





Ce livret vous est proposé dans le cadre d'un projet de **recherche participative*** sur le sujet du sport santé, mené par la section walking football de l'US Vern-sur-Seiche Football, l'École Normale Supérieure de Rennes et le département d'Ille-et-Vilaine.

* « Trlptyque Science Société pour AGir Ensemble » (TISSAGE) proposé par l'Université de Rennes, ses établissements-composantes et associés qui a pour ambition de mettre en œuvre un dialogue entre science et société, en tissant des liens entre les citoyens, les chercheurs et les décideurs.

LA RECHERCHE POUR EXPÉRIMENTER

→ Améliorer la connaissance scientifique

sur la compréhension des facteurs de la sédentarité, et comment le walking football permet d'encourager l'activité physique, ainsi que les impacts de cette dernière sur la santé physique, mentale et sociale des pratiquants.

→ **Diffuser et vulgariser** ces connaissances scientifiques de manière accessible au grand public, notamment à travers la réalisation de planches BD sur le sujet.

→ **Encourager la pratique** du walking football en élaborant une intervention co-construite et fondée sur des bases théoriques solides.



Dans le cadre de ce projet de recherche participative, Honorine Robin, étudiante à l'ENS Rennes, sous la supervision de Boris Cheval, maître de conférences et chercheur en neuropsychologie, réalise un suivi des capacités physiques et des fonctions cognitives de l'équipe de l'USV football en marchant.



LA BD POUR EXPOSER !

Intergénérationnalité, mixité et inclusion.

Explorant les singularités vertueuses que permet cette pratique, trois auteur.rices de BD, **Maryse Berthelot, Laurent Houssin et Rezon**, ont chacun.es réalisé.e.s 2 planches illustrant, dans un premier temps, des contextes de la sédentarité (âge, exclusion de genre, handicap) puis la capacité, pour chaque persona, de pouvoir **retrouver le plaisir de faire du sport.**

LE WALKING FOOTBALL POUR LA SANTÉ

Le walking football ou football en marchant est une variante du football, créée en 2011 en Angleterre, plutôt à l'attention des seniors. C'est un sport santé sans courses, sans contacts, limitant le risque de blessures pour une pratique loisir totalement sécurisée, vecteur de convivialité, de cohésion sociale et de solidarité.

Bien pour la santé!

- Réduit les risques cardiovasculaires et vasculaires cérébraux, le stress et les temps de réaction.
- Améliore la tension artérielle, l'équilibre et la force et limite le risque de diabète de type 2.

Bon pour le moral!

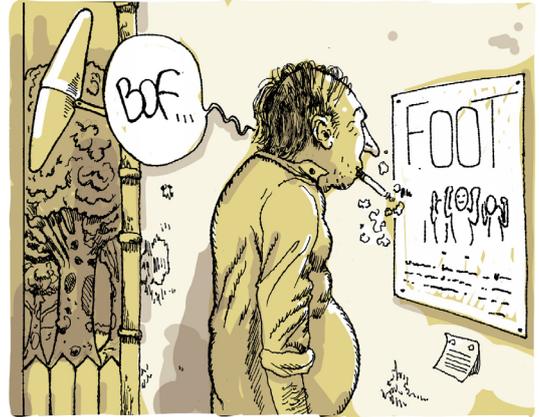
- Rompt l'isolement social et ses impacts sur la santé mentale.
- Améliore la cohésion sociale, la solidarité et la convivialité, l'estime de soi et la confiance en soi.

Un foot pour tous!

- Le plaisir de (re)jouer au foot, pour un public éloigné des terrains à cause de l'âge, les blessures ou la discrimination.
- Un retour à l'essence du football, non plus basé sur la vitesse et les contacts physiques, mais sur le placement et le jeu collectif.



Rien à Foot





foot Toujours

Depuis l'enfance, mon statut de fille m'a éloignée du football



Malgré mon amour pour ce sport

Le foot c'est pas pour les filles! casse-toi!



Malgré mes compétences

Adulte, mon statut de femme a pris le relais



Je n'ai jamais été celle avec laquelle on partage instinctivement cette passion



Une fois mère...



... mon quotidien a continué de me maintenir sur le banc de touche

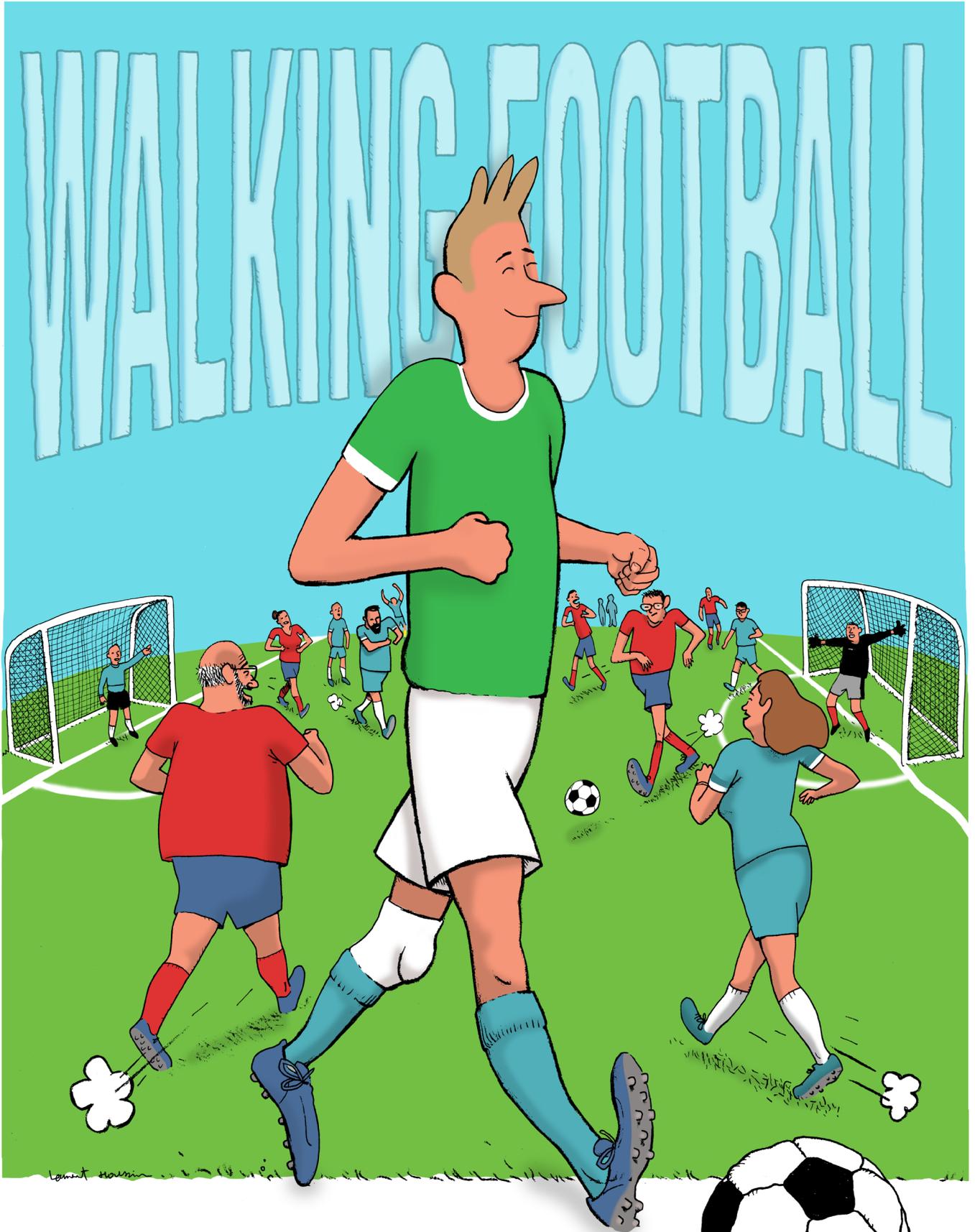


Jusqu'à atteindre l'âge où le foot ne me laisse plus entrer en jeu.









LE HANDICAP N'EN EST PLUS UN !

L'ÉQUIPE DU PROJET



REZON
Dessinateur



MARYSE BERTHELOT
Autrice de bande dessinée



LAURENT HOUSSIN
Auteur de bande dessinée



ROGER MORAZIN
*Vice-Président du conseil départemental
d'Ille-et-Vilaine délégué aux sports*



LAURENCE MERCIER
*Conseillère départementale
d'Ille-et-Vilaine - Canton de Janzé*



HONORINE ROBIN
*Étudiante - Département Sciences du Sport
et de l'éducation Physique de l'ENS Rennes*



BORIS CHEVAL
*Maître de conférences ENS Rennes
Chercheur en neuropsychologie*



SÉBASTIEN PERRAULT
*Vice-président de l'US Vern Football
et les autres pratiquant.e.s du club*



LES AUTEURS

“ Pour ma part je ne suis pas un passionné de sport mais j’aime l’activité physique, je marche énormément en ville... Alors, j’ai trouvé dans cette pratique, hors compétition et basée sur le seul plaisir que l’on ressent à jouer ensemble, un sujet très intéressant. ”

“ Grâce à ce projet j’ai découvert le walking foot qui me semble être une super initiative ! Nous vivons dans une société qui exclut, de manière directe ou indirecte, nombre de minorités sociales. Il me semblait important d’explicitier les obstacles rencontrés par l’héroïne, une femme lambda qu’on exclut sans que personne ne s’en aperçoive. J’ai été ravie de participer à ce projet qui permet de rendre visible un phénomène de société auquel tout le monde ne prête pas attention et qui propose une chouette alternative. ”

*“ - Bonjour Laurent, ça vous intéresserait de dessiner sur Le foot en marchant ?
- Heu... je ne sais pas trop, je ne suis pas très Foot pour tout vous dire...
- Oui, je peux le comprendre... Mais là, il s’agit avant tout d’une pratique sportive adaptée à tous les âges, et mixte. C’est une pratique douce qui tient compte de votre état de santé, c’est inclusif. Pas de courses, pas de contacts, c’est bon pour la santé et les relations sociales.
- Vous m’intriguez, c’est possible de voir ?
D’y jouer, peut-être ? ”*

LES DÉCIDEURS

*“ 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 notre département avec, notamment, nos éducateurs départementaux. ”*

LES CHERCHEURS

*“ 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. ”*

LES JOUEURS

“ Les séances de test ont été bien organisées et se sont déroulées dans une ambiance conviviale mais très sérieusement. ”

“ Des tests assez variés mais simples, accessibles à tous. Souplesse, équilibre, endurance. Également un test cognitif sur la vivacité d’esprit très intéressant. Un tour complet sur les capacités physiques et mentales de chacun. ”

“ Ce n’est pas tous les jours qu’un programme scientifique s’intéresse à nous et je suis fier d’y participer. Ça décloisonne notre activité sportive et y apporte un autre regard... ”



TISSAGE « Triptyque Science Société pour AGir Ensemble » est proposé par l'Université de Rennes, ses établissements-composantes et associés et a pour ambition de mettre en œuvre un dialogue entre science et société, en tissant des liens entre les citoyens, les chercheurs et les décideurs.

