

## "Il y a presque un aspect thérapeutique, c'est un grand médicament": à Carros et Nice, ils jouent au foot en marchant

Le walking foot, ou foot en marchant, séduit de plus en plus d'adeptes à Carros. La discipline rassemble une vingtaine de retraités, chaque mardi matin, au stade Pierre-Jaboulet. Un autre créneau existe le mercredi, du côté du stade des Arboras de Nice.

V.S Publié le 15/11/2022 à 20:50, mis à jour le 15/11/2022 à 17:05



Il y a presque un aspect thérapeutique", appuie Victor Lopez, un des joueurs. Photo V. S. Rien ne sert de courir, il faut marcher au pas. À Carros, une vingtaine de joueurs se retrouvent chaque mardi matin sur un terrain du stade Pierre-Jaboulet. Eux ne jouent pas au football. Enfin, pas tout à fait...

### 50 ans minimum

Cette bande de retraités de l'entente sportive amicale niçoise pratique le walking foot, un dérivé créé en Angleterre (2011) dans lequel il est interdit de courir.

L'intérêt? Prolonger le plaisir sans se faire mal. "Ça s'adresse aux gens qui ont toujours joué au foot mais qui ne peuvent plus à cause des blessures ou de leur condition physique, explique Victor Lopez, le trésorier. Ça permet de le pratiquer quand on est un peu handicapé par l'âge.

Cette variante n'oblige pas seulement les pratiquants à marcher: elle interdit aussi les coups et les ballons au-dessus de la taille. Autrement dit, pas de jeu aérien.

Les joueurs doivent également avoir cinquante ans minimum pour se mêler à la danse. Certains en ont bien plus, ce matin-là à Carros, le doyen trimbalant fièrement ses 78 printemps sur le demi-terrain où les équipes s'opposent.

## Recrutement par le bouche-à-oreille

Les joueurs viennent de Nice, Monaco, Golfe-Juan ou encore Gattières. C'est pourtant la commune carrossoise qui leur a laissé un terrain à disposition.

"À la base, le coprésident de la FSGT de Nice (1) m'a contacté pour savoir si je pouvais m'occuper de cette discipline, se souvient Gilbert Giachino, le président de l'entente sportive. Je ne connaissais pas, ça me paraissait assez bizarre. La première fois on est allé à Contes, dans un petit local. Et puis, j'ai appelé Victor [Lopez, le trésorier, NDLR] pour qu'il puisse m'aider à recruter des gens comme nous, qui ne peuvent plus jouer au foot. Au début on était trois contre trois. [...] Après on a réussi à grossir, à recruter avec le bouche-à-oreille."

Les rangs se sont garnis. La pratique semble se démocratiser.

Assis près du terrain, un homme scrute les petits matchs après avoir découvert la discipline sur Internet. Un potentiel prochain adhérent. "On veut faire venir du monde, tous ces séniors qui sont sur leur canapé", espère Victor Lopez.

## "Il faut marcher sur les talons"

Aucune pression, juste un loisir. Certains se font tout de même gentiment rappeler à l'ordre quand leur foulée devient un peu trop pressante. "On marche Théo, on marche!", lance un joueur à un autre. Comment faire pour ne pas être tenté de courir, d'ailleurs? "Il faut marcher sur les talons, affirme Victor Lopez. Si on marche sur les pointes, on a tendance à courir. Il faut toujours se déplacer sur les talons, un peu comme ceux qui font de la marche." Certains joueurs y voient un apport bénéfique au-delà de la dépense énergétique. "Il y a presque un aspect thérapeutique, on a tous quelque chose. La hanche, le dos, des plus gros problèmes de santé... C'est un grand médicament."

Pour les motivés qui ne sont pas encore à la retraite, un second créneau est ouvert le mercredi à 19h à Nice. "On joue au parc 14, sur le petit terrain derrière le stade de rugby des Arboras, indique Gilbert Giachino. Ça permet de jouer avec les gens qui sont encore en activité." Certains du club se rendront en Suède pour participer à un tournoi international à la fin du mois.

---

**1. Fédération sportive et gymnique du travail. Plus de renseignements sur la pratique par téléphone au 06.78.08.84.91 ou au 07.61.17.51.21**

**À Carros, une vingtaine de retraités se retrouve chaque mardi matin sur un terrain du stade Pierre Jaboulet pour pratiquer le walking foot. Le principe ?**

**Jouer au football en marchant, sans mettre de coups ni jouer en l'air**

**1/4 [pic.twitter.com/hovAG1sOWx](https://pic.twitter.com/hovAG1sOWx)**

Nice-Matin Cagnes Vence Saint-Laurent (@NMCagnesVence) **November 15, 2022**