



**CHALLENGE
FOOT À 5 FÉMININ**



CHALLENGE FOOT À 5 FÉMININ

- Pour quoi?
- Pour qui?
- Comment?
- Quand?
- Où?



Pour quoi?

La dimension sociale, incluant la place de la femme dans le sport et dans la vie associative ainsi que son rôle dans la société, est une mission essentielle pour la FFF.

Celle-ci s'est notamment fixé un objectif ambitieux: atteindre **500 000 licenciées** dans les clubs et les instances à court terme.

La ligue Occitanie, qui comprend plus de **14 000 licenciées pratiquantes**, s'engage pleinement dans ce projet, c'est pourquoi, cette saison, nous lançons le 1^{er} challenge régional féminin FOOT à 5 !

Ce challenge vise à développer la pratique féminine, et fidéliser ses licenciées en proposant une offre de loisir, ludique et attractive.

Pour qui?

Les licenciées féminines **à partir de la catégorie U18F, titulaires de la licence libre, ou loisir.**



CHALLENGE
FOOT À 5 FÉMININ

Comment ?



Engagement
auprès de votre
district

Création d'une
équipe composée
de 5 à 10 joueuses
(U18F à SF)

Participation aux
dates proposées
par le district

Phase
qualificative: finale
départementale?...

1 équipe qualifiée
par district pour la
phase finale
régionale



Quand et où ?

CALENDRIER DE LA SAISON



Communication
dans les districts
et clubs

DEC/JANV

JANV/MARS

25 AVRIL 2026



CHALLENGE
FOOT 5 FÉMININ



LANCEMENT

Phase qualificative:

Organisation libre sous
l'égide du district en
fonction du nb d'équipes
engagées



Retour des équipes
qualifiées à la LFO le
31/03 au plus tard



FINALE REGIONALE à 12
équipes lieu à déterminer
(dans un territoire
dynamique sur cette offre)



CHALLENGE
FOOT À 5 FÉMININ

Encadrement



Marie KUBIAK :
Référente régionale
POLE
PRATIQUES
FEMININE

Référents territoires :
Romaric ARNON /
Mathieu GALEY /
Yoann VINCENT

CT membre du pôle :
Cyril TREBOSC,
David BERET,
Christophe
MARROUAT

Membres de la CR
GC Fém + CR mixité
?

ELUS LFO pour
remise récompenses,
Demande CAR
PODIUM pour
animation et gestion.



Comment ?

Dimension terrain?

REGLES DE JEU A 5

Terrains - Buts - Ballon	Longueur: 45/50m x Largeur: 30/35m – Buts 3x2M Surface de réparation à 9m sur toute la largeur du terrain – ou terrain Futsal . – Ballon Taille 4
Nombre de joueuses	5 joueuses (4+1GB) – Nb de remplaçantes: 0 à 5 – rotations libres. 4 joueuses minimum
Equipements	Maillot dans le short – Chaussettes relevées en dessous des genoux Protège-tibias obligatoires – Tip-top placés sous les chaussettes
Temps de jeu	En fonction du nombre de rencontres.. Temps de jeu par joueuse : 50% minimum. Chaque joueuse doit démarrer une période.
Coup d'envoi	Interdit de marquer sur l'engagement – Adversaire à 5m minimum
Gardienne de but	Prise de balle de la gardienne à la main interdite sur passe volontaire d'une partenaire sinon CF à la ligne des 9m. Relance protégée de la gardienne de but à la main et au pied sur une mise au sol.
Coup de pied de réparation	A 9m. L'adversaire se tient à l'extérieur de la zone des 9m.
Touche	Au pied sur passe au sol. Distance adverse 5m
Coup-franc	Tous les coup-francs sont directs . Distance adverse 5m Tacles et charges interdites
Hors-jeu	Pas de hors-jeu.

