

Du foot à marche forcée pour articulations fatiguées

L'ASPTT Hyères est le premier club du Var à se lancer dans le football en marchant ou « Walking foot ». Très courue (!) en Grande-Bretagne, cette pratique permet de gommer le poids des ans

Lundi soir au stade Berteau de l'Ayguade. Fin de l'entraînement, les minots rangent les ballons et rejoignent les vestiaires en soufflant dans leurs mains. Les frimas de l'hiver sont de la partie, qui ont réduit les rangs de la drôle de séance à suivre. Emmittouffée dans un style improbable que ne renieraient pas des créateurs de mode, une douzaine de footballeurs vétérans se lancent dans un footing d'échauffement. Ils en profitent car, dès le coup d'envoi, ils auront l'interdiction de courir. L'ASPTT Hyères est le premier club du Var à se lancer dans le football en marchant ou « Walking football » comme disent les Grands-Bretons où cette pratique sportive est très courue (!).



A gauche, un bel exemple de marche appliquée au football. Les deux pieds ne doivent pas être décollés simultanément. Si c'est le cas, un coup franc est sifflé. (Photos Laurent Martinat)

Blessures de vieillesse

« En juin dernier, j'ai lancé l'idée de créer une section de football en marchant, lors du compte rendu de notre saison de foot vétérans à 11, raconte Christian Gachet, responsable entraîneur. J'ai proposé ça comme une boutade pour répondre à des blessures de vieillesse qui avaient entaché notre fin de saison. Je m'étais souvenu d'un reportage où on voyait des anciens se mettre en tenue, enfiler les crampons. C'était formidable ! » Le club a saisi la balle au bond en créant une section en septembre, avec l'aval du District du Var. Il s'avère que la Fédération française de

football a justement pour priorité de développer les pratiques de football loisir. Parmi les propositions qui ont été faites aux clubs, le foot en marchant est arrivé en tête, devant le foot fitness (du foot en faisant des mouvements presque dansés), le foot net (avec un filet, façon tennis) et le foot à 3 ou 5 joueurs.

Dans le sillage de l'ASPTT Hyères, l'US Carqueiranne/La Crau a aussi en projet de s'y mettre. On joue déjà au football en marchant à Marseille, dans le Rhône, etc. Le club pionnier est celui de Silfiac, dans le Morbihan, qui

marche depuis 2016. Bien avant Emmanuel Macron.

Walk like an Egyptian

« En France, le football en marchant est encore balbutiant, confirme Ludvine Regnier, référente pour le District du Var. Mais chaque district a pour objectif de réunir deux ou trois équipes avant la fin de l'année. » Une réunion de calage est d'ailleurs prévue le 5 février à La Garde. Le district étudiera les possibilités de création d'équipes, de matches et de championnats. Pour l'instant, les marcheurs se régalaient entre eux sur un

quart de terrain de football et des cages réduites. Car, comme les joueurs de champ, les gardiens n'ont pas plus le droit de courir. « Des fois, on est morts de rire à se voir marcher à toute vitesse... ». Walk like an Egyptian ou le foot revisité par les Monty Python ! La technique de contrôle-passe et la vision du jeu font la différence, comme dans le vrai football.

« Le football en marchant répond aux objectifs du programme foot-santé, reprend Ludvine Regnier. C'est bien moins violent pour les tendons et les articulations et ça prévient les risques d'arthrose

et d'accident cardio-vasculaires ».

Thierry Catalano, autre responsable de la section hyéroise, cite un joueur de l'équipe dont le médecin a recommandé la pratique du « walk », un an après avoir reçu une greffe de cœur. « Et on ne va pas le cacher, cela ramène des joueurs au club qu'on ne voyait plus après leur fin de carrière à 40-45 ans », conclut l'entraîneur et le président Dominique Jullien-Paletier.

SYLVAIN MOUHOT
smouhot@nicematin.fr
Entraînements le lundi à 19 h.
Infos sur asptt-football-hyeres.footeo.com.

Questions au pas de charge

► **Comment on joue ?**
Comme au foot classique mais sans courir. Le ballon ne peut s'élever au-dessus des épaules. On peut aussi limiter le nombre de touches de balle à trois.

► **Les tacles sont-ils autorisés ?**
Non. Ce qui réduit sérieusement les risques de blessures.

► **Et les appels en profondeur ?**
Possibles, à condition de gérer sa passe et d'accélérer la marche !

► **Les soigneurs sont-ils obligés de marcher ?**
« En théorie, non ! Mais en pratique, on sort le joueur nous-mêmes parce qu'il n'y a pas de soigneur. On s'arbitre aussi tout seuls ».

► **Vous ne nous faites pas un peu marcher ?**
Ben non. En Grande-Bretagne, le « walking football » est un sport en pleine expansion qui rassemble plus de 800 clubs et 40 000 pratiquants. Jetez un œil sur thewfa.co.uk.



Les briscards de l'ASPTT au grand complet ou presque.



Thierry Catalano, Ludvine Regnier, Christian Gachet et Dominique Jullien-Paletier, dans les vestiaires du stade Berteau à l'Ayguade.