Le «walking football» est un sport mixte et inclusif. Aucune obligation de mélanger femmes et hommes. Mais aucune restriction non plus.

L'âge minimum pour jouer en tournoi est fixé à 60 ans, avec une exception pour un renfort de plus de 50 ans.

Les contacts sont interdits au «walking football». À part pour s'enquérir de l'état de santé d'un adversaire, bien sûr.

Sans course ni contact, cette version du football séduit les seniors

Reportage Le football se met à son tour au «walking». Alternative moins physique – mais pas moins technique – de l'original. Un premier tournoi national a été organisé dans le canton de Fribourg cette semaine.

Florian Vaney (texte)
Yvain Genevay (photos)

Règle numéro 1 du *walking football*: l'âge minimum pour jouer en tournoi est fixé à 60 ans, avec une exception pour un renfort de plus de 50 ans. Règle numéro 2: il est interdit de courir, avec une exception pour toutes les – nombreuses – fois où l'arbitre fait preuve d'indulgence. Règle numéro 3: les contacts physiques sont interdits. L'exception? Lorsque sonne l'heure de se taper dans la main ou de se tomber dans les bras. Parce qu'avant toute autre chose, le walking football – le foot qui se pratique en marchant – est un sport convivial. Créé au moins autant pour bouger que pour tisser des liens.

Quelques règles toutes simples ont suffi à transformer le sacro-saint football en une discipline accessible à celles et ceux qui ne peuvent plus, ne veulent plus ou n'ont jamais su y jouer. Ici, pas besoin d'avoir un athlète qui sommeille en soi ou de maîtriser les subtilités du hors-jeu. C'est là-dessus qu'a misé Pro Senectute pour ajouter l'activité à son catalogue et proposer de plus en plus régulièrement entraînements, matches et tournois aux seniors.

«Les participants ne ressentent pas la frustration du manque de souffle, la peur de se faire mal ou la douleur de se réveiller le lendemain avec un corps cabossé. Généralement, une fois qu'ils s'y mettent, ils ne reviennent plus en arrière», souligne Emmanuel Michielan, directeur de Pro Senectute Fribourg.

Entre marche et course

Villars-sur-Glâne, son domaine sportif resplendissant, sa piste Vita sillonnant au milieu d'une petite forêt non loin des voies CFF, sa charmante buvette surplombant l'un des terrains de football, sa volonté de mettre en avant le sport jusque dans les urinoirs de ladite buvette, décorés d'un ballon et d'un but. Et, mardi, son tournoi de *walking football*.

L'une des premières scènes de la matinée manque de faire mourir deux adversaires. De rire.

Un ballon a filé dans un coin dépeuplé du terrain. Tous deux respectent scrupuleusement le règlement et s'arment de leur plus vif pas de marche afin de partir à sa poursuite. Ils s'amusent d'imaginer qu'il leur aurait fallu deux fois moins de temps pour y parvenir à la course. Pour eux, qu'importe. Mais le débat fait rage entre les participants: elle se situe où, la limite entre la marche et la course?

La question est sensible. Parce que lorsqu'on a appris les rudiments du football original, pas facile de se défaire de certaines habitudes motrices. Prendre quelques pas d'élan rapides avant une frappe, parfois avant une passe, se rattraper d'un contrôle manqué en courant derrière le ballon, conduire sa balle avec une foulée légère et aérienne. Théoriquement, tout cela est interdit au *walking football*. Même si, de toute évidence, il existe une «zone grise» dont savent profiter les plus malins.

Un sport fun et convivial

Laurent n'est pas de ceux-là. Lui semble vouer trop de respect à ce sport qu'il a découvert telle une illumination un an plus tôt. Du haut de ses 77 ans, le retraité dit avoir le profil habituel des amoureux du *walking football*. C'est-à-dire celui d'ancien joueur de niveau amateur. Pour lui, c'était à Étoile-Sport, ce club où «on montait une fois par semaine dans une barque pour aller rechercher les ballons partis dans la Sarine».

Lorsque ce Fribourgeois a parlé du *walking football* à ses anciens coéquipiers, ceux-ci lui ont poliment ri au nez. «Comme s'il y avait un tabou autour du walking...» Alors il s'est lancé seul. Et ne l'a jamais regretté. Grâce aux rencontres faites depuis. Et aux particularités de la discipline. «C'est hypertechnique, défend-il. Si tu rates ton contrôle, tu ne peux pas courir après le ballon. Il faut le réussir! Mais ça veut aussi dire qu'il faut doser ses passes, pour ne pas mettre ses partenaires en difficulté. Tout en se montrant précis.» Parce qu'un ballon donné à deux mètres d'un équipier est presque à chaque coup perdu.

L'entraîneur des «Tamalou», cette équipe 100% féminine venue sans prétention du Valais, l'a bien compris. Il s'appelle Jeff. Et Jeff, ce Britannique trahi par son accent, tranche dans le paysage avec son petit tableau blanc et ses aimants bien sérieux, servant à distiller à ses joueuses moult conseils tactiques.

S'il n'est pas prioritaire, l'esprit de compétition est le bienvenu au *walking football*. À mesure que la compétition avance, il a vite fait de rattraper même les esprits les plus tranquilles. «Quand on joue simple, ça va tout de suite mieux», se réjouit l'un, dans un poncif usé jusqu'à la corde autour des terrains amateurs le dimanche matin. «On reste bien groupés maintenant», ordonne dans un autre style un autre, juste après avoir pris l'avantage au score.

Avec le *walking football*, ils cultivent leur passion du ballon rond. Sans embêter personne. Les entraînements ont lieu sur des plages horaires où les terrains ne sont pas occupés par d'autres. Privilège de seniors. Le nombre de licenciés est loin de celui de l'Angleterre, avec ses 800 équipes. Mais à Fribourg, plusieurs ont déjà vu le jour. Pareil à Bâle et au Tessin. Vaud compte s'y mettre. La mode du *walking football* est en marche.

Hors délai

En raison de la réduction de nos délais d'impression, les matches en soirée ne peuvent plus être couverts dans ce journal. Retrouvez toutes les infos sur la finale de la Ligue des champions sur nos plateformes 24heures.ch et tdg.ch.