

FOOT14



Le Foot, c'est avant tout un jeu et une passion

Dans le cadre du programme Ambition 2020, la Fédération Française de Football souhaite accompagner les clubs dans le développement de la pratique Loisir sur le territoire.

Le Football Loisir, c'est le plaisir du jeu sans la compétition. Nombreux sont les licenciés qui ne souhaitent plus subir les contraintes de la pratique compétitive

Le Fit Foot est une pratique dérivée du fitness à partir de la gestuelle du football, visant à la fois la découverte de l'activité, le bien-être et la forme physique.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=HuUL5ChoCbc&feature=emb_logo

Depuis quelques années, le Foot Fitness se développe, notamment dans certains centres de Foot à 5. Les exercices ressemblent à ce qui se fait dans les salles de sport mais avec un ballon.



Challenge Foot Fitness (ou FitFoot)

Pendant le confinement, le District de Football du Calvados, pour découvrir l'activité et vous dépenser, vous propose un challenge. Le défi est de vous filmer chez vous pendant 1'30 maximum sur votre chorégraphie avec la musique de votre choix.

Ensuite, il vous suffira d'envoyer votre vidéo par wetransfer, avec votre nom de club, nom-prénom et catégorie.

Avant le 01/05/2020 à mbeliarde@foot14.fff.fr

Les meilleures vidéos seront récompensées !