



LE PETIT PONT

LA GAZETTE DE L'USP

Derby Pont 2 - La Bridoire 1 :

L'AVANT-MATCH :

Dans cette gazette, nous vous proposons un grand format du derby entre notre équipe 2 seniors et l'équipe fanion de La Bridoire.

Le casse-tête commence vendredi soir, dès la fin de l'entraînement, pour les coachs. La traditionnelle réunion afin d'établir les compositions des 3 équipes seniors. On peut dire que, comme d'habitude, les neurones fument et on les sent très concentrés et investis dans leur première mission du week-end.

Dans ce numéro :

- Derby Pont 2 – La Bridoire 1
- Le 8 décembre
- Le dîner dansant
- Le sportif
- Le portrait du mois
- Souvenirs
- La tactique, la technique, le physique et ... la psychologie
- Le temps additionnel



Après de très longues minutes de réflexion, les compositions font leur apparition dans le chalet. Moment très attendu par les joueurs, ceux-ci s'agglutinent devant le panneau d'affichage.



Sans aucune transition, on arrive au dimanche midi avec un derby qui sent bon la frite et le Nutella !



Début du match dans quelques instants après le légendaire protocole d'avant match et les traditionnelles poignées de mains suivies d'un « Bon match ! »



Quel coup de chance, un petit problème de tablette ! J'ai donc assez de temps pour vous donner la composition de l'équipe 2 articulée dans un 4-2-3-1 :



Pour ceux qui n'ont pas compris toutes les vanes de cette compo (on espère d'ailleurs qu'elles vous ont fait rire plutôt que donner envie de nous insulter), je vais donner quelques explications poste par poste :

Numéro 1 : Dimitri le revenant suite à une malheureuse blessure à l'épaule, dernier rempart de cette équipe.

Numéro 2 : Sylvain qui pourrait voler le chant à la gloire de Sandy et deviendrait donc « Sylvain c'est le chalet » suite à ses nouvelles responsabilités.

Numéro 3 : Corentin et sa capacité à se déconcentrer un peu trop facilement... Coco, arrête de guetter le ciel pendant les matchs, aucun atterrissage n'est prévu pendant le match.

Numéro 4 : Franck-Yo dit pattes de cricket ! J'ai entendu ça depuis tout petit alors c'est le moment de le faire partager à ceux qui ne le savaient pas encore.

Numéro 5 : Je crois que tout le monde a reconnu JD ! J'ai essayé de mettre une photo d'un ricard qui n'a pas été noyé sinon je sais que j'aurais eu le droit à des remarques !

Numéro 6 : Eric, fraîchement arrivé de La Bourbre donc on a pas encore de dossier. Travailleur et silencieux !

Numéro 7 : Vomito ! Euh pardon Garry... Pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion de faire des soirées avec lui : quand il déboutonne la chemise, je vous donne un conseil : RECULEZ !

Numéro 8 : Yohan, arrivé du FC Liers à la trêve, nous ne possédons pas encore de dossier non plus. Costaud et un brin buteur !

Numéro 9 : Sandy ou vous l'aurez reconnu : le président ! NB : Il a la casquette de joueur sur la photo !

Numéro 10 : Dylan, l'homme qui se parfume au Kamol pour chauffer ses muscles !

Numéro 11 : Max ou le plus marseillais des savoyards ! Ou le plus savoyard des marseillais ! Je sais plus trop en fait...

Numéro 12 : Yoyo (ou Yo² pour les nostalgiques) Sa spécialité ? Le maïs, don transmis de frère en frère, il permettra à votre équipe d'être soulagée par un bon vieux dégagement de 50 mètres... Cependant, attention aux ratés avec des ballons qui vont parfois plus haut que loin...

Numéro 13 : Dieudonné ou Michael Jackson... Je vous l'explique plus tard dans le résumé détaillé !

Numéro 14 : Thomas ou le sosie officiel de Lionel Messi (meilleur joueur du monde bien évidemment)... Au-delà de la ressemblance physique, je trouve qu'ils ont le même sang-froid devant le but...

Cette équipe qu'on a un peu tournée en ridicule dans cette présentation mais qu'on aime par-dessus tout est coachée par le duo Lilo et Stitch... Je ne sais pas trop pourquoi on vous a donné ce surnom mais maintenant, il faudra faire avec ! ☺

MAINTENANT, PLACE AU MATCH !

0' : Même si l'atmosphère est réchauffée par les friteuses et la machine à paninis, il fait sacrément froid alors on espère que nos pontois vont nous offrir un beau spectacle !

1' : Sur l'engagement et après seulement 15 secondes de jeu, les pontois se procurent déjà une première situation chaude devant les buts adverses !

1' : Ouverture du score de Garry après 41 secondes de jeu!!! Pas de round d'observation dans ce match et les pontois frappent les premiers dans ce derby ! Garry se retrouve en possession du cuir, il efface facilement 2 adversaires et vient tromper le gardien de près à l'aide du traditionnel « plat du pied - sécurité ». FRISSON.

5' : Après avoir totalement subis l'entame de ce match, les bridoiriens se réveillent et réagissent avec une première incursion et un centre capté par Dimitri qui rassure sa défense.

7' : Rien à signaler à part une tasse à café déposée sur la tête de Sandy par le numéro 4 adverse.

8' : A noter, l'arrivée en retard de la famille Gomez qui a loupé l'ouverture du score et la sortie prématurée du numéro 8 bridoirien sur blessure.

10' : Les pontois mettent beaucoup d'engagement dans ces premiers duels.

12' : Corentin récupère le cuir dans les pieds du numéro 11 adverse et délivre un centre pour la tête de Sandy qui passe au-dessus de la transversale. Il s'en est fallu d'un cheveu.

14' : Un double « BIEN ! » de Laurent vient féliciter le duo Franck-Yo - Eric pour leurs duels remportés.

15' : Match très disputé au milieu de terrain avec un bloc adverse qui évolue de plus en plus haut. Cependant les meilleures occasions restent pontoises.

16' : Nouvelle réaction des visiteurs avec une frappe lointaine qui s'envole dans les nuages.

17' : Coup franc totalement manqué par La Bridoire à 30 mètres du but pontois. Pendant ce temps-là, Sandy réalise une petite série d'étirements au milieu du terrain. SOUPLESSE.

20' : Les bleus continuent de reculer et l'adversaire en profite pour s'installer dans le camp pontois. Cependant, les bleus conservent l'impact dans les duels.

21' : Garry prend l'arbitre dans ses bras après avoir contesté une de ses décisions. EMOTION.

27' : Sur un centre au deuxième poteau, La Bridoire égalise par l'intermédiaire d'un « joueur qui ne marque pas souvent mais qui marque quand il faut » d'après ses dires.

28' : Dieudo remplace Eric



Et maintenant, vous comprenez mieux l'allusion à Michael Jackson ?

34' : Les bleus campent dans leur moitié de terrain depuis 5 minutes et ne parviennent pas à ressortir proprement le ballon.

37' : Petite réaction des bleus sur un centre de Dieudo. Malheureusement, la tête trop décroisée de Dylan passe largement à côté.

43' : Dylan est prié d'aller voir le panneau publicitaire de plus près suite à la bousculade d'un adversaire. COUP-FRANC. Sur ce dernier, le gardien adverse se troue et relâche la balle. Sandy a suivi et la propulse au fond du pied gauche ! G0000000000000000AL ! 2-1 !!!!!

44' : Une petite échauffourée éclate. TENSION.

45+1' : Après une minute de temps additionnel, l'arbitre renvoie les 22 acteurs aux vestiaires. MI-TEMPS.

46' : Les bridoiriens prennent les choses en main et tentent de revenir au score. La première occasion de la deuxième mi-temps est à mettre à leur actif.

53' : PENALTY ! L'homme en jaune accorde un pénalty très généreux à La Bridoire suite à une main peu évidente de Maxime. Pénalty transformé par le numéro 11 de La Bridoire. RAGEANT. 2-2 !

54' : Sur l'engagement, les bleus combinent, Sandy s'oriente et trouve Garry en profondeur qui vient crucifier le gardien de près pour son doublé. 3-2 !!! FOLIE.

60' : Dieudo trouve Garry en profondeur qui centre pour Dylan qui, d'un extérieur du pied trop mou, trouve le gardien qui capte facilement.

66' : Frappe lointaine de La Bridoire qui passe largement à côté des cages de Dimitri.

68' : Sur un long ballon anodin, JD se troue et l'attaquant adverse part seul au but. Malgré le retour de la défense, celui-ci parvient à décaler un partenaire qui frappe de peu à côté. STUPEUR.

70' : Yoyo remplace Sylvain

74' : Dans un match tendu, le délégué Benjamin ne s'en sort plus et est à deux doigts d'utiliser la force pour sortir 3 enfants du banc de touche central.

77' : Thomas remplace Yoann P. Thomas récupère le poste de numéro 9 et Sandy dit « le divin chauve » descend de 2 crans pour venir se positionner en 6.

79' : Sur une chandelle de Franck-Yo, le ballon redescend du ciel avec de la neige. FRAICHEUR.

81' : Situation très chaude devant les buts pontois dégagée tant bien que mal ! « Si ça gagne pas, ça débarrasse ».

83' : Yoyo se fait surprendre par une motte de terre. RENE LA TAUPE.

84' : A la réception d'un duel avec l'adversaire, Sandy se fait écraser le pied et reste au sol. Les bleus semblent s'arrêter mais l'arbitre ne bronche pas et l'action continue. L'ailier bridoirien, décalé par le numéro 10, centre pour son attaquant qui vient tromper Dimitri de près. FRUSTRANT. 3-3 !

85' : Fin de match difficile pour les bleus.

86' : G000AAAAAAAAAAAAAAL ! 4-3 ! Les bleus jettent leurs dernières forces dans cette fin de match et reprennent l'avantage ! Franck-Yo récupère le cuir au milieu de terrain et le transmet à Dylan qui efface 2 adversaires. Il trouve ensuite Garry qui centre pour Thomas l'opportuniste. Il réalise un plat du pied imparable qui vient se loger dans le petit filet.

89' : Les premiers « C'est fini », expression inventée par Jean-Claude dans les fins de matchs difficiles, se font entendre dans les tribunes.

90' : Yoann P remplace Max.

90+1' : Fin du temps réglementaire sur ce score de 4 à 3 en faveur de l'USP. Même si tout n'a pas été parfait, il est bon de rappeler la seule phrase valable dans ce genre de match : « Un derby, ça ne se joue pas, ça se gagne ! ».

Pour terminer ce match, le staff nous a autorisés à rentrer dans ce vestiaire réputé bouillant !



UN HOMME DANS LE MATCH : GOBATTO THOMAS

Thomas, j'ai entendu dire que vous aviez été mis au courant de votre sélection au dernier moment. Quelle a été votre réaction?

Laurent m'a demandé 3 heures avant le match si je souhaitais intégrer le groupe en tant que 14ème suite à l'absence d'un joueur. Pour moi qui suis un joueur du club depuis 17 ans, participer à un derby contre La Bridoire est juste un moment génial ! J'ai donc été clair, même pour jouer 3 minutes, c'est oui !

Comment avez-vous vécu ce derby du banc de touche?



Comme attendu, le match se passe et je n'entre pas en jeu. Mes coéquipiers s'en sortent pas mal mais La Bridoire reste au contact au score : le match est tendu et ouvert.

Vous rentrez à un peu moins de 15 minutes de la fin et le score est de 3-3. Qu'est-ce que vous pensez à ce moment-là du match?

Quand j'entre à la 77^{ème}, il y a 3-2. Je n'ai pas encore eu l'occasion de toucher le moindre ballon que l'ASB égalise, pas idéal pour rentrer dans un match.

Au final, on sait que vous êtes un buteur et on avait le sentiment que vous alliez marquer dans ce match. Qu'est-ce que vous avez ressenti après votre but?

Je savais que j'étais frais par rapport à la défense en place. Garry me donne un super ballon, tout va très vite, j'ai juste le temps d'ouvrir le pied et c'est but.

La célébration, elle est simple, je vais en direction du poteau de corner avec une joie indescriptible. C'est peut être démesuré pour de la 1ère division mais quand tu aimes ton club et que tu connais son histoire, offrir un derby ça n'a pas de prix. L'ensemble du groupe est sûrement d'accord avec moi à en voir leur réaction sur le but. Malgré tout, on a vu la mort de près quand on a vu Laurent lancé comme un boulet de canon arriver sur nous. Par miracle, il a réussi à s'arrêter, seulement 4 blessés légers !

Les derbys sont toujours des matchs particuliers alors sortir avec une victoire, ça a dû être la fête dans les vestiaires? Le président a-t-il donné une prime?

Dans le vestiaire, tout le monde était super heureux, presque autant que moi ! C'est dans ces matchs qu'on voit le groupe de guerriers qu'il y a en réserve, et l'esprit génial qu'il y règne.

Pas de bol pour nous, le match était en fin de mois et le budget du club étant serré, on a eu que des félicitations de la part de notre président!

A vous les studios !

Le 8 Décembre :

Comme toutes les années pour les illuminations, nous étions à Pont de Beauvoisin (Savoie) pour notre vente de diots. Cette année, nouveauté pour notre emplacement, avec un stand sur la place en face de la mairie en compagnie de 4 stands pour un marché du terroir organisé par l'Union des commerçants Pontois.



La vente de 230 diots, de 25 paninis nutella ainsi que vos excellents retours ont contribué à enchanter notre soirée. Les saucisses venaient de la boucherie Baffert et ont été préparées par nos soins. De plus, pour arroser cette soirée, l'USP offrait généreusement 10 litres de vin blanc chaud. Merci pour votre contribution, merci à nos bénévoles.

Le dîner dansant :

Un peu de chaleur en ce 10 Décembre avec une soirée Latino comme thème du traditionnel dîner dansant. Une dizaine de danseuses de flamenco ont enflammées les 209 personnes présentes. C'est



dernières ont ensuite pu se remplir la panse avec

une paella. Quelques « olé », ont accompagnés les verres de sangria offerts à l'apéritif. Cet alcool typiquement espagnol a permis à certains d'aller remuer leurs fesses sur la piste de danse. A première vue les recettes sont plus importantes que l'année passée, nous sommes dans l'attente du bilan financier.



Pas tellement d'humour dans ce résumé, parce que le plus drôle dans cette soirée c'est encore d'y participer. Alors pour l'année prochaine, merci de garder l'esprit Pierre de Coubertin en tête ! ☺

Le sportif :

U6/U7 :

Objets trouvés :



Pour une fille ordonnée et consciencieuse, Charlotte a réussi à oublier son sac à la maison lors du déplacement à Saint Rémy de Maurienne ! (Interdit de faire demi-tour !)
NB : Le petit filou de Yoann Primat ne l'a pas trop dit mais lui aussi est arrivé à Brison sans son sac !



Nous avons retrouvé cet équipement, nous sommes certains que l'un d'entre vous se

Très bonne première partie de saison pour nos U6/U7. Beaucoup de progrès ont été réalisés, bon dynamisme, bonne motivation pendant les entraînements et matchs. Passez de très bonne fête de fin d'année et un joyeux Noël.

Claire Ginet

U8/U9 :



C'est la trêve hivernale...

La première partie de saison s'est très bien déroulée.

Le taux de présence à l'entraînement est très satisfaisant, ce qui permet une

bonne cohésion entre les enfants.

Les petits footballeurs progressent rapidement, cela est très encourageant pour la suite.

Nous nous retrouverons en 2017 pour quelques tournois en salle. D'ailleurs, l'équipe débrouillée a été intraitable lors d'un tournoi indoor sur Chambéry fin Octobre.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année.

Jean Pierre Lopez et Sylvain Gozzi

U10/U11 :

La première moitié de la saison se termine sur un bilan que voici :

Un total de 25 entraînements a été prodigué, au cours duquel un effectif en moyenne de 20 enfants a participé. Les éducateurs Franck, Alex et Laurent ont pu voir les progrès de plusieurs joueurs, notamment en jonglage, technicité et rapidité. Le jeu collectif avec la notion de poste sur le terrain commence à porter ces fruits, au vu du dernier résultat lors du plateau samedi 3/12/2016.

A ce propos, ils ont disputé depuis le début de la saison, 8 plateaux de 2 matchs sauf pour l'équipe 2 qui a vu un plateau annulé pour cause de mauvais temps.

Les résultats sont :

Pour l'équipe 2 : beaucoup de défaites avec trop de buts encaissés mais il faut noter leur trois bons résultats : 1 nul et 2 victoires lors des trois derniers plateaux.

Pour l'équipe 1 : 4 victoires, 4 nuls et 8 défaites - 22 buts encaissés contre 21 marqués.

A noter que l'équipe a disputé le premier tour de coupe de Savoie, mais le niveau est trop élevé pour nos jeunes U10-U11

Ces résultats sont certes mitigés mais encourageants pour la seconde partie de saison.

reconnâtra et
réclamera son dû.

Je voulais remercier tout particulièrement Greg qui nous remplit toutes les feuilles de match et chauffe le ou les gardiens, lors de tous les plateaux. Et merci aux parents accompagnateurs.

A tous, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.

Laurent Flandin-Rey

U12/U13 :

Bilan sur cette première partie de saison,

Le groupe est composé d'un noyau de 2ème année et de nouveaux joueurs, y compris des débutants. Au cours des deux premiers mois, l'effectif est passé de 11 à 16 joueurs.

Nous avons commencé par un tournoi début septembre à Novalaise, nouveau groupe, nouveaux joueurs, nous avons eu beaucoup de mal à créer du jeu et je ne suis même pas certains que l'on ait marqué un but...

Nos jeunes manquent de confiance en eux et de technique mais, ils ont tous la volonté de progresser. Nous avons travaillé la motricité, la vitesse sous forme de relais, des exercices de frappes et bien souvent nos séances se terminent avec un petit match avec différentes variantes.

Les joueurs ont appris à se connaître, quelques petites frictions ont éclaté, mais nous avons mis en place des règles avec une sélection en match au mérite. Certains anciens (en particulier) se sont vus rester à la maison les jours de match suite à leur nonchalance aux entraînements. Cela porte ses fruits car aujourd'hui, nous trouvons un groupe davantage soudé et les joueurs répondent maintenant tous présents et sont appliqués.

Les matchs sont de plus en plus intéressants à suivre, on voit de l'envie avec un état d'esprit combatif ! Le groupe aujourd'hui vit très bien, pour preuve, la dernière défaite remonte au 15 octobre !

Nous concluons cette première partie de saison avec 5 victoires, 2 nuls et 2 défaites... Félicitations aux joueurs, parents vous pouvez être fiers de vos jeunes "footeux"...

Pour info, pour la 10ème année consécutive, le FC Gavot organise son tournoi le 3 et 4 juin prochain, et nous serons présents !

Je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année...

Thierry Lechuga

U14/U15 :

Au cours du mois écoulé, l'équipe enregistre 2 défaites (Haute Tarentaise et La Ravoire) et 2 victoires (Drumettaz et Nivolet). Le travail paie !!! Un groupe toujours aussi travailleur et soudé avec qui il est agréable de travailler. Passez de bonnes fêtes en famille et vivement 2017 pour de nouvelles aventures.

Bilan de mi- saison :

Nouveau départ pour les U15 avec deux nouveaux éducateurs, de nouveaux joueurs/joueuses. Il fallait tout d'abord apprendre à se connaître et à travailler ensemble. Durant ces trois premiers mois de compétition, avec Loïc nous avons pris beaucoup de plaisir à partager ces moments de foot avec nos jeunes. Nous avons la chance d'avoir un groupe sain et très sympathique.

Pour le sportif :

Le niveau de cette poule « Excellence » était vraiment élevé, notamment avec notre groupe composé, pour la plupart, de « première année » découvrant le football sur grand terrain. Néanmoins, nous avons fait bonne figure en prenant la 7ème place (10 équipes au total). A noter, la présence de deux joueurs U13 et de deux joueuses féminines dans ce groupe de 19 joueurs. Nous étions la seule équipe mixte de cette poule, c'est une fierté. Bilan plutôt positif donc pour cette première partie de saison.

On a aimé : la solidarité malgré les difficultés, la qualité de jeu proposée, l'ambiance.

Il faut encore travailler : la concentration, la gestion des émotions (on est trop gentils), être dans l'action et non dans la réaction.

Rendez-vous donc en 2017 pour le championnat de promotion d'excellence avec pour objectif le haut de tableau.

Florent Villain

U15 F :

Bonne présence aux entraînements. Bonne première partie de saison avec une troisième place, à seulement 3 points des premières. 37 buts marqués contre seulement 7 pris. Je remercie Julie et le papy de Mélina de m'avoir donné un coup de main. J'espère qu'elles prennent du plaisir car moi je me régale de les voir jouer même si il reste encore du chemin à parcourir. Joyeuses fêtes à tous et que l'année prochaine soit encore meilleure.

Sophie Pettegola

U16/U17 :

Pour ce mois-ci, les bleus ont subi 4 défaites contre La Ravoire (3-1), Haute Combe (5-0), Le Bourget du Lac (2-1) et Cognin (2-0). Au niveau des résultats, nous sommes forcément déçus mais nous retiendrons tout de même les progrès effectués dans le jeu.

Dans cette poule de brassage, nous terminons derniers avec 3 matchs nuls et 6 défaites. Même si les résultats comptent et que nous ne pouvons pas nous en satisfaire, je pense que l'essentiel est ailleurs. En effet, notre groupe de jeunes s'est étoffé au fil des semaines pour être composé de 22 joueurs (12 U16 et 10 U17). Je tiens aussi à souligner l'attitude irréprochable de mon groupe (la présence aux entraînements, le sérieux dans le travail, la bonne ambiance, le respect). Nous avons pris énormément de plaisir à accompagner ce groupe lors de cette première phase et nous sommes impatients de les retrouver l'année prochaine.

Je tiens à remercier mon staff pour leur soutien lors de cette première partie de saison, mes joueurs pour leur attitude, ainsi que leurs parents qui sont nombreux pour voir nos matchs à domicile ou pour nous accompagner lors de nos déplacements. Un grand merci à ceux qui nous soulagent en prenant en main la buvette le samedi après-midi !

Je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et je vous retrouve avec plaisir l'année prochaine !

SENIORS FÉMININES :

Bilan de la phase automne : Après un début de championnat compliqué, les filles se sont bien reprises en finissant les matchs aller 3ème de la poule. Malheureusement, lors des matchs retour, les défaites contre Cognin et Ugine, et les nuls contre Nivolet 3 et St Remy, contre une seule victoire par forfait face à Albertville lors de l'ultime journée ne nous permettent pas de finir mieux que 5ème sur 6. Par conséquent, nous allons être reversés dans la poule promotion pour la seconde phase. Des regrets donc au niveau des résultats, mais beaucoup de satisfactions au vu du niveau de jeu affiché tout le long de la première phase.

La présence importante aux entraînements est une autre satisfaction, car cela prouve l'envie de progresser de chacune des joueuses.

L'objectif de la 2ème phase sera de terminer en tête de la poule promotion tout en continuant à prendre du plaisir à évoluer ensemble, et encore étoffer un groupe qui est aujourd'hui composé de 16 joueuses, pour l'année prochaine engagée une équipe en championnat à 11.

Loïc Bernerd

SENIORS 3 :

Ce mois de novembre s'annonçait décisif puisqu'ils allaient affronter, entre autres, Brison et Tresserve, équipes du haut de tableau. Les Bleus ramenaient un très bon match nul de Brison sur le score de 2 buts partout avant la réception de Tresserve le week-end suivant. Devant son public et lors d'un match ultra dominé par Pont, ce sont bien les visiteurs qui l'emporteront sur le plus petit des scores 1-0 sur un contre en fin de match et sur l'une de leurs seules occasions du match, rageant. Ensuite, les Bauges 5è au classement se déplaçaient à Pont, suite à l'inversion du match (terrain impraticable) et les locaux remporteront une victoire à l'arrachée 1-0 mais ô combien importante. Voglans subira une nouvelle fois la loi des Pontois sur le score de 5 buts à 1 et une victoire à la Ravoire 3-2. Enfin, en ce premier dimanche de décembre les Bleus iront l'emporter 2 buts à 1 à Novalaise.

Le bilan reste plutôt positif même si la défaite face à Tresserve, entache le bon nul ramené de Brison. Désormais, les Pontois n'ont plus le droit à l'erreur pour continuer à croire à la montée et finir dans les 2 premiers.

En conclusion, en fin de première partie de saison, l'équipe 3 présente un bilan plutôt intéressant : 10 victoires, 1 nul et 3 défaites. Les Pontois se trouvent sur la 3ème marche du podium à 3 points de Brison et 8 de Tresserve, et restent donc placés pour la montée en 2^{nde} division.

Le changement d'entraîneur de début de saison n'a pas trop déstabilisé le groupe. Ce sont désormais Jérôme Marco, joueur-entraîneur, et Malik, entraîneur, qui gèrent cette équipe de façon honorable, et tous les joueurs les remercient. La belle solidarité, la superbe cohésion et un réel état d'esprit contribuent à de belles et larges victoires. Elles permettent de donner le sourire, d'engranger de la confiance et des points, donc de rester en haut du classement. De plus, chacun des joueurs de l'équipe 3 mais aussi de l'équipe 2, qui sont appelés jouent le jeu, et donnent leur maximum pour faire évoluer semaine après semaine le

niveau de cette équipe. Cependant, 3 défaites, dont 2 à domicile, font tout de même mal. La défaite dans le derby contre La Bridoire, dans un match certes équilibré mais que les Pontois auraient pu remporter, laissent des regrets. La défaite contre le leader Tresserve à la maison laisse, par contre, un goût vraiment amer tant le match a été dominé par les Bleus.

Il reste encore un match, ce dimanche, au Bourget du Lac, 4^{ème} et à 4 points de Pont pour terminer cette première partie de saison. Encore un match décisif, le faux-pas est interdit pour espérer rester proche des 2 premiers du classement. On en saura réellement plus dimanche en fin d'après-midi sur ce que peut espérer ce groupe 3 en 2^{ème} partie de saison.

Les stats :

Pour les seniors 1 :

1 but marqué toutes les
130 minutes en
championnat. ↓

1 but encaissé toutes les
58 minutes en
championnat. ↓

Pour les seniors 2 :

1 but marqué toutes les
49 minutes en
championnat. ↑

1 but encaissé toutes les
53 minutes en
championnat. ↑

Pour les seniors 3 :

1 but marqué toutes les
36 minutes en
championnat. ↓

1 but encaissé toutes les
79 minutes en
championnat. ↑

Pour les seniors féminines :

1 but marqué toutes les
30 minutes en
championnat. ↑

1 but encaissé toutes les
28 minutes en
championnat. =

Loïc Escomel

SENIORS 2:

Pour ce bilan mensuel, nous retiendrons que l'équipe a très bien redressé la barre avec deux victoires à domicile contre la Bridoire et Chanaz et trois matchs nuls à l'extérieur contre La Motte Servolex, la JS Chambéry et Saint Baldoph. Nous avons pris 14 points sur 20, ce qui nous permet de voir l'avenir sereinement. N'oublions pas également que nous sommes invaincus depuis 5 matchs.

Le bilan de la première partie de saison est positif avec 5 victoires, 4 matchs nuls, 4 défaites. Nous sommes classés 6^{ème} sur 12. Nous avons bien entamé ce début de saison et puis une période de doute s'est installée avec trois défaites d'affilées. Notre mental de guerrier a permis de nous remettre en selle et d'être invaincus depuis 5 matchs. Nous sommes également toujours en course pour la coupe Raffin qui fait partie de nos objectifs pour la deuxième partie de saison.

Nous souhaitons à tous de bonnes fêtes de fin d'année.

Laurent Houdayer

SENIORS 1:

Dernier bilan chargé pour clôturer cette première partie de saison puisque 6 rencontres au programme. Une fois n'est pas coutume, commençons par le meilleur avec la réception du favori annoncé de la poule Cognin qui étrille régulièrement la plupart de ses adversaires. Nous allons faire un match très solide, très impliqué dans l'engagement et nous allons faire déjouer l'équipe visiteuse et profiter de ses petites errances défensives pour l'emporter 2-1. Au final pas du grand football produit de notre part mais une détermination sans faille qui a fait la différence ce jour. Les perspectives suite à notre victoire sur un gros de la poule sont plutôt au vert avant de se déplacer à Montmélian, avant dernier, qui a remporté qu'une seule rencontre et encaissé au moins un but à chaque match, d'où l'énorme désillusion de repartir de là-bas avec une lourde défaite 3-0 qui nous interroge sur notre véritable niveau tant d'une semaine à l'autre nous voyons des choses bien différentes !! On a l'occasion de se racheter la semaine suivante en se déplaçant de nouveau à Albertville cette fois ci, une équipe irrégulière qui marque et encaisse généralement pas mal de buts. Malheureusement cela ne va pas mieux se passer et on repartira avec une cuisante défaite 4-0 et toujours autant de frustration !!! La semaine suivante on reçoit l'équipe d'Haute Tarentaise, une formation aux stats complètement inverses à Albertville notre adversaire

précédent : à savoir la meilleure défense de la poule couplé à une des plus faibles attaques. La possession de balle sera largement à l'avantage de notre hôte qui nous a proposé collectivement la meilleure prestation que l'on ait pu voir depuis le début de saison. Néanmoins ils manquent quand même de percussion dans les 30 derniers mètres ce qui nous permettra de tenir le 0-0 jusqu'à 4 minutes de la fin du match : le but encaissé à ce moment en entraînera un suivant suite à nos tentatives avortées de se porter vers l'avant pour égaliser. Nouvelle défaite, la troisième consécutive et la troisième fois sans marquer qui plus est !!!! La réception de Nivolet B devient cruciale pour se remettre dans le bon sens. Dans une rencontre pauvre techniquement, nous allons emporter la mise sur la plus petite des marges, l'adversaire n'ayant pas su profiter de ses temps forts, nous allons tenir bon pour conserver nos quattres points, ouf !!!

Le dernier match de la première partie de saison nous conduit à Saint Baldoph, la lanterne rouge qui n'a jamais gagné à domicile et gagné qu'une seule fois en douze matchs. Gagner serait une bonne idée pour passer les fêtes au chaud, mais un arbitrage catastrophique va nous compliquer la tâche dès la deuxième minute en accordant un penalty très généreux à l'équipe locale. 1-0 et un terrain en dégel à la limite du praticable ne va pas arranger nos affaires. On va bien tenter mais c'est compliqué, on n'arrivera pas à revenir et la pause est sifflé sur ce score. La deuxième période va être totalement à notre avantage malgré notre infériorité numérique suite à l'expulsion d'Antoine. On pousse et notre adversaire procède uniquement en contre mais nous ne reviendrons pas malgré un penalty en notre faveur cette fois que nous ne transformerons pas. Pire, on prendra un deuxième but dans le dernier quart d'heure qui viendra finir de plomber notre sale aprem, cette défaite la fait mal... Le couperet tombe au moment de faire le bilan, nous sommes potentiellement avant dernier du classement et éliminé de la coupe donc forcément on ne peut s'en contenter. Malgré tout, nous avons confiance au groupe et bon espoir de pouvoir encore se sortir de cette position pour le moins inconfortable à la reprise, courage !!!!!

Stéphane Desurmont

Le portrait du mois :

Vous connaissez sûrement Adam et Eve, Aladin et Jasine, Chandler et Monica, Eric et Ramzy, la belle et la bête, Laurel et Hardy, Omar et Fred, Titi et Grosminet ? Et bien sachez-le, à Pont, nous avons quelques duos. Ce mois-ci c'est Steph et Raoul. Parce qu'ils passent autant de temps au stade qu'à la maison, et qu'ils ont une pléiade d'enfants à gérer. Ce mois-ci on vous propose un portrait chinois en aveugle, juste pour voir à quel point ils se connaissent.

Interview : Si j'étais un stade ?

Raoul Martins (répondant pour Stef Desurmont) : Le stade la Luz (la loose) du Benfica Lisbonne parce Steph n'a jamais de chatte !

Steph Desurmont (répondant pour Lui-même) : Ah ouais, il a fait des jeux de mots... (sifflements). Sinon Louis II, ce n'est pas un stade de foot alors je dirais le Parc OL qui est un très beau stade !

A venir :

Vente de diots : 8
janvier 2016

Le loto de la St
Valentin : le 11
Février 2016

Parution de la
prochaine gazette le
8 Mars 2016

Si j'étais un club de football français ?

RM : L'AS Monaco (sans hésitation)

SD : L'AS Monaco (sans hésitation non plus)

Si j'étais un joueur de football international ?

RM : J'hésite entre Jan Koller et Zlatan mais je dirais Zlatan pour flatter son égo ...

SD : AAAAH (dégoût) je ne peux pas me le sentir Zlatan mais j'aime bien le joueur... Sinon je dirais Fabinho même si je n'ai pas son style !

Si j'étais un entraîneur de football ?

RM: Pep Guardiola, un fin tacticien... (rires)

SD : Jurgen Klopp, j'aime bien comment il fait jouer ses équipes, c'est toujours spectaculaire... Ca aurait pu être Guardiola aussi car j'aime bien!

Si j'étais un film ?

RM : « The artist », film muet pour son côté bavard...

SD : Même pas regardé ce film... Sinon je dirais « Retour vers le futur », un classique indémodable !

Si j'étais une série télé ?

RM : Prison Break pour son sosie Lincoln Burrows !

SD : Prison Break pour mon sosie car les gens m'en parlaient, j'ai fini par regarder et finalement c'est une très bonne série...

Si j'étais un jeu à la télévision ?

RM : « Questions pour un champion », il est forcément amoureux de Julien Lepers !

SD : « Tout le monde veut prendre sa place ! » Mais il est chelou dans ses réponses lui... Julien Lepers ???

Si j'étais un comique ?

RM : Bedos pour la finesse de son humour !

SD : Eric Antoine ! Ah mais il est vraiment chelou lui, il met que des trucs de merde, j'aime pas Guy Bedos !

Si j'étais une chanson ?

RM : « I will survive », la chanson des champions !

SD : « Le conte de fée » de Keen V (rires), elle est marrante celle-là !

Si j'étais un chanteur français ?

RM : Cabrel pour son flegme...

SD : Y a rien qui vient, ça m'énerve ! Je sais pas et je m'en fous, j'écoute de tout !

Si j'étais un plat ?

RM : Mc Donald's (mais c'est pour la famille !)

SD : Mouaaais... Je dirais la raclette !

Si j'étais un alcool (ou soda)?

RM : Le Coca Cola, pas d'alcool pour Steph !

SD : Le Coca Cola, vous auriez pu répondre sans me poser la question...

Si j'étais l'homme idéal ?

RM : Raoul Martins (rires)

SD : Bah non ! Parce qu'il y a un homme idéal ?

Si j'étais un chiffre ?

RM : Entre le 9 et le 1, mon cœur balance mais je dirais le 1 !

SD : Le 9 car c'est le numéro que j'ai le plus porté et ce sont mes meilleures années. Le 1 c'est le poste où j'ai eu le plus de possibilités de jouer à haut niveau mais j'ai joué seulement 5ans.

Si j'étais une devise ou citation ?

RM : « Pas de chatte ! »

SD : Ouais mais je la dis moins maintenant donc je dirais « on a que ce qu'on mérite »

Si j'étais une qualité ?

RM : Générosité et honnêteté, en résumé entier !

SD : Humilité, je me remettait en question chaque dimanche même après un bon match de ma part. Je dirais perfectionniste aussi. Pour répondre à Raoul, je suis également généreux si j'estime que les gens le méritent donc ça rejoint entier.

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

RM : L'Australie, c'est le seul mec que je connais qui possède des kangourous !

SD : Monaco c'est une jolie ville. L'Australie ? de là à vivre la bas...

Si j'étais une personnalité ?

RM : Obélix, un gros balèze mais avec un cœur énorme !

SD : J'en suis pas une et ça me va bien comme ça !

Si j'étais un métier ?

RM : (Pas de réponse)

SD : Surement pas entraîneur de foot déjà... J'aimerais bien être bourreau si on rétablit la peine de mort (rires)

Si j'étais un super pouvoir ?

RM : Faire marquer Saïd Wasfi !

SD : Y a pas assez de place pour marquer tout ce qu'il faut pour changer ce pauvre monde... mais si on pouvait éviter l'injustice ça serait bien ! Pour répondre à Raoul, si j'avais un super pouvoir, je ne l'utiliserai pas pour ça... Je l'aime bien mais... (rires)

Si j'étais un évènement ou une date historique ?

RM : 12 juillet 1998, la finale de la coupe du monde !

SD : 12 juillet 1998, notre seule coupe du monde gagnée

La tactique, la technique, le physique et ... la
psychologie.

« Il faut être ni stressé, sinon tu perds tes moyens, ni trop décontracté sinon tu ne prends pas conscience de l'enjeu. Tu dois donc trouver le juste milieu. [...] Savoir être un combattant et rester lucide en même temps, mais aussi se mettre un supplément de pression sans pour autant être en difficulté. C'est une question d'équilibre ». Marcel DESSAILLY.

A haut niveau la psychologie est omniprésente, cela se retrouve, dans une moindre mesure, au niveau amateur. Selon plusieurs personnalités du monde sportif, notamment Mr Ferret, si le physique est la base de toute pratique sportive [...] plus le niveau d'expertise est élevé, plus la préparation mentale devient discriminante dans la performance (ensemble des victoires et l'atteinte des objectifs). Ainsi le mental permet

d'aborder une rencontre importante sans se laisser déstabiliser par l'enjeu et l'environnement de la rencontre.

UNE DES CLEFS DE LA RÉUSSITE : LA COHÉSION



Carron définit la cohésion comme « un processus dynamique se caractérisant par la tendance d'un groupe à se serrer les coudes et à demeurer unis dans la poursuite des objectifs ». De son côté Festinger (1950) la définit comme « l'ensemble des forces qui agissent sur les membres pour les faire demeurer au sein du groupe ». Ainsi, comme nous l'avons déjà entendu à plusieurs reprises : « le tout est supérieur à la somme de ses parties ». Et attention messieurs, mesdames, contrairement à ce que l'on pourrait penser la cohésion n'est pas une valeur abstraite, en effet de nombreux professionnels se sont penchés sur le sujet et il existe un test permettant de la mesurer : le Group Environment Questionnaire (GEQ).

Sous le terme général de « cohésion », on trouve deux sous catégories : la cohésion opératoire (collaboration des membres d'un groupe dans la poursuite d'un but précis) et la cohésion sociale (attirance entre les membres du groupe et le degré de satisfaction des membres du groupe à évoluer ensemble). Même si les deux composantes semblent indépendantes (les membres d'un groupe peuvent tendre vers un but commun sans avoir de liens particuliers), elles sont étroitement liées : Carron et Spink ont démontré qu'il y avait une adhésion plus évidente à un programme d'activités physiques lorsque la cohésion sociale du groupe s'améliore ; de plus si les cohésions sont liés, les résultats semblent meilleurs.

Mette A, dans son mémoire de fin d'étude réalisé sur la cohésion au sein d'une équipe de football amateur, a pu montrer que les victoires, la stabilité et la petite taille d'un groupe ainsi que la mise en place d'objectifs collectifs vont avoir tendance à augmenter la cohésion. Il montre aussi qu'une bonne cohésion semble modérer l'auto-handicap (stratégies mises en place par les joueurs pour protéger leur estime via des excuses, blessures, maladies soudaines, manque de sommeil). Dans son étude il insiste aussi sur un autre point primordial : la relation entraîneur/joueurs. Il met en avant que « de bonnes relations avec l'entraîneur, nourries de confiance, respect, d'affection, d'échanges, de mise en commun des objectifs, d'acceptation et de respect des rôles, est un prérequis nécessaire au développement du sportif ». Ainsi l'entraîneur (formé par l'association latine de « inde » (de cet endroit, de ce moment) et « trahere » (tirer derrière soi)) doit être un fin « psychologue », il doit savoir quand privilégier les discours collectifs aux discours individuels, calmer ses joueurs ou au contraire les inciter à la révolte. Pas de panique les coachs, d'autres études montrent que malgré tout, les joueurs semblent préférer la qualité de l'entraînement à la qualité de la relation entraîneur/entraîné.

Pourquoi tout ce blabla sur la cohésion ? Et bien parce que Kozub et ses camarades ont montré qu'il y avait un cercle vertueux entre cohésion et performance : « la cohésion augmente la performance sportive et le succès renforce la cohésion ». Cependant, « cette cohésion doit être homogène, c'est-à-dire que l'ensemble du groupe doit être concerné et non pas seulement les plus performants. Ainsi, la victoire dans une compétition ne revient pas forcément à l'équipe constellée de stars qui

réunissent les plus grandes qualités tant sur le plan physique, technique, tactique et mental ».

ET LE STRESS DANS TOUT ÇA ?

Il existe un « bon » et un « mauvais » stress. Le bon stress correspond à la décharge d'adrénaline qui permet au corps de se préparer « au combat » (le cœur et la respiration s'accélèrent, l'énergie est plus disponible, le foie libère les stocks de sucre, ...). Le « mauvais » stress c'est celui qui nous fait perdre tous nos moyens (douleurs, maux de tête, sensation d'essoufflement ou d'oppression, nervosité et agressivités accrues, crises de larmes, difficultés à prendre des décisions).

Pour lutter contre le stress il existe plusieurs méthodes :



- La relaxation. Elle se pratique dans un endroit agréable et calme. La méthode la plus facile à mettre en œuvre est la méthode de Jacobson : il faut contracter un groupe musculaire puis le relâcher. Cela permet de réduire la tension en prenant conscience de la détente provoquée par la détente musculaire.
- Mettre de la distance dans le but de dédramatiser l'enjeu de la rencontre.
- La concentration pour focaliser le mental sur la rencontre à venir. Cela peut passer par la mise en place de routines.
- La mise en confiance, en appuyant sur les points forts et les qualités des membres du groupe, en les plaçant dans une sphère positive.

Pour être performant, il faut équilibrer le « bon » et le « mauvais » stress. Et c'est là que réside toute la subtilité du coaching : gérer la pression et sa durée, parce que l'énergie mobilisée dans ce but n'est pas sans limite.

LA PRÉPARATION MENTALE :

La préparation mentale est déterminante au haut-niveau, mais son rôle s'exprime également chez les amateurs. De nombreuses études ont montré que la préparation mentale permet de meilleures performances (en diminuant l'anxiété et le rythme respiratoire, en augmentant la confiance en soi). Le recours à cette pratique chez les plus jeunes semble moins pertinent.

Il existe de nombreuses possibilités en matière de préparation mentale. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises méthodes.

LA MÉTHODE COUÉ :

Ahhh oui l'émission de TV avec le petit présentateur joviale ? Hhheuuuu ... pas tout à fait à vrai dire. C'est une méthode « d'autosuggestion consciente ». Il s'agit donc d'appliquer la méthode de la pensée positive.

En bref, c'est notre subconscient qui est à l'origine de nos états physiques et mentaux, et c'est par notre imagination que nous pouvons communiquer avec lui. En vérité, il ne faut pas dire « quand on veut, on peut », mais « si j'arrive à m'imaginer en train de le faire, je peux le faire ».

Selon ce concept nos représentations négatives auront donc un effet dévastateur.

Pour Coué : « une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser ». D'accord, ça peut paraître complètement fou, mais qui n'a pas eu le sujet de partiel qu'il voulait absolument éviter ? Il défend aussi l'idée qu'en cas de lutte entre l'imagination et la volonté, c'est forcément l'imagination qui gagne. A l'inverse si elles sont en accord, elles vont avoir tendance à se multiplier.

Vous voulez passer à la pratique ? C'est parti. Nous allons utiliser l'autosuggestion par les mots. Il s'agit pour cela de répéter des phrases positives et motivantes (10 fois de suite et 3 fois par jour). C'est ce que nous faisons la plupart du temps mais de façon inconsciente et négative. L'exercice doit se faire en détente ou en faisant quelque chose qui occupe la pensée (courir, conduire, marcher, ...). Il est préférable de parler à haute voix (pour que « l'ordre » passe aussi bien par l'oreille interne que par l'oreille externe). La suggestion peut être globale : « tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » ; ou de façon spécifique « je suis de plus en plus ... » ou encore « c'est facile et je peux ... » (à vous de compléter).

Entre nous, il faut que votre demande soit réalisable et que vous puissiez la visualiser. Pas la peine de le tenter avec les bons numéros du loto, ça ne marche pas.

ET SI POUR GAGNER IL FALLAIT APPRENDRE À PERDRE ?

Pour Huguet S, « gagner » est un résultat et non pas un but. Il semble important d'apprendre à perdre parce que dans toutes compétitions, « les perdants sont plus nombreux que les gagnants ». Lors d'une défaite, tout sportif devrait chercher à comprendre ce qui n'a pas fonctionné, et ce sur sa performance personnelle, mais aussi trouver les solutions pour y répondre (en gros et en d'autres termes, se remettre en question !).

Pour elle, les jeunes (mais cela semble aussi s'appliquer pour l'ensemble des sportifs) qui se construisent en bannissant la notion de défaite, ont tendance à ne pas profiter de l'entraînement pour s'améliorer mais essayent, tout au long de la séance, de ne pas faire d'erreurs. Ainsi l'échec se transforme en frustration, puis en mauvais comportement. Lors des compétitions, ils vont avoir tendance à développer des comportements de fuite et de stress ; se concentrent sur le résultat et imaginent ce que va pouvoir dire l'entourage en cas d'échec. Ils se font donc une montagne de l'échec. Cela peut conduire chez l'adulte au même syndrome d'échec qui se traduit par des blessures ou encore à des défaites au moment stratégique. Ainsi, en se mettant en situation d'échec, cela permet d'éviter la confrontation (oui oui, tout à fait, on en a déjà parlé, c'est de l'auto-handicap).

Elle conclut de cette façon : « bien sûr l'échec peut être douloureux. Mais quiconque a déjà traversé des phases d'échec se rend compte que cela l'a amené à modifier ses perspectives, à changer sa manière de s'entraîner et à se remettre en question pour évoluer. »

« Sur le terrain, il fallait des guerriers, des artistes, des stratèges.» Daniel Herrero, Toulon et PUC, rugby.

SOURCES :

BACQUAERT P ; QU'EST-CE QUE LA PREPARATION MENTALE ? SON INTERET, SON EFFICACITE, SA DEMARCHE... LE MENTAL EST-IL SI IMPORTANT ; 15/12/13

CREPIN N ; LA COHESION DE GROUPE : L'ALCHIMIE VERS LE SUCCES ; 06/11/13

FERRET JEAN-MARCEL, MEDECIN DE L'EQUIPE DE FRANCE ; UN MENTAL INEBRANLABLE

HUGUET SOPHIE ; COMPETITION : APPRENTISSAGE DE L'ECHEC ; 23/02/15

JUCHA N AND CO ; LES GRANDS ENTRAINEURS SONT-ILS LES MEILLEURS PSYCHOLOGUES ? ; 03/03/15

METTE A ; ETUDE SUR LA COHESION ET LA RELATION ENTRAINEUR-ENTRAINE AU SEIN D'EQUIPES DE FOOTBALL AMATEUR ; 2007/2008 ; [HTTP://WWW.PSYCHOLOGIE-DU-SPORT.COM/COHESION_FOOTBAL.PDF](http://www.psychologie-du-sport.com/cohesion_footbal.pdf)

[HTTP://STRESSETCOMPETITION.E-MONSITE.COM/PAGES/PARTIE-I/D-LE-STRESS-POSITIF-ET-NEGATIF.HTML](http://stressetcompetition.e-monsite.com/pages/partie-i/d-le-stress-positif-et-negatif.html) ; L'INFLUENCE DU STRESS SUR LA PERFORMANCE.

Souvenirs :

Improbable :



Dylan, qui remplace Dimitri lors du dernier match 2016 à St Baldoph.



Les reconnaissez-vous ?

Equipe féminines ; décembre 2007 ; deuxième saison pour cette équipe.

Que de symboles sur cette photo : une des première saison après la création de l'équipe ; les magnifiques maillots « La Razière », sponsorisé en 1802 ; et notre cher vieux terrain en arrière plan.

Si vous avez des dossiers, n'hésitez pas (communication.usp@gmail.com)

Le temps additionnel :

Nous contacter :

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

04.76.32.95.15

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

Page facebook : US
Pont de Beauvoisin
Football



Les sombreros :

- La « remontada » des féminines à St rémy de Maurienne. Ménagée 5 buts à 1 à la fin de la première mi-temps, elles rentrent à la maison avec un match nul.
- Stef D qui enflamme la danse floor le 10 décembre.
- Biche recrute pour le comité des fêtes lors de notre vente de diots ! Reste à savoir dans quelle commission ils vont s'investir.
- A mi-parcours, l'équipe 3 présentent les meilleurs statistiques seniors



Les rateaux :

- Flo V (dit le shine) qui se fait piquer par une guêpe en plein mois de novembre. Les insectes à La Motte Servolex semblent vraiment résistants.
- Les 4 revers en 5 matchs des fanions avec notamment un match catastrophique à Montmélian.
- Avoir le soleil pleine face tout au long du match opposant nos seniors à Albertville ! Bon d'accord au moins on avait pas froid, mais on a pas vu grand-chose.

Et voilà, c'est tout pour ce mois-ci, et c'est déjà pas mal.