



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

Année 1
N°9
Janvier
2013

Pti Fred nous a quittés, c'est tout le club de DOLLON qui est en deuil aujourd'hui !



En ce début d'année 2013 j'aurais aimé trouver un autre titre accrocheur pour la gazette de ce mois-ci mais la disparition de Pti Fred nous laissant tous dans une grande peine, je me devais de lui consacrer un article. Nous avons, à sa demande, été toujours discrets sur notre site internet et notre gazette quant à sa maladie depuis bientôt un an. Aimé de tous, passionné et fidèle au club depuis ses débuts, aujourd'hui le club pleure l'un des siens, c'est le cœur lourd de peines que je vais dédier quelques pages en son honneur.

(lire la suite page 2)

Le mois de janvier important pour nos équipes seniors !

Par le fait des conditions météo et des terrains catastrophiques, ce mois de janvier avec les matchs en retard s'annonce important, le groupe A reste sur le qui vive, concentration et entraînement sont toujours de la partie pendant cette mini-trêve hivernale, pas de repit pour les coéquipiers d'Arnaud Lemoine et ça commencera le dimanche 6 janvier avec la réception de Vibraye en match en retard. L'équipe 2 fantomatique sur le plan individuel aux présences des séances d'entraînements recevra également le 6 janvier Yvré 3. Alors que l'équipe 3, se déplacera à Parigné.
(lire la suite page 7)



Ce mois-ci entretien avec :



Gomard Nicolas



Julien Esnault
Éducateur entente



Dylan Guilmet

On en parlera aussi dans la gazette :

- Dossier : Le stade municipal
- Loi du jeu n°1



En 1976, lors de la finale de la coupe des clubs champions les verts de St Etienne avec les fameux poteaux carrés d'Hampden Park de Glasgow auraient-ils gagnés avec des buts aux bords arrondis ?

- Flashback : 1985/1986



- Le coin des éducateurs
- On en parle sur le net, les phrases insolites
- Carnet rose et anniversaires

Espace partenaires et sponsors (page 18)

AMBULANCES
ESNAULT - FROGER
Taxis 7 Places toutes distances
02 43 71 31 44 . DOLLON

Blessures courantes : La tendinite



Découvrez dans ce dossier les symptômes, les causes, le diagnostic et le traitement de cette blessure musculaire rencontrée dans notre sport (page 8)

HOMMAGE A NOTRE PTI FRED

Jeudi 3 janvier 2013 au lendemain de se souhaiter la bonne année et bonne santé à tous, cette année 2013 pour nous commence dans la plus douloureuse des nouvelles. En effet Frédéric Gautier plus communément appelé Pti Fred nous a quittés. Malade depuis presque un an, nous avions toujours respecté sa volonté de rester discret sur nos outils de communications, sur l'évolution de sa maladie (site internet, la gazette, page facebook) Espérant tous le revoir dès que possible, nous prenions régulièrement de ses nouvelles par le biais de sa famille et amis très proches. La maladie a, en effet, eu raison de lui, il peut être fier de son combat car il aura lutté jusqu'au bout !

PTI FRED, SON PARCOURS DE JOUEUR :

Pti Fred commença le football vers l'âge de 7/8 ans avec notamment Nicolas Herpin, Thomas Réolid, ... sous la houlette de Paquito Réolid et Claude Monchatre comme montre cette photo : 1981/1982



Il a toujours été fidèle au club passant par toutes les catégories de jeunes jusqu'aux seniors aujourd'hui. Sur les traces de son frère Dominique, les deux frangins ont fait les belles années de Dollon en seniors dans les années 90/2000. C'était un joueur gaucher de petit gabarit mais très rapide, il se faufilait et affolait les défenses adverses jouant souvent de sa malice pour conclure de nombreux buts marqués avec son compère d'attaquant de l'époque Titi Chéron. Il devait avoir un peu de sang italien ce Fredo avec sa technique de tomber au bon moment dans la surface pour obtenir un pénalty ! Quel malin ce Pti Fred ! Cette période d'attaquant passée et devenant un des hommes forts en expérience de notre équipe A, il fût replacé libéro au début des années 2000 mais toujours dans l'équipe fanion. Véritable meneur d'hommes et rempart derrière il avait l'art et la manière de flairer les coups des attaquants adverses et de par son pied gauche annihilé les actions dangereuses. Puis vient ensuite son passage en équipe B bah oui comme il le disait lui-même il n'avait plus le physique et coup de rein pour évoluer toute une saison en 2ème division mais il en avait encore sous la semelle croyez moi, rendant encore service à l'équipe fanion bien des fois quand ils avaient besoin de lui, car lui aimait aller au charbon, il aimait ces matchs à enjeu et autres derbys vibraysiens et luartais. En équipe B on le voyait monter aux avant-postes quand il fallait tout donner pour égaliser ou aller chercher la victoire, et quand il marquait il savait nous dire « Vous avez vu les gars comment faut faire pour marquer » quel chambreur ce Fredo mais toujours dans la plus franche rigolade. Parce que Fredo c'était ça aussi un boute-en-train né, quand il fallait être sérieux il l'était, par contre il n'était pas le dernier pour dire des conneries dans le vestiaires et nous faire sa fameuse truite, en dehors du football il était quelqu'un de simple, posé et discret ! Le dernier match de Fredo à porter le maillot dollonnais de joueur fût 29/01/2012 contre Cormes 7 en challenge du District. Les années passaient et Pti Fred jouait de moins en moins hormis quelques matchs avec le foot loisir, car il avait aussi une autre fibre celle de coacher !



PTI FRED L'ENTRAINEUR :



1998/1999 Équipe -17ans

Peut être que certains d'entre nous ne le savaient pas mais Pti Fred a commencé très jeune à encadrer ! Il faisait parti des jeunes de l'époque avec Vivi notamment qui nous (Sam, Tchoq, moi-même, Beuz, ...) encadraient les mercredis, puis plus tard il prenait en mains la catégorie 15 ans puis 17 ans de ma génération (né vers 1981, 1982 et 1983) avec Pit. Il nous transmettait ce qu'il savait, sa passion du football et surtout de la rigueur qui lui était cher. Nous préparant à notre future participation aux matchs seniors, il a été, pour beaucoup d'entre nous encore joueur dollonnais, quelqu'un qui a énormément compté sur notre développement footballistique pourtant nous étions pas toujours faciles à manier (eh oui l'adolescence).

HOMMAGE A NOTRE PTI FRED

En 2004 Fredo s'est consacré une saison au coaching général seniors avec Sapin et Yoan Cormier car après la descente de promotion première (actuelle 2ème division) il fallait un œil nouveau quelqu'un d'expérience, avec ses compères il ne fut pas loin de faire remonter l'équipe la saison suivante, l'équipe A manqua la montée pour 2 buts je crois de différence avec Challes avec ce fameux dernier match contre St Calais (2-2, dans le même temps Vibraye 2 laissant Challes leur mettre une valise). Après l'arrivée de Stéphane Guyot en tant qu'entraîneur il redevint simple joueur. Il signe un retour avec les jeunes en 2009 avec son ami Oby pour prendre en charge une équipe 15 ans en entente. La saison suivante c'est en seniors qu'il repris du service avec l'équipe B devenant joueur-entraîneur puis simple entraîneur depuis la saison dernière. Le dernier match de Fredo à nous coacher sera un match amical face à Anille Braye 2 à Bessé sur Braye et officiellement à Cérans Foulletourte en 8ème de finale de Challenge du District le 19 février 2012. Rigueur, combativité c'est ce qu'il aimait.

PTI FRED LE BENEVOLE :

Engagé en tant que joueur, entraîneur c'était aussi un bénévole assidu à toutes nos manifestations. Membre du bureau pendant presque 10 ans il donnait le coup de main de bon cœur, il avait pour cela reçu en 2006 une médaille du District. Les tournées de calendriers c'étaient sont dada, pour l'avoir fait avec lui quelques années c'était toujours des moments de rigolades, les fois où on était limite à s'embourber, les petits coins dont il avait le secret, les escapades dans les fins fonds de Dollon, il avait en bon pêcheur le flair de dénicher le poisson qu'il allait nous prendre un calendrier.

N'oublions pas sa chanson pour mettre de l'ambiance « Je suis un artiste » qui nous a fait danser et chanter plus d'une fois, crise de rire garantie à chaque fois !!



Poussins/pupilles 1982/1983

Pour clore cet article, je voudrai lui dire qu'il va nous manquer ma peine et celle du club tout entier est indescriptible, pour la plupart d'entre nous, nous perdons un ami et c'est une partie de Dollon Omnisport que nous perdons également. Repose en paix, nous aurons toujours une pensée pour toi lorsque nous foulerons le carré vert de Dollon. Fervent supporter de Bordeaux je conclurais par te dire Ciao Girondins nous t'aimions beaucoup. Mes pensées vont aussi à Mélanie et Jules et bien sur à toute ta famille, nous respecterons comme convenu de la dignité quant à ta mémoire.

Au revoir mon Pti Fred.

Voici un petit panel de photo de foot avec Fredo :
(Vous m'excuserez pour la qualité de certaines photos)



Poussins/Pupilles 1984/1985



Pupilles 1985/1986



Minimes 1986/1987

FEDERATION FRANÇAISE DE FOOTBALL		65577936
Licence MINIME		
Né entre le 1 ^{er} Août 1972 et le 31 Juillet 1974		
LIGUE de MAINE VOLLEMEY		R 1986-87
Nom du Club Dolly Omnisports		
Nom	Gautier, F.R.E.R.I.C.	Nationalité
Prénoms	F.R.E.R.I.C.	FRANCOIS
Né le	10.31.05.74 à St Germer 72	
Adresse	4 Rue de la Piscine Dollon	
Commune	DOLLON	
Signature du Secrétaire	Signature du Joueur	Dernier Club quitté
<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	Dolly
15 OCT. 1986	Date de Signature 10.11.86	Indiquer la saison 1986-87

HOMMAGE A NOTRE PTI FRED



Minimes 1987/1988

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL 85519070
Licence CADET
 Né entre le 1^{er} Août 1972 et le 31 Juillet 1974 **1988-89**
 LIGUE du N^o 103103143 à M^o Mans **RENOUVELLEMENT**
 Nom du Club Dallon AS
 Nom Gautier Nationalité FR
 Prénoms FREDERIC
 Né le 10.08.1974 à Mans
 Adresse 7 rue de la piscine
 Commune DOLLON
 Signature du Secrétaire, AB Signature du Joueur, Gautier Dernier Club quitté Dallon AS
 -6 SEP. 1988 Date de Signature 10.09.1988 Indiquer la saison 1988-89

Cadets 1988/1989



Les Girondins de Bordeaux sa deuxième passion du football !



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL 00657340
Licence JUNIOR
 Né entre le 1^{er} Août 1971 et le 31 Juillet 1974 **1990-91**
 LIGUE du N^o 103103143 à M^o Mans **RENOUVELLEMENT**
 Nom du Club DOLLON AS
 Nom Gautier Nationalité FR
 Prénoms FREDERIC
 Né le 10.08.1974 à MANS
 Adresse 7 rue de la piscine 72130 Dollon
 Commune DOLLON
 Signature du Secrétaire, AB Signature du Joueur, Gautier Dernier Club quitté Dallon AS
 27 AOUT 1990 Date de Signature 24.10.1990 Indiquer la saison 1990-91



Juniors 1990/1991

HOMMAGE A NOTRE PTI FRED



1ère saison Seniors 1991/1992



1992/1993



1994/1995



1995/1996

SAISON 1993-94 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL 00657340

SENIOR 1

LIGUE	MAINE
CLUB	DOLLON O.M.S.
Nom - Prénoms	GAUTIER FREDERIC
Date de naissance	03/05/74
Commune résidence	DOLLON
Nationalité	F

Signature du titulaire

Date enregistrement : 23/06/93

Dernier club quitté :

- RENEUVELLEMENT -

1996/1997 saison de la remontée en P1

SAISON 1997-98 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL 657340

SENIOR

LIGUE	LIGUE DU MAINE DE FOOTBALL
CLUB	DOLLON D.S.
Nom - Prénoms	GAUTIER FREDERIC
Date de naissance	03/05/74
Commune résidence	DOLLON
Nationalité	F

Signature du titulaire

Date enregistrement : 03/06/97

Dernier club quitté :

36 15 FOOT
1,20 F le m
RENOUVELLEMENT



1998/1999



1997/1998



HOMMAGE A NOTRE PTI FRED

1999/2000



2000/2001



1600657340

Libre / Senior
LIGUE DU MAINE DE FOOTBALL
DOLLON O.M.S.

**GAUTIER
Frederic**
Né(e) le 03/05/1974 Nat : FRA

Date Enregistrement :
01/07/2004

WEB : www.lff.fr

2010/2011 la remontée de la B en 3ème division



2011/2012 Cormes 3—Dollon 2

Le mois de janvier important pour nos équipes seniors !

Par le fait des conditions météo et des terrains catastrophiques, ce mois de janvier avec les matchs en retard s'annonce important, le groupe A reste sur le qui vive, concentration et entraînement sont toujours de la partie pendant cette mini-trêve hivernale, pas de répit pour les coéquipiers d'Arnaud Lemoine et ça a commencé le dimanche 6 janvier avec la réception de Vibraye en match en retard. L'équipe 2 fantomatique sur le plan individuel aux présences des séances d'entraînements recevait également le 6 janvier Yvré 3. Alors que l'équipe 3, trop diminuée commençait mal l'année avec ce forfait à Parigné.

Finir nos matchs aller avec le plus de pts possible !

Équipe A :



Avec le match nul de dimanche 6 janvier dans le derby du canton Dollonnais et Vibraysiens se sont séparés avec un score de parité 1 à 1. Le match a été plutôt équilibré il y a eu des actions de chaque côté mais ce dimanche si particulier il n'y a pas eu de vainqueur. Dollon se place 4ème au classement avec 22 pts, à 6 longueurs du premier relégable Savigné l'évêque. La suite eh bien ce sera dimanche 13 janvier avec un déplacement difficile à Parigné l'évêque puis dans 15 jours à Cormes. Deux derniers matchs ô combien important dans la lutte au maintien. Espérons enregistrer le retour d'Alexis Michel blessé à un genou et de retrouver le chemin des filets pour nos attaquants pas vernis en ce moment.

Équipe B :



Les ambitions du début de saison ne sont plus d'actualité je pense, ma vision des choses est que cette saison doit servir de tremplin pour la prochaine car je ne vois pas notre équipe B jouer les premiers rôles dans ce groupe tant par le nombre de pts gagnés bêtement mais surtout dans la mentalité affichée, arrêtons de se voiler la face nous n'avons pas le niveau de monter en 3ème division et d'y rester car faire l'ascenseur ne servirait à pas grand-chose. La présence fantomatique aux entraînements des joueurs qui la composent en est la preuve.

Je suis d'accord que la saison est encore longue mais il y a trop de déchets techniques, pas assez de résistance physique et surtout un manque d'efficacité pour s'imposer dans ce groupe. Jouons plus libéré, faisons-nous plaisir, venez-vous entraîner plus souvent, commencez pour certains et vous verrez les choses viendront plus naturellement. Nous sommes tributaires des blessés et des suspendus de notre équipe fanion mais cela n'excuse pas tout. On continue nos rattrapages dès dimanche 13 janvier avec la réception du dauphin Tuffé 2, une réaction d'orgueil est de mise si nous voulons encore jouer les places d'honneur voir plus qui sait ! Ensuite dans 15 jours ce sera à La Chapelle St Rémy où nous devrons aller chercher les 4 pts. J'espère me tromper les gars dans ce que je dis, on attend plus de vous tous !

Équipe C :



Ça commence mal avec ce forfait de dimanche 6 janvier, l'effectif de la C devient compliqué, mais plaisir de jouer a toujours été la devise de cette équipe et je fais confiance à coach Vivi et les vieux briscards pour continuer à véhiculer cet esprit.

Foot à 7 :

C'est pas facile pour eux dans cette catégorie où je pense qu'elle n'est pas assez réglementée sur le fait de donner le droit à des joueurs jouant le dimanche de participer aux rencontres du vendredi soir. Cela a tendance à glisser du loisir à de la championnate ! Quoi qu'il en soit cette équipe à le mérite de jouer sur une surface catastrophique à Dollon au vue des utilisations trop intenses sur le petit terrain. La seconde phase de championnat s'annonce meilleurs en terme de résultats car un ancien goaleador du temps de son époque Chapelloise est sorti de sa retraite pour de nouveau scorer avec Dollon, en effet notre ami Steph Guyot retrouve peu à peu le chemin des filets bien aidé par son passeur Sapin ! Toute l'équipe s'entend bien et c'est le principal.

Programme de Janvier :

Dimanche 13 janvier :

Équipe A se déplacera à Parigné

Équipe B recevra Tuffé 2

Équipe C recevra Sillé le Philippe 1

Dimanche 20 janvier :

Équipe A se déplacera à Cormes

Équipe B se déplacera à La Chapelle St Rémy 3

Équipe C recevra Monfort 3

Dimanche 27 janvier

Certainement week-end de Coupe à voir

La tendinite du tendon d'Achille

Le tendon d'Achille est une puissante structure fibreuse, qui joue le rôle d'un véritable levier, dont la force de traction qui se répartit sur toute la surface du pied. Il s'enroule en grande partie autour du talon permettant la transmission des forces de contraction du quadriceps (cuisse) et du triceps (mollet) jusqu'au pied. Les fibres qui le constituent sont très sensibles à la déshydratation, cause principale des tendinites. Étant peu vascularisées, elles sont donc particulièrement fragiles.

La tendinite au tendon d'Achille ou tendinite achilléenne est donc souvent causée par une déshydratation. La douleur se situe au pied ou au talon.

Les symptômes de la tendinite évoluent selon 4 stades:

- Douleurs du tendon survenant après des activités sportives et disparaissant facilement au repos ;
- Douleurs survenant en début de l'entraînement pour réapparaître à la fatigue;
- Douleurs permanentes à l'effort sportif nécessitant l'arrêt de ce dernier. Ces douleurs peuvent s'intensifier pour devenir permanentes lors de la vie quotidienne.
- Rupture du tendon.



Causes de la tendinite d'Achille

- Des tendons particulièrement courts, étroits et raides
- Un manque de souplesse
- Une déshydratation pendant et après l'effort
- Un trouble morphologique de la voûte plantaire (pieds creux ou pieds plats)
- Une pathologie chronique du tendon (maladie rhumatismale)
- Un foyer infectieux dentaire ou oto-rhino-laryngologie (ORL)
- L'âge : avec l'âge l'élasticité du tendon diminue plus vite que l'élasticité musculaire.

Comment éviter une tendinite d'Achille ?

La première chose est bien entendu d'avoir des running adaptées à votre foulée (pronatrice, universelle, supinatrice) et à votre poids (amorti). Leur état est à surveiller aussi, courir avec des running n'offrant plus l'amorti adéquat vous expose encore plus (et je ne parle pas des chaussures de foot...). Pensez bien entendu à boire avant, pendant et après l'effort. En cas de premiers signes d'alerte il faut savoir s'arrêter.



Pour soigner une tendinite d'Achille :

La première chose à faire est d'observer une période de repos sportif et d'appliquer de la glace sur le tendon douloureux. (voir protocole GREC : Glaçage, Repos, Élévation, Contention) Des séances chez un masseur-kinésithérapeute, peuvent être prescrites, privilégiant les étirements musculotendineux et les massages transverses profonds. On peut y ajouter aussi l'administration d'anti-inflammatoires par voie générale ou locale (gel ou patch). En cas de grosse tendinite on peut avoir recours à l'immobilisation du pied par plâtre. En l'absence d'amélioration malgré ce traitement médical bien conduit pendant plus de 6 mois, le recours à la chirurgie donne de bons résultats.

La tendinite du fascia lata

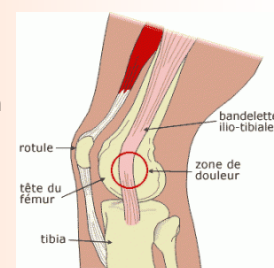
Le muscle tenseur du fascia lata est un muscle allongé, débutant à la limite externe de la région fessière, il se prolonge sous la forme d'une bandelette fibreuse, véritable tendon. Il participe à la flexion de la hanche. Ce tendon plat, va se fixer à la partie extérieure du genou. Il balaie (comme un essuie-glace) tout naturellement la zone située en dessous : le condyle externe, partie basse et externe du fémur. La tendinite du fascia lata est causée par la friction de la bandelette ilio-tibiale sur la partie externe du genou et ce à chaque flexion-extension du genou. Ce type de tendinite est aussi appelée syndrome de l'essuie-glace ou syndrome de la bandelette ilio-tibiale. Ce syndrome est lié à la répétition des mouvements de flexion-extension pendant un effort de course prolongé.

Certaines conditions favorisent ce type de tendinite :

la course en côte, ou en descente, l'utilisation de chaussures usagées, l'augmentation brutale du kilométrage hebdomadaire, l'instabilité du genou lors du verrouillage de la jambe (en cas de « jambes arquées »)

Les particularités de la douleur

La douleur est située sur la face externe (côté) du genou lors de la flexion de celui-ci pendant la course. (nécessitant l'arrêt de la course) Son intensité est variable et présente quelques particularités. Au repos, lors de la marche, lors d'activités sportives qui nécessitent des courses irrégulières, comme le foot, il n'existe aucune douleur. Elle n'apparaît qu'en course droite. (test vma, sprint, exercice de puissance aérobie, course sans ballon). Parfois le joueur a la sensation que le genou se dérobo au moment de la pose du pied. Dès l'arrêt de cette activité, la douleur diminue voir s'estompe totalement. Elle peut cependant parfois persister en dehors de l'effort.



Consultation et traitement

Seuls des mouvements de flexion extension, autour de 30° peuvent réveiller la douleur. Les radiographies sont habituellement normales. L'échographie peut mettre en évidence une inflammation à type de bursite située entre la bandelette ilio-tibiale et le condyle externe.



L'examen clinique peut déboucher sur la prescription d'orthèses plantaires (semelles) qui élimineront les troubles statiques et les facteurs favorisants. Le choix d'une genouillère permettant le verrouillage du genou (genou + ligaments croisés+ aide à la flexion) pourra éliminer totalement la douleur. Le contrôle de la chaussure de sport est également essentiel. Le type de terrain d'entraînement doit être analysé. Le traitement kinésithérapique associe physiothérapie locale, cryothérapie, étirements. Le traitement médical peut être local, par application d'anti-inflammatoires, ou ceux-ci peuvent être prescrits par voie générale. Dans les cas rebelles, une ou deux infiltrations effectuées au niveau de la zone d'inflammation sont nécessaires. La chirurgie est rarement utilisée, elle est réservée aux échecs prolongés du traitement médical. En cas de présence d'un de ces deux problèmes : ralentissez ! Écoutez votre corps et soignez-le. En préparation d'avant saison, prenez en soin : buvez avant pendant et après l'effort ; prenez le temps de vous étirer et faites le correctement.

PORTRAIT D'UN JOUEUR : NICOLAS GOMARD

Bonjour Nicolas, pour commencer ce portrait pour ceux qui ne te connaissent pas peux-tu te présenter (âge, quelles études tu fais, depuis quand joues-tu au foot ?)

J'ai 18 ans, je suis étudiant en BTS informatique au lycée Touchard au Mans et je joue au foot à Dollon depuis 8 ans.

A quel poste sur le terrain te sens-tu le plus à l'aise ou, où souhaiterais-tu jouer ?

J'ai pratiquement toujours été attaquant donc c'est un poste que je connais bien et où je me sens à l'aise, mais j'aime aussi jouer en numéro 10.

La saison dernière tu jouais en U19, comment s'est passée ton adaptation en seniors ?

J'ai été bien accueilli par les seniors. Mon adaptation s'est faite progressivement car je me suis entraîné une année en jeune avec eux, le jeu est différent du jeu de u19, c'est plus physique mais on s'adapte vite. Mon seul regret est qu'il n'y ai pas eu plus de u19 pour monter avec moi en seniors

Quels sont tes ambitions au sein du club, intégrer pourquoi pas le groupe « A » dans les prochaines années ?

D'abord faire de bons matchs et marquer des buts en équipe B, prendre confiance, ensuite intégrer l'équipe A.

Comment trouves tu l'ambiance au sein du club ?

Très bonne, c'est toujours plus sympa de jouer dans un club où il y a une bonne ambiance.

Quel regard a-t-on sur les seniors quand on est en équipe de jeunes, vous avez envie de jouer rapidement avec eux où vous n'y pensez pas ?

Personnellement oui, j'étais assez pressé de jouer avec les seniors vu qu'il y avait très peu de jeune en u17, mais je pense que ça dépend des gens, certains préfèrent rester en équipe jeune et ne veulent pas aller trop vite.

As-tu un modèle de joueur, à qui tu voudrais ressembler (pro ou au sein du club) ?

Pro: Lionel Messi, pour ses performances et son état d'esprit, mais j'aime bien aussi Ronaldinho

Au sein du club je n'en ai pas un en particulier mais beaucoup pourrait l'être.

Quel entraîneur t'as le plus marqué en équipe de jeune ? (en bien ou en mal)

Sam parce que ça a été mon entraîneur dès mes débuts et que j'ai toujours eu jusqu'en u17, parce que c'était à la fois dans la bonne humeur mais aussi sérieux et aussi parce qu'il m'a offert un maillot de "Kaka" !!!!!

Penses-tu que les études soient un frein pour bien pratiquer le football c'est-à-dire de s'entraîner régulièrement et être présent à tous les matchs ?

Oui, c'est les études mais ce n'est pas que ça, comme je ne suis pas là la semaine tout est concentré le week end : entraînement, leçons de conduite, sorties, matchs ..etc

Sans le permis c'est souvent difficile à gérer.

Pour finir donne-nous tes préférences parmi ses thèmes :

- De quel club pro es-tu supporter : Arsenal

- Ton plat préféré : Quelque chose d'original le poulet-frites, et j'aime bien aussi le kebab !

- Ton film préféré : Taken

Le mot du rédacteur :

Nico est un jeune espoir du club, très à l'aise techniquement il demande qu'à apprendre et s'améliorer dans le temps, on espère le voir un jour prendre une place de titulaire au sein du groupe A. C'est malheureusement l'un des seuls jeunes joueurs de sa génération qui a continué l'aventure football au sein du club depuis ses débuts avec Sam. Sa timidité et son gabarit lui ont fait un peu défaut en début de saison mais son envie de jouer et en véritable passionné de foot, il commence à s'affirmer et prendre de l'importance au sein de notre équipe B. Continue comme ça Nico et merci d'avoir joué le jeu des questions/réponses pour la gazette.



Nicolas GOMARD
né le
Au club depuis 2004
2 buts marqués cette saison

« c'est toujours plus sympa de jouer dans un club où il y a une bonne ambiance. »

-11 ans saison 2004-2005



Debout de gauche à droite : Reda Benbella, Kévin Leconte, Vincent Lefray, Anthony Luçon, Sam Mercier (Éducateur)
Accroupis de gauche à droite : Nico Gomard, Antoine Bourdais, Kévin Leconte, ???, ???

Pour commencer, peux-tu nous faire un rapide cv svp (âge, profession, niveau de diplôme football)

Julien ESNAULT, 24 ans. Je suis assistant d'éducation au collège de Bouloire et souhaite devenir éducateur sportif. Je possède les Initiateurs 1 et 2 et l'Animateur Seniors.

Pourrais-tu nous décrire ta fonction dans l'Ent.Vibraye et dans ton club ?

Dans l'entente Vibraye je suis responsable de l'équipe 1 des U15 depuis cette saison. Au sein de mon club je m'occupe des séances d'entraînement des U13 et U15. Je mets en place également le planning arbitrage des jeunes par les seniors et je suis à l'origine de la Journée des Familles organisée en Juin depuis 2 saisons. Enfin, je mets à jour dès que possible le site internet.

Toi qui est au sein d'un club voisin, consultes-tu notre gazette et/ou notre site internet ? et qu'en penses-tu ?

Oui je consulte votre site internet et votre gazette régulièrement. Il est très bien tenu et je tiens à te féliciter car tu dois y passer beaucoup de temps.

Quand on y pense, notre entente n'est pas si vieille que ça, qu'attendait-on pour la mettre sur pied selon toi, question de rivalité entre club (qui n'est plus vrai aujourd'hui) ?

Peut être une vieille rivalité oui mais surtout que pendant mes années passées en équipes jeunes on évoluait avec Cormes et cela se passait très bien jusqu'au jour où il n'y avait plus de jeunes dans leur club. Cela nous a obligé à trouver un autre club et j'en suis très ravi car cela se passe bien.

Comment se passe votre saison en U15 et quels sont vos objectifs ?

La 1^{ère} phase s'est bien passée car nous avons rempli l'objectif de se maintenir en 2^{ème} Division avec un groupe majoritairement composé de 1^{ères} années qui découvraient le jeu à 11. L'objectif reste le même pour la seconde phase et nous ferons tout pour passer en 1^{ère} Division si nous sommes dans le coup pour la montée. Comme j'ai l'habitude de fonctionner, nous allons prendre match après match.

En terme de communication entre nos clubs comment cela se passe ?

Nous avons bien fixé les attentes lors des réunions d'avant saison et la communication est fréquente avec Xavier JAMOIS (président très dynamique) et je communique toutes les semaines avec Mickael BRUNEAU de CHERE pour les convocations du samedi.

Penses-tu que la création d'un vrai groupement de jeunes comme font la plupart des clubs serait un plus ?

Oui, cela serait un vrai plus, car cela nous permettrait de faire évoluer nos équipes 1 en niveau régional mais cela demande beaucoup de bénévoles encore une fois.

Que penses-tu de l'actuelle génération de jeunes au niveau du comportement, a-t-elle changé depuis nos époque ? (motivation, jeu, mentalité)

Ayant mon noyau dur à Vibraye, ce sont des jeunes que j'entraîne depuis qu'ils ont 5 ans, je les connais par cœur et je les vois progresser d'année en année donc je suis content pour eux. Je constate cette année un manque de motivation pour certains quand je compare à l'époque où l'on jouait en jeunes. Niveau mentalité et du jeu, je ne vois pas beaucoup de différences, surtout qu'ils sont en période d'adolescence, ce qui provoque parfois des petites tensions déjà présentes quand on était jeune. Je pense juste que nous, on se battait plus quand on jouait.

En tant qu'éducateur, quel est ta philosophie de jeu, plutôt porté sur l'attaque ou plutôt défensif ?

En ce qui me concerne, je ne joue pas pour défendre tout le match mais pour aller de l'avant et pratiquer du jeu rapide au sol au maximum. Pour cela, mes séances d'entraînement sont essentiellement constituées de jeux à thèmes.

As-tu des remarques particulières ou suggestions particulières sur l'entente ?

C'est un peu nouveau pour moi, car j'ai toujours entraîné que pour Vibraye, donc je découvre l'entente et aucune remarque pour l'instant à part qu'on doit continuer à communiquer régulièrement pour maintenir une bonne organisation.

Allez, parlons un peu des seniors, quels sont les objectifs de l'USV cette saison et pour toi personnellement ?

L'objectif est bien évidemment de remonter en Promotion d'Honneur, mais le groupe est très relevé cette année et cela va être compliqué. Moi, j'évolue pour l'instant en équipe B, mon objectif est de jouer un maximum et me faire plaisir, car je n'oublie pas que je me suis blessé au genou au mois de Mars et vécu une saison 2011/2012 très galère. L'avantage pour nous joueurs de B c'est que le niveau est pratiquement le même que la A. Je suis donc content de rejouer et espère progresser encore cette saison.

Pour finir, penses-tu que Dollon OMS se maintiendra en 1^{ère} division ?

Oui, Dollon va se maintenir en 1^{ère} Division car j'ai remarqué un bon état d'esprit dans votre groupe et des joueurs qui vont tous dans le même sens. Cela est très important sur le terrain surtout dans un groupe de 1^{ère} Division où les matchs se jouent souvent sur des petits détails.

Le mot du rédacteur : Julien fait parti des éducateurs de notre entente de jeunes toujours disponibles, la réussite de ces jeunes n'est pas rien il donne beaucoup aussi pour son club, merci à lui et bonne fin de saison avec les U15.



Julien Esnault
(Éducateur équipe U15A, US VIBRAYE)

Titulaire du diplôme
Initiateur 2 et 3

« La 1^{ère} phase s'est bien passée car nous avons rempli l'objectif de se maintenir en 2^{ème} Division avec un groupe majoritairement composé de 1^{ères} années qui découvraient le jeu à 11 »

Équipe U15A
Calendrier des prochains matchs :

2^{ème} division phase 2 :

19/01/2013 : Exempt

26/01/2013 :
reçoit LE MANS SOM 2

02/02/2013 :
se déplace à Ent Porte du Maine

09/02/2013 :
Reçoit Ent Monfort

PORTRAIT D'UN EDUCATEUR : DYLAN GUILMET (U15B ENT.VIBRAYE)

Pour commencer, peux-tu nous faire un rapide cv svp (âge, profession, niveau de diplôme football)

Je m'appelle Guilmet Dylan, j'ai 23 ans (03/09/1989) et je suis électricien chez JCP ELEC à La Ferté Bernard. Je suis au club depuis 4 ans et je m'y sens très bien. Depuis l'année dernière j'ai obtenu l'initiateur 1 donc je suis éducateur des U15B.

Quel est ton rôle au sein du club ?

Je suis joueur (quand je ne suis pas blessé), éducateur, et supporter bien sûr.

En tant que joueur, à quel poste aimes-tu jouer ?

Il y a quelques temps je voulais jouer devant mais depuis mon arrivée en équipe B j'ai pris beaucoup de plaisir à jouer en défense.

Suite à ta blessure comment se passe ta rééducation et quand pourras-tu rechausser les crampons ?

Donc le 18 octobre 2012 je me suis fais opérer des ligaments croisés du genou gauche, depuis je vais beaucoup mieux, je trotte toujours pas mais je peux faire du vélo et de la musculation. J'espère reprendre fin juillet mais si je suis trop juste physiquement je repousserai ma reprise.

Quand on a subi une deuxième fois une opération du genou, ton envie de rejouer et la passion sont-elles différentes ?

Non je suis toujours aussi déterminé à progresser et aider mon équipe.

Toi qui est un fidèle supporter de Dollon, comment trouves-tu l'équipe B cette saison ?

Je trouve qu'il y a un gros manque de communication, il devrait y avoir une ambiance qui donnerait une envie de jouer en équipe.

Parlons des jeunes, tu reprends ton poste d'éducateur suite à ta convalescence, quels sont vos objectifs avec les U15B ?

Les objectifs, je ne sais pas vraiment car j'ai été déconnecté de l'équipe depuis début octobre. Mais le principal est que les jeunes viennent pour se faire plaisir avant tout.

As-tu d'autres passions dans la vie que le football ?

Oui j'aime aussi le sport auto et moto, le handball et le tennis

Parmi ses distinctions à qui tu remettras ses prix ?

- Oscar du plus râleur sur le terrain : Anthony Lucas ou Mathieu Fouquet
- Oscar du joueur le plus combattant : Arnaud Lemoine
- Oscar du meilleur pied de cochon (attaquant maladroit devant le but) : Benoit Saillant
- Oscar du meilleur fêtard : David Saillant
- Oscar du meilleur descendeur de bières : Jean-Jean
- Oscar du meilleur briscard (meilleur vétéran sur le terrain) : Thierry Jousse

Quelles sont tes préférences ?

- Pro évolution soccer ou Fifa : Fifa
- Barcelone ou Réal Madrid : Barcelone
- Messi ou Ronaldo : Messi
- Musique Techno ou Rock : Techno
- James Bond ou Jason Bourne : James Bond
- Pâte carbonara ou bolognaise : Bolognaise
- Whisky ou Pastis : Whisky
- Discothèque ou soirée entre potes : Soirée entre potes

Le mot du rédacteur :

Dylan a été formé à Bouloire et est parmi nous depuis 2009, il a été tout de suite bien intégré au club, mais s'est blessé pratiquement dès le début avec une fracture au tibia je crois lors d'un tournoi ensuite une rupture des croisés au genou puis après un court retour c'était l'autre genou qui avait flanché fin septembre dernier. Néanmoins Il nous suit tous les dimanches et c'est un joueur battant et possédant une bonne frappe de balle, diplômé de l'initiateur 1 il s'est investi dans les jeunes depuis cette saison et ça c'est très bien pour le club qui est un peu en manque d'implication de la jeune génération. Bon rétablissement à toi Dylan nous aurons besoin de toi en septembre prochain pour élever le niveau de jeu de notre équipe B.



Dylan Guilmet
(Éducateur équipe U15B, DOLLON)

Titulaire du diplôme

« Je trouve qu'il y a un gros manque de communication, il devrait y avoir une ambiance qui donnera une envie de jouer en équipe. »

Équipe U15B

Calendrier des prochains matchs :

3ème division phase 2 :

19/01/2013 : reçoit Ste Osmane 2

26/01/2013 : se déplace à GL Nord Est manceau 2

02/02/2013 : Exempt

09/02/2013 : Se déplace à St Corneille



Au lendemain de la fin d'année 2012, qui a été ponctuée par de nombreux reports de matchs qui font suite aux conditions météo et état du terrain du stade municipal plus qu'inquiétante, on est en droit de se poser certaines questions, notamment celle de l'utilisation et des besoins du club en terme de surface de jeu. Le club DOLLON OMNISPORT aujourd'hui c'est 4 équipes seniors (3 équipes à 11 et 1 foot à 7) et 1 équipe de l'entente de jeunes jouant tous les 15 jours à Dollon, sans compter bien sûr nos équipes de jeunes pousses de 7 à 13 ans en net croissance depuis 3 ans. Ce n'est pas rien !

Nous pouvons être fiers de ce nombre d'équipes pour notre club issu d'une commune de seulement 1400 habitants. Seule association de la commune en sport collectif le football a pris une place importante pour les jeunes de l'école communale et ceux des alentours pour pratiquer ce sport national. Mais ce populisme a aujourd'hui pris tellement d'ampleur que notre terrain à 11 pourtant souvent épargné par les entraînements et notre terrain de foot à 9 ne suffisent plus.

L'état du petit terrain est catastrophique, faute à de nombreuses utilisations par nos seniors et jeunes le mercredi après midi et soir, vendredi soir, samedi matin et après midi. La question finale est simple, à quand un second terrain de football pour notre club comme bon nombre de clubs

C'est évidemment un sujet épineux, pour la municipalité qui n'a certainement pas encore fini de payer l'extension de nos vestiaires. Ce projet pourtant nécessaire à ce jour n'est pas prêt de voir le jour.

Quand on regarde certains clubs qui possèdent 2 terrains à 11 voir plus et le notre aujourd'hui bah on est en droit de poser la question.

Prenez l'exemple de La Chapelle St Rémy où les travaux ont commencé, Le Luart n'ayant plus qu'une équipe seniors (et 1 vétérans pardon Oby !) Thorigné à plus d'espace que nous en terme de surface, Tuffé possède aussi 2 terrains

Moi je dis pourquoi pas ? A ce jour à Dollon entre la piscine et le camping il y a un terrain goudronné qui servait il y a quelques années pour la moitié et dans le sens de la largeur de terrain de basket, aujourd'hui par faute d'entretien ces panneaux de baskets ont disparus laissant place à .. finalement rien ou si un terrain à choper des égratignures et autres blessures saignantes. Après posons-nous la question du réel intérêt du camping municipal remplissant chaque été 5 emplacements ah si, plus un 1 mobil home ? Bon je les vois d'ici les râleurs « oui mais le foot il n'y a pas que ça dans la commune », certes je suis d'accord mais c'est quand même l'association la plus évoluée en nombre de licenciés (175) et qui fait vivre un peu la commune avec son concours de boules, le challenge Anthony Hatton, le loto...

Je me suis amusé à trouver des solutions d'emplacements de terrain. Cinq idées se dégagent finalement

Solution n°1 :

Dans la possibilité d'acheter pour la commune le champ de pommiers derrière la piscine, il y aurait de quoi faire ! Un terrain de foot à 11 et pourquoi pas un autre de foot à 7, les vestiaires étant à proximité cela serait l'idéal.

Solution n°2 :

En admettant que la commune tire un trait sur le camping de plus en plus désert chaque été, il y a la possibilité de créer un demi terrain de foot à 11, avec des dimensions idéales pour accueillir des matchs de foot à 7, 9 et football loisir en complément de celui existant qui serait utilisé pour les entraînements. Cette solution serait plus onéreuse en terme de terrassement afin d'effacer les remblais et les installations du camping existantes.

Solution n°3 :

A partir du petit terrain existant en déplaçant le terrain de boule vers le terrain goudronné qui ne serre à rien (comptant la réfection du sol pour le terrain de boules) on pourrait créer toujours en lieu et place du camping un terrain de foot à 11.

Solution n°4 :

C'est même pas une alternative mais plutôt la nécessité de refaire complètement le grand terrain existant avec drainage et tout le toutim.

Solution n°5 :

La plus probable selon moi, et bien c'est que rien ne se passe et que tout le monde s'en fiche de l'évolution et besoins du club du côté de la commune et que « *le foot vous nous faites chier !* » nous soit renvoyé dans les tibias.

Conclusion :

Quoi qu'il en soit, on a le droit de rêver et puis à défaut de prendre des coups dans les jambes sur le sujet, messieurs mettez les protège-tibias, on ne se sait jamais. Cet article n'engage que moi et c'est ma vision des choses sur le sujet. Juste en aparté je suis mal placé pour en parler habitant Lavaré, mais saviez-vous que Dollon est la seule commune des alentours à ne même pas posséder une aire de jeu pour les enfants, Lavaré, Semur en Vallon et même Sceaux sur Huisne en possède une ! Qui vivet videbit (Qui vivra, verra) J'espère me tromper cela dit sur ce sujet de discorde communale et club de foot et qu'un jour nous puissions inaugurer un terrain annexe au nom d'un des pères fondateur de notre club Alain BESNARD, qui par son dévouement depuis plus de 30 ans serait une belle finalité !



LOI DU JEU : N°1 LE TERRAIN

Surface

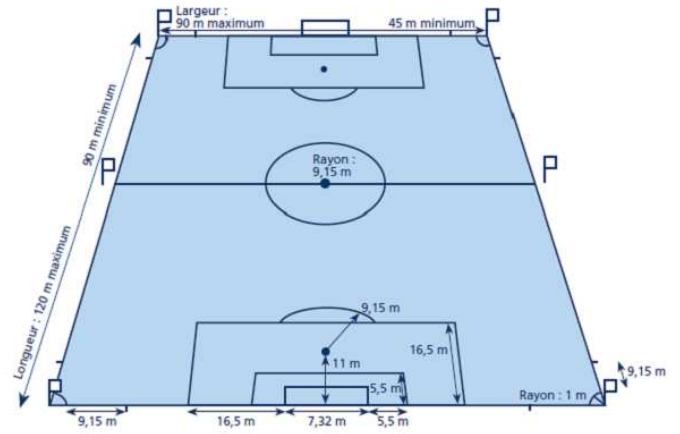
Les matches peuvent être disputés sur des surfaces naturelles ou artificielles, conformément au règlement de la compétition en question.

Les terrains artificiels doivent être de couleur verte.

Lorsque des surfaces artificielles sont utilisées pour des matches de compétition entre équipes représentatives des associations affiliées à la FIFA ou pour des matches de compétitions internationales de clubs, les surfaces doivent satisfaire aux exigences du Concept Qualité de la FIFA pour les surfaces Football Turf ou de l'International Artificial Turf Standard sauf en cas de dérogation exceptionnelle accordée par la FIFA.

Marquage du terrain

Le terrain de jeu doit être rectangulaire et délimité par des lignes. Ces lignes font partie intégrante des surfaces qu'elles délimitent. Les deux lignes de démarcation les plus longues sont appelées lignes de touche. Les deux plus courtes sont nommées lignes de but.



Dimensions

La longueur des lignes de touche doit être supérieure à la longueur des lignes de but.

Longueur (ligne de touche) : minimum 90 m, maximum 120 m,

Largeur (ligne de but) : minimum 45 m, maximum 90 m

Toutes les lignes doivent avoir la même largeur et ne pas dépasser 12 cm.

Matches internationaux

Longueur (ligne de touche) : minimum 100 m, maximum 110 m

Largeur (ligne de but) : minimum 64 m, maximum 75 m

Surface de but

Deux lignes sont tracées perpendiculairement à la ligne de but, à 5,50 m de l'intérieur de chaque montant du but. Ces deux lignes avancent sur le terrain de jeu sur une distance de 5,50 m et sont réunies par une ligne tracée parallèlement à la ligne de but. L'espace délimité par ces lignes et la ligne de but est appelé surface de but.

Surface de réparation

Deux lignes sont tracées perpendiculairement à la ligne de but, à 16,5 m de l'intérieur de chaque montant du but. Ces deux lignes avancent sur le terrain de jeu sur une distance de 16,5 m et sont réunies par une ligne tracée parallèlement à la ligne de but. L'espace délimité par ces lignes et la ligne de but est appelé surface de réparation. À l'intérieur de chaque surface de réparation est marqué le point de réparation (point de penalty), à 11 m du milieu de la ligne de but et à égale distance des montants de but. À l'extérieur de chaque surface de réparation est tracé un arc de cercle de 9,15 m de rayon ayant pour centre le point de réparation.

Drapeaux

À chaque coin du terrain, doit être planté un drapeau avec une hampe – non pointue – s'élevant au moins à 1,50 m du sol.

Des drapeaux similaires peuvent également être plantés à chaque extrémité de la ligne médiane, à au moins 1 m de la ligne de touche, à l'extérieur du terrain de jeu.

Arc de cercle de coin

Un quart de cercle d'1 m de rayon ayant pour centre la base du drapeau de coin est tracé à l'intérieur du terrain de jeu.



Repères historiques

1852: Aucune allusion au terrain de jeu dans les règles édictées par Thring.

1863: Premières indications concernant le terrain de jeu dans le règlement de Cambridge.

1875: Sous la pression de la Sheffield FA, la FA autorise l'usage d'une barre transversale sur les buts, remplaçant le ruban qui en fixait jusqu'alors la hauteur. La dimension des buts est définitivement fixée à 7,32 m de longueur pour 2,44 m de hauteur.

1891: Des filets sont désormais fixés aux buts, création de la surface de réparation.

1892: Le gardien peut toucher le ballon de la main dans sa surface de réparation et pas sur toute sa moitié de terrain, comme c'était le cas jusque-là.

1897: Ultime modification du traçage du terrain avec l'ajout d'un arc de cercle à 9,15 m du point de penalty.

Buts

Les buts sont placés au centre de chaque ligne de but. Ils sont constitués de deux montants verticaux (poteaux) s'élevant à égale distance des drapeaux de coin et reliés en leur sommet par une barre transversale. Les poteaux et la barre transversale doivent être en bois, en métal ou dans une autre matière agréée. Ils doivent être de forme carrée, rectangulaire, circulaire ou elliptique et ne doivent en aucun cas présenter un danger pour les joueurs.

La distance séparant l'intérieur des deux poteaux est de 7,32 m et le bord inférieur de la barre transversale se situe à 2,44 m du sol. La position des poteaux par rapport à la ligne de but doit être conforme aux illustrations suivantes :

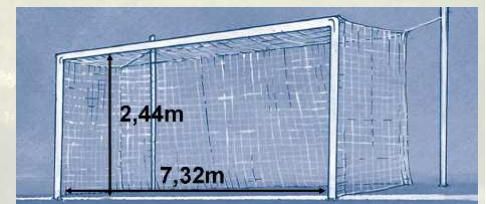
Si les poteaux sont carrés (coupe transversale), les côtés doivent être parallèles ou perpendiculaires à la ligne de but. De même, les côtés de la barre transversale doivent être parallèles ou perpendiculaires au plan du terrain. Si les poteaux sont elliptiques (coupe transversale), l'axe le plus long doit être perpendiculaire à la ligne de but. De même, l'axe le plus long de la barre transversale doit être parallèle au plan du terrain.

Si les poteaux sont rectangulaires (coupe transversale), l'axe le plus long doit être perpendiculaire à la ligne de but. De même, le côté le plus long de la barre transversale doit être parallèle au plan du terrain. Les poteaux et la barre doivent avoir la même largeur et la même épaisseur, lesquelles ne doivent pas excéder 12 cm. La ligne de but doit en outre avoir la même largeur que les poteaux et la barre transversale. Des filets peuvent être attachés aux buts et au sol derrière le but à condition toutefois qu'ils soient convenablement soutenus afin de ne pas gêner le gardien de but.

Les poteaux et la barre transversale doivent être de couleur blanche.

Sécurité

Les buts doivent être fixés au sol de manière sûre. Des buts amovibles ne peuvent être utilisés que s'ils satisfont à cette exigence.



LE PRINCIPE :

C'est le premier thème technique de la maîtrise individuelle. Elle se travaille en début de saison, dans la période de reprise ou de préparation. On l'entretien tout au long de l'année dans les temps dits de « récupération entre les exercices ».

"LE BON JONGLEUR N'EST PAS FORCEMENT UN BON FOOTBALLEUR, MAIS UN BON FOOTBALLEUR EST TOUJOURS UN BON JONGLEUR"



Toutes les surfaces de contacts peuvent être utilisées en fonction de l'âge et du niveau des joueurs.

Répétée régulièrement, elle développe chez le jeune footballeur des qualités d'adresse, de coordination mais aussi d'équilibre. On accoutume de penser que 100 contacts "pieds" et 50 contacts "tête" permettent d'évaluer une bonne maîtrise de la jonglerie.

Afin que les exercices ne soient pas trop rébarbatif, l'éducateur doit toujours animer, varier ses thèmes et créer une émulation (concours).

En présentant des exercices courts, rythmés et bien dosés, le jeune

joueur pourra alors progresser régulièrement en prenant beaucoup de plaisir. Nota : LA JONGLERIE PREPARE AU JEU DE VOLEE

Cela dit, nos jeunes footballeurs ne prennent pas généralement conscience que ce thème est très important et ça se voit par de la nonchalance sur l'application des exercices de jonglage, pour eux « ça ne serre à rien » et « c'est chiant », bon nombre de nos jeunes ont du mal à se motiver à bien s'appliquer donc du coup à réussir le minimum de touche que l'on demande. Donc on peut se poser la question du coup



COMMENT RENDRE LE JONGLAGE LUDIQUE ET ATTRACTIF ?

Eh bien par le biais d'un article paru dans « Vestiaires magazines » on va tenter ensemble de trouver des solutions.

Pas qu'un « bouche-trou ». Bien que le jonglage s'avère primordial dans l'apprentissage technique et moteur du jeune footballeur, son utilisation est souvent reléguée à un travail de mise en train, sans réelle animation ni correction, pendant que l'éducateur installe le matériel... À nous de rendre ce travail motivant afin qu'il ait du sens pour nos joueurs, et nourrisse une réelle volonté de progresser. Pour ce faire, voici 5 idées qui ne demandent qu'à être complétées.

1- LE CONTRAT DE JONGLAGE

Le contrat de jonglage est une feuille que vous affichez sur le grillage de votre terrain, le poteau d'un but ou une rambarde, et où il est inscrit 5, 6, 7 paliers à franchir les uns après les autres. Il faut avoir réussi un palier pour avoir le droit de passer au suivant. Le premier qui termine le « contrat » a gagné ! Si certains de vos joueurs sont beaucoup plus doués que d'autres, demandez-leur de recommencer, en ajoutant 5 jongles par palier. Ainsi, vous fixez un objectif à court terme (aux meilleurs) et à moyen terme (aux plus faibles, qui mettront quelques semaines, voire quelques mois à « remplir » le contrat).

Surtout, il convient pour l'éducateur de tout noter afin d'avoir des éléments de comparaison à même d'être ressortis en cours de saison (au début, au milieu et à la fin) pour motiver les joueurs : « Tu vois Jonathan, en septembre tu faisais 4 jongles du pied gauche, aujourd'hui tu en fais 12. Tu vois, tu progresses. Alors continue ! »

Attention à varier les paliers, les surfaces de contact (intérieur, extérieur, cou-de-pied, tête, cuisse...), et pensez à combiner 2 surfaces (pied-tête, pied droit-pied gauche, pied-poitrine...) ou d'inventer vos propres combinaisons de 3 ou 4 surfaces (l'ascenseur : pied, cuisse et tête). Le tout en fonction naturellement du niveau de vos joueurs.

2- LES NIVEAUX

Disposer 5 carrés les uns derrière les autres (suffisamment grands pour que les joueurs puissent y jongler en même temps sans se gêner). Chaque carré représente un niveau. Les joueurs commencent au niveau 1. Ils ont 3 minutes pour arriver au plus haut niveau possible. Pour passer au niveau suivant, ils doivent réussir un certain nombre de jongles. Faire plusieurs séquences de 3 minutes.

Par exemple, séquence 1 – pied droit :

Niveau 1 : 10 jongles, Niveau 2 : 20 jongles, Niveau 3 : 30 jongles, Niveau 4 : 40 jongles, Niveau 5 : 50 jongles

À la fin des 3 minutes, tous ceux qui sont au niveau 1 ont 1 point, ceux qui sont au niveau 2 ont 2 points...

3- DUEL UN CONTRE UN

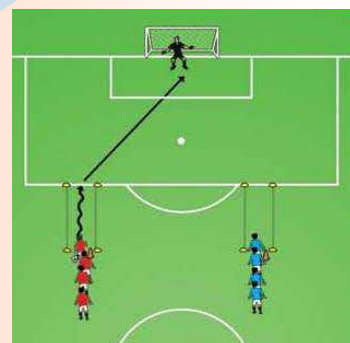
Disposer plusieurs carrés, avec à chaque fois deux joueurs à l'intérieur. Pendant 3 minutes, duel en 1 contre 1 dans un carré. Pour gagner, il faut réaliser plus de jongles que son adversaire dans le thème annoncé par l'éducateur (exemple : réaliser le plus de jongles alternés pied droit – pied gauche en 3 minutes). Le gagnant passe au carré supérieur, le perdant recule d'un carré. L'objectif étant de terminer vainqueur du carré numéro 1 à la fin de l'exercice. Les joueurs jonglent chacun à leur tour pour que leur adversaire puisse compter le nombre de jongles effectués.

4- JONGLAGE ET REPRISE DE VOLÉE

Travailler le jonglage et la finition, c'est possible ! Mettez en place deux couloirs devant le but (10 mètres de longueur et 5 mètres de largeur) qui se finit à hauteur de la surface de réparation. Chaque joueur part en jonglage en mouvement dans son couloir (possibilité de les faire partir 2 par 2 pour jouer sur la compétition : le premier qui marque a gagné). Une fois arrivé à la ligne de fond du couloir, il frappe de volée en direction de la cage. Volée cadré = 1 point. But = 2 points. Si le ballon tombe, on le reprend à la main et on continue jusqu'au bout mais aucun point ne sera comptabilisé. Lorsque tous les joueurs sont passés 2 fois, ils changent de couloir.

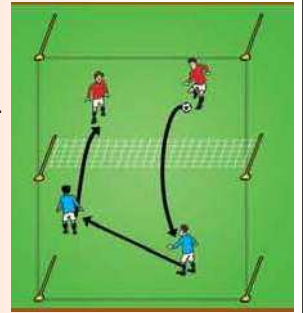
Variante :

- Challenge individuel (chaque joueur compte ses propres points) ou par challenge entre 2 équipes.
- Ajouter un slalom à réaliser dans le couloir pour augmenter la difficulté.
- Couloir dans le sens horizontal pour une reprise de volée de côté.
- Au départ, lever le ballon avec le pied.



5- TENNIS-BALLON

Travail de la maîtrise aérienne du ballon qui se rapproche du jonglage à partir du moment où l'on y ajoute la contrainte suivante : obligation d'amortir le ballon avant de le passer à un coéquipier ou de le mettre dans le camp adverse (soit 2 touches minimum). Possibilité de faire des duels en un contre un ou deux contre deux. Adapter les contraintes et règles en fonction du niveau de vos joueurs (exemple : autoriser ou non un rebond dans son propre camp, imposer ou non une passe à son partenaire avant de renvoyer le ballon...).



N'oubliez pas d'apporter vos corrections

Le jonglage demeure un thème technique particulier, car répétitif et difficile pour les jeunes joueurs en école de foot. Pourtant, son utilité n'est plus à démontrer (maîtrise technique, équilibre, motricité...).

Pour le rendre plus accessible et motivant, il apparaît donc judicieux de fixer des objectifs aux joueurs (en l'adaptant au niveau de ceux-ci) à travers des formes ludiques, des jeux, avec ou sans compétition, pour favoriser au final la progression. Ainsi, chaque joueur sera motivé et déterminé. Son application et son attention n'en seront que meilleures !

Enfin, il ne faut pas oublier de donner des critères de réalisations, comme la position de la jambe d'appui légèrement fléchie, le pied à plat, la cheville bloquée, l'utilisation des bras pour l'équilibre...mais cela passera avant sur certains critères d'observations :

Les critères d'observation pour l'éducateur :

maîtrise aérienne

La lecture :

Le joueur apprécie d'abord le départ du ballon (vitesse et trajectoire) puis se déplace en conservant toujours le regard sur le ballon.

L'ajustement :

Les appuis du volleyeur se réduisent et accompagnent la direction de la trajectoire jusqu'à la retombée du ballon (« bouger sous la balle jusqu'au dernier moment »).

L'attitude :

Il présente l'épaule opposée au ballon et recule le buste vers l'arrière juste avant le contact en ouvrant sa hanche et en pointant le genou vers l'arrière.

Le contact :

Il pointe le pied vers l'avant et serre la cheville (« durcir le pied ») en présentant le cou-de-pied au ballon et serre les fesses à l'impact (« sortir la hanche »), et contacte le ballon d'avant en arrière (et pas de bas en haut).

Les critères de réalisations à transmettre aux jeunes

Jonglage pieds

Les fondamentaux:

- décontracté mais concentré
 - haut du corps légèrement fléchi vers l'avant
 - pieds tendu (cheville "bloquée")
 - jambe tendue
 - contact sous le ballon
 - envoyer le ballon à hauteur d'yeux
- la jambe d'appui sert à ajuster



(Photo ecoledefoot.fr)



(Photo marne.fff.fr)

Les critères de réalisations à transmettre aux jeunes

Jonglage tête

Les fondamentaux:

- Calme mais concentré
- Envoyer le ballon juste au dessus de - soi, tout en ne le perdant pas de vue
- contact avec le front sous le ballon
- mobilité des appuis et buste penché
- un peu en arrière pour donner de l'impulsion au ballon

Quelques exercices pour travailler les fondamentaux du jonglage :

Exercice 1 : je frappe le ballon (un contact) et je le rattrape à la main (envoyer le ballon à hauteur d'yeux) attention pied bien tendu et contact au milieu du pied

Exercice 2: je frappe (contact), je laisse rebondir (rebond), je frappe (contact) en avançant un peu, pied bien tendu, concentré

Exercice 3 : 2 contacts - un rebond - 2 contacts ...pied bien tendu, ...

Exercice 4 : Maximum de contact en 1 mn si le ballon tombe le compteur repart à 0 seul les contacts pieds comptent

Exercice 5 : 2 joueurs face à face 1 contact (premier joueur) - rebond - 1 contact (second joueur) Puis 2 contacts - rebond - 2 contacts

Voici l'article paru sur le site Foot72.fr qui parle de notre équipe A avec en prime une interview de coach Philippe.

Voici l'interview de Philippe accordé à Foot72.fr

Trois questions à... Philippe JARDIN (DOLLON OS)

Promus pour la première fois de leur histoire en première division de district, les joueurs de Dollon se défendent chichement bien pour leurs débuts à ce niveau. Lumière sur ces petits nouveaux avec leur entraîneur, Philippe Jardin.



Philippe, alors que le rideau hivernal est retombé, quel bilan tirez-vous de vos huit premières rencontres et de votre classement actuel ?

« Il y a ces huit matches là et les deux années d'avant, où on a lutté pour monter à ce niveau jamais atteint par le club. Maintenant

qu'on y est, on n'a pas envie de retourner en deuxième division, malgré le respect que j'ai pour les clubs de ce niveau. Mais on va tout faire pour pérenniser Dollon. On forme une équipe qui apprend bien. Il fallait que le club réapprenne à gagner pour monter dans les années précédentes. Aujourd'hui, on doit réapprendre à perdre après deux années fastes. »

C'est vrai que ce premier match où on s'est incliné trois à zéro contre Champfleur, sans être surclassé, nous l'avons mal vécu. Donc on réapprend à perdre pour mieux rebondir. Depuis, nous avons trouvé le rythme de croisière d'un club qui joue le maintien, en enchaînant à chaque fois deux victoires, puis deux défaites. On est un peu dans l'incertitude, mais avec quatre victoires et quatre défaites, on a digéré la chose et on est maintenant, on bosse pour être prêt après l'hiver. Il n'y a pas de raison qu'on n'assure pas notre maintien. » qu'on a peut-être plus un souci offensif à l'heure actuelle. Mais mon équipe reste travailleuse et polyvalente, donc je sais qu'on peut retrouver du rendement à tout moment. » ce n'est pas une grande équipe. Je pense que Anille Braye peut surprendre. Je connais ce club et je me demande pourquoi un tel départ de leur part au vu de leurs qualités. Ils ont quelques points de retard, mais ils peuvent remonter. C'est difficile dans nos contrées de constituer de belles équipes car nous sommes isolés. Une montée serait un grand mérite pour eux. »

Dollon marque très peu, en témoigne votre rang de onzième attaque et des victoires acquises seulement par un but d'avance. C'est un point à revoir, le rendement ?

« Premièrement, on a perdu du monde devant à l'intersaison. J'ai un attaquant qui nous a laissé pour aller à Poitiers, Anthony Lucas, qui nous a marqué la moitié de nos buts l'an passé. Et puis, il y a peut être une méforme ou un besoin d'adaptation de nos joueurs offensifs. Il y a aussi des blessés donc on en subit quelque peu le contre-coup.

Cette question est d'actualité car il y a peu, nous étions bien classés avec seulement cinq buts marqués. On a une défense et un milieu de terrain qui travaillent bien et c'est vrai qu'on a peut-être plus un souci offensif à l'heure actuelle. Mais mon équipe reste travailleuse et polyvalente, donc je sais qu'on peut retrouver du rendement à tout moment. »

Comment voyez-vous la deuxième partie de saison qui se profile ?

« Je pense qu'on a notre place en première division et c'est l'objectif du club que de rester à ce niveau. Nous n'avons pas envie de faire l'ascenseur, surtout avec mes joueurs qui sont exigeants avec eux-mêmes. Je pense qu'il y a plus faible que nous et, mis à part si nous subissons les blessures, nous pouvons faire une bonne phase retour. Après, en haut du classement, Montfort-le-Gesnois est capable d'être plus régulier et profite de l'homogénéité de la poule pour se détacher. Mais ce n'est pas une grande équipe. Je pense que Anille Braye peut surprendre. Je connais ce club et je me demande pourquoi un tel départ de leur part au vu de leurs qualités. Ils ont quelques points de retard, mais ils peuvent remonter. C'est difficile dans nos contrées de constituer de belles équipes car nous sommes isolés. Une montée serait un grand mérite pour eux. »

Propos recueillis par Arnaud Clément de Foot72.fr

LES PHRASES INSOLITES

Un brin d'humour ne fait pas de mal voici quelques expressions que l'on peut retrouver à la TV ou dans nos clubs amateurs :

Thierry Adam (France télévisions) : « Un match de foot sans but, c'est comme les épinards sans beurre. »

Christian Jean-Pierre TF1, micro de plomb 2010) : « Schweinsteiger, joueur qu'on avait découvert à l'Euro 2004 contre la Hongrie » (qui n'était pas qualifiée pour l'euro). « Ce silence, regardez-moi ce silence ».

Cyril Linette (Canal +) : « Y'a tous les grands pays européens qui sont représentés : y'a l'Espagne, y'a l'Italie, y'a la France, y'a le Japon. »

Jean-Michel Larqué, en parlant d'un milieu de terrain : "Il va au pressing". Thierry Roland : "Ah bon, il a du linge à aller chercher ?

Thierry Roland : Lors d'un match de Coupe du monde en Corée : "Puisqu'il y a deux Lee sur le terrain, on peut faire une chambre"

« Rentres ton ventre, tu es hors-jeu ! »

« Doucement sur les tacles, je bosse demain ! »

« On n'a pas de civière ici, alors dit le maintenant si t'es vraiment blessé, qu'on aille démonter une porte. »

« Faut mal jouer à l'échauffement sinon ils vont croire qu'on est bon. »

« Attendez 14h45 avant de vous mettre en tenue, ce n'est pas sûr qu'ils viennent. »

« Son meilleur pied, c'est la tête »

« C'est où, la ville d'Exempt ? »



FLASHBACK : SAISON 1985/1986

Cette saison 1985/1986 fût le début de l'émergence de jeunes dollonnais issus des générations nés milieu et fin des années 60 tels que Jean Mi Bourdais, Laurent Carreau, Dominique Gautier, etc. Cette génération mélangée à quelques joueurs expérimentés comme Paquito vont réussir à se sortir du guépier de la promotion 2ème (actuelle D4) pour revenir en 2ème division (actuelle D3) niveau de District plus honorable avec cette première place acquise avant la fameuse Coupe du Monde 86 au Mexique. C'est aussi une très belle époque où l'ambiance d'avant et après match était n°1 au classement et les sorties au fam eux Shaddock tisseront encore beaucoup de camaraderies entre joueurs. Du côté de la réserve eh bien elle fit une bonne saison en se plaçant 4ème à seulement 2 pts du 2ème, le doublé ne fût guère proche ! Si les acteurs de l'époque ont des souvenirs et anecdotes n'hésitez pas à m'en parler !

EQUIPE A, en P2, 1er au classement avec 17 victoires, 4 nuls et 1 défaites



Debout de g. à droite : MONCHATRE Claude, VERON Francis, CARREAU Laurent, MERCIER Dominique, LECANU Thierry, BESNARD Olivier, REOLID Paquito, MERCIER Jacky

Accroupis de g. à droite : BIZERAY Michel, PATE Patrick, GERAY Patrick, BOURDAIS Jean-Michel, CHOUTEAU Bernard, SENTIER Michel, BESNARD Frédéric

EQUIPE B, D3, 4ème



Debout de g. à droite : CHOQUET Michel, LEROUX Jacky, GAUTIER Dominique, PITARD Fabrice, VISAGE Jean-Pierre, MICHEL Philippe, BOBET Thierry, MAHEUX Jean-Michel, MERCIER Dany

Accroupis de g. à droite : DUTERTRE Lucien, CHOQUET Christophe (enfant assis) BOBET Eric, GRASSET Thierry, MARAIS Michel, HERISSON Pascal, VALEE Emmanuel, OZAN Dominique

Cela s'est passé en 1985/1986

Champion de France : Paris SG



PSG 1985/1986 Champion de France

Meilleur buteur D1 :



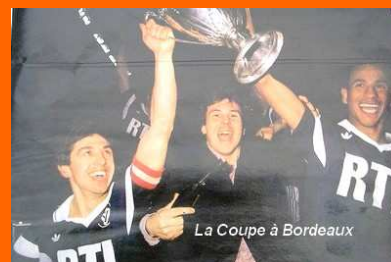
Jules Bocandé
23 buts



Dominique Roche-teau, 19 buts

Promu en D2 : ST Etienne & RC Paris

Coupe de France : Bordeaux



La Coupe à Bordeaux

Coupe des clubs champions : Steaua Bucarest



Coupe de l'UEFA : Real Madrid
Coupe du Monde au Mexique : Argentine



© Bob Thomas/Getty Images

Chaque mois je mettrai en lumière un de nos sponsors qui nous aident tout au long de la saison. Ce mois-ci Les ambulances Esnault-Froger sont à l'honneur, ils sont l'un de nos partenaires les plus actifs et fidèles pour notre club. Voici une présentation de cette société via leur site internet : <http://www.taxis-esnault-froger-ambulances.fr>

Des taxis qui vous emmènent partout

Les **Taxis Ambulances Esnault Froger** sont implantés dans le département de la Sarthe à **Connerré et à Dollon**. Nos **taxis** assurent les **transports** quotidiens, que ce soit pour aller au marché, à l'aéroport ou la gare. Nous assurons également le transport des enfants à l'école. Nos taxis sont conventionnés par les rendez-vous médicaux et pour les entrées ou les sorties en centre hospitalier. Nos ambulances effectuent les transports allongés et interviennent pour des rapatriements sanitaires en France ou à l'étranger.

Tout notre personnel est qualifié pour être à votre écoute et vous aider dans vos démarches administratives. Nous répondons à vos appels tous les jours, de jour comme de nuit. Pour de plus amples informations, contactez-nous. A bientôt.

Au nom du club merci pour tous !



Zone d'intervention

Ambulances Esnault Froger Taxis

69 rue Michel Beaufils
72160 Connerré (France)

Notre situation et notre zone d'intervention

Les Ambulances Esnault Froger Taxis, situées à Connerré et à Dollon dans le département de la Sarthe, interviennent dans un rayon de 30 km autour de ces villes.



BONNE ANNEE 2013



Ils fêtent leur anniversaire ce mois-ci :

VISAGE	Romain	01/01/1981
BOIRON	Charly	04/01/2006
SERGENT	Romain	06/01/2005
CHERON	Loris	12/01/2000
VINIT MOLLARD	Tom	18/01/2005
CARREAU	Matthieu	20/01/2004
SUHARD	Julie	21/01/2003
SUHARD	Ludivine	21/01/2003
CORMIER	Fabian	24/01/2006
GAULARD	Ronan	24/01/2005
JOUSSE	Thierry	28/01/1966
SOULARD	Olivia	30/01/2000



**Bienvenue à Kalie Mercier
née le 6 janvier 2013 félicitations
aux parents Sam et
Gaëlle**

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

**N'oubliez pas de visiter notre
site internet :**

dollon-oms.footeo.com.



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

**Flash code : Scanner
ce code pour être redi-
rigé vers notre site
footeo depuis votre**

Siège social : Mairie de Dollon - Place de l'église—72390 Dollon
Adresse terrain : Stade municipal Rue de la piscine - 72390 Dollon
E-mail : dollon-oms@footeo.com



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

