



**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<sup>er</sup> 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



CHALLENGE  
FOOT À 5 FÉMININ



# Quand et où ?

## CALENDRIER DE LA SAISON



Communication  
dans les districts  
et clubs



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



CHALLENGE  
FOOT À 5 FÉMININ



DEC/JANV

JANV/MARS

25 AVRIL 2026



### LANCEMENT

Phase qualificative:

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



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



CHALLENGE  
FOOT 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.



CHALLENGE  
FOOT À 5 FÉMININ



# Comment ?

## Dimension terrain?



CHALLENGE  
FOOT À 5 FÉMININ



## 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 adversaire 5m
Coup-franc	Tous les coup-francs sont directs . Distance adversaire 5m Tacles et charges interdites
Hors-jeu	Pas de hors-jeu.

