

Rassemblement National FSGT de Walking Foot

à Alençon (61) les 11/12/13 octobre 2024

*Ouvert à tous ! Equipes qui souhaitent découvrir le walking foot
bienvenues !*

Le walking foot vous connaissez ? C'est du foot en 5 contre 5 où tous les déplacements se font en marchant et où les contacts sont limités.

Ces règles adaptées permettent de prévenir les blessures tout en gardant les fondamentaux du foot. Idéal pour poursuivre ou découvrir le foot après 50 ans.

Le walking foot est un véritable phénomène en Angleterre., qui compte des centaines d'équipes et des milliers de pratiquants. Il se développe fortement en France et à la FSGT. C'est un formidable sport accessible, convivial et ludique.



L'équipe féminine de l'ASTMNA



Equipe de France FSGT de walking foot à l'Euro 2023 (photo J. Deumié)

- **La commission walking foot FSGT de l'Orne propose un tournoi les 11/12/13 octobre 2024, à Alençon.**
- Que vous soyez une équipe débutante ou confirmée, vous pourrez pratiquer le walking foot dans les meilleures conditions.
- Avec la participation d'équipes de tout le « Grand Ouest ».
- Repas, soirées et hébergements organisés par le club de l'ASTMNA.

Déroulement :

Vendredi 11 octobre 2024 : Accueil à la MFR d'Alençon 8 rue Giroye à partir de 17h

19h pot d'accueil avec les représentants du Comité FSGT de l'Orne

20h Pasta-partie offerte par la Commission Walking FSGT 61

Possibilité couchage sur place, participation 13€ la nuitée (Prévoir draps ou duvet)

Samedi 12 octobre 2024 : Accueil par les représentants de la Ville à la Plaine des sports vers 11h

A partir de 12h possibilité de prendre un plateau repas (sans porc sur demande) sur place, 10€ avec boisson sur commande préalable.

13h30 Matches équipes brassées pour découverte des nouveaux pratiquants

15h Début du National de Walking Foot (catégorie B, C et D) à la Plaine sur terrain gazonné (crampons alu interdits).

18H Temps libre (possibilité transport par minibus).

19H30 Soirée couscous avec animation musicale à la MFR d'Alençon, 20€ avec boisson sur réservation préalable.

Possibilité couchage sur place, participation 13€ la nuitée (Prévoir draps ou duvet)

Dimanche 13 octobre 2024 : Accueil café-viennoiseries à partir de 9h30

10h Finales (B, C et D) du National Ouest walking

11h30 Podium récompense à chaque équipe et participant.

12H Apéro de fin de rassemblement

Possibilité de prendre un plateau repas (sans porc sur demande) sur place, 10€ avec boisson sur commande préalable

➔ **Pour s'inscrire** : remplir la fiche d'inscription (avec repas et hébergement si besoin) avant le 10 octobre 2024

➔ **Pour se renseigner** : contacter **Didier Piche** Tél. 06 14 46 66 50 / ed.piche@orange.fr ou **Antoine Petitet** Tél. 01 49 42 23 20 / antoine.petitet@fsgt.org

Photo de groupe rassemblement walking Orne - Sarthe



Pourquoi venir ?

Parce que c'est du walking foot !

Le walking foot est un sport extraordinaire. Les anciens footeux retrouveront les fondamentaux : jeu de passes, placement, esprit d'équipe... Les débutant.e.s pourront aussi s'amuser et progresser rapidement. Au walking foot : personne ne reste sur la touche. C'est une deuxième vie de foot qui commence dès 45 ans et qui peut durer jusqu'à 70 ans et plus ! Cette activité a des effets bénéfiques pour la condition physique. Marcher ne veut pas dire être immobile. On peut parcourir plus de 5km sur 1h de jeu ! Tous les pratiquants vous le diront c'est un vrai sport qui améliore le souffle, les muscles, les articulations. Enfin, le walking foot FSGT c'est la convivialité avant tout, pas de litiges ou de violence. On est là pour se faire plaisir et passer un bon moment avec les copains et les copines.

Parce que c'est à Alençon !

Dans la belle région d'Alençon, vous serez bien accueillis. Le comité FSGT de l'Orne et le club de l'ASTMNA (Association Sportive des Travailleurs du Maine Normandie Alençonnais) ont l'habitude d'organiser des rassemblements. Il faut souligner que la section walking foot d'Alençon, créée en 2017 est l'une des premières à la FSGT. C'est une équipe de bénévoles expérimentés et conviviaux, passionnés par le walking foot et motivés pour le faire découvrir. La Plaine des sports d'Alençon est un complexe magnifique avec de beaux terrains pelusés dans un grand parc en bordure de la ville.

Parce que c'est dans le Grand Ouest !

Depuis 2017, la FSGT est la première fédération à développer le walking foot en organisant des formations, des rassemblements inter-clubs et des journées découvertes partout en France. Les initiatives sont organisées chaque année dans des régions différentes pour faciliter la participation de nouvelles équipes et faire découvrir le walking foot dans de nouveaux comités FSGT. Après Marseille, Carcassonne, Alençon, Toulouse, Nice ou Paris par le passé, le rassemblement revient à Alençon pour essayer de réunir des équipes de tout le Grand Ouest : de la Bretagne, à l'IDF en passant par la Normandie, le Centre ou la Nouvelle Aquitaine.





**N'hésitez plus : RDV pour un week end walking foot en Normandie
les 11, 12 et 13 octobre 2024, à Alençon !**

PAGE 4