



*Entraînez-vous avec nous !*

---

# ***LE WALKING FOOT***

La renaissance du foot en marchant !

---



COMITÉ RÉGIONAL  
GRAND EST



# LE WALKING FOOT : COMMENT ÇA MARCHE ?

DEVENEZ MEMBRE DÈS AUJOURD'HUI !

## Les règles

- Obligation de **MARCHER** avec ou sans ballon
- **Environnement et matériel adaptés** (mini buts et surface de jeux réduite)
- Le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des hanches
- **Absence de contact** avec l'adversaire
- 5 contre 5 lors des matchs
- Pas de gardien de but
- Pas de crampons mais des baskets

## Les informations

Contact : [cr.grandest@fscf.asso.fr](mailto:cr.grandest@fscf.asso.fr)

Pours tous renseignements :  
06.68.75.29.95  
[npehrler@gmail.com](mailto:npehrler@gmail.com)

## Les bénéfices

- Lutte contre la sédentarité
- Amélioration des capacités cardio-respiratoire
- Renforcement des principaux groupes musculaires
- Réduction du stress musculaire et articulaire
- Création de lien social
- Activité collective, mixte et ludique
- Adapté à chacun

**A PARTIR DE  
55 ANS**