



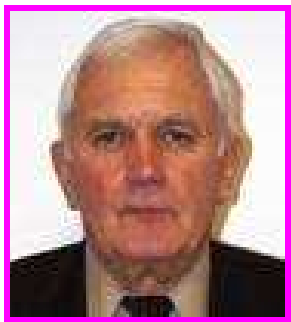
59/62

# L'amicaliste

N° : 14 - Avril 2015



## Anniversaire



Cela fait un an qu'est parue notre première newsletter après une décision unanime du bureau régional de l'A.E.F. 59/62 suite aux difficultés de rédaction et d'impression de notre journal. Ce « *lien entre éducateurs* » me paraît indispensable et les nombreuses « *remontées* » positives que nous avons, nous confortent à continuer notre mission d'information et de communication. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, à nous faire parvenir exercices ou séances qui intéresseront nos amicalistes.

Je profite de l'occasion pour remercier les différents correspondants des amicales de district qui s'investissent dans cette communication.

Et je remercie, d'autre part, très chaleureusement notre « *maître d'œuvre* », André Charlet, qui coordonne nos correspondants et rédige avec brio cette lettre que vous appréciez.

Merci à tous, merci André

André Molle Président de  
l'A.E.F. 59/62

\*\*\*\*\*

**La citation  
du mois**

**L'école devrait toujours avoir pour but de donner à ses élèves une personnalité harmonieuse, et non de les former en spécialiste.**

*Albert Einstein*

\*\*\*\*\*

## Nos partenaires



<http://www.mycoachfoot.com/>

**Toujours LA pour vous écouter**  
HAZEBROUCK : 2, Place du Général de Gaulle  
N° Indigo 0 820 352 104  
0,12€ TTC/MN  
ou Connectez-vous sur : [cmme.fr](http://cmme.fr)

**Crédit Mutuel Nord Europe**  
banque à qui parler  
Caisse Fédérale du Crédit Mutuel Nord Europe, SA coopérative de crédit à capital variable  
4, Place Richébé 59000 Lille - RCS Lille 520 342 264

**Remarque** : le site Internet de mycoach (adresse ci-dessus) est en accès gratuit aux amicalistes ; mycoach a repris le journal « L'entraîneur français » et le site de l'amicale nationale des éducateurs de football ; n'hésitez pas à vous connecter...

# Réfléchir avant d'agir

Qu'en pensez-vous ?

**IL A DIT**

**Bernd SCHUSTER** (actuel entraîneur de Malaga) : "J'ai souvent vu des joueurs en difficulté à cause de l'attitude des entraîneurs pendant les matches. Alors je me suis posé cette question : "En tant que joueur, quel entraîneur préférerais-tu : un entraîneur calme ou bien un entraîneur qui te tombe dessus à chaque passe manquée ?" J'ai préféré le premier profil. C'est pour ça qu'en général, je ne passe pas le match à faire les 100 pas le long de la ligne de touche. Je veux afficher un visage serein et confiant pour mes joueurs, quoi qu'il arrive".



**Joueur international allemand de 1977 à 1984**

## Bernd Schuster



Conférence de presse du 27 novembre 2007, veille de Werder Brême - Real Madrid

### Biographie

Nom	Bernd Schuster
Nationalité	Allemand
Naissance	22 décembre 1959 (55 ans)
Lieu	Augsbourg, (Bavière, Allemagne)
Taille	1,82 m (6' 0")
Période pro.	1978-1997
Poste	Milieu offensif puis Entraîneur

### Parcours junior

Saisons	Club
1971-1976	S.V. Hammerschmiede Augsburg e. V
1976-1978	FC Augsburg

### Parcours professionnel

Saisons	Club	M. (B.)
1978-1980	FC Cologne	76 (14)
1980-1988	FC Barcelone	239 (87)
1988-1990	Real Madrid	75 (13)
1990-1993	Atlético de Madrid	99 (16)
1993-1996	Bayer Leverkusen	79 (12)
1996-1997	Pumas UNAM	9 (0)

### Sélections en équipe nationale

Années	Équipe	M. (B.)
1977-1979	RFA U-18	10 (2)
1980	RFA U-21	1 (0)
1979-1984	Allemagne de l'Ouest	21 (4)

### Équipes entraînées

Années	Équipe	Stats
1997-1998	SC Fortuna Cologne	34 (11v, 13n, 10d)
1998-1999	FC Cologne	34 (12v, 9n, 13d)
2000-2001	FC Barcelone (conseiller technique)	
2001-2003	Xerez Club Deportivo	89 (38v, 22n, 29d)
2003-2004	Shakhtior Donetsk	29 (17v, 5n, 7d)
2004-2005	Levante UD	40 (9v, 11n, 20d)
2005-2007	Getafe CF	89 (35v, 21n, 33d)
2007-2008	Real Madrid	75 (44v, 9n, 22d)
2010-2011	Besiktas JK	46 (25v, 8n, 13d)
2013-2014	Málaga CF	3 (0v, 1n, 2d)

Une chose est sûre...

*Il a une certaine expérience, voire une expérience certaine...*



## Exemple de séance « Seniors »

### Préambule

Cas n° 1 : au cours du dernier match, mon équipe a mal négocié les situations de contre. Les raisons peuvent être diverses : la première passe à la récupération, les demandes et redemandes du ballon (appel, appui, ...) à la transition défensive/offensive, jeu à 2 et à 3, jeu vers l'avant, mauvaise utilisation de l'espace vertical et de la profondeur, incapacité à garder le temps d'avance (soit pour un problème technique, soit pour une mauvaise coordination des déplacements, soit pour un mauvais choix, ...). Après ces constats, il paraît important de travailler l'attaque rapide.

Cas n° 2 : le prochain match oppose mon équipe à une équipe hiérarchiquement supérieure ou une équipe ayant une très bonne maîtrise collective en possession et en attaque placée : il paraît donc important de travailler ou de préparer l'équipe à l'attaque rapide.

Cas n° 3 : je suis dans le cadre de ma programmation tactique mais aussi athlétique, notamment pour les qualités de vitesse (vitesse pure, vitesse de réaction, endurance de vitesse, ...). En effet, dans le travail technique, en fonction du nombre d'efforts, de la récupération, on peut développer différentes composantes de la vitesse dans un cycle attaque rapide.

À la suite de constats de ce type, voici une séance (à titre d'exemple et non de modèle) en sachant qu'en aucun cas celle-ci ne permet de répondre, à elle seule, à toutes les problématiques liées à l'attaque rapide. Elle doit donc se situer dans un cycle. Dans la préparation d'une séance, des choix sont nécessaires notamment sur les principes de jeu liés au thème.

### Exemple de séance

**Objectif** : travailler ou préparer à l'attaque rapide

**Catégorie** : Seniors

**Durée** : +/- 1 h 15/30 min.

**Nombre de joueurs** : 18 + 2 gardiens

### Mise en train (20 min.)

### Échauffement

Libre en totale autonomie : 5 mn

### Travail technique

*Exercice 1* ci-contre : type Coerver

Jeu à 2, Jeu à 3

A joue sur B qui lui remise

A joue sur C qui remise sur B

B joue sur C qui se replace avec ballon

puis A prend la place de B, etc...

*Exercice 2* ci-après : en terminant sur le but

Jeu à 2, Jeu à 3 suivi de tir

A s'appuie sur B qui lui remise

A joue sur C en profondeur

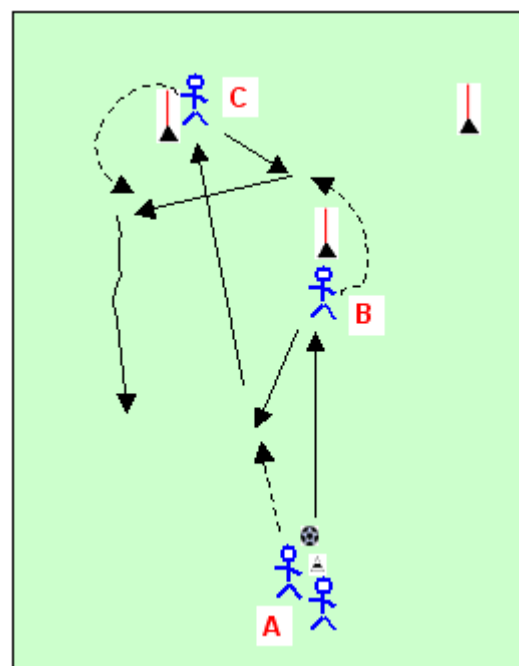
C a le choix : conduite + tir ou ...

conduite + passe pour B qui a demandé et ...

frappe au but de B

Changer de côté

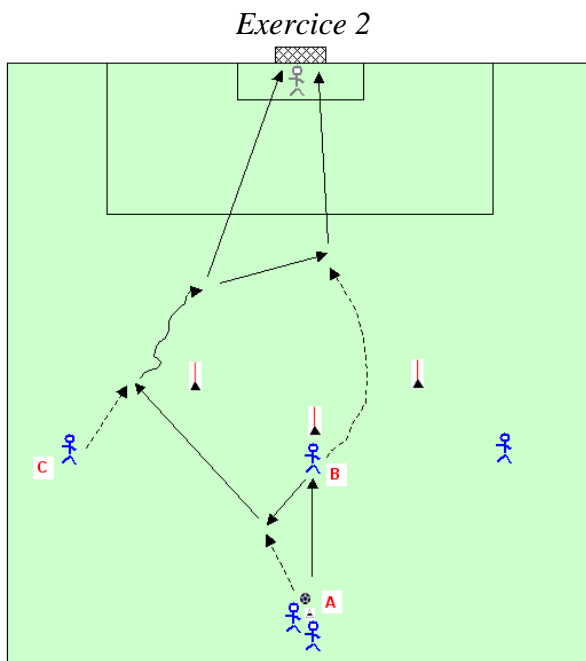
*Exercice 1*



## Attitude pédagogique

**P.M.E.** : pédagogie du modèle d'exécution (voir Newsletters n° 5 et n° 7)

- rigueur, correction (technique, déplacement, ...), exigence, en ayant toujours à l'esprit, l'objectif de la séance dans les corrections apportées
- nécessité de faire plusieurs ateliers et de répartir judicieusement les joueurs pour un bon fonctionnement
- changer de côté



## Jeu problème ou de découverte (15/20 min.)

### Consignes

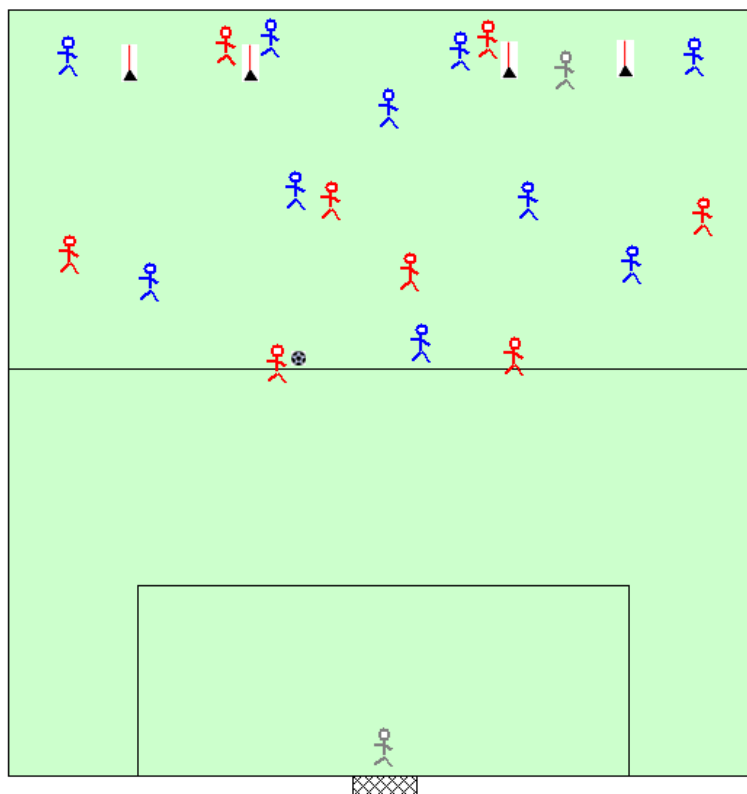
Jeu à 8 contre 10 (+ 2 gardiens)

Les rouges (*en possession*) doivent marquer dans un des deux buts matérialisés par des constri-foot

Les bleus doivent, dès la récupération du ballon, marquer dans le grand but qui se trouve à l'opposé

### Remarque

Les rouges sont en infériorité numérique, les consignes provoquent un déséquilibre collectif pour conserver et marquer, ce qui incite (normalement) les bleus à en profiter dès la récupération



## Attitude pédagogique

**P.M.A.A.** : pédagogie du modèle auto-adaptatif (voir Newsletters n° 5 et n° 7)

Il ne faut pas indiquer l'objectif au départ. Il s'agit d'observer les comportements individuels et collectifs des bleus, faire une ou deux interventions en questionnant pour faire émerger l'objectif et les laisser à nouveau trouver des solutions et repérer les problèmes.

**« Dis-moi et j'oublierai, montre-moi et je me souviendrai, implique-moi et je comprendrai. »**

Confucius





# Artois



## TOURNOI AMICALISTES INTER-SECTEURS

Lundi 23 février dernier, sur les installations de « La Gaillette » à Avion, nos amicalistes ont organisé le traditionnel tournoi inter-secteurs. Basé sur le principe de la convivialité, quatre équipes se sont rencontrées en formule championnat.

Pour cela, chaque référent de secteur composait son effectif :

- Dominique Delattre pour le secteur Centre (Avion, Lens, Liévin),
- Chouki Bella pour le secteur Est (Hénin-Beaumont, Oignies),
- Gilles Sillou pour le secteur Nord (Aire/Lys, La Couture, Béthune, St Pol),
- Makhloufi Rebattachi pour le secteur Sud (Vimy, Aubigny, Arras, Bapaume).

Ces référents sont également disponibles (coordonnées sur le site Internet de l'amicale) pour répondre à toute question d'un amicaliste ou d'un non-amicaliste souhaitant s'informer sur l'amicale.



D  
ô  
m  
e  
d  
e  
L  
a  
G  
a  
i  
l  
l  
e  
t  
t  
e



Pour la petite histoire, c'est le secteur Est qui remporte le tournoi cette saison, l'équipe de Chouki passe donc de la 4<sup>ème</sup> à la 1<sup>ère</sup> place. À l'inverse, l'équipe Centre, sous la houlette de Dominique Delattre récupère la cuillère en bois pour la première fois en 3 ans. Enfin, le secteur Sud et le secteur Nord se classent respectivement 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>.



Au total, une soixantaine d'amicalistes étaient présents et ont pu refaire les matchs lors du casse-croûte offert par l'amicale au club house du C.S. Avion. S'en est suivie notre traditionnelle tombola qui, une nouvelle fois, a fait des heureux grâce aux nombreux lots offerts par le R.C. Lens.

### **Important :**

- vous n'avez pas reçu votre carte,
  - vous ne recevez pas la newsletter,
  - vous ne recevez pas l'entraîneur français,
  - vous ne recevez pas les informations sur nos actions,
- alors merci de prendre rapidement contact avec Philippe Pachurka par courriel à : [philpachurka@free.fr](mailto:philpachurka@free.fr)

et encore plus d'infos sur

<http://chtieducartois.footeo.com>

## Qu'est-ce que bien jouer ?

(suite 1 de la newsletter n° 13)

Par Florian Brame  
Éducateur A.S. Marck

### Le 4 – 1 – 4 – 1

4 défenseurs, 1 milieu défensif, 4 milieux, 1 attaquant



### Au plan défensif

Il y a, selon moi, deux manières d'utiliser ce système défensivement :

1) tous les joueurs restent plus ou moins en place dans leur zone de jeu. Ce système est alors sécurisant dans la mesure où le terrain est quadrillé du mieux possible. De plus, par la présence d'un joueur positionné entre les 2 lignes de 4, l'espace interligne est contrôlé et ce joueur gère, soit le n° 10 adverse, soit les décrochages des attaquants. Néanmoins, l'attaquant est seul devant et ne peut sans arrêt cadrer un défenseur central puis l'autre. Ainsi, les défenseurs centraux adverses vont avoir la possibilité de jouer long et de mettre en difficulté notre système dans la profondeur. Il me semble alors plus judicieux de mettre en place un bloc bas et d'être présent au 2<sup>ème</sup> ballon grâce à un milieu de terrain fortement consolidé.

2) Nous décidons de jouer dans ce système sans subir les attaques de l'adversaire. Les joueurs pourtant positionnés initialement en 4-1-4-1 vont alors « dézonés » en coordonnant leurs déplacements. Le n° 9 va se situer entre les 2 défenseurs centraux et va avoir pour mission d'empêcher le retour de passe, le n° 8 ou le n° 10 selon le côté va alors sortir sur le défenseur central afin de le cadrer et éventuellement récupérer le ballon. Le n° 6 va, quant à lui, venir s'intercaler dans la ligne de 4 et prendre la place du n° 8 ou du n° 10. On parle alors de compensation. Cela peut être efficace mais demande une grande concentration de la part de tous les joueurs, les mouvements devant être synchronisés au maximum afin d'éviter les décalages.

## Au plan offensif

Encore une fois, l'animation offensive de ce système peut varier d'un entraîneur à un autre. On dit souvent que ce système est défensif et que l'attaquant axé est fort esseulé. Il est bien vrai que, sur le schéma, il représente la seule et unique arme offensive. Il en est tout autrement en réalité. La relation latéral-excentré existe, ainsi nous pouvons retrouver toutes sortes de combinaisons sur les côtés (dédoublément, solution de soutien, l'excentré rentre et libère l'espace pour le latéral, ...) afin d'obtenir des centres. Encore faut-il avoir de la présence devant le but. Il est alors important de jouer sur les déplacements des uns et des autres, la position de départ n'étant qu'un repère pour le joueur. C'est alors à l'entraîneur de déterminer le rôle de chacun sur les actions offensives. Le n° 9 coupe au 1<sup>er</sup> poteau, l'excentré côté opposé ferme au 2<sup>ème</sup>, le n° 8 va dans l'axe quand un centre vient de la gauche (le n° 6 décale légèrement à droite de manière à anticiper une perte de balle, le n° 10 est axé côté gauche) et inversement avec le n° 10 quand le centre vient de la droite (schéma A).

Concernant la construction du jeu, le n° 6 peut être considéré comme la première rampe de lancement, les n° 8 et 10 doivent à mon sens se situer tous les 2 assez haut sur le terrain de manière à laisser un espace pour pouvoir décrocher, si l'un décroche dans cet espace, l'autre reste haut et le n° 6 décale de manière à équilibrer au mieux les différentes zones, le triangle va alors changer de sens et ces 3 joueurs vont permuter entre les différents sommets (schéma B).

Schéma A

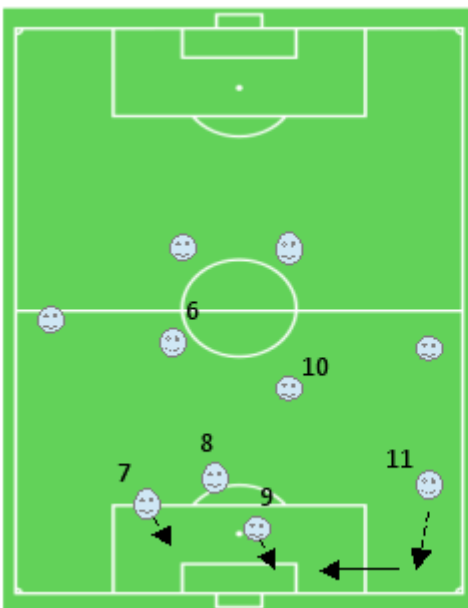
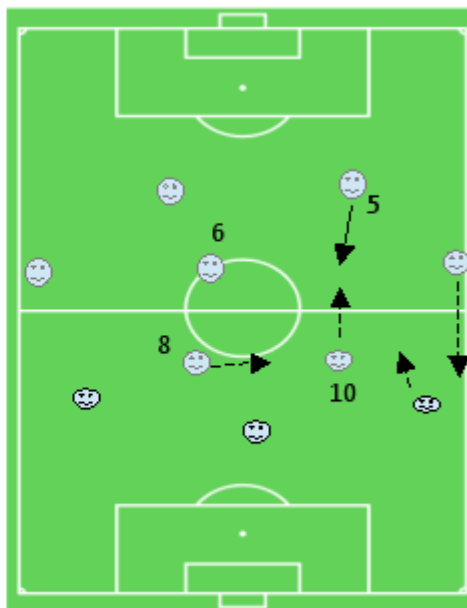


Schéma B



*Suite dans le prochain numéro de la newsletter...*



**Retrouvez les fiches d'adhésion pour la saison 2014-2015, sur notre site :**  
<http://aefcotedopale.footeo.com/>





# Escaut



## Le centre spécifique des gardiens de but

*une structure innovante portée par la passion du football*



Créé en septembre 2014, le centre spécifique des gardiens de but du Valenciennois compte aujourd'hui 26 jeunes stagiaires garçons et filles du Valenciennois, de l'Avesnois, du Douaisis, du Cambrésis et même de Belgique.

Sauf au sein des grands clubs à effectif important, aux structures sportives qui le permettent et à la présence d'éducateurs compétents, les jeunes gardiens de but ne jouissent pas vraiment d'entraînements spécifiques au sein de leur club d'attache.

L'école des gardiens de but du Valenciennois qui accueille des jeunes de 7 à 16 ans s'adresse aux jeunes, soucieux de progresser, de se perfectionner à titre individuel, mais, est aussi une porte ouverte aux clubs, qui, faute de moyens ou de structures, ne peuvent apporter à leurs jeunes gardiens de but les outils nécessaires à leur progression. C'est à Bruay sur Escaut, près de Valenciennes que chaque lundi, mardi et jeudi soir de 17 h 45 à 19 h des éducateurs diplômés apportent leurs compétences et leur savoir-faire aux jeunes stagiaires. Le jeune gardien de but signe en début de saison un contrat qui l'engage à suivre la formation au moins une fois par semaine en fonction des entraînements de son club d'origine et des contraintes scolaires.

Seule école destinée aux gardiens de but située au Nord de Paris, le centre spécifique bénéficie d'un terrain privé, entouré et sécurisé pour mener à bien les exercices et les situations proposées. Une école de gardiens de but qui bénéficie d'un encadrement médical (docteur et kinésithérapeute), d'un encadrement juridique (avocat et huissier), du sérieux pour cette structure...

### *Apprendre inlassablement....*

L'objectif est de travailler le développement des qualités nécessaires à la tenue du poste de gardien, à savoir : la prise de balle, la précision dans les dégagements, la relance à la main, au pied et surtout la motricité et la détente...



Xavier Henneuse, ex-gardien de but de Valenciennes, ancien entraîneur des gardiens de but du Stade de Reims et aujourd'hui entraîneur des gardiens à Boulogne sur Mer est le parrain du « *Team Gardien de but* » du Valenciennois.

Jean Raymond Legrand, ancien Président du V.A.F.C. est le Président d'honneur de l'Association.

Dès son entrée au centre spécifique des gardiens de but, le jeune stagiaire reçoit un équipement personnel (survêtement, maillot, pantalon, gants, chaussettes, sac de sport) floqué et numéroté.

# Ils ont dit...

## Héloïse C - 12 ans

« Je joue à Raismes en U12/U13, avec les garçons mais je suis aussi la seule fille de l'école et j'y trouve très bien ma place, je suis très contente de participer aux exercices et de m'entraîner avec les éducateurs, je progresse, mes prises de balle, mes interventions sont meilleures, c'est très important pour moi. »

## Mathis P - 10 ans

« Je joue en U10/U11 à Raismes, je suis gardien depuis 3 ans, je recherche à développer principalement ma technique et mon jeu au pied. Je voudrais devenir un bon gardien de but, alors je suis venu à l'école des gardiens pour travailler sérieusement et réussir. »

## Nicolas P - 13 ans

« Je joue en U14 à Saint Quentin, je pratique le foot depuis l'âge de 4 ans comme joueur de champ puis comme gardien de but. J'aime plonger et préserver le résultat de l'équipe en évitant de prendre un but. J'ai souhaité rejoindre l'école des gardiens afin de progresser plus vite. »

## Vianney L - 16 ans

« Je joue à Saint Amand, au poste de gardien de but, on n'a pas droit à l'erreur, la sanction est immédiate, il faut s'imposer dans la surface et être mentalement et physiquement très fort. J'ai rejoint l'école pour développer mon physique et ma technicité. »



## Jean Raymond Legrand - Président d'honneur de l'Association

« C'est une très belle initiative car je pense que les clubs du coin n'ont pas toujours le temps de s'occuper spécifiquement de l'entraînement des jeunes gardiens de but. Ici, on ne fait que l'entraînement de gardiens et cette école peut devenir une belle pépinière de gardiens de but pour le Valenciennois. »



Un stage « *découverte* » sera organisé durant les vacances scolaires de printemps du 4 au 7 mai (après midi) sur les installations du centre spécifique

*Pour tous renseignements (stage et inscriptions pour la rentrée prochaine)*

**Contact : Francis Verhoeve au 06 52 23 01 05 – Jean-Pierre Pruvost 06 19 03 72 64**

## Bobos du sport - Les bons gestes

*L'activité physique, c'est bon pour la santé. Mais, parfois, une blessure nous freine dans notre élan. Conseils et astuces d'un spécialiste.*

**Vrai médicament 100 % naturel, actif contre l'hypertension, le diabète, l'ostéoporose, la dépression, l'insomnie...** oui, le sport est tout ça. Sauf que, parfois, c'est au prix de petits soucis. Clarisse Nénard, journaliste sportive, auteure de l'excellent *Guide-santé du sportif* (Dangles Éditions), nous explique comment éviter la casse et faire en sorte que les petits bobos les plus courants ne deviennent pas plus grands.

### CLAQUAGE

*En cause, une accélération brutale*



### De quoi s'agit-il ?

D'une rupture de plusieurs fibres musculaires, avec parfois un déchirement de l'aponévrose, la membrane qui enveloppe le muscle. La douleur, semblable à un « coup de couteau », contraint à une interruption immédiate de l'activité. À la palpation, on sent parfois une boule au niveau du point sensible.

### Que faire ?

Appliquer du froid et recourir à un bandage compressif pour éviter un hématome.

### Quand consulter ?

Au plus vite. Le médecin vous enverra ensuite chez le kinésithérapeute, qui procédera à des étirements doux et à de petites contractions maîtrisées pour réaligner les fibres musculaires. Attendre 4 semaines avant une reprise progressive du sport.

### À proscrire

Sécher les séances de rééducation, qui favorisent la cicatrisation et accélèrent le retour à la normale.

### CONTUSION

*La suite d'un traumatisme*

### De quoi s'agit-il ?

D'un écrasement des fibres musculaires sans déchirure de la peau, provoqué par une chute ou un coup. Il y a formation d'un hématome qui limite l'amplitude du mouvement.

### Que faire ?

Appliquer pendant 15 à 20 minutes au maximum de la glace à travers un tissu (ou vaporiser un spray réfrigérant). Le froid va comprimer les vaisseaux, réduire l'inflammation et avoir une action sédatrice. En cas de contusion étendue et douloureuse, il faut surélever le membre et comprimer légèrement le muscle pendant une dizaine de minutes à l'aide d'un bandage afin d'éviter l'extension de la lésion. Enfin, on peut appliquer une pommade à l'arnica, anti-inflammatoire et analgésique.

### Quand consulter ?

Le plus souvent, la douleur s'atténue progressivement sans gêner le mouvement. Mais mieux vaut voir un médecin si le choc a touché l'œil et sa région ou si les douleurs sont très violentes, qu'il est impossible de se servir du membre atteint ou que celui-ci est déformé, si la zone blessée devient rouge, chaude et douloureuse ou si une poche de sang s'est formée. On consultera au bout de 3 à 4 jours en cas de douleur ou de gonflement persistant.

### À proscrire

L'application de chaleur, car elle faciliterait l'extension de l'hématome en dilatant les vaisseaux. Pas de massage non plus, qui favoriserait de nouveaux saignements dans le muscle.

## CONTRACTURE

*Le prolongement d'une activité exagérée*



### De quoi s'agit-il ?

D'une contraction douloureuse et durable d'un muscle. D'abord ressentie pendant les moments de repos, la douleur devient sensible au cours de l'exercice, puis très gênante à la fin de celui-ci. Elle concerne généralement les trapèzes, la nuque, les épaules, les muscles para-vertébraux du dos ou les mollets et signale que la résistance physique du muscle est dépassée.

### Que faire ?

Prendre un bain modérément chaud qui favorisera la circulation sanguine et aura un effet relaxant. Un patch chauffant prolongera cette action sédative quelques heures, de même qu'un massage à l'aide d'une crème myorelaxante à base de camphre et de menthol. Le repos est indispensable pendant 2 à 3 jours.

### Quand consulter ?

Au bout d'une semaine si la douleur ne passe pas. L'idéal : voir un professionnel de santé tel que kinésithérapeute, chiropraticien ou ostéopathe.

### À proscrire

Continuer à forcer sur le muscle tant que la cause de la contracture (surmenage, mais aussi mauvaise position, gestes inadaptés, parfois micro-déplacement osseux) est toujours là.

### De quoi s'agit-il ?

D'un étirement des ligaments de la cheville, du genou ou du poignet. Cet étirement peut être simple (foulure), s'accompagner d'une rupture de la capsule ligamentaire, voire d'un arrachement osseux (fracture). Dans tous les cas, la douleur est intense.

### Que faire ?

Appliquer de la glace (dans les 10 mn idéalement), en surélevant le membre pour drainer l'œdème. On effectue ensuite un bandage compressif pour éviter le gonflement.

### Quand consulter ?

Dès que possible. Le médecin adaptera le traitement en fonction de la sévérité de l'entorse et prescrira éventuellement des séances de rééducation.

### À proscrire

Reprendre trop vite l'activité sportive (plusieurs jours pour une foulure, des semaines pour une entorse grave ou une fracture).

## ENTORSE

*Le résultat d'un faux mouvement*



## CRAMPE

*L'effet d'un manque d'hydratation*



### De quoi s'agit-il ?

D'une contraction musculaire involontaire et brutale, souvent au niveau de la jambe ou du pied, pendant l'effort ou au repos. Elle est due à l'accumulation de déchets à l'intérieur du muscle insuffisamment irrigué et s'accompagne d'une vive douleur.

### Que faire ?

Prendre le pied dans la paume de la main et l'étirer vers soi ou marcher jusqu'à ce que la crampe passe. Dès que possible appliquer de la chaleur pour décontracter la zone endolorie et s'hydrater. Pour éviter les récurrences, on veillera à avoir une alimentation équilibrée en minéraux (banane et chocolat pour le potassium notamment...) et à boire 1,5 litre par jour d'une eau riche en magnésium (Hépar, Contrex, ...).

### Quand consulter ?

Au bout de quelques jours si les crampes persistent.

### À proscrire

Le sport sans être hydraté ni échauffé.

## COURBATURES

*Le fruit d'un effort inhabituel*

### De quoi s'agit-il ?

De douleurs diffuses survenant de 12 à 48 h après un effort inhabituel au niveau des zones sollicitées. Elles correspondent à des lésions des fibres musculaires auxquelles l'organisme répond en déclenchant une réaction inflammatoire.

### Que faire ?

Inscrire à son programme repos, bain tiède, massage décontractant, voire prise de médicaments antalgiques. La meilleure prévention : ne pas mettre la barre trop haut et, surtout, boire et s'échauffer avant l'exercice. On obtiendra une boisson adaptée à l'effort en ajoutant à 80 cl d'eau, 20 cl de jus de raisin et un sachet de sel de table (1 g). Pratiquer des étirements en fin d'activité permet aussi de redonner aux muscles leur longueur initiale.

### Quand consulter ?

Ce n'est pas nécessaire, les contractures s'estompant d'elles-mêmes après plusieurs jours.

### À proscrire

Tout effort le temps que les muscles récupèrent.

## TENDINITE

*La conséquence de sollicitations répétées*



### De quoi s'agit-il ?

De l'inflammation d'un tendon. Tout le monde connaît le tennis-elbow (tendinites du coude). Mais poignet, épaule, genou ou pied ne sont pas épargnés. Le tendon étant situé entre le muscle et l'os, la douleur au début lente et progressive, devient continue au niveau de l'articulation et perturbe les gestes quotidiens.

### Que faire ?

Cesser le sport pendant quelques jours et recourir à l'habituel trio gagnant : application de froid, repos et, si nécessaire, anti-inflammatoire.

### Quand consulter ?

Au delà de 15 jours, si la douleur ne passe pas. Plus une tendinite est négligée, plus sa cicatrisation sera longue.

### À proscrire

La pratique du sport tant qu'on a mal.

### De quoi s'agit-il ?

De micro-déchirures musculaires et tendineuses accompagnées d'une réaction inflammatoire. La douleur, vive, apparaît le plus souvent à l'effort, mais pas toujours.

### Que faire ?

Appliquer du froid, entourer le muscle avec une bande adhésive extensible pour le comprimer et le mettre au repos. Si, au bout de quelques jours, on souhaite reprendre l'activité sportive mais qu'on sent encore des raideurs et des douleurs, c'est que le repos n'a pas été assez long et que les muscles et les tendons ne sont pas totalement réparés.

### Quand consulter ?

Si la douleur persiste anormalement et qu'on veut accélérer la guérison : le médecin traitant pourra alors prescrire des séances de rééducation.

### À proscrire

Démarrer sa séance de sport sans s'échauffer et de manière brutale (courir sans respecter les paliers au jogging). Les muscles, tout comme les tendons, ont besoin de gagner en température pour s'adapter à l'effort.

## ÉLONGATION

*Le contrecoup d'un étirement excessif*



**Et pour en savoir plus :** <http://www.lamedecinedusport.com/>



# Maritime Nord



## Tournoi international « U 13 » du S.C. Bourbourg



Focus sur une manifestation devenue en quelques années seulement un rendez-vous incontournable de l'avant-saison dans le District Maritime Nord, mais aussi pour bon nombre de formations « U13 » de l'hexagone et d'ailleurs.

En 2015, le tournoi international « U13 » du S.C. Bourbourg change de dimension et se positionne aujourd'hui en exemple de la capacité des clubs du D.M.N. à organiser des manifestations de qualité.

En s'appêtant à accueillir quarante équipes (*pour seize lors de la 1<sup>ère</sup> édition en 2011*) lors de la prochaine édition d'août 2015, le club de Bourbourg va franchir un palier supplémentaire.

Le souhait du club est incontestablement d'installer un peu plus encore ce rendez-vous de début de saison comme un temps fort de la saison footballistique dans le D.M.N.

En plus de nombreuses équipes françaises (issues de clubs de Ligue 1, Ligue 2 ou de National mais aussi de clubs de ligues et de districts), l'édition prochaine, programmée les **22 et 23 août 2015**, verra son plateau agrémenté de la présence de nombreux clubs étrangers comme Tottenham ou West Ham pour l'Angleterre, le Slavia Prague pour la République Tchèque, Ostende pour nos voisins belges, la formation du Rot Weiss Essen pour l'Allemagne, le Levksi Sofia pour la Bulgarie et même l'exotique Gremio Pato Branco, digne représentant de la patrie du football, le Brésil.

Se déroulant chaque année à la fin août, ce tournoi marque la pré-entrée footballistique et permet à chacun, éducateurs, joueurs, parents de reprendre ses marques et bonnes habitudes avant le lancement des compétitions fédérales.

Pour cette année, le tournoi en sera à sa 5<sup>ème</sup> édition mais la manifestation, malgré son succès grandissant, ne déroge pas à son objectif de départ avec comme idées directrices : la mixité, l'ouverture et l'acceptation de l'autre... entre jeunes de différents milieux, de différentes nationalités, de différents niveaux de pratique... Rien de plus logique pour un club précurseur dans la mise en place du programme éducatif fédéral de la **F**édération **F**rançaise de **F**ootball.

Le tournoi se déroulera toujours sur 2 journées (samedi et dimanche) même si en terme de logistique, ce sont des repas, des transports et de l'hébergement étalés sur 4 jours (du vendredi au lundi pour certaines équipes) qui sont mis en place par l'équipe de bénévoles du S.C. Bourbourg sous l'égide de **Laurent Deboffe**, son responsable technique.

On notera que les équipes ont le choix entre différents modes de logement : familles d'accueil, centres d'hébergement, ...



D'un point de vue sportif, lors de la première journée, les formations sont réparties en 8 poules de 5 équipes au sein desquelles toutes les équipes se rencontrent (soit 4 matchs de 16 minutes par équipe). À l'issue de cette phase :

- les 2 premiers de chaque poule disputent le tournoi 1 (places 1 à 16),
- le 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> de chaque poule dispute le tournoi 2 (places 17 à 32),
- le 5<sup>ème</sup> de chaque poule dispute le tournoi 3 (places 33 à 40).

La journée du lendemain est réservée aux phases finales, chaque équipe jouant à nouveau 4 rencontres.

Pour cette édition, les organisateurs envisagent dans le cadre de l'appel à projet « *Horizon Bleu 2016* » de la **F.F.F.** de mettre en place une animation autour de l'**Euro 2016**.

Les équipes sont désormais nombreuses à vouloir participer à cette manifestation. Pour les équipes intéressées, celles-ci peuvent s'inscrire sur le site du club :

[www.scbourbourg-football.fr](http://www.scbourbourg-football.fr)

\*\*\*\*\*

### CHAPEAU 1 Ligue 1, Ligue 2 National

Un beau plateau

 LE HAVRE AC	 FC SOCHAUX MONBELIARD	 LILLE LOSC
 STADE MALHERBE CAEN	 VALENCIENNES FC	 DIJON FC
 STADE RENNAIS	 US BOULOGNE CÔTE D'OPALE	 OLYMPIQUE LYONNAIS
 ESTAC TROYES	 USL DUNKERQUE	 SC AMIENS
 EVIAN THONON GAILLARD	 SR COLMAR	 PARIS FC

### CHAPEAU 2 (Clubs Etrangers)

 TOTTENHAM HOTSPURS (England)	 KV OOSTENDE (Belgium)	 LEVSKI SOFIA (Bulgaria)
 GREMIO PATO BRANCO (Brazil)	 SPARTA PRAGUE (Czech Republic)	 WEST HAM UNITED
 ROT WEISS ESSEN	A DEFINIR	

### CHAPEAU 3 (Clubs de Ligue)

 O. GRANDE SYNTHE	 CALAIS RUFC	 SC HAZEBROUCK
 IC CROIX	 US SAINT OMER	 AS MARCK
 FC SAINT AMAND	A DEFINIR	

Stade Edmond Belle à Bourbourg  
\*\*\*  
22 et 23 août 2015

### CHAPEAU 4 (Club de District)



 SC BOURBOURG	 SC GRAND FORT	AS AUDRUICQ
 ESC COULOGNE	 RC BERGUES	SC COQUELLOIS
FCD MALO	A DEFINIR	

*Un rendez-vous à ne pas manquer...*