



# Projet FITFOOT

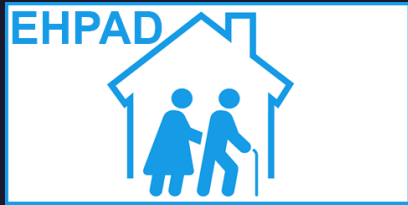
District Aveyron Football

2023/2024



# « Toutes et tous fit de foot »

PROMOTION du SPORT sante



SOLEA



## OBJECTIFS :

Développer une pratique diversifiée et spécifique en faveur de tous les publics

- EHPAD **E**tablishement d'**H**ébergement pour **P**ersonnes **A**gées **D**épendantes
- Non licencié,
- Sport adapté,
- Jeune licencié (week-end des très jeunes)
- Foot à l'école

# « Toutes et tous fit de foot »

PROMOTION du SPORT sante

## FIT FOOT:

- Cardio



- Renforcement musculaire



- Danser



- Yoga





**En résumé :**



Le FitFoot s'inscrit dans les pratiques de loisirs, à savoir jouer pour le plaisir sans la compétition.

C'est un dérivé des activités de FITNESS, offrant la possibilité de garder le plaisir de toucher le ballon et de garder la gestuelle du football !

En groupes ou seul, en club ou à la maison...

Le FITFOOT, c'est quoi ?



... les plus novices pourront découvrir les plaisirs du football et du fitness en apprenant à manipuler le ballon tout en gardant la forme,

les plus aguerris perfectionneront leur technique et leur condition physique grâce à de nombreux exercices.

Enfin, TOUS pourront prendre du plaisir à évoluer en musique et en rythme.



## Les Bienfaits :

Le Fit Foot permet de travailler la forme physique au sens large. Par exemple, le Fit Foot cardio travaille la capacité respiratoire et tout ce qui peut être associé au sport santé, comme la perte de poids, mais aussi le renforcement musculaire. Cela permet de travailler également la mobilité, la coordination et l'équilibre. De plus, l'esprit collectif du sport a des effets positifs sur le mental.



RÉALISÉES, EN COURS ET À VENIR

# « Toutes et tous fit de foot »

PROMOTION du SPORT sante



**En milieu  
scolaire FOOT à  
L'ÉCOLE**



Sensibiliser les enfants et enseignants lors d'une séance du cycle sportif, via la mise en place d'une séance « FITFOOT » pendant 30 mn.

En musique , un ballon par enfant dans un espace limité =  
Maîtrise du ballon en musique, découverte d'une activité  
ludique et sportive autour du ballon rond = notion de  
**PLAISIR**

VIDEO



# « Toutes et tous fit de foot »

PROMOTION du SPORT sante



**EHPAD et EHPA**



Le jeudi 14 septembre 2023 à Millau a eu lieu le Challenge Sportif SOLEA.

Le District Aveyron Football a participé à la journée du Challenge Sportif SOLEA organisé au parc de la Victoire à Millau.

Les résidents venus de 14 EHPAD et EHPA de tout le département de l'Aveyron ont pu découvrir l'activité FITFOOT adapté pour le Sport-Santé. Cette activité sportive a été encadré par Candy EVRARD ROUMEC Agent de Développement et Cyril TREBOSC Assistant Technique.

La marraine de cette édition 2023 était Danièle GILBERT.

 Retour en vidéo de cette journée [LIEN](#)





# « Toutes et tous fit de foot »

PROMOTION du SPORT sante



**IME des  
Cardabelles**

Proposer une activité sportive et ludique à un public ayant un handicap moteur ou mental.

Notion de PLAISIR

Mercredi 31 janvier 9h30-11h30



# « Toutes et tous fit de foot »

PROMOTION du SPORT sante

L'objectif ?

Permettre aux parents de pratiquer une activité sportive au moment d'accompagner leur enfant à l'entraînement de football. Si à l'origine l'activité ciblait principalement un public féminin, sur le terrain la discipline a autant séduit les parents que les grands-parents. Et le Fit Foot s'est révélé une activité de bien-être parfaitement intergénérationnelle. C'est ce qu'on appelle un doublé gagnant. Proposer une séance de FITFOOT durant un entraînement de foot . Notion de PLAISIR et SPORT SANTE

Planification : 3 dates, 3 lieux, 3 secteurs SUD, CENTRE et OUEST

Lieux : terrains, gymnase, salle



**Non licencié**



## Mise en Œuvre :

« Toutes et tous fit de foot »  
PROMOTION du SPORT sante



---

*Contacter les différentes structures et référents*

---

*Construction d'une séance adaptée en fonction du public*

---

*Temps de pratique de 30 à 45 minutes en musique et ballon*

---

*Bilan avec retour sur les valeurs FFF :*

---

**PLAISIR – RESPECT - ENGAGEMENT – TOLÉRANCE - SOLIDARITÉ**

---

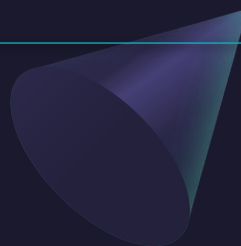
*FEED BACK après chaque intervention*

# IDEES

« Toutes et tous fit de foot »  
PROMOTION du SPORT sante

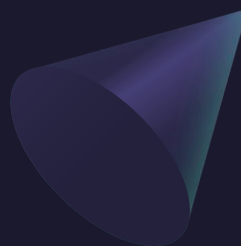


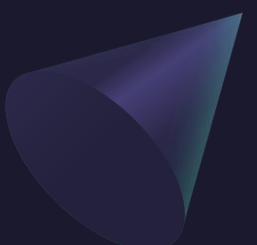
Créer un tee-shirt FITFOOT



# IDEES

« Toutes et tous fit de foot »  
PROMOTION du SPORT sante





# Prochaine Actions

Sport adapté = Mercredi 31 Janvier 2024 à Druelle avec IME CARDABELLES

Foot à l'Ecole = en cours

EHPAD = en cours avec Cyril TREBOSC ( qui est au top )

Non licencié



# « Toutes et tous fit de foot »

PROMOTION du SPORT sante



**BUDGET**



## DEPENSES PREVISIONNELLES

FMS : Ballon/Ecole	$20\text{€} \times 35 = 700\text{€}$
ADULTES-EHPAD : Tee-shirt Fluo « FitFoot »	$20\text{€} \times 100 = 2000\text{€}$
Flocages TDSC	$6\text{€} \times 100 = 600\text{€}$
Sonorisation Portable Bluetooth	500€
Frais Intervenants (CER/JR) + Déplacements	En étude avec Mme FILHOL (autour de 4000€)
	<b>7 800€</b>



MERCI POUR VOTRE

ATTENTION

Merci

District Aveyron Football

