateliers orientés vers le travail de psychomotricité.
- Proposer des chorégraphies avec et sans ballon
- Répartir les pratiquants par niveau et proposer des activités plus rythmées pour monter en intensité
- S'appuyer sur des éducateurs spécialistes des métiers de la forme
- Proposer un gala de présentation aux adhérents en fin de cycle ou de saison

Précédant

QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE PLAISIR

- Bien préparer ses musiques.
- Varier les ateliers de renforcement musculaire, chorégraphie et psychomotricité
- Réaliser un bon échauffement à base de déplacements sur différents rythmes de musique et en y ajoutant le ballon (main, pied)
- Laisser un temps d'apprentissage aux pratiquants avec des musiques moins rythmées, la pratique sera plus abordable.

Suivant