



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Walking football

Règlement

Pour les tournois amicaux organisés par Pro Senectute et l'Association Suisse de football, les règles ci-après sont appliquées. Elles sont personnalisées à partir du *Guide 2024 de l'UEFA concernant la version récréative du Walking football*.

§ 1 | JOUEURS / ÂGE Les matchs se jouent à 5 contre 5, sans gardien. Les équipes se composent d'au moins 6 joueurs ou joueuses (5 joueurs et un·e remplaçant·e au minimum). Il n'y a pas de limite du nombre de joueurs inscrits par équipe.

Il n'y a qu'une catégorie d'âge : 60+. Il est possible d'avoir un joueur de 50+ par équipe. Les dates de naissance des joueurs sont indiquées lors de l'inscription ; l'organisation du tournoi se réserve le droit de demander la présentation de la carte d'identité des joueurs inscrits. Les équipes peuvent être mixtes, ou seulement composées d'hommes ou de femmes.

§ 2 | TAILLE DU TERRAIN

Longueur : minimum 35m/maximum 50m

Largeur : minimum 20m/maximum 35m

En principe, sur un terrain standard de football à 11 contre 11, il y a 4 petits terrains de Walking football.

§ 3 | COURIR/MARCHER Il est interdit de courir, avec ou sans le ballon. Il faut toujours garder au moins un pied au sol. Toute infraction à cette règle donne lieu à un coup franc indirect.

§ 4 | CONTACT PHYSIQUE Aucun contact physique n'est autorisé (même attraper un joueur par le maillot). Toute infraction à cette règle donne lieu à un coup franc indirect.

Les tacles sont également interdits et donnent lieu directement à un pénalty.

§ 5 | BUT ET ZONES DE BUT Une zone neutre en demi-cercle est signalée un mètre devant le but avec des assiettes ; il n'est pas possible de pénétrer dans cette zone sinon un coup franc est sifflé pour l'équipe adverse. Les buts ne peuvent être marqués qu'à partir de la moitié de terrain offensive.

§ 6 | ARBITRE Pour les matchs des tours préliminaires ou/et de qualifications, il n'y a pas d'arbitre pour les matchs, mais un arbitre-expert à disposition pour 4 terrains ; les équipes appliquent les règles elles-mêmes en respectant le fair-play, mais peuvent recourir à l'arbitre-expert pour vérifier l'application des règles. Pour les matchs de finales, il y a un arbitre à disposition.



§ 7 | ENGAGEMENT/DÉGAGEMENT Les engagements et dégagements sont effectués à côté des cages, devant la ligne de but, impérativement sous forme de passe au sol.

§ 8 | REMISE EN TOUCHE Les remises en touches sont effectuées avec le pied, sous forme de passe au sol, à l'endroit où le ballon est sorti du terrain.

§ 9 | CORNER Les corners sont impérativement effectués sous forme de passe au sol. L'adversaire doit se tenir à une distance d'au moins cinq pas.

§ 10 | COUP FRANC/PENALTY Toute infraction est sanctionnée d'un coup franc. Le coup franc est toujours effectué au milieu de la moitié de terrain où l'infraction a eu lieu. L'adversaire doit se tenir à une distance d'au moins cinq pas.

En cas de violation flagrante d'une règle de jeu et en contradiction avec le fair-play (ex. tacle, ballon en direction du goal arrêté avec les mains, ballon en direction du goal arrêté dans la zone protégée du but, un geste rageur), un pénalty est sifflé. Le tir se fait depuis le milieu de terrain dans le but vide.

§ 11 | CHANGEMENT/REPLACEMENT Les changements et remplacements peuvent être effectués librement, sans interruption du jeu. La joueuse ou le joueur qui entre sur le terrain doit d'abord taper dans la main de la joueuse ou du joueur qui quitte le terrain. Les changements et remplacements peuvent avoir lieu uniquement au centre du terrain.

§ 12 | HAUTEUR DU BALLON Il est interdit de jouer au-dessus du niveau des hanches. Toute infraction est sanctionnée d'un coup franc indirect.

§ 13 | HORS-JEU La règle du hors-jeu est supprimée.

VERSION 2025 validées par l'ASF et PSCH le 4 février 2025

Sources et informations :

UEFA : [Boîte à outils du football en marchant | UEFA.com](#) / Recreational Walking football guidance - Laws of the game 2024

ASF : https://www.football.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-3611/10797_read-261882/

Pro Senectute Fribourg: <https://fr.prosenectute.ch/fr.html>