



La Gazette du DOS

Le mini journal sur la vie du club de DOLLON OMNI SPORTS section football

Créée par Anthony Jousse
Corrections par Alain Roché

Retrouvez la gazette sur notre site internet :
dollon-oms.footeo.com

Année 2
N°13
Sept à
nov 2013

Tarif papier : 1€

La saison 2013/2014 est lancée ! La gazette enfin de retour !

Au lendemain de la saison 2012/2013, conclue par le maintien de notre équipe fanion, la saison ratée de notre B et C, c'est un tout autre visage que Dollon Omnisport souhaite arborer pour ces équipes seniors. Notre école de foot est plus que jamais une étoile montante. En route pour cette nouvelle saison pleine d'ambitions, de plaisirs de jouer et de bonne ambiance.

Une mise au point des résultats de nos équipes au 1er novembre. Un petit espace dédié aussi pour nos blessés de longues et voir de très longue durée. Je reviendrai aussi sur un « Qui fait quoi au sein du club ».

Bonne lecture à tous



Challenge Anthony Hatton 2013

Retour sur la 4^è édition de notre challenge Anthony Hatton, qui a vu La Ferté en U11 remporter pour la seconde fois d'affilée et en U13 la victoire est revenue à Monfort



Interview de ce mois-ci :



Philippe Jardin
Entraîneur général

On en parlera aussi dans la gazette :

- Infos en bref
- Les nouvelles têtes du DOS
- Instance du Football : Le District
- Manifestation : Repas du club
- Les coups de gueules et félicitations du mois !
- Le coin des éducateurs

Nouvelles règles du District

Le District de la Sarthe lance le carton jaune aggravé ! On revient à l'appel des joueurs avant la rencontre. Je reviens en détails sur ces 2 changements. Voir page 6



Flash-back : 2003/2004 fin d'un cycle !



- Importance de la réathlétisation
- Les principes de jeu
- Les news des jeunes et du foot féminin
- Carnet rose et anniversaires
- Espace partenaires

Quoi de neuf pour cette saison 2013/2014 !

Ce qui a changé :

Organisation séniors :

Pour cette saison 2013/2014, Philippe est bien entendu toujours l'entraîneur général seniors, et responsable de l'équipe A. Il est accompagné sur le banc de Thierry Jousse.

Thomas Réolid revient au club en tant que responsable de l'équipe B, Yoann voulant se consacrer un peu plus au jeu. Thom natif de Dollon ancien joueur du club (parti en 2006) aura comme objectif de vouloir faire remonter l'équipe réserve en D3.

En Équipe C, Gaétan Visage alias Vivi laisse sa place à Laurent Dangeul de retour également au club en tant que joueur/entraîneur après un passage en équipe vétérans au Luart. Laurent sera en binôme avec Samuel Lechesne, qui lui évoluera en tant que joueur avec l'équipe foot loisir.

Un accord a été passé avec le club du Luart pour une entente en équipe vétérans. Certains dollonnais donc pourront s'adonner au football le dimanche matin.

Notre équipe de foot à 7 loisir sera toujours dirigée par Stéphane Guyot, suite à la création d'une 3ème division ils pourront jouer contre des équipes un peu plus de leur niveau, quoique l'effectif de notre équipe a été renforcé cette saison et peut viser le haut de tableau.

Au niveau du comité directeur Tony Cambray laisse sa place de secrétaire à Gaetan Visage (voir dernière gazette), Stéphane Carreau fait quant à lui son entrée en tant que relais avec l'école de foot étant le responsable technique de celle-ci.

La cerise sur le gâteau de cette nouvelle saison de Dollon Omnisport, est sans conteste le changement de garde de robe de toutes nos équipes de jeunes. Tous en orange et noir tel peut être le slogan maintenant du club. Merci aux partenaires et au club. On peut réellement parler d'identité club aujourd'hui.

Les mouvements au niveau de l'effectif seniors :

Pour cette saison, le mot d'ordre était clair, renforcer notre équipe A et B. Cela ~~celle~~ avec les objectifs affichés du club. Pour 2013/2014, nous rejoignent les joueurs suivant :



Johny Crochard
Yvré l'év.



Maxime Legaré
Bouloire



Aurélien Dassé
Bouloire



Nicolas Lesueur
Montligeon (61)



Emmanuel Angers
Sans club



Laurent Dangeul
Le Luart



Anthony Guilmet
Sans club



Steven Reuzé
U18



Jonathan
Rossignol



Antoine Loyer
Foot à 7



Frédéric Tauger
Retour

Les joueurs qui ont quitté le club :

VISAGE Romain : AS LAVARE (choix personnel)
PAYET Rodolphe : AS LAVARE (choix personnel)
COURANT Vincent : SS NOYEN (cause professionnelle)
BLOTTIERE Théo : AIGNE

Passage des U18 en seniors : REUZE Steven

Les joueurs qui ont arrêté leur carrière :

CHESNEAU Stéphane après 23 ans passés au club !

Les retours de blessures et reprises :

GUILMET Dylan
NICOLAS Grégory

Les blessés en convalescence :

LAMIEL Yoann (genou)
ROBINAULT Alexandre (blessé gravement à la cheville en octobre dernier)
BEZARD Arnaud (genou)

FORCE ORANGE ET NOIR EN AVANT !

Voici les photos officielles de nos différentes équipes 2013/2014 :

Foot à 7 :

Accroupis de g. à d. : Guillard Nicolas, Loyer Antoine, Froger Tony, Guyot Stéphane
Debout de g. à d. : Jamois Xavier (président), Jousse Laurent, Moulin Florian, Drouin Romain, Lebreton Thierry, Jousse Thierry.



Equipe C :

Accroupis de g. à d. : Lefray Vincent, Reuzé Steven, Rossignol Jonathan, Dorison Yves-Jean, Lefray Christophe, Tauger Frédéric, Martin Dimitri

Debout de g. à d. : Lechesne Samuel, Jousse Anthony, Visage Gaetan, Dangeul Laurent, Aubry Quentin, Boiron Olivier, Angers Emmanuel, Boblet Baptiste



Equipe B :

Accroupis de g. à d. : Guilmet Dylan, Fouquet Mathieu, Guyard Arnaud, Lesueur Nicolas, Saillant Benoit, Beauchamps Yoan

Debout de g. à d. : Réolid Thomas, Bruto Benjamin, Bezard Arnaud, Jouannet Julien, Cormier Yoan, Guilmet Anthony, Raimbault Jonathan, Jousse Thomas, Robinault Alexandre



Equipe A :

Accroupis de g. à d. : Vivet Vincent, Lemoine Arnaud, Geray Sébastien, Cochard Thomas, Saillant David, Mercier Mattieu, Crochard Johny, Jardin Philippe

Debout de g. à d. : Jousse Thierry, Jouannet Julien, Mercier Samuel, Nojac Sébastien, Jousse Vincent, Legaré Maxime, Chouteau Fabien, Michel Alexis



FORCE ORANGE ET NOIR EN AVANT !

Voici les photos officielles de nos différentes équipes



Nos équipes de jeunes tous en orange et noir c'est pas beau ça !



CHALLENGE ANTHONY HATTON 2013

Une belle journée en ce samedi 7 septembre 2013 ! C'était pour nous l'organisation du 4^{ème} Challenge Anthony Hatton, et oui déjà bientôt 5 ans que tu nous as quitté le temps passe vite !

La météo était avec nous cette année, moins d'équipes que prévu avec le désistement de 3 clubs à la dernière minute, le challenge était donc composé de 11 équipes par catégorie au lieu de 12. Avec cela dit pas moins de 220 enfants évoluant sur les 3 terrains de foot à 7 mis à leurs dispositions. Cette journée organisée en mémoire de notre ami Anthony a vu de belles rencontres de football mêlant du beau jeu, de la sportivité et du fair-play. D'années en années nous arrivons à être au top et à palier rapidement certains problèmes. Au niveau des résultats et bien c'est le VS Fertois qui remporte pour la seconde année consécutive la catégorie U11 battant en finale une belle équipe de Connerré. Le club de Monfort le Gesnois quant à lui remporte la finale de la catégorie U13 devant une équipe nouvelle cette année le GJ Nord est Manceau. Le corps arbitral composé à 80% de bénévoles fût à la hauteur de l'évènement, bien encadré il est vrai par Fred Guichard notre arbitre de Ligue. Antoine n'a pas pu être avec nous car retenu par la journée de rassemblement des arbitres du District.

Pour les deux finales, les joueurs et éducateurs ont eu le droit à une entrée comme les pros avec la musique de Van Halen « Jump » en fond, célèbre pour un certain stade de Ligue 1 bien connu des amateurs de football et avec également un appel de chaque finaliste pour les présenter au public resté en nombre pour assister à ces 2 finales. Nous remercions bien entendu tous nos partenaires qui ont contribué à la réussite de ce challenge, nos bénévoles venus en nombre pour tenir les buvettes, installer et démonter le matériel, le traçage du terrain, l'organisation du tournoi de penalties géré par Sam, le panier garni avec Seb Nojac, Beuz, et Nono, et j'en passe. Merci également pour la présence de quelques élus dont M. Le Mener (Vice-Président du Conseil général, issu du canton de Montmirail, M. Jacky Breton (Maire de Vibraye, membre du conseil général), Madame Marie-Thérèse LEROUX (maire du Luart et membre du conseil général), Mr le maire de Dollon Roland Pitard et les différents partenaires qui se sont déplacés pour nous rendre une petite visite. MERCI A TOUS

Nous vous donnons rendez-vous à tous pour la prochaine édition de notre challenge Anthony Hatton et espérons que vous avez passé une agréable journée ! Anthony de là-haut aura sans nul doute apprécié ce samedi 7 septembre et bien sur nous aussi !

Voici le classement final par catégorie du challenge 2013 :

Classement final par catégorie :

Challenge U13
1 Monfort le Gesnois
2 GJ Nord est Manceau
3 Le Mans Villaret
4 GJ Pays de Brière
5 Vibraye
6 Cherré
7 Dollon
8 La Ferté
9 La Chapelle St Rémy
10 Le Luart
11 La Ferté 2

Challenge U11
1 La Ferté
2 Connerré
3 Guécélard
4 Vibraye
5 Le Luart
6 Dollon
7 Le Breil
8 La Chapelle St Rémy
9 Lombron
10 Monfort le Gesnois
11 Le Mans Villaret

Les Fertois remportent le Challenge U11 pour la 2^{ème} année consécutive



Une partie des arbitres bénévoles de la journée

Merci à nos élus pour leur visite



Palmarès du challenge :

U11 :
2010 : Monfort
2011 : Le Breil
2012 : La Ferté
2013 : La Ferté

U13 :
2010 : Le Villaret
2011 : Souday
2012 : Le Villaret
2013 : Monfort

Christophe et Nathalie à la buvette



La photo de famille de 2013

Instances du football

2 nouveaux articles du règlement des compétitions du District de la Sarthe.

Art. 50 bis. – Carton jaune aggravé (uniquement dans le district de la Sarthe)

Dans les catégories seniors et jeunes (U13-U15-U18) et dans les championnats et coupes organisés par le district de la Sarthe de football.

- 1) Un joueur conteste de façon véhémente par paroles ou gestes une décision ou une non décision de l'arbitre, s'en prend de même façon à un adversaire, à un partenaire ou au public est passible du carton jaune aggravé.
- Si c'est lors d'un arrêt de jeu, le joueur fautif reçoit un avertissement et est exclu par l'arbitre pendant 10 minutes (carton jaune aggravé).
- Si le ballon est en jeu, l'arbitre arrête le jeu, averti le joueur, l'exclue 10 minutes et reprend le jeu par coup franc indirect pour l'équipe adverse.
- 2) Le décompte du temps des 10 minutes est effectué par le dirigeant (licencié et inscrit sur la feuille de match) du banc de touche du joueur pénalisé.
- 3) Le retour du joueur sur le terrain à la fin des 10 minutes ne peut s'effectuer qu'avec l'autorisation de l'arbitre (même sans arrêt de jeu).

Mon avis sur le sujet : Je tiens à voir ça en situation réelle, il y a déjà des personnes notamment sur certains banc de touches, qui veulent attribuer ce carton jaune aggravé à des gestes antisportifs ! Et le fait que ce soit pour le dirigeant qui prend le temps d'exclusion je demande aussi à voir !

Art. 15 bis. – Appel des joueurs avant la rencontre (uniquement dans le district de la Sarthe)

Dans les catégories seniors et jeunes (U13-U15-U18) et dans les championnats et coupes organisés par le district de la Sarthe de football.

- 1) A 15 minutes du coup d'envoi, il est obligatoirement procédé à la vérification des licences en présence de l'arbitre central et ses 2 assistants. L'arbitre notifie sur la feuille de match ou l'annexe la réalisation ou non de l'appel.
- 2) Le capitaine de l'équipe visiteuse fait l'appel de tous les joueurs de l'équipe locale en consultant chaque licence, puis le capitaine de l'équipe locale fait de même vis-à-vis de l'équipe visiteuse. Pour les équipes U13 et U15, le capitaine peut être remplacé ou assisté par le dirigeant inscrit sur la feuille de match.
- 3) Tous les joueurs débutant la rencontre doivent être présents lors de l'appel. Les remplaçants même absents, doivent être inscrits sur la feuille de match.
- 4) Les équipes refusant d'effectuer l'appel se verront sanctionner par le district d'une amende de 12 €.

Comment fonctionne le District de la Sarthe.

A chaque gazette je vais vous décrire comment fonctionne les instances du football de part leur organisation, comment y rentrer, leurs attributions. Dans cette gazette je vais commencer par vous parler du District de la Sarthe pour remonter dans le temps vers la Fédération.

Le District de la Sarthe fondé en 1944 dans le cadre à cette époque de la Ligue de l'Ouest. Elle fût déclaré en préfecture de la Sarthe seulement le 13 juillet 1978 rentrant dans les associations affiliées à la Fédération Française de Football. Il est régie selon la loi du 1 juillet 1901 par les lois et règlements en vigueur y compris ceux concernant l'organisation du sport et respectant les règles déontologiques du sport établies par le comité national Olympique et sportif français. Son siège est basé au Mans, 67 boulevard Winston Churchill, résidence Lafitte (quartier des sablons).

Le District a pour but de développer et de contrôler la pratique du football sous toutes ses formes sur le département. Il exerce son activité par tous les moyens propres à réaliser son but et notamment par l'organisation d'épreuves dont il fixe les modalités par les règlements spéciaux soumis et homologués par La Ligue du Maine.

Le District comprend :

- les associations affiliées à la FFF ayant leur siège sur le territoire sarthois
- Des membres individuels, mais aussi d'honneurs, donateurs ou bienfaiteurs, cette qualité étant décernée aux personnes qui ont rendu des services signalés au District ou à la cause du football. L'admission en qualité individuelle et membres d'honneur est prononcée par le comité de direction sur proposition du bureau. Ils peuvent assister aux assemblées générales avec voix consultative

Ses ressources financières sont constituées par :

- 1) La quote-part fixée par le conseil de la ligue sur les cotisations de ses associations affiliées et de ses membres individuels, sur le prix des licences, des droits d'engagement des dites associations dans les compétitions officielles.
- 2) Les recettes provenant, en tout ou partie, des matches disputés sur son territoire
- 3) Des subventions qui lui sont attribuées, des amendes diverses et droits divers
- 4) Enfin, de toutes ressources instituées par l'assemblée générale dans le respect des règlements de la FFF

Son organisation :

Le District est constitué d'une assemblée générale, un comité de direction et son bureau et des commissions techniques du District.

Les membres du comité et le président sont élus lors de l'assemblée générale annuelle. Chaque club selon son nombre de licenciés dispose d'une à 10 voix. Par exemple un club de 300 licenciés dispose de 10 voix alors qu'un club de 100 licenciés en dispose que de 5.

Tout membre du comité de direction ne peut avoir de fonction officielle dans un club mais peut le représenter.

Le district de la Sarthe comptait 21 600 licenciés pour la saison 2012/2013, chiffre en baisse malgré un regain la saison d'avant. En 2010 peut être dû à l'effet du fiasco de l'équipe de France en Afrique du Sud et l'affaire de Knysna il y avait une dégringolade passant de 23 575 à 20 474 licenciés. Le meilleur score fût atteint en 2006 avec 25 133 du là par contre à l'excellent parcours lors de la coupe du Monde 2006 (finale perdue face à l'Italie au t.a.b). C'est fou ce que les résultats de notre équipe nationale influe sur le nombre de pratiquants ! Espérons que nous irons au Brésil et bien y figurer dans ce cas !

Le comité de direction est composé de 22 membres au plus dont obligatoirement un représentant en activité : des éducateurs, des arbitres, du foot diversifié, un médecin licencié, du foot féminin, du foot entreprises, des jeunes et un sportif de haut niveau.

Je vous passe les modalités de scrutins et de candidatures, pour vous donner les membres actuels du District, les diverses commissions sont consultable sur le site du district (car il y en a beaucoup, 21 pour être exact)

C'est une présentation courte de notre District, mais cela en résume les grandes lignes.

Voici les membres qui composent le comité de direction :

Président : Christian Fouquet
Vice président : Gilles Sepchat, Gérard Négrier, Lionel Blondeau
Secrétaire : Jean Bernard Rousseau
Secrétaire adjoint : Franck Plouse
Trésorier : Jacques Cerbelle
Trésorier adjoint : Jacky Masson

Membres :

Bernard Guédet, Didier Javelle, Marcel Landais, Aurélie Travers, Didier Baudron (représentant foot entreprise)
Stéphane Marandeu (représentant des arbitres), Nathalie Drouin (représentante du football féminin)
Pascal Jeannesson (représentant des médecins), Laurent Peyrelade (représentant du sport de haut niveau)
Antoine Mahuet (représentant des jeunes)

Assistent de droit :
M. Vincent Garnier (CTD)
M. André Goussé (CDA)

LES RESULTATS SENIORS AU 17 NOVEMBRE 2013

Après six journées de jouées dans son groupe de 1^{ère} division notre équipe fanion est classée 7^{ème} avec 13 pts dont 2 victoires, 1 nul et 3 défaites. C'est un peu moins bien que la saison passée à la même époque 2012/2013, 18pts, 4 victoires et 2 défaites. Mais le groupe est plus relevé que la saison passée, il faudra batailler un peu c'est vrai. La satisfaction vient notre attaque plus en inspiration que le dernier exercice à la même date.

Notre équipe réserve avec 2 matchs en moins est classé 7^{ème} avec 2 victoires, 1 nul et 1 défaite dans son groupe de D4 où il serait bon de sortir cette saison sachant que St Paterne et Yvré 2 ne pourront pas accéder à l'échelon supérieur.

L'équipe C quant à elle, cherche les clés de la victoire. Accusant 6 défaites en autant de match en Championnat, le manque de physique et surtout de football font défaut aux hommes d'Oby et Sapin. Travail, motivation seront les fruits de la réussite cette saison à n'en pas douté pour tous.

En attendant notons la très belle performance de l'équipe A, toujours en course en coupe du Maine elle est au stade du 5^{ème} tour (jamais atteint de mémoire) où elle affrontera Moncé en Belin pensionnaire de DSR !!

Tous au stade Dimanche 19 janvier 2014 pour cet évènement !!

Résultats en Coupe du Maine :

1^{er} tour : victoire à La Fresnay (D3), 6 à 1

2^{ème} tour : victoire face au Mans RCU (D2), 5 à 0

3^{ème} tour : victoire aux tirs au but face à La Chapelle St Rémy (D1), 0-0 dans le temps réglementaire

4^{ème} tour : victoire aux tirs au but face à Mansigné (D1), 2-2 dans le temps réglementaire

5^{ème} tour : réception de Moncé en Belin (DSR) le 19/01/14

1ERE DIVISION

POULE NORD

Classement au : Lundi 11 novembre 2013

Résultats | [Classement](#) | [Agenda](#) | [Calendrier](#)

PI	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	Bp	Bc	Pé	Dif
1	Vibraye U.S.	22	6	5	1	0	0	15	4	0	11
2	La Chap. St Aubin As	19	6	4	1	1	0	16	10	0	6
3	Le Mans Ptt	19	6	4	1	1	0	9	4	0	5
4	Parigne L Ev. J.S.	18	6	4	0	2	0	21	13	0	8
5	Coulaines J.S. 3	14	6	2	2	2	0	9	10	0	-1
6	Montfort Le Gesnois	14	6	2	2	2	0	12	17	0	-5
7	Dollon O.S.	13	6	2	1	3	0	11	9	0	2
8	St Jean D Asse A.S.	13	6	2	1	3	0	8	11	0	-3
9	Champfleu E.S.	12	6	1	3	2	0	12	13	0	-1
10	La Chap. St Remy U.S	10	6	1	1	4	0	6	10	0	-4
11	Change C.S. 2	10	6	1	1	4	0	8	18	0	-10
12	Anille Braye	9	6	1	0	5	0	10	18	0	-8

4EME DIVISION

POULE L

Classement au : Dimanche 10 novembre 2013

Résultats | [Classement](#) | [Agenda](#) | [Calendrier](#)

PI	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	Bp	Bc	Pé	Dif
1	A.S. St Paterne	22	6	5	1	0	0	25	6	0	19
2	Tuffe S.C. 2	19	6	4	1	1	0	20	6	0	14
3	Yvre L Eveque E.S. 2	18	6	4	0	2	0	17	6	0	11
4	Cormes C.O. 2	14	6	2	2	2	0	12	10	0	2
5	Savigne L Eveque U.S 3	13	6	2	1	3	0	16	16	0	0
6	Sille Le Philippe Cs 2	12	5	2	1	2	0	9	13	0	-4
7	Dollon O.S. 2	11	4	2	1	1	0	7	4	0	3
8	Joue La Guierche F.C	9	5	1	1	3	0	7	11	0	-4
9	La Chap. St Remy U.S 3	8	5	1	0	4	0	8	23	0	-15
10	Souligne S/S Ballon 2	5	5	0	0	5	0	3	29	0	-26

4EME DIVISION

POULE H

Classement au : Mardi 12 novembre 2013

Résultats | [Classement](#) | [Agenda](#) | [Calendrier](#)

PI	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	Bp	Bc	Pé	Dif
1	Ste Osmane A.S.E.	17	5	4	0	1	0	19	2	0	17
2	Lavare A.S.	17	6	3	2	1	0	15	9	0	6
3	Parigne L Ev. J.S. 3	16	5	3	2	0	0	18	9	0	9
4	Ruaudin A.S. 3	15	6	3	0	3	0	11	22	0	-11
5	Challes U.S. 2	14	5	3	0	2	0	11	8	0	3
6	Le Grand Luce U.S. 2	12	4	2	2	0	0	8	6	0	2
7	St Cornelle F.C. 2	11	5	2	0	3	0	6	6	0	0
8	Montfort Le Gesnois 3	11	5	2	0	3	0	15	15	0	0
9	Bouloire U.S. 2	7	5	0	2	3	0	9	15	0	-6
10	Dollon O.S. 3	6	6	0	0	6	0	2	22	0	-20

FOOT A 7 - 3ÈME DIVISION

Classement au : Dimanche 10 novembre 2013

Résultats | [Classement](#) | [Agenda](#) | [Calendrier](#)

PI	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	Bp	Bc	Pé	Dif
1	Mayet Vigilante	29	8	7	0	1	0	53	21	0	32
2	Parigne L Ev. J.S.	25	7	6	0	1	0	82	20	0	62
3	Le Mans Gazelec Sp.	21	6	5	0	1	0	35	9	0	26
4	Beaumont S.A.	20	6	5	0	0	1	19	13	0	6
5	Louplande F.C.	19	7	4	0	3	0	37	28	0	9
6	Le Breil/Merize U.S.	19	7	4	0	3	0	35	28	0	7
7	Dollon O.S.	18	6	4	0	2	0	24	16	0	8
8	Roeze/Sarthe U.S.	16	7	3	0	4	0	29	37	0	-8
9	Le Mans R.C.U	13	7	2	0	5	0	22	38	0	-16
10	Yvre L Eveque E.S. 2	10	7	1	0	6	0	24	45	0	-21
11	Le Mans M-Ti Bien Ca	6	6	0	0	6	0	12	59	0	-47
12	Le Mans R.C.U 2	6	8	0	0	6	2	12	70	0	-58

Résultat de la tombola 2013

Lot N°1 : Tablette 10 pouces	CHERON T hierry	N°0468
Lot N°2 : TV LED 22 pouces	BOIRON Y olan	N°0422
Lot N°3 : VTT Intersport	COCHA RD Thomas	N°0572
Lot N°4 : Vidange Complète	MERCIER Marie	N°1560
Lot N°5 : Service à Raclette	JOUSSE Romane	N°1571
Lot N°6 : Aspirateur Lave Vitre	DEAL Cé dric	N°0487
Lot N°7 : Table de Jeux	LEBOU RLOUT David	N°0940
Lot N°8 : Yaourtière	Mr MENDROUX	N°1700

MEILLEUR VENDEUR / VENDEUSE :

Bon d'achat 30€ chez Intersport

MERCIER Sylvie

TOUS LES NUMEROS DE TICKETS FINISSANT PAR LE CHIFFRE "1" ONT GAGNE UN TICKET DE LOTERIE A RETIRER AUPRES DE RODOLPHE GERMAIN. AU NOM DU CLUB DE DOLLON OMNISPORTS MERCI A TOUS DE VOTRE PARTICIPATION EN TANT QUE PARTENAIRE, ACHETEUR, VENDEUR DE CETTE TOMBOLA QUI ENCORE UNE FOIS FUT UN GRAND SUCCES . A L'ANNEE PROCHAINE POUR RETENTER VOTRE CHANCE !

Réponses du jeu des photos

Jeu des photos de la dernière gazette :



Cette photo est inédite de l'équipe B de quelle saison provient-elle ?

- 1) 1984/1985
- 2) **1981/1982**
- 3) 1987/1988



Qui est ce joueur barbu ?

- 1) REOLID Paquito
- 2) BESNARD Alain
- 3) **MERCIER Jacky**



Ancien défenseur de talent j'ai joué au club de 1976 à 1993, mon fils joue actuellement en équipe 1 qui suis-je ?

Bernard CHOUTEAU



J'ai été formé à Connerré je jouais en cadets en entente avec Dollon en 1990 qui suis-je ?

Réponse : **Boblet Baptiste** alias « Pti Jo »



Quel était la couleur de ce maillot extérieur porté en 1976/1977 ?

- 1) Bleu marine
- 2) **Violet**
- 3) Rouge

Repas annuel du club

Cette année c'est bourguignon !

Samedi 27 octobre dernier, avait lieu notre traditionnel repas du club, cette année c'était Le Sporting de Connerré fidèle partenaire qui nous a concocté ce bon repas. Au menu entrée froide, Bourguignon en plat principal, fromage et desserts. Pas moins de 180 convives ont pu assister à cette belle soirée toujours aussi festive. Animé par DJ Romain Plouze, le dance-floor nous a offert son lot de rigolade et de dépense physique. Lors du repas on a pu voir une animation photo réalisée par Amélie lors de la saison dernière et en début de saison. Au moment du dessert le traditionnel tirage de la tombola a été effectué par Rodolphe (organisateur de cette tombola) a eu son lot d'émotions, tremblements, sueurs froides, éclats de joie, évanouissement, non là je rigole bien sûr. En tout cas de beaux lots ont été gagnés avec quelques personnes bien connues au club ! L'histoire de cette manifestation nous raconte que rare sont les défaites de notre équipe fanion le lendemain de notre soirée annuelle. En effet, vainqueur de Mansigné en Coupe du Maine c'est au 5^e tour que Dollon se hissa certainement pour la première fois de son histoire.

Un autre match avait lieu avant ce tour de coupe dominical lors de la soirée !

Un match de haute volée a eu lieu en effet ce samedi soir lors du repas du club, 3 équipes étaient en compétitions pour le bouchon d'or ! Le bouchon d'or récompense la meilleur équipe vendeuse de bouteilles lors de du repas ! les équipes étaient composées de Arnaud Lemoine/Seb Nojac, Sam Mercier/Thom Cochard, Juju Marie/. Et c'est sans conteste que la victoire revient à la paire Arnaud/Seb largement vainqueur avec 36 bouteilles contre 22 bouteilles pour le duo Sam/Thom, Leur tire bouchon sans doute blessé l'équipe à Juju, les bouchons n'ont pu être comptabilisé ! . Les "capitaines" ont été les plus forts commercialement et les plus malins sans doute ! Leur titre sera remis en jeu l'année prochaine !

Merci et bravo au membre du comité directeur pour l'organisation de la soirée qui ne nous le cachons pas rapporte un peu de finances au club pour subsister.



Merci à Amélie pour les photos

Portrait : Philippe Jardin (Entraîneur seniors)

Pour commencer pourrais-tu te présenter pour ceux qui ne te connaissent pas (Age, profession, situation de famille)

Philippe Jardin j'ai 43 ans, je suis marié, j'ai une fille Coline de 12ans. Je travaille chez BSN médical à Vibraye en tant que conducteur de ligne à la fabrication des bandes plâtrées.

Parlons de toi, quel a été ton parcours de joueur et d'entraîneur ?

En tant que joueur :

En minimes et cadets je fréquentais régulièrement les sélections de la Sarthe et de la ligue du Maine et j'ai pu participer à 2 coupes nationales. C'est à l'occasion de ces manifestations que le Stade Lavallois et les Stade Rennais m'ont remarqué et voulaient me recruter pour incorporer leur centre de formation. J'ai finalement choisi le Stade Lavallois où j'ai passé 4 années à raison de 2 entraînements journaliers dans l'espoir de devenir professionnel. J'ai pu jouer jusqu'en 3^e division nationale équivalent de la CFA aujourd'hui.

Ensuite je me suis installé à Vibraye où j'ai joué et entraîné pendant 11 ans

-de 1990 à 2000 avec l'équipe première au niveau DRH où par deux fois nous avons raté la montée en DH

- pour la saison 2004/2005 après mon aventure Besséenne je suis revenu pour 1 saison afin de diriger l'équipe réserve.

Après ma première aventure à Vibraye je suis arrivé au club de Bessé sur Braye où j'ai passé 4 années riches en résultats. Je suis arrivé en 2000 l'équipe était en Promotion 1^e et en 2004 nous étions montés en DRH. En ajoutant une montée de l'équipe B et C on totalisait 6 montées en 4 saisons !

Aujourd'hui je suis à Dollon depuis 2010, où le club évolue pour la 2^e année consécutive en 1^e division.

Quels sont tes meilleurs et pires souvenirs dans le football ?

Je n'ai pas de pire souvenir dans le football, j'essaie d'être toujours optimiste et de me projeter vers l'avant, tourner le pire vers le meilleur car c'est les moments difficiles qui m'ont servi pour être meilleur. C'est la vie, c'est le sport. J'apprends tous les jours aux côtés de joueurs et dirigeants formidables.

Au lendemain de la fin des championnats 2012/2013, quel bilan dresses-tu de ta 3^e saison à Dollon ?

Ma 3^e saison repose surtout sur le travail fourni depuis 2010 et depuis la création du club. Dollon Omnisports a repris des couleurs du orange fade nous sommes passés à l'orange fluo voir sanguin et c'est le plus important pour moi.

Qu'est ce qui a manqué au groupe A finalement pour titiller les premières places ?

Je ne vais pas faire dans l'originalité en disant que pour titiller les premières places il nous a manqué un effectif expérimenté (1^{ère} fois en 1^e division) et plus riche en quantité. Mais je tiens à féliciter tous les joueurs pour leur investissement et leur confiance qu'ils m'ont donnés depuis 3 ans

Es-tu déçu de la saison 2012/2013 de l'équipe 2 ?

Même si je devrais être déçu de notre équipe B hier, je dois aujourd'hui me concentrer sur l'objectif de cette saison qui est la montée. A nous d'apporter le meilleur confort à ces joueurs en espérant une réaction de leur part sur le terrain. L'objectif c'est d'avoir un vrai groupe « B », une vraie équipe, un bon encadrement. Qu'ils comprennent que l'on ne les a jamais abandonnés et qu'ils font partis de notre club et que l'on a besoin d'eux. Je ne suis pas l'entraîneur d'une équipe mais celui du club.

Et l'équipe 3 quant à elle, qu'en as-tu pensé ?

Je ne voudrais surtout pas que notre équipe C tombe dans l'anonymat, je ne les vois pas souvent aux entraînements mais je les respecte autant. Retrouver peut-être un peu plus de motivation le dimanche, d'envie tout en gardant le plaisir d'être ensemble les jours de match, c'est tout ce que je leur souhaite. Sachez qu'une équipe C on en a une, ce qui n'est pas le cas dans les clubs !

Quand on regarde un peu les statistiques, nous avons la meilleure défense mais la moins bonne attaque en jouant en 3-4-3, comment l'expliques-tu ?

Notre attaque a été moins performante que notre défense. La tendance s'améliorera cette saison avec notre travail effectué pendant l'intersaison au niveau du recrutement sur le plan offensif

Parlons un peu plus de toi, quels sont tes goûts en termes de musique, films, et as-tu d'autres passions que le football. Si oui peux-tu nous en parler ?

Au niveau de la musique j'écoute du métal, hard-rock et death métal depuis mes 10 ans. Je suis plutôt films d'actions et fantastiques. Je suis également très famille en plus d'être un mari et un papa comblé. J'aime m'occuper de ma maison intérieur/extérieur, malgré l'environnement très collectif. Le football et mon travail font partis de mes passions.

La fiche de Philippe
Né le 27 septembre 1970 au Mans



Parcours sportif :
Formé au Stade lavallois
1990 à 2000 : US Vibraye
2000 à 2004 : AS Bessé sur Braye
2004/2005 : US Vibraye 2
Depuis 2010 : Dollon

Un brin casanier malgré tout (étant peut être aussi fils unique)

Tu nous fais référence souvent au football anglais, qu'est ce qui te plaît dans ce jeu ?

J'aime l'état d'esprit, l'engagement à 100% autour d'un projet, d'un emblème, d'une couleur. Se donner pour soi-même sans oublier les autres

Est-ce que ton expérience à Bessé est complètement différente de celle à Dollon ou, y trouves-tu quelques similitudes ?

Chaque club est différent à entraîner, mais j'ai toujours choisi (je pense) les bons clubs, aux bons moments, avec les bonnes personnes. De part leur discours je comprenais que je devais rester et je ne me suis jamais trompé.

Platini a dit : « Un entraîneur n'a jamais fait gagner un match », qu'en penses-tu ?

Je ne suis pas « fan » de ceux qui pensent à travers leur phrase qu'ils ont raison. Je dis souvent que je ne détiens pas la vérité (j'ai une vérité). Je pense que si un entraîneur peut faire autant gagner un match que les joueurs, c'est une question de bien s'entendre et de se respecter

As-tu déjà pensé à rejouer sur le terrain en vétéran par exemple, est-ce que cela te manque finalement ?

J'ai arrêté à 35 ans de jouer sans aucun souci physique alors pourquoi continuer... Je m'entretiens par un footing hebdomadaire et c'est très bien.

Portrait : Philippe Jardin (Entraîneur seniors)

Pour les futurs entraîneurs, quels conseils leur donnerais-tu ?

A travers les joueurs que l'on entraîne que l'on s'enrichisse à les respecter, les écouter, leur parler, s'intéresser à eux c'est le bon départ d'un entraîneur. Après l'accumulation des années fait le reste.

As-tu des regrets sur ton parcours de joueur ou entraîneur (opportunité qui pouvait s'ouvrir à toi que tu as manqué ou refusé par exemple)

Je n'ai pas de regrets à avoir sur mon parcours. J'ai toujours su et avec qui je voulais travailler, j'avais juste à gérer le moment idéal pour le faire.

Que penses-tu de notre école de foot et de son organisation ?

Je ne sais plus comment elle était avant mais je sais comment elle va évoluer cette saison et où il faut y attacher nos efforts.

Quels joueurs t'on le plus marqué dans ton parcours de joueur et d'entraîneur dans chaque club qui composerait ta dream-team ?

J'ai forcément dans ma tête des joueurs qui m'on marqué mais ils restent dans ma tête donc ma « dream team » ira plutôt vers tous les bénévoles qui m'ont accompagné depuis 19 ans.

Quels seront les objectifs de la saison 2013/2014 ?

Les objectifs 2013/2014 seront, pour l'équipe A après avoir titillé le trio de tête sera cette fois-ci d'y rentrer, de rester au contact. Pour l'équipe B la montée.

As-tu des choses en particulier à dire à certaines personnes ou en général ?

Les personnes sont déjà au courant de ce que je pense d'eux sportivement. Plus intimement ma femme et ma fille Celine que je les aime infiniment et qu'elles sont très précieuses pour moi.

Le mot du rédacteur :

Je sais qu'il n'aime pas trop que l'on parle de lui afin de le mettre en avant, mais disons-le franchement si notre équipe fanion a atteint la 1ère division, il n'est pas innocent à cela. Le groupe première n'a pratiquement pas bougé entre la saison où il s'est maintenu péniblement en 2è division la saison précédente de son arrivée et celui qui aujourd'hui est en place ! Il nous apporte son expérience de joueur et d'entraîneur qui n'est pas des moindres. Il a connu le haut niveau régional. Mais sa simplicité, son envie de réussir, son implication et sa qualité font de lui aujourd'hui un des meilleurs entraîneurs que nous avons eu ici. Son discours est toujours posé et vise juste. Il a les mots qui permettent de transcender ses joueurs, de prendre conscience des qualités ou défauts que nous avons, afin de tirer vers le haut le groupe dollonnais. En tout cas ce fût un plaisir de s'entretenir avec lui pour se portrait, on pourrait parler des heures de football avec lui sans s'en être lassé et j'espère qu'il restera avec nous le plus longtemps possible.

Merci Philippe de ta participation à la gazette et pour le travail effectué pour le club



Panel photo École de foot, Foot féminin

Première journée des féminines à Mulsanne



Jeu, atelier technique
Match était au rendez vous
Pour ce premier rassemblement
féminin



6 de nos féminines y ont participé

Premier Plateau U7 à Dollon



Premiers matchs de nos U7 cette saison



Éducateur U7, Jean Mi donne les consignes
sur les jeux pour nos jeunes pousses novi-
ces dans le football

Qui fait quoi au sein du club !

Bien que le bénévolat dans une association est de plus en plus difficile, il est important de vous rappeler qui donne de son temps personnel afin que le club vive. Ces gens qui contribuent à la bonne santé du club afin que l'on puisse jouer dans les meilleures dispositions possibles.

Traçage du terrain : Damien Jousse avec Benoit Saillant.

Thierry Jousse a en charge le matériel, l'aménagement et les équipements du club (énorme boulot)

Alain Roché et Vincent Jousse gèrent tous les dossiers où matériels à récupérer sur Le Mans

Vincent Jousse et Samuel Mercier ont en charge de faire descendre les infos des décisions aux joueurs du club.

Gaëtan Visage gère tout l'administratif du club

David Saillant, en concertation avec Nathalie Chéron, gère la comptabilité

Christophe Lefray a en charge avec Ghislaine Saillant l'intégralité de la buvette toute la saison

Bernard Jousse est responsable des dirigeants.

Stéphane Carreau est lui responsable de l'école de football avec Jean Luc Soulard pour l'administratif

Anthony Jousse participe à la communication du club par la gazette et le site internet

Amélie Paineau est photographe pour le club

Paquito Réolid a en charge le dossier de jumelage du foot et des Allemands que nous devons rediscuter au bureau.

En suite nous faisons appel à tous les volontaires pour prendre des responsabilités notamment dans les manifestations organisées par le club.

Notre Président a en charge l'aspect financier pour recherche de partenaires et dons au club, contact avec la municipalité et veille au bon fonctionnement du club en aidant à droite à gauche "un peu trop d'ailleurs à mon goût"

MERCI A TOUS POUR VOTRE DEVOUEMENT ET PASSION POUR LE CLUB.

LE TIR

Extrait du site ecoledefoot.fr

Principe :

C'est la tentative d'expédier le ballon dans le but adverse par une frappe de balle. C'est la finalité du football. Le tir nécessite des qualités techniques (bonne frappe de balle, précision dans la trajectoire), mais également des qualités physiques (adresse, puissance, coordination...) et des qualités morales (détermination, audace, confiance en soi). Les trajectoires du tir sont déterminées par la surface de contact utilisée : tendue et lobée avec le cou-de-pied, liftée avec l'intérieur ou l'extérieur du pied...Le tir peut s'effectuer sur ballon arrêté (coup franc, corner, penalty), ballon en mouvement au sol suite à une conduite, un dribble, une passe ou une interception, mais encore sur un ballon aérien (volée et demi-volée).

On recherchera tout d'abord la qualité gestuelle, la qualité de la frappe et une bonne position du corps et de la jambe d'appui.

Progressivement, dans le travail, on recherchera :
La vitesse gestuelle.
L'intensité.

Dans tous les exercices proposés, on peut aussi réaliser ce travail sous forme de compétition (plus vivant) en comptabilisant les buts marqués. Comme pour les autres techniques, l'apprentissage du tir se fera avec beaucoup de patience.

C'est un geste technique de frappe de balle. Il peut être considéré comme préparatoire au tir ou à la volée. Il demande une grande adresse et une bonne coordination (centre en mouvement).

Critères d'observations

L'ajustement :

Ses appuis sont petits et accompagnent la course du ballon (bouger avec le ballon).

La position :

Le ballon n'est pas en face du joueur mais un peu dans la diagonale. Il pose son pied d'appui à la hauteur du ballon mais pas trop près : pour laisser la hanche et avoir un appui « large ».

L'armer :

Le joueur lance la jambe sur le côté plutôt que de face (la désaxe) et fléchit le genou.

L'équilibre :

Sa jambe d'appui est souple mais solide (il est « long sur l'appui ») et il se sert de ses bras pour s'équilibrer (il vise l'objectif avec le doigt du même côté que le pied d'appui).

Le contact :

Le joueur tire sur la pointe et contacte le ballon avec « la boule » du pied (montrer l'endroit précis !!!) et finit la pointe du pied tendue vers l'objectif.

Le rythme :

Sa jambe de frappe accélère au dernier moment et il finit le poids du corps vers l'avant.

LE CENTRE

Principe :

C'est un geste technique de frappe de balle. Il peut être considéré comme préparatoire au tir ou à la volée. Il demande une grande adresse et une bonne coordination (centre en mouvement).

On décompose les centre au sol, aériens, tendus, liftés, au premier poteau, au second poteau, en retrait...

La qualité du centre sera déterminante pour "mettre" son partenaire dans les meilleures dispositions afin de passer ou tirer. Ce geste concerne aujourd'hui les ailiers, les milieux mais aussi et surtout les défenseurs latéraux.

La technique du centre se fera progressivement à l'arrêt, en mouvement puis avec opposition

Roberto Carlos (ex joueur du Réal Madrid) : En jouant défenseur latéral il avait une capacité et qualité de centre exceptionnelle. Ce qui faisait de lui l'un des meilleurs à son poste



Critères d'observations

L'ajustement :

Le joueur accompagne la course du ballon en regardant la position des joueurs devant le but et réduit ses foulées à l'approche du ballon.

La position :

Le joueur garde ses hanches faces à la ligne de but jusqu'à l'impact.

L'équilibre :

Son pied d'appui est face à l'objectif et il finit son geste avec le poids du corps vers l'arrière (surtout si il doit redresser la course d'un ballon qui lui échappe).

Le contact :

Au moment de l'impact il recule son buste et utilise la partie antérieure de son cou-de-pied pour donner de la vitesse au ballon en gardant le contrôle et la trajectoire.

Le rythme :

Le joueur va le plus vite possible au ballon et ralentit sa course au dernier moment.

Centre en retrait :

Le joueur utilise le cou-de-pied pour casser la course du ballon et lui donner une trajectoire rasante.

Centre lobé :

Le joueur passe le pied sous le ballon pour le faire monter rapidement (« racler le sol »).

Introduction

Le football est basé sur plusieurs principes de jeu immuables. Ils vont permettre la mise en place du jeu et sont abordés tout au long de la saison à l'entraînement.

De façon dissociés ou associés, ils vont permettre d'améliorer la cohérence des courses en situation offensive ou défensive. L'occupation du terrain

La recherche de la largeur favorise la profondeur dans le jeu

" Si nous avons eu une meilleure maîtrise dans la largeur et si nous l'avons occupée plus rationnellement avec de meilleurs déplacements latéraux, nous aurions eu aussi plus de possibilités dans la profondeur" (A. Wenger, Entraîneur d'Arsenal).

L'occupation du terrain dépend directement du système de jeu : 4/4/2, 3/5/2 etc...

- Occupation en largeur pour créer des espaces :

- Arrières
- Milieux excentrés
- Ailiers

- Occupation en profondeur pour aller de l'avant :

- Appel
- Appui/Soutien

Plusieurs principes de jeu :

L'occupation du terrain

- Le jeu entre deux
- Une circulation rapide de balle
- Fixation et renversement
- Jeu à 2 ou à 3
- Les courses croisées
- Le jeu vers l'avant
- L'action individuelle
- Les styles de jeu
- La finition



Les styles de jeu :

- Le style "sud-américain" :

Jeu court à l'excès.

Appui/soutien.

Peu d'appel profond.

- Le style "anglais" :

Style très aériens.

Beaucoup d'appels profonds.



Rappels sur les principes:

Le jeu entre deux :

Utilisation des espaces,
Se démarquer, se montrer,
Appel, appui et soutien,
Le jeu entre deux adversaires d'une même ligne,
Le jeu entre deux lignes adverses.

Une circulation rapide de la balle :

2 touches de balle en zone arrière et milieu.
1 touche proche du but adverse.

Fixation et renversement:

Fixer en jeu court d'un côté et renverser de l'autre côté (jeu long).
Surtout utilisable contre une défense de zone.

Fixation :

Fixation pour réduire l'occupation de la largeur adverse (défense de zone).

Fixer un adversaire pour lui enlever son potentiel défensif.

Jeu à deux, à trois.

Jeu à deux touches de balle :

Remise.

Déviation.

une-deux.

Jeu à trois à une touche de balle :

Déviation.

Les courses croisées :

Élément perturbateur surtout contre une défense en mixte ou en individuelle.

L'un des deux joueurs qui croisent à le ballon.

- Aucun des deux joueurs qui croisent n'a le ballon.

Le jeu vers l'avant :

Importance de recevoir un ballon lancé vers le but adverse.

Pas que les avants et pas que dans la zone offensive.

Changement de rythme pour surprendre.

Occupation de la largeur du terrain pour mieux occuper la profondeur.

La percée individuelle :

Technique de haut niveau.

Accélération de la conduite de balle.

Utilisation de l'espace libre.

Utilisation du dribble.

Utilisation de l'Appui/Soutien

L'appui et le soutien peuvent servir de rampe de lancement pour un appel du porteur ou d'un troisième partenaire. Ainsi, ces deux positions peuvent être utiles pour garder le ballon afin de tenir le résultat, faire courir l'adversaire, temporiser une préparation, mais aussi réaliser une accélération décisive et attaquer le but.

L'appui sert davantage à la progression de l'équipe à partir de la récupération du ballon, quand le soutien assure la maîtrise collective.

A mi-terrain :

Appui/soutien/passe.

Haut :

Appui/soutien/tir.

**Pour être un bon appui : Se libérer du marquage (fausse piste).
Compliciter la lecture du jeu du défenseur.**

Utilisation du Passe et suit/Passe et va:

Je donne et je suis mon ballon :

Cela permet la remise.

Je suis donc le soutien.

Soit l'appui me redonne (remise) soit il donne à un autre joueur (déviation).

Je donne et je prend une autre direction.

[Article via le site ecoledefoot.fr](http://ecoledefoot.fr)

Article réalisé par Mikaël Berthommier (Préparateur physique professionnel Fondateur du site <http://www.prepaphysique.fr>) pour le site entrainementdefoot.fr

« Il est 19H00, je viens de sortir de chez le kinésithérapeute. C'était ma dernière séance de rééducation, ma trentième. J'arrive enfin au bout du tunnel, me dis-je, après des mois éloignés du terrain. Le médecin du sport m'a autorisé à chausser les crampons. Je vais pouvoir rejouer avec mes partenaires de club et je ne vais pas me faire prier ! J'ai subi assez de frustration pendant les derniers 7 mois, où je suis passé par la rupture des ligaments croisés antérieurs du genou gauche suivi d'une immobilisation de quelques jours, puis, une opération chirurgicale, du repos et enfin de la rééducation ! Alors vous pensez bien que dès demain, je vais sur le terrain et je vais pouvoir taper dans la balle comme tout le monde !



Trois semaines plus tard, il est 20H15, l'entraînement n'est pas terminé et je suis dans un camion ambulance, allongé, la sirène dans les oreilles ! Mon genou gauche me fait atrocement souffrir. Le premier diagnostic qu'on m'a fait est que, cette fois, ce ne sont pas les ligaments qui sont touchés, mais le ménisque et la rotule serait déplacée. On m'a signalé que la rupture du ligament croisé antérieur avait entraîné une diminution de la stabilité du genou et avait comme conséquence le risque de dérochements à répétition du genou, ce que l'on nomme l'instabilité récidivante. C'est bien ma veine ! Me voilà parti pour des semaines sans football. Quelle tristesse ! Le trajet jusqu'à l'hôpital me permet de faire un petit flashback rapide sur ma situation dans laquelle je me suis mis, et en y réfléchissant cinq minutes, je pense que c'était une erreur de reprendre aussi rapidement avec le groupe. Le test iso cinétique m'avait pourtant mis en alerte sur le déséquilibre de force que j'ai au niveau de mes cuisses. Et dès les premières minutes de courses j'avais senti un décalage dans la condition physique par rapport à mes partenaires. Je me sentais tout de suite

essoufflé, lourd, sans tonus ni vivacité. On m'a dit que ça allait revenir petit à petit. Sauf qu'à la fin de chaque entraînement, mon genou me tirait et je sentais mes chevilles fragiles. On m'a aussi indiqué que la douleur allait s'estomper et qu'il fallait que je m'accroche. Sauf que ces jolis mots n'ont rien changé à la situation. Je m'échauffais, courrais, tirais et m'entraînais comme tous les autres à l'entraînement. J'ai même fait mon premier match la semaine dernière ! »

Cette scène, un peu caricaturale, je vous l'accorde, est malgré tout le reflet de ce qui se passe après une blessure ou un retour de blessure dans la plupart des clubs amateurs ou professionnels. L'exemple utilisé ci-dessus a volontairement mis en évidence un cas de blessure très grave : la rupture de ligaments croisés antérieurs du genou. Mais j'aurais très bien pu prendre le cas d'une déchirure musculaire, d'une entorse du genou ou d'une si anodine entorse de la cheville (anodine qui n'en porte que le nom !).

Les blessés ne doivent pas reprendre tout de suite l'entraînement avec le groupe et encore moins faire des matchs.

En effet, la blessure et la période de repos qui s'en suit provoquent une perte très importante des facultés physiologiques et métaboliques. Les conséquences sont des diminutions brutales des facultés cardio-vasculaires, musculaires et respiratoires chez le blessé.

Ainsi, quelque soit la gravité de la lésion, les joueurs doivent tout d'abord s'entraîner à part du groupe et bien entendu s'entraîner différemment. Ils doivent subir une phase de réathlétisation, comme on la nomme dans le jargon de la préparation physique.

Il s'agit d'une étape située juste après la rééducation chez le kinésithérapeute. Elle précède la reprise de la compétition. Lors de cette période, le sportif qui a été blessé est pris en charge en individuel, à part du reste du groupe, par le préparateur physique, sous la direction de l'entraîneur et du staff médical. S'il n'y a pas de possibilité de le prendre en charge, il lui faut un programme adapté à son antécédent de blessure, à son état de forme actuel et au matériel dont le club dispose. La phase de réathlétisation est plus ou moins longue selon la gravité de la blessure. Elle peut être de quelques semaines à deux mois.

Les intérêts de la phase de réathlétisation sont multiples :

- éviter les récives (effet prophylactique),
- améliorer le contrôle proprioceptif,
- pallier aux déficits de force des membres inférieurs (surtout pour la jambe lésée),
- empêcher de produire des compensations dues à des modifications posturales (motricité),
- reprendre confiance en soi,
- retrouver les gestes techniques essentiels à la pratique du football (drible, changement d'appui, trajectoire de balle, passe, tir),
- réadapter son corps aux contraintes inhérentes au football (efforts intermittents, décélération, changement brutal de direction, contact),
- reprendre goûts au football sans se sentir trop exclus du groupe (aspect psychologique),
- améliorer les capacités métaboliques.

Trop souvent nous voyons des blessés revenir trop vite sur le terrain sans une préoccupation de leur état physique. Et le risque de rechute est très élevé. Quelque soit la blessure, le joueur ne doit pas revenir trop rapidement. Et quelque soit vos infrastructures en club, pensez à vos blessé(e)s. Ne les laissez pas à l'abandon !

Vous pourrez retrouver sur le site entrainementdefoot.fr dans les semaines à venir, un peu plus de détails sur comment organiser la réathlétisation à la suite des blessures les plus courantes dans le football :

- l'entorse de la cheville,
- l'entorse du genou,
- la rupture du ligament croisé.

FLASHBACK : SAISON 2003/2004

Revenons 10 ans en arrière !

A la fin de la saison précédente 2002/2003, l'équipe 1 terminait 5ème de P1 et l'équipe B venait d'acquérir son passeport pour la deuxième division, actuelle D3 pour la première fois de l'histoire du club. Mais après le départ de joueurs cadres trop dépendants du jeu de notre équipe fanion, la saison fût très compliquée pour nos équipes seniors.

La fin d'un cycle !

Depuis sa remontée en P1 en 1997 le club resta dans cette division pendant 7 saisons voyant des clubs comme Monfort, Bonnétable, Cormes, commencer leur ascension pour atteindre le niveau ligue, DRH pour les deux premiers cités, la PH pour Cormes. Il y avait pourtant un bon mariage entre deux bonnes générations du club celle des gars nés entre 1973 et 1977 et celle des années 1980 à 1983. Avec l'une des moins bonnes attaques de l'histoire du club avec seulement 19 buts marqués et une défense un peu trop perméable (54 buts encaissés) la descente est inévitable. Finissant 12ème et bon dernier notre équipe fanion retourna donc en 2ème division (actuelle D3). L'équipe réserve quant à elle sans réel renfort de joueurs subit également la même punition, avec seulement 1 victoire 4 nuls et 17 défaites, 17 buts marqués pour 54 encaissés retour à la case promotion 2ème pour la saison 2004/2005 pour les hommes de Laurent Carreau alias Rapicau, qui cédera sa place de coach de l'équipe B après 4 saisons passées au poste à Thierry Jousse. L'équipe C dirigée par Anthony Jousse (blessé à l'époque) pour finir, elle aussi n'a pas été épargnée par les mauvais résultats, « on faisait avec les moyens du bord » mais tiendra bon pour toujours exister aujourd'hui. C'est le début aussi d'une nouvelle ère avec l'arrivée pour la saison qui suit de certains joueurs comme Vincent Jousse, Elvis Gaillard, Jonathan Raimbault. Malgré cette saison catastrophique le club avait gardé son ambiance et toujours et encore aujourd'hui son esprit de club familial, c'est ce qui nous a sauvé pendant toutes ces années.

EQUIPE A, Promotion 1ère (D2) , 12è au classement et donc relégable



Debout de g. à dr. : JOUSSE Laurent (coach), GAUTIER Céleste, BEZARD Arnaud, CHOUTEAU Fabien, DUVEAU benjamin, CARREAU Stéphane, CORMIER Yoann, MERCIER Samuel, DENIS Anthony, MERCIER Jacky (président)
 Accroupis : LECHESNE Samuel, TAUGER Frederick, LASSAN BAKARY George-Édouard, TOSSEN Grégory, SAILLANT David, GAUTIER Frédéric, BLOCH Joan.

	EQUIPES	PTS
1	NEUVILLE	69
2	LE MANS VILLARET 2	61
3	CONNERRE 2	59
4	SARGE	58
5	YVRE L'EVEQUE 2	55
6	BOULOIRE	53
7	LA FERTE 3	49
8	ST MARS LA B.2	47
9	LE MANS PTT	46
10	TUFFE	45
11	BOESSE LE SEC	41
12	DOLLON 1	39

EQUIPE B, 2è division (virtuelle D3), 12è au classement



Debout de g. à droite : CARREAU Laurent (coach), DEAL Jean Jacques, VISAGE Gaétan, CHERON Jérôme, CHESNEAU Stéphane, DANGEUL Laurent, CAMBRAY Tony, CAMBRAY Cyril, BERNARD Alain (secrétaire)
 Accroupis de g. à droite : REOLID Thomas, PELTIER Christophe, BELLANGER Christophe, GAUTIER Ludovic, CHESNEAU Bertrand, JOUSSE Damien, CHERON Thierry, JOUSSE Laurent

	EQUIPES	PTS
1	BESSE 2	74
2	ST CALAIS 2	68
3	VIBRAYE 2	60
4	THORIGNE	57
5	PARIGNE L'EV. 2	55
6	STE OSMANE	52
7	VOLNAY	52
8	VAL DE LOIR 2	52
9	LE BREIL	48
10	LE LUART 2	45
11	ST GERVAIS DE VIC	38
12	DOLLON 2	29

FLASHBACK : SAISON 2003/2004

EQUIPE C, 5è division (virtuelle D4), 9è au classement



Debout de g.à d.: BORDE Johan, ROUVRE Julien, CAMBRAY Cyril, GENTEL Frédéric, GUI-CHARD Frédéric, MARIS Philippe, JOUSSE Laurent, JOUSSE Thierry.
Accroupis : FOUQUET Franck, BENBELLA Mehdi, AUGERAY Philippe, CHERON Thierry, BOURDAIS J-Michel, HERISSON Freddy, JOUSSE Damien.

	EQUIPES	PTS
1	TORCE EN V. 2	74
2	CONNERRE 3	73
3	TUFFE 2	64
4	ST COSME EN V. 2	62
5	PREVAL	58
6	SILLE LE PH. 2	54
7	ST VINCENT 2	48
8	BONNETABLE 3	46
9	DOLLON 3	46
10	LOMBRON 2	44
11	CHERRE 2	38
12	NOGENT LE B.	30

École de foot



Cela s'est passé en 2003/2004

Coupe du Maine : FC Ecommoy
Coupe du District : Sillé le Guillaume
Promu de DH en CFA 2 : US Changé 53

Champion de France : LYON
Meilleur buteur D1 : Djibril Cissé (26)
Promu de D2 à D1 : St Etienne, Caen, Istres
Relégué en D2 : Guingamp, Le Mans, Montpellier
Coupe de France : Paris SG
Coupe de la Ligue : Sochaux
Champion's league : FC Porto battant Monaco 3-0, auteur d'un super parcours ils ont craqué en finale



Coupe UEFA : FC Valencia battant le Marseille de Drogha auteur d'une énorme saison, 2-0

Euro 2004 : L'étonnante Grèce battant le Portugal 1-0 but de Charisteads



- 15ans ent.Thorigné



Le groupe de l'équipe B est passé de 10 à 9 pour revenir à 10 équipes !

Quand on regardait la page du District en début de saison sur le championnat de notre équipe B, on a tous remarqué que l'exempt finalement jouait. Non non ce n'est pas un nouveau club qui a eu l'idée farfelue de s'appeler l'AS Exempt mais bien un bug du District. En effet les clubs formant ce groupe de « 4ème division poule L » avaient reçu un message comme quoi il fallait prendre en compte que l'AS ST PATERNE remplaçait l'exempt de ce groupe formant à nouveau un groupe de 10. Bonne nouvelle me direz-vous ! Oui et Non de mon point de vue, je m'explique.

On pouvait croire que St Paterne engageait une deuxième équipe à cause de son effectif, et bien pas du tout ! La raison est que le club de St Paterne pensionnaire du groupe A de 3ème division a fait la demande au district d'être rétrogradé volontairement en D4, le club ne pouvant pas faire jouer ses mutés pour cause d'infraction vis-à-vis du statut de l'arbitrage ne pouvant se priver de ces mutés et donc éviter un forfait tous les week-end les voilà parachutés dans ce groupe ! S'ouate ! Par contre qu'il nous les colle dans notre groupe ça c'est moyen ! Je vous situe St Paterne, commune du nord Sarthe à la limite de l'Orne côté Alençon, suivant l'itinéraire mappy, il y a 67 kms pour 1h24 de route, pour jouer en D4 ça commence à faire loin, surtout que nous avons déjà à aller à Joué l'abbé pour jouer la Guierche et Coulaines pour jouer Souigné 2.

Donc carton jaune aggravé pour le district qui avait rendu son verdict lors de la commission du 19 septembre d'accepter cette demande (le championnat commençait le 22.) de nous rajouter un club à plus de 60kms et surtout je vais me répéter de se borner à cette formule de championnat à 13 groupes de 10 équipes en 4ème division.

Résultat des courses avec une équipe de bon niveau de D3, relégué en D4 le championnat va se trouver déséquilibré et faussé. Souigné 2 en a fait les frais un dimanche encaissant un 11-1. A noter tout de même, quand un club demande à être rétrogradé il est bloqué 2 ou 3 saisons dans la division demandée, logique, mais bon.

Des gestes et des joueurs qui sont à bannir d'un terrain de football !

Nous sommes en première mi-temps du match Sillé le Philippe 2 - Dollon 2 en 4ème division, quand un pseudo joueur de foot va carrément éclater la cheville d'Alex. Au vue de la gravité de la blessure le match doit être arrêté et le diagnostic final est très lourd pour Alex. Le joueur de Sillé fautif sera expulsé certes, après le passage devant la commission de discipline le joueur incriminé écope de douze matchs de suspensions. Peine maximum suivant le règlement en vigueur.

En tout cas j'ai encore du mal à comprendre ces gestes de violences visant l'intégrité physique ce n'est que du football. Malheureusement pour Alex, le football est le cadet de ses soucis en ce moments et sa capacité à un jour retaper le ballon est incertaine.

On lui souhaite beaucoup de courage, et un prompt rétablissement.

N'hésitez les amis à prendre de ces nouvelles.



Doit finalement militer pour reformer la 5ème division !

Pour ceux qui s'intéressent de près au football amateur comme moi par exemple, on peut remarquer le fossé entre des équipes de 4ème division. Prenons simplement le cas de notre équipe C où disons-le clairement nous sommes pas au niveau de la plupart des équipes du groupe. Mais nous ne sommes pas les seuls à prendre des pilules chaque week-end !

Parlons déjà de la formule de cette 4ème division :

Formée de 13 groupes de 10 équipes, seul les premiers de chaque groupe ainsi que les 3 meilleurs 2ème accèdent à l'échelon supérieur c'est-à-dire la 3ème division. Pour ceux qui ont eu la chance de jouer en 3ème division avec l'équipe B vous serez d'accord avec moi qu'il existe une bonne marche entre elle et la 4ème division. Il existait une 5ème division auparavant Non ? Oui mais celle-ci fut supprimé par manque d'équipes, trop de forfaits étaient enregistrés. Le fait d'avoir des groupes de 10 fait forcément moins de matchs dans la saison (18 au lieu de 22). Voilà pour la présentation, passons aux pour et contre.

Moi je dis « pour » la 5ème division selon ces critères :

- De trop gros écarts entre certaines équipes de 4ème division (les plus faibles rencontrant des équipes issues de 3ème division)
- Le manque de difficulté dans certains groupes, baissant du coup le niveau des équipes.

Moi je dis « contre » :

- Pas assez d'équipes pour la formule actuelle des championnats
-

Conclusion :

Finalement c'est pas si simple cette histoire de 4ème division ! Mais pourquoi ne pas repenser la formule des championnats actuelle ? Cela sera un prochain sujet dans cette gazette. Vous pouvez en débattre sur le forum du site en attendant !

RAPPEL : NOTRE SITE INTERNET

Vous n'êtes pas sans savoir que le club possède son site internet depuis 1 décembre 2008. Voilà bientôt 5 ans qu'il est possible de consulter les convocations, les résultats, la vie du club et son historique. J'essaye d'alimenter le plus souvent possible des infos afin qu'il soit le plus convivial possible. Un concours de pronostics a été remis en selle cette saison et cela marche pas trop mal. A ce jour le site compte 835 000 visites depuis sa création, ce qui est énorme pour notre petit club. Je tenais à remercier Amélie a qui on doit toute la partie de mise en ligne des photos de match. Jean Luc et Stéphane qui gère les infos de l'école de foot. Pour ceux que cela intéresse le site est ouvert à recevoir vos commentaires sur les matchs ou autres discussions sur notre forum. C'est dommage que presque personne ne participe d'elle-même aux commentaires de matchs, mais bon c'est comme ça. En attendant voici 2 à 3 rappels sur l'utilisation du site comme l'inscription a Footeo, qui est gratuite et qui donne le droit de participer aux discussions, concours de pronostics, ...

1er étape :
Remplissez le formulaire d'inscription avec vos informations personnelles, toutes les cases doivent être remplies.

Sur la page d'accueil allez tout en haut à droite sur « connexion/inscription » Une fenêtre va s'ouvrir devant vous

2eme étape :
valider l'inscription puis en allant sur votre messagerie perso en cliquant sur le lien

Voilà vous êtes inscrits sur le réseau footeo, ce qui vous donne accès à laisser des commentaires, participer aux sondages, concours de pronostics et j'en passe.

Concours de pronostics

Participant	Points
1 <u>DOS-Antoine</u>	1235
2 <u>diclo</u>	1185
3 <u>BDLG</u>	1185
4 <u>ultesse</u>	1150
5 <u>Yohann Lamiel</u>	1120
6 <u>bertrand chesneau</u>	1100
7 <u>toma72160</u>	1070
8 <u>Benjamin Lardon</u>	895
9 <u>Gérald HATTON</u>	830
10 <u>vivi72</u>	725
11 <u>petitmomo01</u>	685
12 <u>Fabien Chouteau</u>	635
13 <u>Jonathan Rossignol</u>	525
14 <u>Tom Fc</u>	175
15 <u>dadou 15</u>	150
16 <u>mattanais</u>	135
17 <u>Nico Lesueur</u>	50

J'ai relancé cette saison le concours de pronostics, vous êtes actuellement 17 à avoir déjà joué, mais seulement 8 à 9 personnes le suivent régulièrement.

Voici le classement de l'actuel concours de pronostics après 14 journées, les récompenses données aux 3 premiers du concours sont à la réflexion et vous seront données dès que possible.

Sondages

Participez aux sondages sur le site, des questions vous sont posées sur différents thèmes, donnez votre avis par exemple sur l'amélioration du site, des possibles résultats de nos équipes, etc.

Question en ligne actuellement :

1)Souhaitez-vous que le club soit suivi par un réseau social ?

Actuellement 2 votes

Sondage réalisé du 16/10/13 à 08:29 au 16/12/13 à 08:29

Choix de Réponses :

- Oui mais sur facebook
- Oui mais sur tweeter
- Non ce n'est pas nécessaire

CARNET ROSE, ANNIVERSAIRES, DIVERS

Ils fêtent leur anniversaire ce mois-ci :

AUBRY	Quentin	02/11/1995	18 ans
JOUSSE	Laurent	03/11/1961	52 ans
COLIN	Djimmy	04/11/1998	15 ans
CHERON	Thierry	05/11/1973	40 ans
RAIMOND	Alexandre	05/11/2004	9 ans
COCHONNEAU	Thibault	06/11/2001	12 ans
PRUNE	Sullivan	08/11/1998	15 ans
DUVAL	Lucas	07/11/2006	7 ans
COCHONNEAU	Tom	11/11/2007	6 ans
FOUQUET	Mathieu	20/11/1992	21 ans
ANNE	Gabin	21/11/2003	10 ans
DORISON	Yves Jean	26/11/1987	26 ans
DROUIN	Romain	26/11/1989	24 ans

Carnet Rose :

Ils ou elles sont nés au mois de septembre/ octobre :

Gabin Visage félicitations à Vivi et Nathalie

Johny et sa compagne ont eu également un heureux évènements félicitations à eux aussi

Si j'en ai oublié désolé par avance !

Remerciements :

Merci à Alain Roché pour les corrections

Merci à Amélie pour les photos

Merci aux personnes qui ont bien voulu me répondre pour les portraits

Merci à vous fidèles lecteurs

ESPACE PARTENAIRES :

LE SPORTING

Traiteur du repas du club cette année, le Sporting est un de nos fidèles partenaires ! Merci au Sporting et Mémé pour sa générosité



N'hésitez pas à me faire part de vos idées d'articles ou corrections, cette gazette est destinée aux membres du club et ses supporters.

N'oubliez pas de visiter notre site internet :

dollon-oms.footeo.com.

Merci à tous de votre intérêt à ce mini journal en espérant que cela vous plaise !



<http://dollon-oms.footeo.com>

Flash code : Scanner ce code pour être redirigé vers notre site footeo depuis votre mobile.



Cette gazette est imprimée par nos soins, et appartient à son propriétaire DOLLON OMNISPORT. Toutes reproductions sans accord de son propriétaire peut être répréhensible aux yeux de la loi



MAIRIE de DOLLON
72390