



Le Petit Pont

Dans ce numéro :

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

Erratum :

Des erreurs ou des blancs se sont glissés dans notre édition précédente.

Ainsi les entrainements des petits gardiens, encadrés par Alexandre Gomez, auront lieu le Mercredi de 18h15 à 19h15. La reprise des entrainements aura lieu le 14 Septembre.

Les stats :

Nous sommes le 5^{ème} site le plus visité du district, après Aix, Nivolet, Drumettaz et Chartreuse.

A la une :



Suite à l'Euro 2016, quelques règles ont été modifiées, cela peut changer le cours du jeu mais parfois il s'agit de jouer sur les mots. nous allons tenter de vous en faire un résumé.

Du côté du terrain, il ne sera pas possible de combiner des surfaces naturelles et des surfaces artificielles, de plus tout encart publicitaire devra se trouver à plus d'un mètre des limites du terrain.

En ce qui concerne le jeu, il faut savoir que si le jeu est interrompu en raison d'une interférence provoquée par un officiel de l'équipe, un remplaçant ou un exclu, le jeu devra reprendre par un coup-franc direct ou un pénalty. Cette loi entre en vigueur afin de limiter les ardeurs venant du banc de touche. On note aussi l'apparition de la règle suivante : « Si quelque chose/quelqu'un touche le ballon alors qu'il entre dans le but, l'arbitre peut accorder le but, si le fait que le ballon ait été touché n'a aucune influence sur les défenseurs ».

En ce qui concerne la tenue des joueurs, les rubans adhésifs ou tip top appliqués sur les chaussettes devront être de la même couleur que ces dernières. Les « cuissardes » doivent être de la même couleur que le short ou la partie inférieure du short, et les joueurs d'une même équipe doivent porter la même couleur.

Pour messieurs/mesdames les arbitres, ils ne peuvent revenir sur une décision si le jeu a repris ou si la fin d'une période de jeu a été sifflée. L'arbitre peut exclure un joueur à partir du moment où commence la vérification du terrain. En revanche, il peut utiliser les cartons uniquement à partir du moment où il entre sur le terrain en début de match. De plus un joueur blessé après avoir subi une faute passible d'un carton, peut être examiné/soigné, sans avoir à sortir du terrain.

Le temps additionnel prendra à présent en compte les arrêts de jeu en lien avec l'évaluation et l'éventuelle évacuation d'un joueur blessé, ainsi que les arrêts de jeu en lien avec les pauses « hydratation » (cooling-break pour les anglo-saxons).

Lors de l'engagement, le ballon pourra être joué dans n'importe quelle direction. En ce qui concerne les balles à terre, l'arbitre ne pourra pas « forcer » le résultat d'une balle à terre. De plus, si le ballon entre dans la cage sans avoir touché au moins deux joueurs, le jeu reprendra par un coup de pied de but si le ballon entre dans le but de l'équipe adverse, par un corner si le ballon entre dans le but de l'équipe du joueur ayant botté le ballon.

Du côté de la règle du hors-jeu, seul compte la tête, le corps et les pieds ; ainsi les bras des joueurs (attaquants, défenseurs, gardien de but) ne comptent plus.

Improbable :

Olivier Gilbert a participé à son premier match et il a pu le terminer sans blessure. ;)

SOURCE :

[HTTP://PUBLI-V2-CG.FFF.FR/COMMON/LIGUE/BIB_RES/RESSOURCES/2380000/5500/160816171751_LAWS_OF_THE_GAME_16-17_FRENCH_PRINTVIEW_FRENCH.PDF](http://publi-v2-cg.fff.fr/common/ligue/bib_res/ressources/2380000/5500/160816171751_laws_of_the_game_16-17_french_printview_french.pdf)

Le bureau :

Afin de mettre fin à toutes circulations d'informations erronées : notre équipe 3 n'évolue pas un niveau au-dessus suite à une décision du district donnant match gagné à Drumettaz face à Chambéry foot (match n°17717919, du 24 avril 2016). Ainsi Nivolet 3, Drumettaz 3, Mercury 2 et Queige 1 accèdent à la 2^{ème} division.

Les commissions :

LA COMMISSION DE DISCIPLINE :

Membres : Franck Chapuis, Thierry Lechuga, Sandy Hyvernats et Florent Villain

Rôle : elle devra établir le règlement intérieur du club qui sera ensuite visé par le comité directeur ; cette commission gèrera aussi les amendes et les cartons

Objectif : diminuer le poste de dépense en lien avec les cartons et les différentes amendes.

LA COMMISSION BUVETTE / ACHAT :

Membres : Gilles Chapuis, Yoann Bernerd, Sylvain Gozzi

Cette commission gère les achats pour la buvette, organise les réceptions d'après match, avec pour objectif, entre autre, de diminuer le coût de ces dernières.

LA COMMISSION MANIFESTATION :

Responsable : Jean-David Lattard

Membres : Elodie Vachon, Elodie Paindavoine, Fabien Robin-Rivoire, Thomas Gobbato, Yoann Bernerd

Objectifs : maintenir les 25 000 euros de recettes ; dynamiser et valoriser des manifestations comme le week-end traditionnel et le loto ; tenter de reformuler le dîner dansant.

Le sportif :

U6/U7 :

Les débutants ont repris les entraînements le mardi 6 septembre avec un effectif de 15 enfants. Pendant ce premier mois d'entraînement, 3 exercices seront mis en place par entraînement ainsi qu'un petit match. Le but de ces exercices est d'apprendre à faire des passes du pied fort et de l'intérieur du pied et de travailler la motricité des enfants.

Jean-Pierre, Alexandre et Claire

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

U8/U9 :

Les U8-U9 ont repris les entrainements le 5/09.

Nous venons de faire le 3eme entrainement avec un groupe très sympathique et appliqué.

L'effectif à ce jour serait de 15 enfants, d'autres ont l'air de se présenter à la grille du stade...

Les enfants, Jean Pierre et moi-même avons hâte de se retrouver sur les plateaux.

Vive le FOOT !!!

Sylvain

U10/U11 :

Après les 2 premiers entrainements où il y avait une vingtaine de joueurs/joueuses, place à la journée d'accueil des U10-U11, organisée par le district, qui s'est tenue dans notre stade Guy Favier ce samedi.

Lors de ce RdV, étaient présentes les équipes de l'avant pays savoyard: Chartreuse, Domessin, Yenne, La Bridoire, Novalaise et Pont. Sous un soleil estival, les éducateurs des diverses équipes ont pu préparer, mettre en place et faire évoluer leurs joueurs, qui pour la plupart découvraient le foot à 8, alors que d'autres ont pu améliorer leurs dispositifs. Pour nos Pontois, beaucoup d'efforts ont été faits. Ils ont pu se mesurer à des équipes supérieures en terme d'âge. Ils ont respecté les consignes et écouté avec attention les conseils "prodigués" par notre trio d'éducateurs qui sont Franck - Alex et Laurent. Ces premiers matchs, malgré qu'il n'y ait eu qu'un seul match nul pour une équipe, serviront de point de référence pour faire progresser notre effectif jusqu' à la victoire.

Laurent Flandrin

U12/U13 : NC

U14/U15 :

Début de saison prometteur pour la génération 2002-2003 avec un groupe pour le moment composé de 17 Joueurs dont 3 féminines. Depuis la reprise du 23 août, sept séances d'entrainements se sont déroulées, axées principalement sur la préparation athlétique. Dans la joie et la bonne humeur, les jeunes ont fait preuve de beaucoup de rigueur, sérieux et applications malgré les fortes chaleurs.

Premier rendez-vous officiel de la saison ce Dimanche 18 Septembre en Coupe de Savoie sur le Terrain de Chautagne avec comme objectif une qualification au second tour.

Florent Villain

U16/U17 :

La reprise a eu lieu le 23 août avec un groupe de 13 joueurs qui est venu s'étoffer tout au long de la préparation physique qui s'est effectué en collaboration avec les U15. Un groupe sérieux, appliqué et sympathique qui vient de solder sa préparation physique avec un match nul contre Vallée du Guiers (1-1) après avoir perdu contre Chartreuse Guiers et Saint Quentin Fallavier. Rendez-vous 17 septembre au Stade Guy Favier à 17h pour le premier match officiel contre Chambotte (1^{er} tour de Coupe de Savoie) et reprise du Championnat le 24 septembre à Pont de Beauvoisin contre

Chambéry SF 2. On vous attend nombreux au bord des terrains pour encourager nos petits bleus cette saison !

Anthony Jayet

Seniors 1 :

Redémarré le 27 juillet, la saison 2016/2017 a vu a raison de trois entraînements par semaine une très bonne participation de l'ensemble du groupe seniors, à savoir une moyenne de 30 joueurs par séance avec des pics a plus de 40 ces deux derniers vendredis. Nous sommes d'ailleurs actuellement encore en réflexion pour trouver un moyen d'alléger en nombre les séances, on a déjà récupéré le créneau du mardi soir pour le groupe 1 libérant ainsi le mercredi pour les autres groupes, reste à trouver une solution pour le vendredi mais on avance bien. A noter que les petites séances spécifiques attaquant seront mises en place dès qu'on aura récupéré des gardiens. Sinon, le bilan des rencontres amicales a donné lieu dans l'ordre : une victoire 6-2 contre novalaise, 5-0 a vezeronce pour 50 min de jeu (problèmes d'éclairage), un nul à aix contre aix B 2-2, et une défaite a chartreuse 3-1 le mercredi suivant la coupe de France avec toutefois pas mal d'absents et des joueurs amoindris par des petites blessures.

Si la saison a mal démarré pour le groupe 1 (défaite 1-3) les groupes 2 et 3 ont débuté par une victoire (1-3 a chanaz et 3-2 contre novalaise B).

On espère également que l'infirmerie se vide au plus vite afin de retrouver une compétitivité maximale et surtout retrouver des gardiens !!! A suivre...

Stéphane Desurmont

Seniors 2 :

Après une bonne préparation physique, nous entamons nos matchs amicaux par une défaite contre Brison St Innocent, qui ne reflète pas le niveau de l'équipe qui est amputée de beaucoup de joueurs en vacances. Notre second match contre la JS Chambéry, équipe de 1^{ère} division lance notre saison avec le retour de tout le monde. Nous effectuons un très bon match avec de beaux mouvements de jeu. Notre 3^{ème} match est contre nos amis de Val d'Hyères et là nous assistons à un beau match qui nous donne confiance pour la reprise du championnat 4 jours plus tard.

Laurent Houdayer

Féminines :

Reprise le 23 Août pour les féminines, avec au programme 3 semaines de prépa physique avant le premier match de championnat en Excellence à 8 contre Cognin ce week end. Avec un effectif proche de la saison passée, mais quelques recrues pour étoffer le groupe vont nous permettre je suis sûr de gagner des matchs dans cette poule très relevée. L'objectif est de se maintenir en première partie de saison pour jouer les premiers rôles après la trêve.

Pour ce qui est des résultats un seul match, et une lourde défaite face à Cognin en ouverture du championnat, mais des choses intéressantes tout de même à retenir.

A suivre ...

Loïc Bernerd

Le portrait du mois :

Ce mois-ci nous faisons nous partons à la rencontre de Julie Charvet, féminine arrivant de l'Ascol. Julie est la moitié de Benben, elle est née le 20 octobre 1993.

Si j'étais un stade ?

Le Parc OL

Si j'étais un club de football français ?

L'Olympique Lyonnais

Si j'étais un joueur de football international ?

Iniesta

Si j'étais un entraîneur de football ?

Didier Deschamps

Si j'étais un film ?

Invictus

Si j'étais une série télé ?

Grey's Anatomy

Si j'étais un jeu à la télévision ?

Les douze coups de midi

Si j'étais un comique ?

Arnaud Tsamere

Si j'étais une chanson ?

« La vie en rose » d'Edith Piaf

Si j'étais un chanteur français ?

Grand corps malade

Si j'étais un plat ?

Ravioli

Si j'étais un alcool (ou soda) ?

Vodka

Si j'étais l'homme idéal ?

Mon frère

Si j'étais un chiffre ?

9

Si j'étais une devise ou citation ?

« La vengeance est un plat qui se mange froid »

Si j'étais une qualité ?

Générosité

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

Canada

Si j'étais une marque de vêtement ?

Adidas

Si j'étais un métier ?

Contrôleur de gestion

Si j'étais un super pouvoir ?

Lire dans les pensées

Le point santé :

L'EAU POUR LE COMMUN DES MORTELS

Dans le corps humain, l'eau représente entre 60 et 70%. Sous nos latitudes, un adulte a besoin de 2 à 2.5 litres d'eau par jour. Les 2/3 proviennent des boissons et le 1/3 restant de l'alimentation (fruits, légumes, laitage, ...). Il est donc important d'avoir un apport hydrique compris entre 1.5 et 2 litres par jour (en fonction de sa taille, de son poids et son activité professionnelle).

Les pertes hydriques quotidiennes (urines et sueurs par exemple) doivent être contrebalancées par des apports suffisants et réguliers.

Comment savoir si je suis bien hydraté ? Si vos urines sont claires et que vous n'avez pas la soif (jour et/ou nuit), vous êtes sur la bonne voie. Attention cependant quand vous avez soif, il est déjà trop tard.

ET POUR LE SPORTIF

Il faut savoir que 80% de l'énergie dépensée lors d'un effort se fait sous forme de chaleur. Notre corps va alors chercher à se refroidir via la transpiration, et pour cela de grandes quantités d'eau vont être nécessaires. Ainsi sur un footing, un coureur peu entraîné peut perdre jusqu'à 1 litre d'eau, un footballeur professionnel va, quant à lui, perdre 3 à 4 litres d'eau par match.

Le manque d'eau peut conduire à la déshydratation et à la « surchauffe ». A 1 % de déshydratation (ce qui correspond à l'apparition de la sensation de soif), le sportif souffre : d'une diminution de ses capacités physiques (environ 10%), de ses capacités d'endurance, de sa force musculaire, et son temps de réaction augmente. A ce stade le footballeur peut déjà souffrir de douleurs musculaires ou tendineuses. A 2% de déshydratation on note une baisse des performances et de la motivation. A 4% de perte de poids corporel, les maux de tête apparaissent et la concentration n'est plus au rendez-vous.

Lors d'une performance physique, il faut ajouter 0.5 litre par heure d'exercice physique au 2 litres déjà nécessaire. Il est conseillé de boire de l'eau après l'échauffement puis pendant l'effort, environ toutes les 15 minutes, à raison d'une ou deux gorgées.

BOISSONS ÉNERGISANTES VS BOISSONS ÉNERGÉTIQUES :

Deux noms semblables et pourtant deux types de boisson différentes. Parmi les boissons énergisantes, les plus connues sont le RedBull et le Monster. Elles sont destinées aux jeunes et permettraient de stimuler le cerveau et le corps. Elles contiennent du sucre (7 à 9 cuillère à thé pour 250mL), de la taurine, de la caféine, du ginseng et d'autres plantes encore. Les professionnels de la santé tirent la sonnette d'alarme car ces boissons pourraient être à l'origine d'effets secondaires : perte de sommeil, irritabilité, augmentation de la pression artérielle, brûlures d'estomac, ... Elles ne sont pas vivement conseillées pour les sportifs car elles sont fortement dosées en sucre et en caféine. Il est également important de noter que leur association avec l'alcool masquerait les effets de l'ivresse, conduisant à une plus grande consommation d'alcool.

Les boissons énergétiques, encore appelées boissons isotoniques, contiennent des sels minéraux, de l'eau, du sucre et des vitamines. La plus connue d'entre elle est sûrement le Powerade. Elles sont étudiées pour le sportif à lutter contre la déshydratation (bien que l'eau suffise), la fatigue et permettent une meilleure récupération. Elles sont conseillées pour les sportifs pratiquant une activité d'endurance de plus de 60 minutes. Elles se déclinent sous plusieurs formes : boisson d'attente, boisson d'effort rapide (contient des sucres rapides), boisson d'endurance (contient alors des sucres à digestion lente), boisson de récupération. Attention toute de même, même si ces boissons ne semblent pas néfastes, elles contiennent des quantités de sucres relativement importantes.

ET LA PETITE BIÈRE D'APRÈS MATCH DANS TOUT ÇA ?

La bière ne contient pas assez de minéraux pour permettre une bonne récupération, en plus comme elle contient de l'alcool (même en petite quantité) : elle augmente l'effet de déshydratation post-effort et elle diminue l'efficacité de récupération musculaire.

L'alcool parlons-en : les lendemains de fête, afin de limiter les effets de « déshydratation », qui se manifeste souvent généralement par la présence d'un pivert au niveau de la boîte crânienne, il est vivement conseillé d'augmenter les apports en eau avant le match. A bon entendeur ! ☺

A RETENIR :

L'eau est la seule boisson indispensable au sportif, elle ne coupe pas les jambes et ne peut pas être à l'origine d'une contre performance. Afin de ne pas provoquer des douleurs d'estomac, elle ne doit pas être ingérée trop froide.

L'eau est un des constituants importants de notre corps, elle doit être apportée en quantité au cours d'une journée classique (entre 1.5 et 2 litres par jour), on ajoute au moins 0.5 litre pendant l'effort physique.

SOURCES :

BACQUAERT PATRICK, LA BIÈRE EST-ELLE UNE BOISSON POUR LES SPORTIFS ?, WWW.IRBM.COM

BAUDOIN PHILIPPE, HYDRATATION ET PERFORMANCE SPORTIVE ; WWW.IRBMS.COM

ÇA M'INTERESSE, LE GUIDE SPORT ET FORME, HORSE SERIE N°7 ; BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF

GARNIER CAROLE, BOISSONS ENERGISANTES OU ENERGETIQUES : C'EST LA MEME CHOSE ? ; WWW.TOPSANTE.COM

HAMMOUM SABRINA, LA VERITE SUR LES BOISSONS ENERGISANTES ET ENERGETIQUES ; [HTTP://WWW.CANALVIE.COM](http://WWW.CANALVIE.COM)

MATON FREDERIC, COMMENT ADAPTER SON HYDRATATION A L'EFFORT ?, WWW.IRBMS.COM

MONFORT HUGO, HYDRATATION ET SPORT, [HTTPS://OSTEOPATHEDOMICILE91.FR/HYDRATATION-ET-SPORT-ET-OSTEOPATHIE/](https://osteopathedomicile91.fr/hydratation-et-sport-et-osteopathie/)

SITE INTERNET : WWW.SPORT-PASSION.FR/SANTE.HYDRATATION-SPORT.HTML

SITE INTERNET : [HTTP://ENTRAINEMENT-SPORTIF.FR/EVITER-DESHYDRATATION.HTM](http://ENTRAINEMENT-SPORTIF.FR/EVITER-DESHYDRATATION.HTM) ; BESOIN EN EAU ET DESHYDRATATION

SOLEILLE CELINE, BOISSON ENERGETIQUE OU ENERGISANTE, QUELLE DIFFERENCE ? ; WWW.LANUTRITION.FR