



Le petit Pont

Dans ce numéro :

- A la une
- Le bureau
- Les commissions
- Le portrait du mois
- Le point santé

Les stats :

Pour la saison écoulée le site compte 106 906 visites. Nous vous remercions et espérons vous voir toujours plus nombreux.



A la une :

Voici la première édition de votre gazette. Elle paraîtra tous les deuxièmes Mercredi du mois et aura pour but de revenir sur les événements qui se sont déroulés dans le mois, mais aussi de vous informer sur ceux à venir. Cela de manière la plus ludique possible (oui parce qu'on se doute bien que vous êtes peu à lire les comptes rendus de réunion par exemple).

Les moyens de communication déjà en place restent en activité et vous donneront des informations fraîches et quasiment en temps réel.

Le bureau :

Le jour de l'assemblée, les participants ont sélectionnés 15 personnes (sur 23 qui se sont proposées) pour former le bureau. Ce dernier s'est réuni le Mardi 28 Juin 2016. Au cours de cette réunion Sandy Hyvernât a été élu président avec 7 voix (5 voix pour Yves Verger, 1 voix spontanée pour Franck Chapuis et 2 votes blancs). Finalement David Verger et Claire Ginet ont été reconduits à leur poste, ils sont donc respectivement trésorier et secrétaire.

Les commissions :

Lors de ses premières réunions le bureau a travaillé au développement des différentes commissions, notamment en leur attribuant des objectifs à chacune.

La commission sportive :

Elle sera menée en collaboration entre le responsable du foot à 11, Raoul Martins ; et le responsable du foot pré-formation, Florent Gentil-Perret. Ce dernier a d'ailleurs organisé la première réunion de la commission sportive afin de préparer la prochaine saison.

- U6/U7 :

Educateurs : Jean-Pierre Lopez et Claire Ginet

Entraînements : de 18h00 à 19h30 le mardi ; reprise le 6 Septembre.

- U8/U9 :

Educateurs : Sylvain Gozzi

Entraînements : de 18h00 à 19h30 le lundi et de 16h30 à 18h00 le mercredi ; reprise le 5 Septembre.

- U10/U11 :

Educateurs : Laurent Flandin Rey et Franck Jacquy

Entraînements : de 17h30 à 19h00 le lundi et 16h30 à 18h00 le mercredi ; reprise le 5 Septembre.

- U12/U13 :

Educateurs : Nicolas Foutrier et Thierry Lechuga

Entraînements : de 18h00 à 19h30 le mardi et le jeudi ; pour la reprise les entraînements auront lieu le lundi 29 Août et le Jeudi 1 septembre.

- U14/U15 :

Educateurs : Florent Villain, Loïc Escomel et Loïc Seigle

Entraînements : de 18h00 à 19h30 le mercredi et le vendredi ; reprise le 23 Août (les deux premières semaines entraînements le mardi et le jeudi de 19h30 à 21h).

- U16/U17 :

Educateurs : Antony Jayet, Laurent Sabollo, Christophe Di Scanno et Christophe Clerc

Entraînements : de 19h30 à 21h le lundi et le jeudi ; reprise le 23 Août (les deux premières semaines entraînements le mardi et le jeudi de 19h30 à 21h).

- Seniors :

Entraîneurs : Raoul Martins, Stéphane Desurmont, Eddy Maucler et Laurent Houdayer

Entraînements : de 19h30 à 21h le mercredi et le vendredi ; reprise le 27 Juillet.

- Féminines :

Entraîneur : Loïc Bernerd

Entraînements : de 19h30 à 21h le mardi et le jeudi ; reprise des entraînements le 23 Août.

Le bureau renouvelle sa volonté de créer une équipe U18. A ce titre une journée de découverte du football est organisée pour les filles le 3 Septembre dans l'après-midi.

- Gardiens :

Entraînement spécifique pour les seniors le Mercredi, il sera animé par Bernard Martin. Le spécifique pour les petits gardiens

Attention : le planning des entraînements n'est pas définitif car certains éducateurs doivent confirmer leurs disponibilités. Les horaires pourraient être modifiés de 15 minutes pour permettre la mise en place des séances suivantes.

La commission communication :

Elle est composée par Antony Jayet, Garry Tardy, Loïc Bernerd et Charlotte Bernerd.

Elle a pour rôle de diffuser toutes les informations concernant le club, qu'elles soient d'ordre sportive ou autres (manifestations, sponsoring, ...). Elle va donc s'atteler à gérer le site internet du club pour que ce dernier soit attrayant et à jour.

La commission club house :

Sylvain Gozzi aura pour mission d'établir de nouvelles règles de fonctionnement pour le club house mais aussi de communiquer sur les investissements déjà effectués, et à venir, avec les bénéficiaires du « chalet ».

La commission relation publique / sponsoring :

C'est Nathalie Chapuis, Laure Parmentier et Laurent Houdayer qui tenteront de rapporter des fonds au club via l'aide de partenaires (artisans, commerçants, ...). Ils ont présenté un pré-projet bien avancé lors de la réunion du bureau du 25 Juillet 2016. Cela laisse présager de bonnes choses pour la saison à venir.

La commission matériel et équipement :

C'est sous les ordres de Christophe Di Scanno que Florent Villain et Thomas Gobbato œuvreront. Leur mission ? Gérer les commandes auprès de NC Distribution (notre nouveau fournisseur) ainsi que l'achat du matériel nécessaire à la mise en place des séances d'entraînements.

Le sportif :



Finis les vacances, les Seniors ont rechaussés les crampons le Mercredi 27 Juillet. Ils s'entraîneront trois fois par semaine pendant la période de « préparation athlétique » (Lundi, Mercredi et Vendredi) et disputeront une poignée de matchs amicaux. L'objectif étant d'entamer au mieux le championnat le 11 Septembre et, qui sait, de

passer quelques tours en coupe de France, dont le premier match aura lieu le 28 Août à domicile face au Nivolet.

Notons les arrivées de Primat Yoann (FC Liers), Mollenthiel Eric (La Bourbe), Chaffardon Nicolas (Corbelin) ; et les retours au club de Oran Burhan, Gilbert Olivier, Delphin Poulat Flo, Tourquetil Wilfried et Tourquetil William.

Pour les amicaux, l'équipe fanion affrontait ce vendredi 12/08 l'As Novalaise pour son premier match amical. Avec un groupe élargi de 16 joueurs, les bleus démarraient bien la rencontre et ne tardaient pas à concrétiser leur domination. 3 buts de Renaud coup sur coup (dont un sur pénalty) permettaient à l'équipe de mener 3-0 pour cette première mi-temps. Après une petite revue d'effectif, les bleus repartaient pour 30 minutes. Elles furent moins convaincantes, Novalaise presse plus haut et finit par marquer. 3-1 L'équipe pontoise finira sur une bonne troisième mi-temps pour gagner 6-2 grâce à nouveau triplé signé Estevan cette fois-ci. Encourageant pour la suite...

Concernant l'équipe 2, pas de match encore disputé. Ugine étant contraint d'annuler la rencontre à cause d'un manque d'effectif.

Le portrait du mois : Mollenthiel Eric

Si j'étais un stade ?

Le stade de la new team dans Olive et Tom

Si j'étais un club de football français ?

US Pont de Beauvoisin.

Si j'étais un joueur de football international ?

Dhorasoo

Si j'étais un entraîneur de football ?

Roberto, dans Olive et Tom

Si j'étais un film ?

Shaolin soccer

Si j'étais une série télé ?

Dragon Ball Z

Si j'étais un jeu à la télévision ?

Intervilles

Si j'étais un comique ?

Dieudonné

Si j'étais une chanson ?

« Il nous faut regarder » de Jacques Brel

Si j'étais un chanteur français ?

Georges Brassens

Si j'étais un plat ?

Salade, champignons, tomates cerise, avocat, citron et petits morceaux de noix de cajou

Si j'étais un alcool (ou soda) ?

Un jus melon vanille

Si j'étais la femme idéale ?

Ma femme

Si j'étais un chiffre ?

3

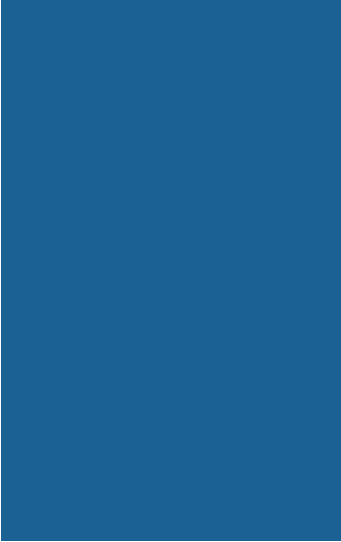
Si j'étais une devise ou citation ?

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde »

Si j'étais une qualité ?

L'altruisme





Si j'étais un continent, un pays ou une ville ?

Auroville

Si j'étais une marque de vêtement ?

Petit bateau

Si j'étais un métier ?

Chef d'entreprise, pour ne pas avoir de patron

Si j'étais un super pouvoir ?

Le pouvoir de rendre heureux

Nous contacter :

US Pont de Beauvoisin
2 rue des moulins
73 330 Pont de
Beauvoisin

04.76.32.95.15

[http://usp-
football.footeo.com](http://usp-football.footeo.com)

Page facebook : US Pont
de Beauvoisin Football

Côté santé : Quels crampons choisir ?

Et voilà c'est bientôt la rentrée, plusieurs d'entre vous vont changer leurs crampons. Nous allons donc vous aider pour faire le choix le plus judicieux possible.

Il est important de noter que les crampons sont des chaussures techniques, en effet qui irait courir un marathon avec des Converse? Au football le choix de la chaussure influe sur la technique du joueur mais aussi sur le risque de blessure (notamment si la chaussure offre une trop grande résistance). Les « lamelles » sont les chaussures qui procurent le plus de résistance, les chaussures moulées avec de nombreux petits crampons offrent les plus faibles résistances. Pour Franck le Gall : « sur un terrain de football, l'appui doit être suffisamment bon et solide, pour ne pas glisser, sans qu'il y ait de blocage pour autant ».

Un autre facteur peut influencer sur le confort du joueur et sur le risque de blessure, c'est la nature du terrain. En effet, même si ces dernières années le terrain synthétique est souvent préféré à la surface naturelle, il procure lui aussi une résistance plus importante. Ainsi les blessures sont plus fréquentes sur les terrains synthétiques, même si elles sont souvent moins graves, ne nécessitant pas obligatoirement l'arrêt de l'activité. De plus, les footballeurs amateurs rapportent souvent une fatigue plus importante à la fin des rencontres, sûrement parce que le jeu est accéléré sur ce type de surface.

Il existe plusieurs sortes de crampons :

Les FG (pour Firm Ground) sont les plus commercialisés et donc les plus présents sur les terrains de football. Ce sont des crampons moulés coniques ou en lamelles (entre 8 et 14) qui assurent une bonne traction sur les terrains fermes. Ils sont conseillés pour les joueurs débutants ou intermédiaires.



Les HG (pour Hard Ground) sont aussi moulés mais des crampons plus petits et plus nombreux. Ils sont préconisés sur les terrains durs, stabilisés ou en terre battue. Ils seront le coup de cœur des joueurs qui s'entraînent régulièrement sur des terrains durs ou gelés.

Les crampons dits SG (pour Soft Ground) sont des crampons vissés, espacés et généralement au nombre de 6. Ils vont avoir pour mission de creuser le sol et de mettre beaucoup de pression pour ne pas glisser. Ils sont réservés aux joueurs expérimentés et aux terrains gras. Dans la suite des moulés on trouve les crampons Hybrides. Ils sont un mélange de vissés et de moulés, ils ont été créés pour les joueurs expérimentés qui jouaient sur des terrains de bonnes qualités mais souvent arrosés.



On trouve ensuite les crampons AG (pour Artificial Grass) qui comptent une vingtaine de crampons en caoutchouc, souvent coniques (creusés chez Nike). Ils permettent une répartition du poids sur les crampons pour ne pas glisser mais aussi pour préserver le terrain synthétique.

On trouve aussi les crampons Astro Turf, notamment sur les chaussures de certains enfants. Sur la semelle on peut voir des motifs en caoutchouc. Ils sont étudiés pour les gazons et les terrains durs.



Enfin on trouve les chaussures indoor qui sont faites pour le futsal et pour permettre une adhérence sur les terrains très secs.

A retenir :

C'est Claude Puel qui tire le premier la sonnette d'alarme et dénonce l'utilisation des crampons lamelles sur le terrain synthétique, depuis de nombreux techniciens, médecins et podologues se sont alliés à cette idée. Même si la technicité a été améliorée sur les moulées lamelles, leur utilisation est à limiter sur le terrain synthétique, par contre elles peuvent être de bons alliés sur terrain gras.

Les chaussures doivent être adaptées en fonction du terrain et des conditions climatiques. Sur terrain souple ou humide on préfère une semelle firme ground (trapézoïdes ou lamelles) ou soft ground. Sur une surface dure on choisit des semelles hard ground. Sur un terrain synthétique de dernière génération, on chausse des semelles firm ground (pas de lamelles par contre), des hard ground ou encore des artificial grass. Sur terrain synthétique sablé on opte pour des astro turf. En gymnase, même si on se trompe rarement, il faut prendre des semelles salle, ou chaussures training plate.

Pour entretenir ses crampons, il faut éviter de les faire sécher vers une source de chaleur, ou encore de les passer à la machine à plus de 30°C.

Il semble plus intéressant de privilégier plusieurs paires de chaussures à petit budget plutôt que la dernière paire de chaussures à la mode. De plus, une chaussure chère n'est pas forcément synonyme de chaussure de meilleure qualité. Il ne faut pas regarder la chaussure en elle-même mais les matériaux employés, la stabilité qu'elle offre, la manière dont elle est construite, ... En revanche une chaussure à bas prix est forcément de qualité moindre.

SOURCES :

VESTIAIRES N°10, DECEMBRE 2009

CLERC ETIENNE (ETUDIANT PREPARATEUR PHYSIQUE DIJON) ET LACROIX MANUEL (PREPARATEUR PHYSIQUE DIJON) ; WWW.SOFOOT.COM

GERMAIN, OCTOBRE 2015, GUIDE : QUELS CRAMPONS CHOISIR POUR SES CHAUSSURES DE FOOTBALL ? ; WWW.FOOTPACK.FR

WWW.ATHLETICSPORT.FR ; TERRAIN SYNTHETIQUE ET CRAMPONS A LAMELLES, RISQUES DE BLESSURES?

WWW.ILOSPORT.FR ; «PAS BESOIN DES CHAUSSURES DE ZLATAN»

WWW.IRBMS.COM; LES CHAUSSURES DE FOOTBALL A LAMELLES, LA POLEMIQUE AVAIT COMMENCE JUSTE APRES LYON !