

**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 Yann LEVAILLANT : Responsable Foot Loisir du club de ROSNY S/SEINE CSM**

Yann, comment vas se dérouler la séance de ce matin ?

Comme convenu avec Thierry, nous allons proposer un aperçu du Fit Foot suivi par une séance de Foot en marchant. Suivant le nombre, nous pourrions scinder le groupe.

Pourquoi as-tu créé la section Foot Loisirs au sein du club de Rosny ?

Pendant le COVID, je proposais des séances de Fitness en vidéo afin que les gens puissent pratiquer un sport malgré le confinement. Puis en janvier 2021, suite à beaucoup de demande, j'ai commencé en face to face avec les personnes intéressées. À la fin de la saison 2021 de foot (Coach U18 F), il n'y avait plus d'équipe U18 F à Rosny, le club m'a donc proposé le développement du foot diversifié. J'ai donc naturellement pris l'item Fit Foot, en adaptant mes cours de Fitness avec un ballon.

Quelles activités propose-tu ?

Je propose des séances de Fit Foot (avec ballons) et également de Fitness (sans ballons) surtout en hiver lorsque nous sommes en salle.

Nous travaillons sous la méthode Tabata (20 secondes de travail pour 10 secondes de récup sur 4mn) Chaque mois, nous travaillons une partie du corps différentes.

Nous pratiquons aussi le foot en marchant en fin de séance Fitness, le dimanche matin.

Nos séances sont le jeudi (uniquement Fit) et le dimanche matin (Fit + Foot en marchant).

À quelle occasion as-tu découvert le foot en marchant ?

Nous avons découvert le foot en marchant lors de la journée foot diversifiée à Bailly en juillet 2022.

Depuis quand as-tu débuté cette pratique ?

Nous avons commencé la pratique en septembre 2022.

Qui sont tes pratiquants ?

J'ai une trentaine de licenciées, et, 4 enfants de moins de 15 ans (qui ne font pas tout car assez cardio). Il y a 32 femmes et 3 garçons.

Quel est l'évolution de tes adhérents ?

L'avantage de cette discipline est de brûler les graisses du corps (max de calories) tout en soutenant la masse musculaire. Les adhérents améliorent leur capacités cardiaques et respiratoire, leur renforcement musculaire, leur tonicité, affiné leur silhouette, et, une grosse consommation de calories.

Concernant le foot en marchant, c'est avant tout un amusement total qui fait oublier toute la fatigue accumulée avec la séance de Fit. Moins d'impacts, pas de contacts, un vrai plaisir.

Comment se déroule une séance à Rosny ?

Le jeudi : Séance de Fit en Tabata suivant le programme établi.

Sur janvier par exemple, nous avons fait des séances de Cardio brûleur afin d'éliminer les excès des fêtes de Noël. Nous enchaînons donc X Tabata. Une séance dure entre 20 et 45 mn suivant le programme.

Le dimanche : Idem que le jeudi, avec environ 20mn de foot en marchant en fin de séance sur terrain de Hand. Je ne propose pas d'entraînement, juste des matchs ou les filles se défoulent.

Peux-tu définir en 1 mot ou une phrase le foot en marchant et comment tu vois son développement ?

**DÉFOULOIR**

En proposant des journées de découverte, par exemple nous avons créé un tournoi en interne, où certaines femmes sont venues avec leur mari, sœur etc ...et nous avons pu faire découvrir cette pratique à des gens qui n'ont jamais joué au foot.