

Impact du walking football sur la santé des pratiquant(e)s

Mélanie BOITHIAS
Jeudi 6 mars 2025





01

Présentation

- Présentation personnelle
- Découverte du walking foot
- Projet de thèse



Présentation

Doctorante Université Jean Monnet – Saint-Etienne

Cursus universitaire (Université Jean Monnet – Saint-Etienne) :

- **2019** : Licence STAPS (*Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives*)
- **2021** : Master STAPS

+ Pratique personnelle du football



Découverte du Foot en marchant



Projet 6-0 (2020) :

- 5 Universités européennes
- 12 semaines d'entraînement (COVID -> 8 semaines)
- 15 joueurs (12H ; 3F)
- Tests physiques et questionnaires psychologiques

=> Retours, feedbacks positifs des joueurs/joueuses



Laurea University of Applied
Sciences



Coventry University



GAIA - Association of Electronic
and Information Technologies in
the Basque Country



University of Southern Denmark



University of Jean Monnet Saint-
Étienne





Projet de thèse

Titre : Effets physiques et psychologiques du Foot en marchant chez les personnes âgées de 60 à 80 ans

Directeurs de thèse : Alain BELLI (LIBM - Saint-Etienne) et Emma GUILLET (L-Vis - Lyon)

Responsable scientifique : William VALLAS (District de la Loire de Football)



Première étude sur le Foot en marchant



International Journal of
*Environmental Research
and Public Health*



Article

Physiological and Psychological Effects of Short-Term Recreational Football in Adults 60+

Mélanie Boithias ^{1,*}, Thi Thao Truc Le ², Emma Guillet-Descas ², Alain Belli ¹, Mikko Julin ³
and Michael J. Duncan ⁴

Résultats :

- 6 semaines trop court pour avoir des effets sur les capacités physiques
- Effets prometteurs sur les aspects psychologiques => **adhésion**





02

Contexte

- Bienfaits de l'activité physique
- Effets attendus du walking foot
- Effets à court terme





Bienfaits de l'activité physique



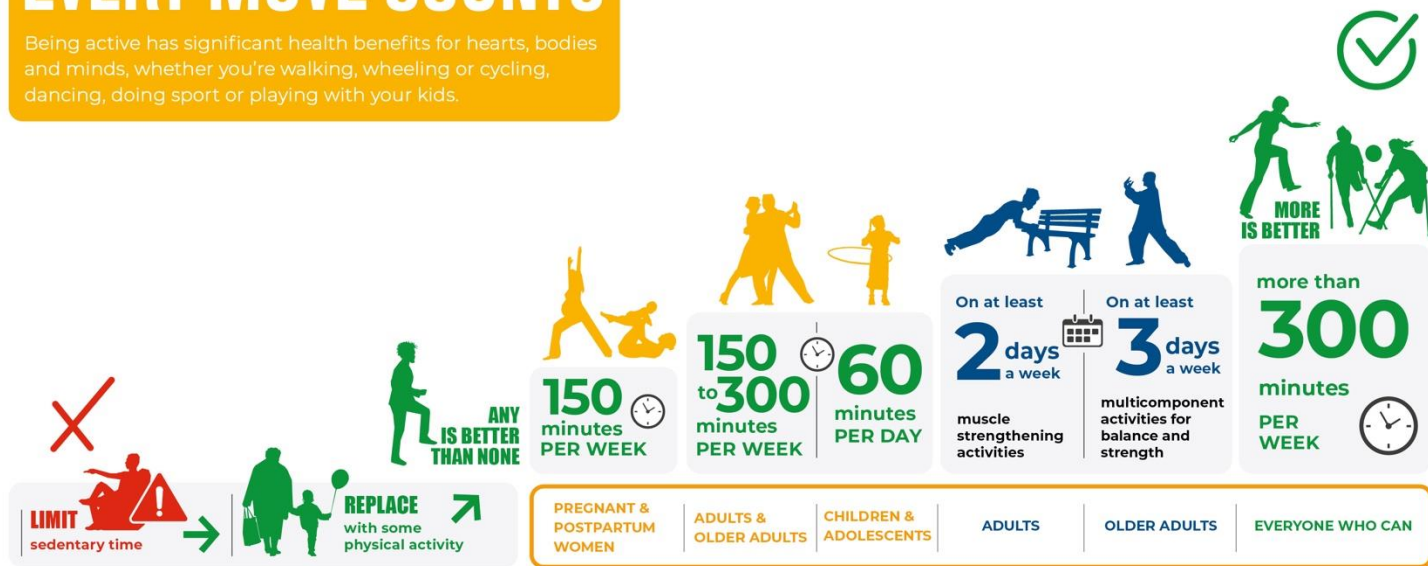
+ prévention primaire et secondaire

Bien-être général



EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity

LET'S
Be active
Everyone
Everywhere
Everyday

 World Health
Organization



Quels sont les effets attendus sur la santé ?



Intensité

- RPE : 13/20
- Fréquence cardiaque : 75-80% $F_{c_{max}}$
- Lactate sanguin : 1.24 mmol / 3.19 mmol (pre/post)
1.3 mmol / 2.8 mmol (pre/post)



Bénéfices

- Cardiovasculaire et métabolique
- Système osseux
- Baisse de l'indice de masse corporel





Effets à court terme du walking football



The impact of 12 weeks walking football on health and fitness in males over 50 years (Arnold et al, 2015)

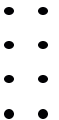
- ❖ 10 joueurs ; âge moyen = 66 ans
- ❖ 12 semaines (2h par semaine) ; tests avant et après entraînement

Résultats :

- Baisse de masse grasse
- Meilleure tolérance à l'exercice
- Pas d'effets sur des paramètres max (lactate sanguin_{max}, VO2_{max})



**Efficacité potentielle du walking foot en tant que programme d'intervention en
santé publique**





Effets à court terme du walking football

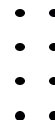


Walking football for Men and Women 60+ : a 12- week intervention affects health parameters (Arnold et al, 2015)

- ❖ 39 joueurs (13H ; 26F) ; âge moyen = 74 ans
- ❖ 12 semaines ; 2 séances par semaine ; 1 séance = 2x20min
- ❖ Tests avant et après entraînement

Résultats

Le Walking foot est associé à des marqueurs positifs de santé cardiovasculaire après 12 semaines d'entraînement (baisse du tour de taille, amélioration mobilité et force).



Effets à court terme du walking football



Article

Physiological and Psychological Effects of Short-Term Recreational Football in Adults 60+

Mélanie Boithias ^{1,*}, Thi Thao Truc Le ², Emma Guillet-Descas ², Alain Belli ¹, Mikko Julin ³ and Michael J. Duncan ⁴

- ❖ 15 joueurs (12H ; 3F)
- ❖ 6 semaines (2 séances par semaine)

Résultats :

- 6 semaines trop court pour avoir des effets sur les capacités physiques
- Effets prometteurs sur les aspects psychologiques => **adhésion**



Joueurs de walking foot : expériences vécues



- Difficile de marcher + risque de blessure ?



- Expérience positive



- Identité collective et collaboration



- Football = élément de motivation





03

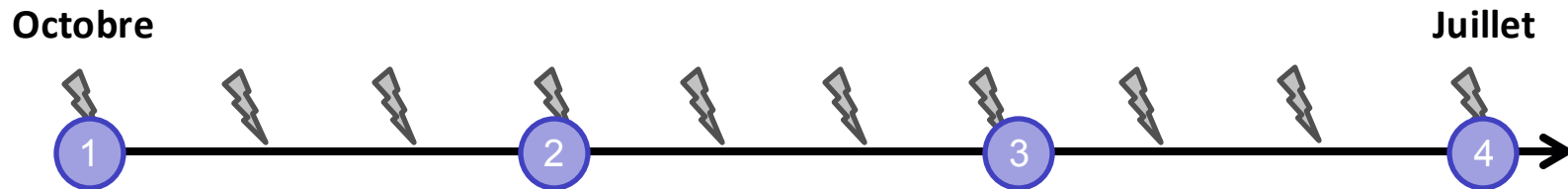
Effets à long terme

- Tests et questionnaires
- Condition physique
- Effets psychologiques





Effets à long terme



2 séances par semaine



Tests physiques



Questionnaires
psychologiques



Joueurs

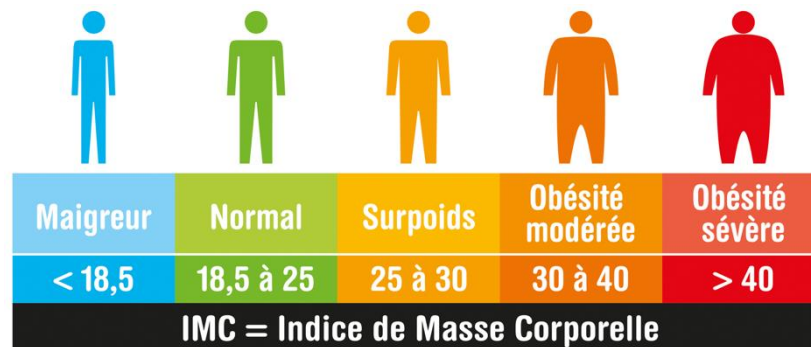
Nombre : 23 (16H ; 7F)

Age moyen : 67 ans

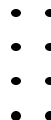


Masse corporelle

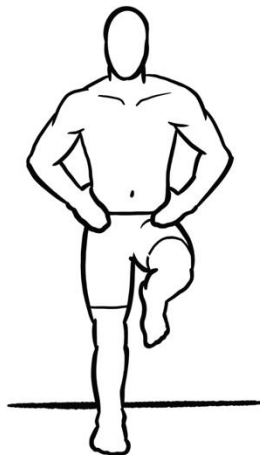
- Avant entrainement : Masse = 75.61 kg ; IMC = 26.95kg/m²
- Baisse de la masse corporelle et de l'IMC



$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille} \times \text{taille (en m)}}$$

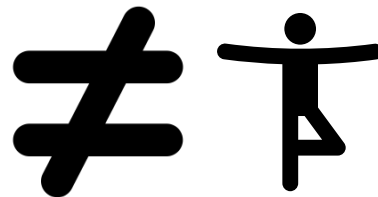


Equilibre

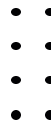


Objectif : maintien de la position

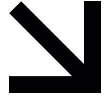
➤ Pas de changement



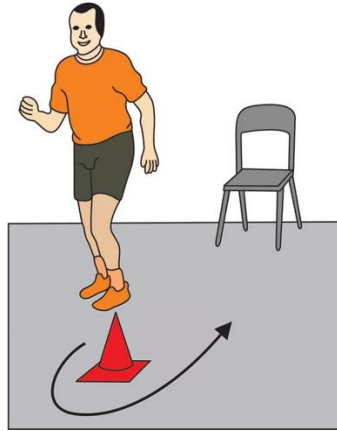
Fortes différences inter-
individuelles



Endurance musculaire et agilité



Assis-debout 30 secondes



2.5m Up and Go

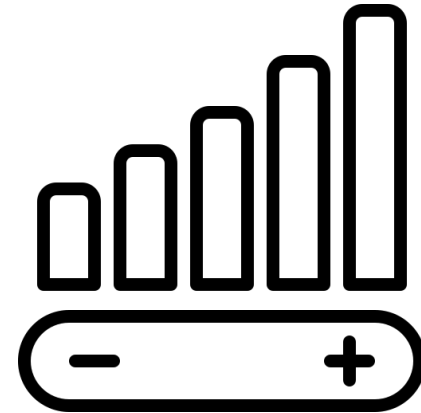
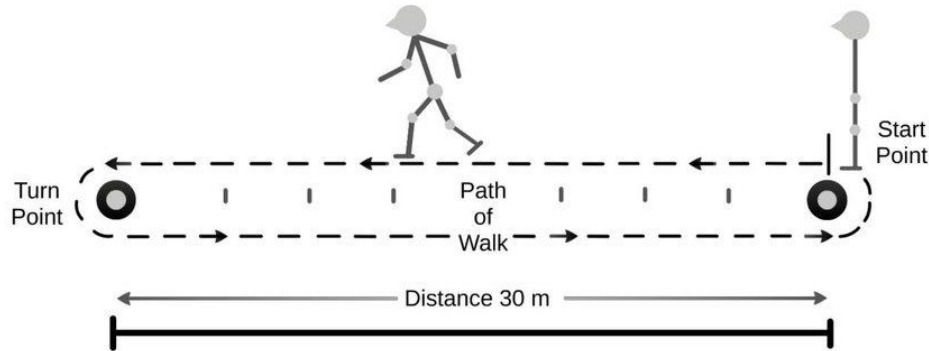
➤ **Amélioration de l'endurance musculaire et de l'agilité**

Exigences biomécaniques : accélérations, décélérations, changements de direction

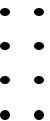


Endurance aérobie

➤ Amélioration de l'endurance aérobie



Walking foot =
Activité intermittente



Bien-être et anxiété



➤ Diminution du bien-être et maintien de l'anxiété



Bien-être : évaluation régulière accentue l'impact des événements de vie (maladies, décès de proches...)



Anxiété : durable et viable à long terme





Motivation : théorie de l'autodétermination



Besoins psychologiques fondamentaux :

- Besoin d'autonomie (prise de décision)
- Besoin de compétence (capacités physiques)
- Besoin d'affiliation (social)

Satisfaction des besoins => motivation intrinsèque

Motivation : engagement dans un comportement, une activité

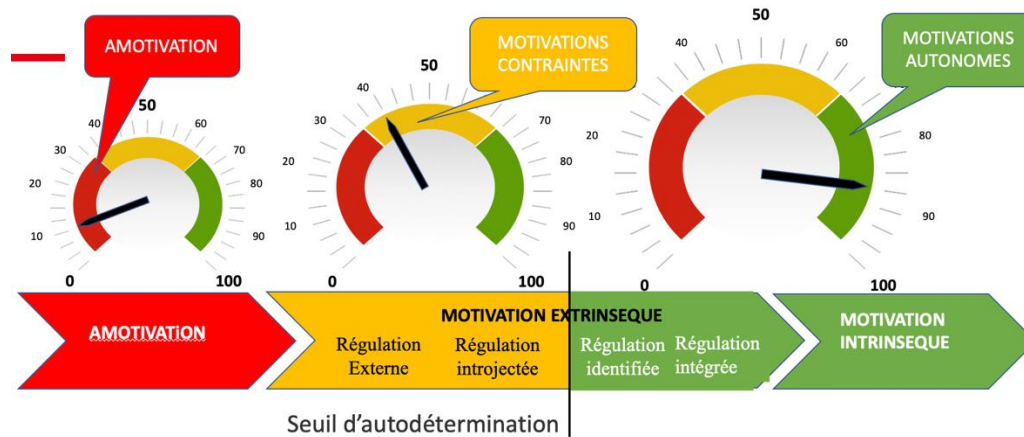
Motivation intrinsèque : intérêt, plaisir personnel dans l'activité



Motivation

- Besoins psychologiques fondamentaux positivement impactés
- Diminution de la régulation externe

Le continuum de motivation autodéterminée





Bienfaits du walking foot

Condition
physique



Motivation

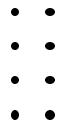
Anxiété



Perte de masse
corporelle



CLIMAT





MERCI !



Mélanie BOITHIAS

Doctorante

Université de Saint-Etienne

District de la Loire de Football

mboithias@loire.fff.fr

