

FitFoot District Morbihan

Conseils et Mise en application

Le FitFoot ou foot fitness est tout simplement un dérivé du fitness avec l'utilisation d'un ballon de football.

Cette pratique présente de **multiples intérêts** : (Liste non exhaustive)

-Au niveau **technique** : Répétition sous forme analytique (sans adversaire et sans pression temporelle)

-Au niveau **athlétique** : Travail de l'endurance capacité (aérobie) et de l'endurance puissance (Filière anaérobie)

-Au niveau de la **cohésion** : Construction d'une chorégraphie engendre de la synchronisation, de la coopération voir de l'entraide

-Au niveau **social** : Pratique adaptée des U6 aux seniors mais également adaptée aux néophytes et non licenciés (Parents notamment)

Voici quelques **éléments** pour construire une intervention :

-Pédagogie : Etre positif (ive), dynamique, entraînant (e)

-Structure : Respecter le principe de **progressivité**, que ce soit au niveau de **l'intensité et/ou de la complexité**

-Exemple 1

- **Phase 1** : Ballons dans les mains (Manipulation), Ballons dans les pieds (Déplacements autour du ballon (Gammes athlétiques : Pas chassés, montées de genoux, talons/fesses,etc ...))
- **Phase 2** : Déplacements en conduite (avant, arrière, droite/Gauche) + Gestes techniques à vide (Pied sur ballon, passement de jambe intérieur/extérieur sans toucher le ballon)
- **Phase 3** : Déplacements Verticaux (Sauts autour du ballon, fentes avant, flexions)
- **Phase 4** : Gainage et renforcement musculaire (Pompe + Abdos)
- **Phase 5** : Stretching (Etirements passifs, assouplissements, relaxation)

-Exemple 2

- **Phase 1** : Mobilisation articulaire (Echauffement) [Mouvements balistiques, rotations genoux, chevilles, épaules, bras, hanches, etc.] Avec / Sans ballon
- **Phase 2** : Avec appuis dynamiques et ballon dans les mains (Gammes athlétiques : Pas chassés, montées de genoux, marche arrière, marche avant)
- **Phase 3** : Ballon au sol fixe, avec appuis dynamiques (Mimer les gestes du footballeur sans toucher le ballon (Feinte de frappe coup du pied, intérieur du pied droit / gauche, passement de jambe au-dessus du ballon, talons au fesses et genoux poitrines toniques autour du ballon)

- **Phase 4** : Ballon au sol en fixe (Puis en mouvement) : a) Jumping jack en touchant le ballon à chaque appui en alternance, reculer avec le ballon en utilisant la plante du pied b) Conduite de balle vers l'avant / vers l'arrière sur les cotés
- **Phase 5** : Ballons dans les mains, travail de pliométrie (Flexions, flexion + Extension, moutain climber, burpees, travail également en posture isométrique [Jambes fléchies, ballons dans les mains, bras vers l'avant])
- **Phase 6** : Renforcement musculaire, gainage avec ballon (Statique / dynamique : Veiller aux bonnes postures du gainage), abdos (Crunch par exemple avec ballon dans les mains), pompes (adapté le niveau de complexité)
- **Phase 7** : Stretching / Assouplissements / Etirements / Relaxation

Exemple 3 :

- **Après plusieurs séances, envisager la réalisation d'une chorégraphie avec une musique (notion de synchronisation)**
- **Au fil des séances augmenter l'intensité**

Temps minimum : 15 Min + Stretching Temps Maximum : 45 min + Stretching

Garder à l'esprit que c'est une initiation (Donc **adapter** le contenu à la tenue / niveau des participants)

Voici quelques **illustrations** FitFoot

https://www.youtube.com/watch?v=hBWD_2QabhA

<https://www.youtube.com/watch?v=HuUL5ChoCbc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vChLFYGrrUU>

<https://www.youtube.com/watch?v=MGukufPreTE>

<https://www.youtube.com/watch?v=2h5JrkUP0ZI>

https://www.youtube.com/watch?v=jfH7UkU_2EI

<https://www.youtube.com/watch?v=5Ekm4VYSmKI>

<https://www.youtube.com/watch?v=9pFhMPtLK7I>

<https://www.youtube.com/watch?v=NdGmwwP5-wQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=SAIhrQbL9Ls>

<https://www.youtube.com/watch?v=rINNN8ZK82o>

Méthode **Coerver** adaptable au Fit Foot (répétition technique sur place)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ja0BLj9TzCk>

<https://www.youtube.com/watch?v=0KGTu19HIJc>

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw>

<https://www.youtube.com/watch?v=r6SnICKmnrA&t=264s>

<https://www.youtube.com/watch?v=4s64trT6jzg>