

Journée Découverte Fit Foot & Foot en Marchant
Avec les clubs de ROSNY S/SEINE CSM et LA VESGRE AS
Dimanche 05.02.2023

Interview de Thierry MORISSET : Responsable Foot Loisir du club de LA VESGRE

Comment et depuis quand as-tu démarré le Fit Foot et le Foot en Marchant à LA VESGRE ?
Tout a commencé en 2016 quand la Fédération Française de Badminton m'a proposé de faire une formation de Coach Fit'Minton. Puis je l'ai adaptée au foot lors de la fête du club pour faire un échauffement commun.

Franck Bardet CTD DAP du DYF avec L'AEF78, ont appris que j'étais Coach Fit'Minton et que je l'avais adapté au Foot.

Lors de la journée du Football Féminin à Rambouillet en 2018, M. BARDET m'a demandé de faire une animation pour District des Yvelines.

Par la suite j'ai appris qu'il existait le Foot en Marchant alors je me suis renseigné et cela m'a tout de suite plu. Je l'ai ensuite fait découvrir au niveau du club mais le confinement est arrivé. Pendant cette période, j'ai continué à faire des vidéos de Fit Foot et de Fit'Minton.

Dès que nous avons pu retourner sur les terrains, j'ai proposé de faire du sport en famille le dimanche matin avec une partie échauffement en Fit Foot et après du Foot en Marchant.

Pourquoi ? Qui sont tes pratiquants ?

Je propose ces activités qui rassemblent car chacun peut y trouver son compte et surtout on réduit les inégalités.

Ce sont principalement des familles ou des couples qui peuvent pratiquer un sport familial et convivial.

Quelles sont les principales règles du foot en Marchant ?

Pour faire simple :

- Interdiction de courir
- Défense de lever la balle au-dessus des hanches, ainsi pas d'amortie de poitrine ni de tête, ce qui peut faire peur aux femmes ou aux hommes qui n'ont jamais pratiqués le football
- Limite de 3 touches de balle pour garder un esprit de convivialité

À qui s'adresse le Foot en Marchant ?

À tout le monde. Ma section va pour l'instant de 14 à 67 ans. J'ai même un jeune de 16 ans qui a une prothèse et qui vient de temps en temps.

C'est du sport famille et du sport santé.

Lors d'une séance combien de pas fait un joueur en moyenne ?

Chacun va à son rythme mais au départ un joueur fait environ 5 000 à 5 500 pas mais en se prenant vite au jeu et en peu de temps cela monte à 6 500 pas et si on se donne à fond on peut atteindre les 9 000 pas en 1h30.

Est-ce que le Fit Foot et le Foot en Marchant peuvent aider un joueur après une blessure ?

Oui, le Fit Foot apporte du renforcement musculaire, le Foot en Marchant lui amène de l'endurance et aussi du cardio et permet de reprendre une condition physique.

Quels sont les atouts du Foot en Marchant ? Et à l'inverse existe-t-il une contre-indication ?

Innovant, accessible, ludique, convivial, intergénérationnel, sans contact MAIS sportif !

Pour l'instant à ma connaissance il n'y en a pas... À part les préjugés.

Comment vois-tu l'évolution ?

« Moyennement », cela n'engage que moi mais on a oublié ce que veut dire le mot « loisirs ». Pour moi cela signifie « convivialité, plaisir, sans contrainte ni compétition mais où on transpire » et c'est d'ailleurs ce que l'on voit tous les jours sur les city.

Seulement, on veut faire évoluer les règles vers la compétition et l'individualité.

À LA VESGRE, si je suis absent un dimanche matin, cela n'empêche pas les licenciés de pratiquer car c'est justement du loisirs.