

F.C. ROUFFACH
1930



Mail : Rouffach.fc@lafafoot.fr

Site :

<http://rouffach.footeo.com/>

LE PETIT LIBERO

Le bulletin de liaison de l'école de football

Décembre 2015

École de football



**FC
ROUFFACH**

Egalement sur
Facebook

SPECIAL NOËL



Nous voici déjà à l'approche de Noël et la saison est déjà bien entamée avec les derniers matchs aller.

Année exceptionnelle à plus d'un titre, 2015 nous a apporté nombre de satisfactions. Le nouveau club house a été la cerise sur le gâteau.

Exceptionnellement, le traditionnel arbre de Noël n'aura pas lieu comme à l'accoutumée les élections ayant perturbé quelque peu le planning d'occupation de la salle polyvalente. Des « mini » arbres de Noël avec friandises, clémentines et chocolat chaud ont été ou seront proposés par catégories d'âges.

JOYEUX



ANNIVERSAIRE !!!

Anniversaires à souhaiter en décembre 2015

BENAMAR Younesse U16 le 6/12, GUARINO Sandro U16 le 8/12, MARMOLLE Illauna U13F le 11/12, DEBUY Florian U16 le 15/12, MARTIN Léa U14F le 12/12, WOUSSEN Laura U14F le 14/12, BENAMAR Imade U16 le 16/12, BOHN Sacha U7 le 22/12, BENAMAR Wahib U13 le 24/12, sans oublier les dirigeants et éducateurs(trices) BANNWARTH Marc le 14/12, GUTHLEBEN Philippe le 16/12, MULLER Claude le 17/12, PRESENZA Fabio le 28/12, et pour le fin.... ROY Valérie le 30/12 !!! J'en entends déjà s'écrier « ça s'arrose » !!! mais je ne le répèterai pas !

La RUBRIKABRAC de papy ! (1 thème par mois)

3ème thème : Pas de tabac : un choix responsable !

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance du jeune footballeur sont trop souvent sous-estimés.

Cinq bonnes raisons de dire NON :

- Tu preserves ton corps en évitant d'assimiler les véritables poisons contenus dans la cigarette
- Quand tu joues au foot le tabac provoque des quintes de toux pendant l'effort, un essoufflement, ou pire de l'asthme
- Tu ne veux pas devenir « accro » ! En effet la nicotine crée une dépendance... Plus tu commences tôt (avant 18 ans) plus tu as des risques de devenir « accro » !
- Ton argent part en fumée ! Un paquet de cigarette c'est minimum 5 €... à la fin de la saison ça représente beaucoup d'argent.. à la place tu peux t'offrir un beau cadeau !
- Montre que tu as de la personnalité ! Revendiquer qu'on ne fume pas c'est aussi montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas absolument « faire comme les autres » !

Après l'effort, le réconfort :

Jeu des 7 différences (trouver les 7 changements apparaissant sur la 2ème photo)

photo « 1 » originale



photo « 2 » modifiée



Vous ne trouvez pas ? Mais si, cherchez bien.....