

# Infos District 49

N° 6 du 26 avril 2013

## Edito

Le Conseil de District - en réunion le 15 avril 2013 - a fait des choix pour la saison 2013-2014 concernant les modifications en jeunes et foot-ball animation.

Voici le relevé des décisions qui a été envoyé à tous les clubs ... Rendez vous le vendredi 24 mai dans nos réunions de secteur pour échanger, expliquer ...

D'autres sujets, notamment les allègements financiers concernant le statut de l'arbitrage seront évoqués.

A bientôt donc le 24 mai.

Guy Ribrault

## RELEVÉ DE DÉCISIONS DU CONSEIL DU 15 AVRIL 2013

Foot à 8 de U10 à U13 (4 remplaçants au maximum) ?	Oui
Mise en place du coup franc indirect en U11 et U13 ?	Oui
Autorisation de jouer dans deux clubs différents jusqu'en U11 ?	Oui (compétence Ligue)
Utilise-t-on le créneau du samedi matin ?	Oui
Pour quelle catégorie ?	Les U13 à 10 h 30 (plateau de 4)
Mettons-nous en place la pause coaching pour les U13 ?	Non
Rendons-nous obligatoire l'arbitrage à la touche par un joueur U13 (qui devra cependant jouer au minimum 50 % du match) ?	Non, cette mesure doit rester facultative ... Cette préconisation pourra être appliquée sur la base du volontariat
Rentrée de touche ?	U6-U7 : au pied en faisant une passe ou en conduite de balle. U8-U9 : au pied, seulement en faisant une passe.
Refonte des catégories actuelles : U15 - U17 - U19	Non. Pas de changement
Horaires des U 15 ?	<u>samedi matin ou dimanche matin à 10 h 30.</u> Choix du club recevant déterminé en début de phase
Horaires des U 17 ?	3 horaires : samedi après-midi 15 h samedi après-midi 18 h dimanche matin 10 h 30 Choix du club recevant en début de phase
Horaires des U 19 ?	statu quo 4 horaires : samedi après-midi 15 h samedi après-midi 18 h dimanche matin 10 h 30 dimanche 13 h Choix du club recevant en début de phase
Utilisation des U 20 avec les U19	Jusqu'à 5 en compétitions départementales. pas de changement en championnat régional (PH : 3 et DH : 0)
Mise en place d'une trêve en foot animation (U7, U9, U11 et U13)	Oui. Pour permettre le développement du futsal

## SOMMAIRE

### Page 2 : Les Actus

- Dotation exceptionnelle NIKE
- Remise de médaille
- Arbitres finale de la coupe de l'Anjou
- Réunion groupements de jeunes

### Page 3 : Côté Sportif

- Finale départementale coupe U13
- Festifoot à Longué
- Le mot du Doc'
- Quelques rappels

### Page 4 : Côté Sportif

- Le carnaval des petits footeux
- Stage jeunes arbitres
- Futurs arbitres de ligue

### Page 5 : La vie du district

- Le suivi des experts
- Réunion référents éducateurs
- Les rendez-vous à venir

District du Maine et Loire de Football

4 rue Pierre de Coubertin

49130 LES PONTS DE CE

Tél : 02 41 57 67 97 Fax : 02 41 57 07 51

Mail : administration@foot49.fff.fr



# Les Actus

## Dotation exceptionnelle NIKE aux équipes U19



Ci-dessous  
L'AS Lac de  
Maine



La F.F.F a permis à 8 clubs du Maine et Loire de bénéficier d'un kit Nike comprenant un sac à ballons, 8 ballons et 2 jeux de chasubles. Cette remise de récompense a eu lieu le 20 avril au district en présence d'Alain CHARRANCE, représentant de la LAF, et Jack GASTINEAU, président délégué du District. Les heureux récipiendaires sont : Av. St Pierre Montrevault, Angers Lac de Maine, Chacé St Cyr 2000, JS Layon, AS Seiches Marcé, ES Varennes Villebernier, J.F Cholet, FC Val de Moine.



De gauche à droite, H. SOURICE, Y. TESSIER et G. RIBRAULT

C'est des mains de Guy RIBRAULT, président du district que Yannick TESSIER a reçu la médaille d'argent de la ligue avec quelques mois de retard. Une récompense bien méritée au regard de ses multiples fonctions (délégué, membre de la commission sportive régionale, secrétaire de la commission sportive départementale et créateur du fichier "coupes" que chaque club peut découvrir lors des tirages en public). Toutes nos félicitations.



Ci-dessus  
AS Seiches Marcé  
et ci-contre ES  
Varennes Villebernier

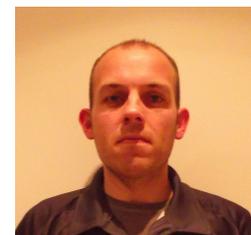
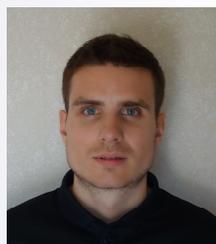


## Finale Coupe de l'Anjou seniors

Beaucoup de prétendants, mais seulement trois élus pour la Coupe de l'Anjou. La CDA a validé les désignations des trois arbitres qui officieront lors de la finale du samedi 8 juin à Avrillé.

### Arbitre Central : Guillaume CHIRON

Age : 23 ans  
Club : Energie Le May Sur Evre  
Début dans l'arbitrage : décembre 2004



Assistant : Dimitri CAILLARD  
Age : 35 ans  
Club : Avenir Trémontines  
Début dans l'arbitrage : 2005



Assistant : Baptiste FOUQUERON  
Age : 23 ans  
Club : FC NyoiseauB.G  
Début dans l'arbitrage : janvier 2005

## Réunion des groupements de jeunes

Le 6 avril dernier, Xavier MERLET, président de la commission de jeunes a réuni les clubs concernés par les groupements de jeunes. Quatre renouvellements ont été signés et 2 groupements ont été créés.

Il s'agit de GJ Brissac St Melaine et GJ Jumelles Brion Blou St Philbert.



# Côté Sportif

## Les U13 en route pour la finale régionale à Carquefou le 8 mai

La finale départementale coupe U13 a eu lieu à Chalonnes, le 6 avril dernier. Les 5 premières équipes SO Cholet, Foyer Trélazé, Montreuil Juigné, O FC Saumur et AS Seiches Marcé se sont qualifiées. Du côté du challenge U13 F, ce sont les équipes des secteurs 3-4 et 1-2 qui se sont qualifiées. Un grand merci au club d'accueil, aux arbitres et à tous les participants. Retrouvez le compte rendu et les classements de cette journée sur le site du district rubrique foot d'animation (U13).

Bonne finale régionale à nos 7 équipes qualifiées.



Les U13 du SO Cholet finalistes.

## Festifoot ... toujours !!!



A Longué, le 20 avril dernier, était programmée une nouvelle opération festifoot organisée par le district. Environ 25 jeunes filles âgées de 5 à 11 ans, évoluant en mixité ont pu se familiariser avec d'autres footballeuses. Des non licenciées ont également découvert la pratique du football. Manifestation réussie, sous le soleil et dans la bonne humeur. Merci au club d'accueil : l'AC Longué.

Test Vaméval obligatoire les 16 et 22 juin 2013. Prévenez vos arbitres dès maintenant pour une meilleure préparation !



## Rappel du règlement

sur les 5 dernières journées de championnat :

**Art. 128 alinéa 4 (règlements LAF)**

Sur la dernière journée :

**Art. 128 alinéa 3**



## LA RECUPERATION : UN BON SOMMEIL COMME PRE-REQUIS

Chaque année à la même époque, la récupération tient ou doit tenir une place prépondérante pour gérer au mieux une fin de saison difficile. On entend par récupération le temps nécessaire, après un match, pour que l'organisme retrouve un état compatible avec la reproduction d'une performance ou d'un autre match. Parmi les éléments qui contribuent à la bonne récupération, le sommeil et les rythmes biologiques tiennent un rôle primordial.

Le sommeil est un état physiologique composé de deux phases très différentes mais liées l'une à l'autre et évoluant par cycle d'une à deux heures :

- le sommeil lent, réparateur de la fatigue physique, avec une phase de sommeil lent léger puis une phase de sommeil lent profond
- le sommeil paradoxal, réparateur de la fatigue psychologique, du stress et qui intervient dans la mémorisation.

Il est aussi sous le contrôle de notre horloge biologique responsable de l'organisation de très nombreux autres rythmes circadiens : température interne, sécrétion hormonale, rythme cardiaque, fréquence respiratoire. On voit que la moindre perturbation du sommeil aura une répercussion sur la récupération.

Quelles sont les causes possibles du dérèglement du sommeil ? On en observe essentiellement trois :

- les exercices physiques aigus pratiqués entre 4 h et 8 h avant le coucher, donnent des effets très positifs,
- le contenu et la régularité des repas : une alimentation non équilibrée et tardive a une influence néfaste sur la structure et la durée du sommeil : consommer des boissons riches en caféine après 14 heures, consommer de l'alcool le soir, faire un diner copieux riche en protéines et en matières grasses, et se coucher 1 à 2 heures après un repas. Par contre un régime alimentaire à base d'hydrates de carbone est favorable pour induire l'endormissement.
- le stress entraîne des déficits de sommeil et une désynchronisation de l'horloge biologique.

Une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, un stress maîtrisé sont des éléments essentiels pour avoir un bon sommeil et donc une bonne récupération.

# Côté Sportif

En mars ... c'est carnaval

Des petits footeux



Bravo à tous les clubs qui ont participé au carnaval des petits footeux bon moment de convivialité, et merci pour vos photos.



## Stage jeunes arbitres



Dans le cadre du suivi de leur progression, les arbitres reçus au passeport de la saison 2012-2013, ont participé le 16 mars dernier à une formation organisée par la CDA. Aymeric, Fabien, Adrien et Maxime (arbitres de Ligue) ont animé ce stage de perfectionnement avec des ateliers pratiques : placements, gestuelle, prise de décision, déplacements et gestion des conflits. Marc CAILLEAU (président de la CDDRFA) a ensuite demandé un retour sur leur début de saison, puis André ROUX (représentant La Poste) a participé à une remise de maillots en leur souhaitant une longue carrière dans leur nouvelle fonction d'arbitre.

Sur 10 arbitres du 49 présentés à l'examen de ligue,  
8 ont été reçus.

Admis en L3A (DRH) : Etienne SECHET (AC Longué) et Carlos DA SILVA (O Saumur FC)

Admis en L3B (PH) : Romain CHEVALIER (AS La Boutouchère), Fabien ROULEAU (SC Doutré Angers), Maxime MAZAN (CA Chalonnes), Cédric BRUNEAU (Intr. Angers), Marc BOBARD (AS Les Ponts de Cé) et Aymeric LARUE (SC Beaucouzé)



## Matchs du rassemblement jeunes arbitres

- U19 PH L. : ES Bouchemaine - Foyer Trélazé
- U19 DS D. : St Melaine OS - AS Tiercé
- U17 DH L. : Foyer Trélazé - La Roche VF
- U17 DSR L. : Intrépide Angers - AC St Brévin
- U17 PH L. : Vaillante Angers - FC Rezé
- U17 DS D. : SC Beaucouzé - Intrépide Angers
- U17 DS D. : CA Possosav. - ASI Mûrs Erigné
- U17 DS D. : AS Tiercé - AS Avrillé
- U17 D1 D. : O Chemillé - J Ste Christine
- U17 D1 D. : US Cantenay - CBOS Angers

# La Vie Du District

## Le suivi des experts en football d'animation

Ils étaient plus de 50 à venir se former en début de saison pour accueillir encore mieux nos plus jeunes joueurs lors des plateaux. La quasi-totalité des "experts en football d'animation" a répondu favorablement pour un premier bilan de leurs actions. Trois réunions organisées les 19, 20 et 22 avril à Montreuil-Juigné, St Mathurin et Cholet J.F ont fait l'objet d'échanges très fournis entre tous les participants. Chacun est venu avec son classeur, pour partager ses expériences et apprendre des autres candidats. Bien sûr il a été question de la saison à venir avec son lot de modifications de lois du jeu et de pratique. Prochain rendez-vous en début de saison prochaine : ce sera l'occasion de renouveler les documents utiles pour la bonne organisation de nos animations. Les clubs ayant validé un "expert en football d'animation" recevront leur dotation sous forme de bon d'achat pour du matériel à destination des jeunes joueurs. Une nouvelle session sera mise en place pour accueillir les nouveaux candidats et ainsi élargir le groupe des "experts".



Référent éducateur



Réunion Montreuil Juigné

Le 18 mars dernier, les Référents-Educateur des clubs étaient invités par le District et l'A.E.F à améliorer leurs connaissances dans un domaine en perpétuelle évolution. José ALCOGER, le Directeur Technique Régional, est venu présenter les grandes lignes de la réforme des formations d'éducateurs. (plus d'info sur le site du district, rubrique technique)



*Happy Birthday*

Dates	Manifestations
19 mai 2013	20 ans CAS La Possosavennières
25 mai 2013	45 ans AS Les Ponts de Cé
1 <sup>er</sup> juin 2013	80 ans ES Vaulandry
1 <sup>er</sup> juin 2013	5 ans ES Varennes Villebernier
8 juin 2013	50 ans USC St Clément de la place
15 et 16 juin 2013	50 ans SC La Doutre Angers
22 juin 2013	50 ans Esp. Carbay
22 et 23 juin 2013	50 ans Croix Blanche Angers 40 ans section féminine



### Finales de District

Consulter  
le tableau  
sur le site

- 3 mai 2013 : « Foot Plaisir Foot pour Tous » au Lac de Maine Angers
- 3 mai 2013 : opération bénévoles à Jean Bouin pour SCO / LAVAL
- 4 et 5 mai 2013 : rassemblement jeunes arbitres de 8 districts
- 14 et 21 mai 2013 : réunions de secteurs référent femme
- 24 mai 2013 : réunions de secteurs
- 29 mai 2013 : « Toutes au foot à vous de jouer les filles » aux Ponts de Cé
- 6, 7 et 8 juin 2013 : trophée des sélections nationales au Lac de Maine Angers
- 8 juin 2013 : finale coupe d'Anjou à Avrillé
- 19 et 20 juin 2013 : Beach soccer au parc de loisirs du Lac de Maine Angers

