

AGENDA

1 ^{er}	CDM : FCB / JEUNESSE AUVERSOISE
1 ^{er}	SENIORS : BOUSSY ST ANTOINE / FCB
2	Réunion Dirigeants
7	U8U9 : Plateau à BOISSY
7	U10/U11 : AS BUYERES / FCB
7	Festival U12/U13 à St Michel
7	SOIRÉE COUSCOUS
7	Coupe de l'Essonne : U14/U15 Soisy Sur Seine / FCB
8	VETERANS : ST GERMAIN LES ARPAJON / FCB
8	SENIORS : FCB / SUD ESSONNE
14	U12/U13 : FCB / OLLAINVILLE
14	U10/U11 : FCB / VILLIERS S/ ORGE
15	CDM : ST VRAIN / FCB
15	SENIORS : Coupe du District
15	VETERANS : FCB / JEUNESSE AUVERSOISE
21	U6/U7 : Plateau à BOISSY
21	Challenge U10 à Les Ulis
22	SENIORS : VILLEBON / FCB
22	CDM FCB / AVRAINVILLE
22	VETERANS BREUILLET / FCB
28	U8U9 : Plateau à ST VRAIN
28	U10/U11 : FCB / VILLEMORISON
28	U12/U13 : TIGERY / FCB
29	SENIORS : FCB / JEUNESSE ETAMPOISE
29	CDM : PECQUEUSE / FCB

Edito



Dans la vie d'un footballeur buxéen, le mois de novembre est synonyme des premiers entraînements sur des terrains gras voire boueux, et du froid qui s'installe durablement.

blement.

Parents ... avec l'arrivée de la traditionnelle goutte au nez, c'est le moment de veiller à ce que vos enfants soient correctement vêtus et ne prennent pas froid !

C'est aussi à ce moment là, que les effectifs se réduisent le soir à l'entraînement et que l'entraîneur tombe sur beaucoup de répondeurs lorsqu'il essaie de constituer une équipe pour le match du week-end.

La motivation et les bonnes résolutions prises en début de saison disparaissent petit à petit.

Les spectateurs aux entraînements et aux matchs se font de plus en plus rare. Respect pour les parents qui restent encore accoudés à la rambarde...

Novembre peut être aussi l'occasion de renforcer les liens entre les différentes communautés du club (joueurs, entraîneurs, parents et autres bénévoles) et prouver votre attachement à l'esprit familial et convivial du club...

Le 7 et le 21 novembre, le FCB accueillera une petite vingtaine d'équipes lors d'un plateau U8/U9 puis U6/U7. Ce peut-être l'occasion aux parents de préparer quelques gâteaux et tenir une buvette afin de récupérer quelques euros pour la trésorerie du club.

Rien de tel aussi, qu'une soirée dansante autour d'un couscous pour favoriser cette convivialité.

A l'heure où les subventions municipales diminuent très fortement et qu'il est de plus difficile de trouver de nouveaux sponsors, l'organisation de nos soirées dansantes est une source non négligeable de financement.

C'est pourquoi nous espérons que vous serez le plus nombreux possible à répondre favorablement à notre invitation...

Soirée Couscous du 7 novembre

FOOTBALL CLUB de BOISSY SOUS SAINT-YON
Le 7 novembre 2015
Salle Pablo Neruda
à Boissy Sous Saint-Yon
Ouverture des portes à 19h30

COUSCOUS Soirée Dansante

25 €
Couscous
Fromage
Dessert

Enfant - 12 ans
15 €



Sur réservation avant le 1er novembre exclusivement auprès
Eric ROUSSILLON au 06.09.35.63.00
Patrick LEROY au 06.82.09.38.47
Patrick MERCET au 06.60.51.30.17

Le FC Boissy a le plaisir d'organiser une soirée « Couscous », samedi 7 novembre dans la salle Pablo Neruda au complexe sportif du Jeu de Paume.

Pour **25 euros**, vous pourrez déguster un couscous préparé, sur place, par un traiteur.

Outre le plat principal, ce prix comprend la salade, le fromage, le dessert et le café. Pour les enfants de moins de 12 ans, la participation financière est limitée à **15 euros**.

Ouverture des portes à 19h30

Réservation auprès de :
Patrick Leroy (patteroy91@wanadoo.fr ou 06 82 09 38 47),
Eric Roussillon (eric.roussillon@eurovia.com ou 06 09 35 63 00),
Patrick Mercet (patrick.mercet@yahoo.fr ou 06 84 67 44 18)

RAPPEL

Chers parents, si votre enfant n'est pas en mesure de venir à l'entraînement ou à un match, n'oubliez pas d'avertir ses dirigeants. Par ailleurs l'absence d'un joueur pénalise son équipe et peut entraîner une amende pour le club.



Vous avez une annonce à passer ! Pourquoi ne pas la faire publier sur le site internet du club ?

Contactez l'Administrateur du site à l'adresse fcboissy@footeo.com ou fcboissyssy@gmail.com



Vous désirez obtenir une attestation de paiement de votre cotisation pour la CAF ou votre employeur, n'hésitez pas à contacter Sophie SCIONTI-MONTAUZIER au 06 16 80 08 24 ou fcboissyssy@gmail.com.



Ils fêtent leur anniversaire ce mois-ci !

Nom	Prénom	Né(e) le	Cat.	Nom	Prénom	Né(e) le	Cat.		
	GIRARD	Sacha	02/11/2002	U14		FREMIN	Eline	20/11/2004	U12F
	NOUNOU	Beza	02/11/1966	Vétéran		SARAMBOU-NOU	Mamadou	22/11/1989	Senior
	BOIA	Paco	03/11/2004	U12		VIASSONE	Thomas	23/11/1989	C.D.M.
	BOUCHETEIL	Jean-Baptiste	03/11/1984	C.D.M.		BIZET	Nayel	24/11/2010	U6
	GURÊME	Patrick	03/11/2006	U10		ROUSSILLON	Eric	25/11/1966	Dirigeant
	ROMEU	Nolan	15/11/2005	u11		ADEROJU	Divine	26/11/2008	U8
	ROSAY	Jean-Baptiste	15/09/1991	Dirigeant		SEUROT	Nicolas	26/11/1985	C.D.M.
	GUERRIER	Frédéric	16/11/1988	Dirigeant		MONTAUZIER	Sophie	29/11/1972	Dirigeante
	MARTIN	Yannick	18/11/1979	Vétéran					

Retour sur la Coupe de l'Essonne

Lors du week-end du 10 et 11 octobre, trois de nos équipes disputaient le 1er tour de la Coupe de l'Essonne et ont failli de peu faire carton plein.

Après avoir été battu en championnat, la semaine précédente, les **CDM** ont pris leur revanche en étrillant le **CS MENNECY** par 7 buts à 1.

Les **Vétérans** ont, quant à eux, cru réussir une performance en marquant à quelques minutes de la fin un 3ème but avant que l'arbitre non officiel n'annule le but qu'il avait validé 2 minutes plus tôt. Ils s'inclinent finalement aux tirs aux buts (4 à 2) face à l'équipe de l' **US MOLIERES**.

La performance du week-end revient finalement à l'équipe **U14/U15** qui élimine l'équipe de 2ème division **AS ST GERMAIN LES ARPAJON**. Dominateur, tout au long du match, les jeunes buxéenns ont mené par deux fois avant de se faire rejoindre à la dernière minute sur un coup franc anodin.

Heureusement, tout est bien qui finit bien ! Ils se qualifient pour le 2nd tour, après la séance des tirs aux buts (5 à 3).



Toute l'équipe U14/U15 félicitant Ilyes auteur du 5ème tir au but.

Le FC BOISSY à Clairefontaine

Vingt sept jeunes buxéens se sont entraînés le 17 octobre dernier à Clairefontaine et ont pu visiter les installations où se retrouvent habituellement les joueurs de l'équipe de France.



Quoi de mieux pour débuter les vacances scolaires de la Toussaint que de fouler les terrains du Centre Technique National du Football à Clairefontaine.

C'est à l'initiative de Bruno Leblanc, responsable de l'équipe U10/U11, que treize U10/U11 et quatorze U12/U13 ont pu bénéficier de cette opportunité.

Avec l'aide de quelques dirigeants pour encadrer les enfants, les jeunes pousses ont participé à différents ateliers mis en place sur le terrain synthétique couvert. Ils ont eu le privilège de pouvoir profiter de ces installations toute la matinée.

Pendant ce temps, les nombreux parents accompagnateurs ont donné un coup de main en organisant les goûters prévus le matin et l'après-midi.

Après la pause déjeuner, les enfants ont découvert le « château », résidence où séjourne habituellement l'équipe de France. Ils ont notamment visité les salons, restaurants, vestiaires et salles de musculation.

Après cette visite studieuse, les enfants se sont de nouveau entraînés sur les terrains synthétiques de la "Plaine"

et ont eu la chance de côtoyer les joueurs de l'équipe de France U17 dirigée par un ancien champion du monde Bernard Diomède.



B. DIOMEDE

C'est après une journée bien remplie (de 9h30 à 17h00) que l'ensemble des participants ont rejoint Boissy.

Au travers de cette journée, les encadrants ont fortement apprécié la confiance accordée par les responsables du centre en leur laissant la libre circulation à l'intérieur du domaine. Ils remercient l'ensemble des participants pour leur comportement exemplaire et pour l'ambiance qui s'en est découlée.

Que ce soit l'équipe de Bruno ou celle de Filipe tous ont adoré cette journée hors du commun, très bénéfique pour la cohésion du groupe et sont déjà demandeurs pour y revenir.

Alors, à qui le tour ?



Les 27 enfants présents lors cette journée inoubliable...

Le froid s'installe durablement sur Boissy, les tenues d'été sont rangées depuis quelques semaines au fond des armoires, il est temps de veiller à s'habiller correctement tant à l'entraînement qu'en match. Voici donc quelques conseils et précautions à prendre pour se réchauffer.

REGLE N° 1: CHOISIR LES BONS VETEMENTS : Pour se protéger du froid, il faut d'abord s'habiller en respectant la règle des "3 couches": respirante, isolante et protectrice.

Un "sous-vêtement" porté sur la peau, comme un tee-shirt en fibres synthétiques, constitue la 1ère couche. L'objectif : absorber et évacuer la transpiration. En revanche, évitez le coton, qui a tendance à garder le tee-shirt trempé et ne permet pas l'évacuation de l'humidité.



La 2ème couche est conçue pour conserver la chaleur : pull, veste polaire, sweat... Les fibres polaires permettent au corps de mieux respirer et sont plus légères que la laine. Par ailleurs, elles empêchent les calories de fuir. Ce sont d'excellents isolants thermiques.

Enfin, la 3ème couche est constituée d'un vêtement imperméable. Oubliez le traditionnel coupe-vent, peu respirant et rapidement perméable. L'idéal est de s'équiper d'une veste en GoreTex ou une matière comparable. Ce type de veste permet à la transpiration de s'évacuer et empêche le froid et la pluie de passer.

Pour terminer, troquez votre short contre un pantalon de survêtement (entraînement) ou un caleçon long (match).

REGLE N° 2: BIEN COUVRIR LES EXTEMITES DU CORPS : C'est par la tête que s'évacue la majeure partie de la chaleur. En effet, par grand froid, si la température du cerveau baisse, le sang reflue des extrémités pour venir "approvisionner" le cerveau. D'où l'importance de s'équiper d'un bonnet pour ne pas avoir froid aux pieds (logique !) Là aussi, privilégiez les matières type GoreTex ou néoprène, qui permettent à la transpiration d'être évacuée et qui évitent au bonnet d'être trempé de sueur.

Les mains doivent également être bien protégées. Optez pour des

gants fins, en matière respirante. Si cela ne suffit pas à ce que vos mains restent au chaud, rajoutez une paire de gants de soie.

Pour garder ses pieds au chaud, de bonnes chaussettes sont primordiales. Privilégiez des matières comme le Coolmax, une fibre haute technologie, conçue pour que l'humidité soit évacuée et que les pieds restent bien secs. Veillez également à choisir des chaussettes "à bouclettes" qui offrent une meilleure respiration, un bon amorti et un certain confort.

REGLE N°3: BIEN S'ECHAUFFER ET BOIRE : Lorsqu'il fait froid, le sang circule moins bien dans certaines parties du corps. Se produit alors ce que l'on nomme "la désertification sanguine". Elle se produit d'abord au niveau des muscles des bras et des jambes. Le début de l'effort sera donc plus laborieux dans le froid que dans des conditions climatiques "normales".

N'hésitez donc pas à vous échauffer plus longuement.

Pensez à respirer en inspirant par le nez pour expirer par la bouche: le passage par les voix hautes facilite le réchauffement de l'air inspiré et évite le refroidissement du système pulmonaire et son irritation.

A cause du froid, on a parfois tendance à oublier de s'hydrater. Or, boire est un geste essentiel. Votre corps a autant besoin d'eau par temps froid que par temps chaud. C'est ce qui va lui permettre de réguler les hausses de température dues à l'effort.

S'hydrater régulièrement, par petites gorgées toutes les 20 minutes avec des boissons à température ambiante.

APRES L'EFFORT :

Une fois l'effort terminé, méfiez-vous du retour du froid. Si vous ne rentrez pas tout de suite chez vous et que vous restez un certain temps dans le vent ou l'humidité, pensez à vous couvrir et à mettre des vêtements secs (sweat, coupe-vent, chaussettes propres...).

Le passage du froid au chaud n'est pas sans conséquence pour vos muscles. Veillez à bien vous étirer après l'effort et ne pas négliger ces étirements (à faire au chaud).

Pour conclure, afin d'éviter un choc thermique, attendez d'être de retour à la maison pour prendre un bon bain ou une douche chaude.



Quesaco ? : Comment interpréter les gestes de l'arbitre ?

Après avoir vu le mois dernier, la règle du hors-jeu, nous allons aujourd'hui détailler les gestes de l'arbitre. En effet, il n'est pas aisé pour un néophyte de toujours comprendre ces gestes. C'est pourquoi ce petit guide est là pour répondre à vos questions.



Le coup de pied de coin (corner)

L'arbitre montre la direction du piquet de coin.

Son assistant en fait de même avec son drapeau



Le coup franc

Du bras, l'arbitre indique la direction du camp sanctionné



Avantage

Les 2 bras levés l'arbitre indique que le jeu se poursuit dans une situation « d'avantage ».



Remise en jeu par une touche

L'arbitre (par son bras) indique au joueur l'endroit où la remise doit se faire. Son assistant (par son drapeau) indique le sens d'attaque de l'équipe qui en bénéficie



Le pénalty (ou coup de pied de réparation)

Tout en poursuivant sa course, le directeur de jeu désigne clairement le point de penalty pour sanctionner une faute commise dans la surface de réparation.



Le hors-jeu

Drapeau levé à la verticale, l'arbitre assistant signale une position de hors jeu.

L'arbitre central siffle alors un coup de franc indirect.

L'assistant varie l'inclinaison de son bras pour désigner l'endroit où se trouve le joueur sanctionné de hors-jeu.



Le coup de pied de but (ou 6 mètres)

L'arbitre central et son assistant désignent conjointement la surface de but



De l'autre côté du terrain

Au milieu du terrain

Ou de son côté



Le coup de franc indirect

L'arbitre gardera son bras tendu jusqu'à ce qu'un joueur touche le ballon ou que celui-ci sorte des limites du terrain



Avertissement à un joueur



Expulsion d'un joueur



Le remplacement

L'assistant maintient son drapeau à l'horizontale entre ses deux bras levés : une équipe demande à effectuer un changement de joueur





[U10/U11/U12/U13 Journée à Clairefontaine](#)



[Coupe de l'Essonne U14/U15](#)



[U12/U13 Sermaise / FCB](#)



[Plateau U8/U9 à Dourdan](#)



[U10/U11 FCB / Vert le Petit](#)

Une idée pour Noël !



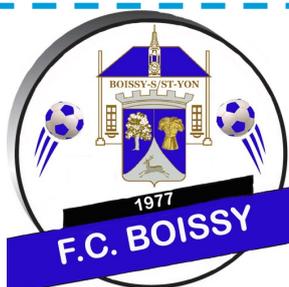
Noël va bientôt pointer son nez...

Pourquoi ne pas offrir cette année, à votre enfant ou à votre conjoint, un survêtement ou toute autre tenue aux couleurs du FC BOISSY ?

Pour tout renseignement, contactez notre trésorier, Eric Roussillon par téléphone au 06.09.35.63.00 ou par mail : eric.roussillon@eurovia.com

Les résultats du mois d'octobre

3	Championnat	U14/U15	3 Vallées	FCB	2-7	10	Coupe de l'Essonne	U14/U15	FCB	St Germain Les Arpajon	2-2 (5/3)
3	Championnat	U10/U11	FCB	SO Vertois	5-2	10	Coupe de l'Essonne	Vétérans	Molières	FCB	2-2 (4/2)
3	Championnat	U12/U13	Sermaise	FCB	1-3	10	Coupe de l'Essonne	CDM	Menecy	FCB	1-7
4	Amical	Vétérans	FCB	Epinay S/ Orge	1-1	10	Amical	Seniors	FCB	Bruyères	3-2
4	Championnat	Seniors	Angervilliers	FCB	1-2	17	Championnat	U14/U15	FCB	Dourdan Sports	6-0
4	Championnat	CDM	Menecy	FCB	4-2	18	Championnat	Vétérans	FCB	Molières	1-3
10	Championnat	U10/U11	Ballainvilliers	FCB	4-2	18	Championnat	Seniors	FCB	CO Villiers	2-0
10	Championnat	U12/U13	FCB	Champcueil	4-4	18	Championnat	CDM	Janville/Lardy	FCB	2-2



FOOTBALL CLUB DE BOISSY SOUS SAINT YON

Mairie,
Place du Général De Gaulle
91790 Boissy Sous Saint-Yon

Téléphone : 06 45 86 74 39

Messagerie : fcboissyssy@gmail.com

Site internet : <http://fcboissy.footeo.com>