



## LES TAMALOUS - FOOT 65

Plaine de jeux René Valmy – 1chemin de Bastillac 65000 TARBES

Association soumise à la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et au décret du 16 août 1901.

L'ASSOCIATION SPORTS LOISIRS LES TAMALOUS FOOT 65

**VOUS INVITE A DECOUVRIR LE FOOT EN MARCHANT. Matinée initiation**

**DIMANCHE MATIN DE 10 à 12 Heures le 23 OCTOBRE 2022.**

Le FOOT EN MARCHANT C'EST QUOI ?

Le football en marchant est une pratique diversifiée, de **sport santé**, qui fait de plus en plus d'émules grâce à son caractère intergénérationnel et son accessibilité pour les néophytes.

**Les tacles, charges et contacts ne sont pas autorisés, ce qui permet de pratiquer sans risque et avec plaisir.**

**Ouverts aux hommes et femmes de 50 ans et +**

Vous souhaitez garder la forme, du lien social, retrouvez des sensations ?

*Le foot en marchant et que peut-il apporter ?*

**C'est une pratique loisir de sport santé.**

62% des 50 ans et + déclarent pratiquer la marche active, et le **foot en marchant est un complément intéressant** notamment au niveau du lien social et de la lutte contre le déclin cognitif, car la notion de vitesse n'est par définition pas présente. **Mais c'est la vitesse mentale et la prise d'information qui sont de véritables atouts !** Une réelle opportunité même pour les néophytes.

*Et pour les anciens joueurs, c'est retrouver des sensations enfouies, se remémorer des souvenirs. C'est une pratique codifiée avec des règles spécifiques (3 touches de balles, pas de contact) qui permet donc d'éviter les blessures.*

*Pour aller plus loin, un joueur blessé peut y jouer dans son processus de réathlétisation.*

Les entraînements seront adaptés en fonction des capacités de chacun, et de faire partager à tous un bon moment de convivialité.

### Pratique

Inscriptions tous les dimanches, de 10 h à 12 h, Zone Bastillac à Tarbes.

**Contact : Michel tél. 06 81 22 88 09 ou par mail : [lestamalous65@gmail.com](mailto:lestamalous65@gmail.com)**