



## Marcher pour votre santé avec le walking football

**Porté par le club de l'US Vern Football, en collaboration avec l'École normale supérieure de Rennes et le Département d'Ille-et-Vilaine, ce projet de recherche participative vise à mieux comprendre les impacts de la pratique du walking football sur la santé physique et cognitive, notamment chez les adultes de plus de 50 ans. Ce projet a été lauréat de l'appel à projets Émergence 2023-2024 TISSAGE (Triptyque Science Société pour Agir Ensemble) de l'Université de Rennes.**

L'activité physique régulière joue un rôle essentiel pour un vieillissement en bonne santé. Cependant, la pratique diminue significativement avec l'âge, soulignant ainsi l'importance de mettre en place des interventions visant à encourager les adultes de plus de 50 ans à maintenir un niveau d'activité physique adéquat. De plus, il est essentiel de souligner que le sport, y compris la pratique des sports de marche, fonctionne comme un dispositif de socialisation et pourrait ainsi jouer un rôle clé dans la promotion de l'intégration sociale, le respect des différences et de la mixité sociale et de genre.

### Un sport pour tous, au service de la santé

Créée en 2011 en Angleterre, plutôt à l'attention des seniors, le *walking football* ou football en marchant est une variante du football qui séduit de plus en plus de pratiquant-es en France. Sans course, sans contact, limitant le risque de blessure, c'est un sport-santé idéal pour une pratique loisir totalement sécurisée, vecteur de convivialité, de cohésion sociale et de solidarité. Cette discipline permet aux seniors et aux personnes éloignées de la pratique sportive de retrouver le plaisir du jeu tout en préservant leur santé physique, mentale et sociale. Avec plus de 150 clubs et 2 000 joueurs, ce sport en plein essor attire l'attention pour ses effets bénéfiques sur la condition physique et cognitive.

### Une recherche co-construite avec les citoyens

Ce projet repose sur une approche collaborative inédite : citoyens, chercheurs et décideurs unissent leurs forces pour identifier les leviers et les freins à la pratique du walking football. Avec l'US Vern Football, les citoyens ont participé à la co-crédation d'une intervention locale visant à promouvoir cette discipline dans la métropole rennaise. Selon l'un des joueurs « *Ce n'est pas tous les jours qu'un programme scientifique s'intéresse à nous et je suis fier d'y participer. Ça décroisonne notre activité sportive et y apporte un autre regard...* »

Pour les chercheurs Boris Cheval, enseignant-chercheur en neuropsychologie et Honorine Robin, élève au département Sciences du sport et éducation physique de l'École normale supérieure de Rennes, « *Dans le contexte préoccupant de sédentarité et d'inactivité physique décrit par l'ONAPS (Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité), il est plus que jamais rappelé l'importance de pratiquer une activité physique régulière en raison des bienfaits engendrés sur la santé. Dans cette optique, notre recherche vise à évaluer les effets d'un entraînement de foot en marchant de 9 mois sur la condition physique et les fonctions cognitives des joueurs. Pour cela, des tests sont menés au début du protocole d'entraînement puis à 3, 6 et 9 mois. Ces derniers visent à mesurer d'une part la condition physique des joueurs, à travers des tests d'équilibre, de souplesse, d'agilité, d'endurance musculaire et d'endurance de marche, mais aussi les fonctions cognitives des individus à travers une tâche réalisée sur ordinateur.* »

## Un ancrage territorial fort

L'Ille-et-Vilaine, territoire pionnier du walking football, offre un terreau fertile pour cette initiative. Le club de Vern-sur-Seiche se distingue notamment par la présence de joueuses en équipe nationale et d'un vice-champion du monde dans la catégorie 60 ans et plus. L'ENS Rennes apporte son expertise reconnue en sciences du sport, du vieillissement et de l'intégration sociale.

Dans le cadre de sa politique sportive, le département d'Ille-et-Vilaine apporte une importance majeure aux activités de sport santé. À ce titre, des actions sont engagées en direction des collégiennes et collégiens mais aussi vers des publics en situation de fragilité physique et mentale, vers des actions favorisant le lien social et la mixité. Le développement du foot en marchant répond à ces enjeux et a vocation à se développer sur le département. Les décideurs joueront également, avec les autres acteurs du projet, un rôle clé dans la diffusion de l'étude au sein de la métropole rennaise et dans la communication des résultats.

## Des outils de diffusion innovants

Pour rendre la recherche accessible au plus grand nombre, plusieurs supports de vulgarisation ont été réalisés :

- Une bande dessinée réalisée par Maryse Berthelot, Laurent Houssin et Erwan Drouet, exposée dans le hall de l'ENS Rennes
- Une capsule vidéo produite par TVR dans le cadre du projet TISSAGE, intitulée « Le foot en marchant, un sport au service des seniors », disponible sur <https://youtu.be/jcjp1bgov6l>
- Des journées d'essai ouvertes au public, des articles de vulgarisation et des communications scientifiques.

## Vers une nouvelle politique de santé publique

Ce projet ambitionne de faire du walking football un levier de santé publique, en favorisant le lien social, l'inclusion et le bien-être. Il ouvre également la voie à de futures recherches sur les effets cognitifs et physiologiques de cette pratique, en lien avec les neurosciences et la physiologie humaine.

Pour en savoir plus : <https://www.ens-rennes.fr/actualites/espace-presse/walking-football>

---

**Contact presse :** Cécile Bruneau - [communication@ens-rennes.fr](mailto:communication@ens-rennes.fr) - 06.80.14.52.49  
Suivez-nous sur LinkedIn @ENSRennes