

Tests et catégories en walking foot : mode d'emploi (2024)



La FSGT (Fédération Sportive et Gymnique du Travail) propose plusieurs tests de terrain très simples à réaliser pour évaluer la condition physique des joueurs et joueuses de walking foot et leur niveau technique

Les résultats aux tests permettront de définir le niveau et le profil des pratiquants et de les classer dans l'une des 4 grandes catégories de référence.

Nous encourageons vivement les clubs à réaliser ces tests en utilisant [les fiches pratiques](#) à disposition et à utiliser les 4 catégories dans leurs échanges interclubs. Nous espérons que ces outils vous permettront de mieux connaître votre groupe et vous aideront à proposer des séances adaptées et ludiques.

A l'attention des animateurs : pourquoi mettre en place les tests ?

- La philosophie du Walking foot c'est de permettre à toutes et à tous de pratiquer quel que soit son âge, son niveau technique et sa condition physique. Les règles de base ont été pensées pour limiter fortement les risques de traumatisme. Par exemple, tous les joueurs sont contraints de marcher, donc ceux ou celles qui n'ont plus « leurs jambes de 20 ans » peuvent rivaliser.
- Le Walking foot peut ainsi capter un public très large, avec de très grands écarts d'âge (parfois 30 ans), de niveau, de capacités et d'attentes. Ceci est à la fois une immense richesse mais également une source de difficultés pour proposer des séances adaptées à tous, sécurisées et qui répondent aux motivations de chacun.

Face à ces difficultés, deux écueils sont à éviter :

- Se cantonner à des participants d'un même profil et exclure les autres
- Faire pratiquer tous les profils ensemble sans distinction et sans structurer la séance avec le risque de ne satisfaire personne

En revanche, une démarche de tests et d'évaluation des participants d'un groupe de walking foot peut avoir des résultats positifs :

- Pour les joueurs et les joueuses, avoir des indications objectives sur leur niveau permet de se situer dans le groupe
- Pour l'animateur : mieux connaître les individualités qui composent son groupe et préparer des séances mieux adaptées
- Pour les joueurs et l'animateur : avoir des objectifs de progrès, monter de niveaux, savoir d'où l'on part et évaluer les progrès (ou leur absence) à intervalles réguliers
- En cas de match : alterner des temps où tous les joueurs / joueuses quel que soit leur âge et leur profil jouent ensemble dans des équipes mélangées (et équilibrées) et des temps où les équipes sont constituées par niveau
- En cas de match inter - clubs : avoir des critères de niveaux commun pour favoriser des rencontres équilibrées, éviter de créer de la frustration à cause de trop grands écarts de niveau.

Les critères pris en compte dans l'évaluation

L'âge

La majorité des joueurs et joueuses de walking foot sont âgés de plus de 45 ans et certain.es pratiquant.e.s ont plus de 75 ans.

La FSGT se réfère à 3 tranches d'âge :

Tranche d'âge 1 : Joueurs et joueuses de 45 à 59 ans ; encore en activité professionnelle, disponibles le soir en semaine ou le week-end. Ils et elles sont en bonne condition physique. L'enjeu est de créer une passerelle pour les anciens footballeurs et les anciennes footballeuses entre les vétérans qui arrêtent le foot vers 40 – 45 ans et le walking foot.

Tranche d'âge 2 : Joueurs et joueuses de 60 à 69 ans ; certain.es en retraite et d'autres encore en activité professionnelle. Ils connaissent souvent des premiers problèmes de santé.

Tranche d'âge 3 : Joueurs et joueuses de 70 ans et plus : retraités, disponibles pour des séances en journée, la gestion de la santé est un aspect important pour cette catégorie d'âge.

L'âge est un critère facile à identifier. Néanmoins, il ne doit pas être le seul critère pris en compte et il ne doit pas être une barrière. Un joueur ou une joueuse de 70 ans et plus peut être plus technique et en meilleure condition physique qu'un joueur de plus de 60 ans. Une équipe avec une moyenne d'âge plus élevée peut l'emporter. L'âge de la carte d'identité ne coïncident pas toujours avec l'âge physique.

Les autres critères proposés

La situation personnelle et la motivation

L'animateur ou l'animatrice doit connaître les antécédents médicaux des joueurs et des joueuses de son groupe pour être conscient des adaptations nécessaires dans leur pratique. Un temps d'échange individuel dès les premières séances permettra de s'informer *des antécédents médicaux* et de créer un climat de confiance. Par la suite, continuer d'avoir des échanges individuels réguliers avec les membres de l'équipe sur les questions de santé et sur les effets des entraînements est une bonne démarche.

Les entretiens individuels sont aussi utiles pour connaître les attentes des pratiquants vis-à-vis des formes de pratiques et notamment la motivation (ou non) pour s'engager dans des compétitions inter-clubs. De façon schématique on peut distinguer trois profils. Certain.e.s pratiquant.e.s vont préférer pratiquer uniquement sous forme d'entraînements au sein du club (logique de Sport Santé), d'autres seront motivé.e.s pour participer à des tournois avec d'autres clubs, mais sans valoriser les résultats et les classements (logique Loisir) et enfin, d'autres souhaite évoluer dans des schémas plus compétitifs, avec résultats et classements (logique Compétition). Les motivations peuvent évoluer selon le contexte et au cours du temps.

Les résultats aux tests

Les 4 tests ci-dessous permettent d'évaluer la condition physique et le niveau technique des joueurs et des joueuses de walking foot. Chaque test distingue 3 niveaux de résultats : haut niveau / médian / bas. Les joueurs ou joueuses qui auront obtenus le haut niveau dans tous les tests représentent le meilleur niveau.

L'endurance en marche active

En walking foot la capacité à se déplacer en marche rapide pendant plusieurs minute est primordiale. [Le test d'endurance en marche rapide présenté en annexe](#) permet de situer avec des indicateurs objectifs le niveau des différents joueurs et joueuses.

La maîtrise et la rapidité en conduite de balle

[Le test présenté en annexe](#) permet de situer avec des indicateurs objectifs le niveau de conduite de balle des joueurs et des joueuses et leur vitesse avec ballon.

La force et la précision des passes

[Le test présenté en annexe](#) permet de situer avec des indicateurs objectifs la capacité des joueurs et des joueuses à effectuer des passes et à contrôler le ballon.

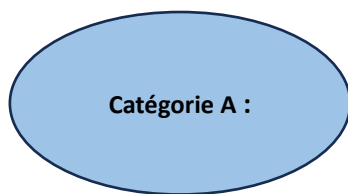
L'activité et l'attitude en match

[Le test présenté en annexe](#) permet de mesurer l'activité déployée par un joueur ou une joueuse en situation de match et de déterminer son profil dans le jeu collectif.

4 catégories se dégagent en walking foot en fonction des âges, des motivations et des résultats aux tests.

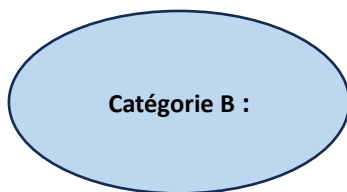
Remarque préalable : Aucune catégorie ne sera à 100% satisfaisante, car il existe au moins une dizaine de profils différents (exemple : un joueur de plus de 70 ans pouvant légitimement revendiquer une pratique compétitive et un joueur de 50 ans pouvant être plus motivé par une logique sport santé) ; mais l'idée est d'avoir au moins **des tendances indicatives** sans qu'aucun critère ne soit exclusif avec plutôt des faisceaux d'indices.

Les lettres A – B – C – D indiquent la catégorie et le chiffre fait référence à l'âge. La combinaison des deux permet d'établir certaines nuances. Par exemple B60 : ce sont les sexagénaires motivés par la compétition et de bon niveau.



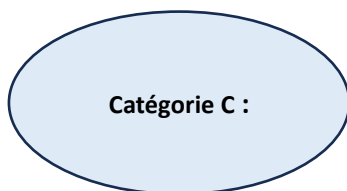
A50 : Plutôt des pratiquant.e.s âgées de 45 à 55 ans, qui sont dans une logique de compétition et qui se situent dans le haut niveau des tests.

Accessible jusqu'à 65 ans, pour des joueurs – joueuses qui ont des résultats aux tests de haut niveau



B50 : Plutôt des pratiquant.e.s âgées de 50 à 59 ans, qui sont dans une logique compétition ou loisir et sont dans le niveau médian des tests.

B60 : Plutôt des pratiquant.e.s âgées de 60 à 65 ans, qui sont dans une logique de compétition et qui sont dans les niveaux haut ou médian des tests.



C60 : Plutôt des pratiquant.e.s âgées de 60 à 69 ans, qui sont dans une logique loisir et sont dans les niveaux médian ou bas des tests.

C70 : Plutôt des pratiquant.e.s âgées de 70 à 75 ans, qui sont dans une logique de compétition ou loisir et qui sont dans les niveaux médian ou bas des tests.



D70 : Plutôt des pratiquant.e.s âgées 70 à 79 ans, qui recherchent une logique de Sport Santé et qui se situent dans le bas niveau des tests.

Accessible dès 50 ans pour des joueurs – joueuses dans une logique de sport santé ou en situation de handicap.