



Les règles du Foot en marchant (Walking Foot)
District de Provence de Football – Saison 2022/2023



Public :

- Mixité autorisée
- Hommes : 45 ans et plus
- Femmes : 35 ans et plus
- Licence obligatoire

Règle principale :

Les joueurs doivent toujours avoir un pied en contact avec le sol (principe de la marche). Interdiction de courir, trotter, avec ou sans ballon.

A défaut, le ballon est rendu à l'adversaire.

Utilisation du ballon :

Le ballon ne doit pas dépasser la hauteur de buts (1 m 80) que ce soit sur les passes ou les tirs.

Temps de jeu :

1h maximum

20 minutes (2x 10 minutes) maximum par match

Exemples

- 3 matchs de 20 minutes (2x 10 minutes)
- 4 matchs de 15 minutes
- 5 matchs de 12 minutes

La durée des matchs peut être diminuer.

Dimension du terrain :

- 6 c 6 : Largeur de 24 m / Longueur de 40 m
- 5 c 5 : Largeur de 20 m / Longueur de 36 m
- Surface de réparation : 6m x 10m (Sur terrain synthétique ou Herbe)
- Buts : 4 mètres de largeur et hauteur 1 mètres 80 (Sur terrain synthétique ou Herbe)
- Possibilité de s'adapter en fonction des buts en possession des clubs
- Possibilité de jouer en gymnase

Surface de réparation :

Les joueurs de champs ne peuvent pas rentrer dans la surface de réparation.

Si un défenseur y pénètre : pénalty à 6m

Si un attaquant y pénètre : le ballon est rendu au Gardien de But.

Ballon :

Taille 5

Futsal (gymnase)

Nombre de joueurs :

5 contre 5 (0 à 5 remplaçants maxi)

4 joueurs minimum sur le terrain

Gardien de but :

Interdiction de sortir de la surface de réparation et seul autorisé à rentrer dans la surface de réparation.

Relance à la main ou au pied.

Interdiction de lever le ballon au-dessus de la hauteur des buts (1 m 80)

Passé en retrait au GdB : prise de balle à la main autorisée. 4 secondes pour relancer.

Remises en Jeu :

- **Engagement** : Interdit de marquer directement – Adversaire à 3m
- **Touches** : Au pied – Adversaire à 3m - Interdiction de marquer directement
- **Corner** : Au pied – Adversaire à 3m
- **Coups francs** : Indirect – Adversaires à 3m
- **Temps pour jouer les remises en jeu** : 4 secondes

Fautes :

Les tacles, charges et contacts sont interdits.

Si le coup franc est trop proche de la surface de réparation (moins de 3 mètres), un recul de 3 mètres sera effectué afin de permettre à la défense adverse de se mettre à distance.

Hors-jeu : Non

Les tirs :

On peut tirer de toutes les parties du terrain sauf dans la surface de réparation.

On ne peut marquer que de l'extérieur de la surface de réparation.

Le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des buts (1 m 80) que ce soit sur les passes ou les tirs.

Jeu de tête :

Interdit

Tenue :

- **Chaussures** : Baskets – Stables
- **Protège-tibia** : Obligatoire

Auto-arbitrage : Non

Il faut désigner un arbitre à chaque match.

