



# La Gazette du D.O.S

DOLLON OMNISPORT Vous présente sa gazette

Année 1, n° 1

MARS 2012

## Agenda :

**17 mars : Super loto organisé par le club à 20h00 salle des fêtes de Dollon**

## Dans ce numéro : page

### A la Une :

Un nouvel outil de communication pour tous nos licenciés

1

### Dossier :

Les origines du nouveau logo du club

Quelques news diverses

Evènements : Loto du club

2

Côté infrastructure/organisation

Lumière sur : 1 joueur, 1 dirigeant, 1 éducateur

3

Que deviennent nos anciens licenciés ?

Ecole de foot :

Présentation des U9

6

Seniors :

Equipe foot à 7 loisir

Lois du jeu N°11 :

7

le hors jeu

Flashback : Saison 2001-2002

8

Hygiène et Santé

Les blessures courantes

9

Le site Internet du mois

Anniversaires et carnet rose

10

## A la Une : Un nouvel outil de communication pour tous nos licenciés

J'ai le plaisir de vous présenter le premier numéro de « la gazette du D.O.S » qui sera dédiée à la vie de notre club DOLLON OMNISPORT et du football en général.

Vous y retrouver :

- les dernières infos club
- des présentations de joueurs, dirigeants, éducateurs,
- les résultats du mois précédent (en colonne)
- L'agenda des manifestations à venir
- Des anecdotes
- Etc

Le rythme de parution sera mensuel ou bi-mensuel selon les périodes.

Cette gazette sera disponible sur le site du club et afficher aux vestiaires. Si cette gazette a du succès une possible impression papier sera envisagée; Bonne lecture à tous !



## Dossier : Les origines du nouveau logo du club



Depuis cette saison vous avez pu remarquer que le club était doté d'un beau logo. Ce logo conçu par la société ... a été élaboré avec Tony Cambray par qui le contact avec ce graphiste s'est fait.

Il représente un goupil (renard) vêtu en footballeur armé d'un sabre et qui montre sa hargne de vaincre. Sur un fond orange avec un ballon de foot bien sûr.

Eh bien la conception s'est faite sur l'historique de la commune. Car en effet les armoiries de la commune mais plus particulièrement d'un ancien seigneur de Dollon « le marquis de la goupillère » était représenté par 3 renards (plus communément appelé « goupil » au moyen âge), deux lions et un sabre.

Ce seigneur dollonnais avait pour nom « De la goupillère » d'où la présence des goupils (renard) dans l'armoire. Cette famille de notable « De la Goupillère » tenait ses origines de St Hilaire le Lierru (à côté de Tuffé) à qui, la terre de Dollon fût cédée par l'archidiaconé de Monfort le Gesnois.

Ce logo est à présent partout, sur nos équipements !

Je trouve que ce logo représente bien notre club et merci à ceux qui ont bossé dessus.

### Quelques news diverses

L'équipe B étant toujours qualifiée pour le challenge du district connaîtra son adversaire le 17 mars prochain, les rencontres auront lieu le lundi de pâques 9 avril.

La journée de championnat reportée du 12 février est reportée au dimanche 18 mars.

Le challenge Anthony Hatton version 2012 aura lieu le samedi 8 septembre à partir de 10h, cela fera parti d'un article dans un prochaine édition de la gazette.

### Evènements : Loto du club le 17 mars

Comme tous les ans, le club organise son super loto. Cette année ça sera le samedi 17 mars, salle polyvalente de Dollon début à 20h00 précise. Nous demandons aux joueurs et dirigeants la préparation d'un gâteau afin que nous les vendions lors de la soirée.

Nous recherchons des bénévoles pour contrôler les parties, la buvette, les entrée, mise en place et rangement de la salle. Merci de s'adresser à Ludi ou Tony Cambray pour que l'on sache le nombre de bénévoles voulant nous aider.

Sinon vous êtes les bienvenus à y participer et gagner les beaux lots de ce loto §

Sachez que cette manifestation contribue aux bonnes tenues des comptes financiers du club.

C'est l'affaire de tous !

#### LOTO DU CLUB :

Tarif des cartons :

3€/carton  
8€/3 cartons  
16€/8 cartons  
20€/12 cartons

Ouverture des portes à 18h30

Buvette joueurs :

Tarif : 1€ par boissons

**SUPER LOTO**  
ORGANISE PAR DOLLON OMNISPORT FOOT  
**DOLLON**  
**Samedi 17 MARS**  
**20h salle polyvalente**

Net book+housse -TV LCD 82cm - 300€ de Bons d'achat - VTT  
Robot Aspirateur - Caméscope - Week end surprise - GPS Europe -  
Imprimante multi fonctions - Nettoyeur haute pression - Lecteur DVD  
portable - Cadre photo numérique - Disque dur 320Go - Lecteur  
Blue-Ray - Panier garni - Crêpière Wok - Yaourtière - Perceuse sans  
fil - Appareil photo num. - Fauteuil relax - Equipements sportif - Taille  
haie - Perforateur -Téléphone sans fil Panasonic ...

**26 Parties**  
**+Parties enfants**  
**+Partie du perdant**  
**2 Loto plus**

Ouverture des portes 18h30  
**BUVETTE & GATEAUX**

3€/carton  
8€/les 3  
16€/les 8  
20€/les 12

Masculin - Féminin  
Salon et Demi-salon  
Ouvert du Mardi au Samedi  
02 43 93 43 71  
5 place de l'Éclair - 75550 Blandin

### Côté infrastructure/organisation interne

Le club a investi dernièrement dans deux bancs de touches neufs. Plus spacieux et plus à l'abri du vent ils seront mis en place prochainement en attendant quelques modifications en lieu et place de leur implantation.

Nous rappelons également qu'à chaque entrainement, matches ce sont aux joueur de laisser les lieux intérieurs et extérieurs propre, de ranger le matériel à sa place et de fermer toutes les portes qui le sont habituellement.

Lors des entrainements les joueurs ont la possibilité de prendre une boisson dans le frigo de la salle de réunion, au tarif de 1€. Cette mini buvette est en autofinancement c'est-à-dire que la personne en charge de cette buvette rachète des boissons avec l'argent récolté. Pas d'argent = pas de boissons ! Renseignements auprès de Vincent JOUSSE.

## Lumière sur un dirigeant : Questions à Xavier JAMOIS (président)

« Il n'est pas évident d'être bénévole dans un club de football aujourd'hui il faut être passionné sinon, on arrête »



### Résultats de février :

#### SENIORS

**26 février : championnat**

Dollon 1 -Bonnétable 2 (2 -1)

Dollon 2—Torcé (0-7)

**19 février : challenge**

Cérans—Dollon 2 (0-1)

#### JEUNES

**25 février : Coupe**

Vègre Champ.- U17 (2-0)

U15—Précigné (3-F)

Suite aux conditions météo bons nombres de matches ont été reportés

**Bonjour Xavier, que penses-tu de la création de cette gazette ?**

*C'est une excellente idée qui plaira à tout le monde et fait avancer le club dans le bon sens*

**Quel est ton rôle dans le club ?**

*Président cela implique de représenter l'association aux diverses autorités (mairie, district, ligue etc...), veillez à la bonne marche du club du point de vue sportif, animation et administratif, terrains). Garder l'état d'esprit des joueurs. Aller au devant des partenaires et regardez si l'on n'oublie rien. Tenter de créer une osmose des membres du bureau et dirigeants joueurs. Faire avancer le club sans se prendre trop au sérieux. Écouter les différentes idées qui vont dans le bon sens de l'association et se battre pour des gens qui aiment ce club.*

**Peux tu nous faire ton cv rapide :**

*50 ans, des études jusqu'en seconde puis un BEP commerce tous ceci pour devancer l'appel à 18 ans faire mon service militaire et s'engager dans la gendarmerie*

**Quel club pro supportes-tu ?**

*Aucun en particulier je veux voir du beau football*

**Quel est ton sportif préférés ?**

*Zinedine Zidane et oui je suis vieux*

**Décris nous ton parcours sportif avant ton arrivée au sein du club :**

*Concernant le football je suis sur les terrains depuis l'âge de 6 ans j'ai joué jusqu'en DH j'ai stoppé suite à une grave blessure au genou à 30 ans. J'ai connu au fur à mesure de mes mutations de nombreux clubs, j'en ai même créé un à 20 ans en gendarmerie. Je suis dirigeant coach depuis 20 ans environ.*

**Que penses tu des résultats**

**du club en ce moment ?**

*Ils sont excellents et on va croiser les doigts. Il faut un peu plus d'implication de certains à venir aux entrainements. Si le club en est là aujourd'hui avec de bons résultats il faut noter que ce n'est pas que grâce à moi mais à tous le travail fait auparavant par les membres du bureau et dirigeants d'hier et d'aujourd'hui*

**Et notre école de foot, elles se porte bien ?**

*Par rapport à ce que j'ai connu elle se porte merveilleusement bien ceci grâce à des gens comme Anthony JOUSSE, MERCIER Samuel, MONCHATRE Christophe, DANGEUL Laurent et tous les autres. En ce qui concerne cette école de football ont doit être vigilant car on grandit et nous nous devons d'être à la hauteur de ce que nous souhaitons faire. Je profite pour remercier tous les dirigeants jeunes et parents qui s'investissent.*

**Les objectifs du clubs au point de vue sportif cette saison :**

*J'en ai mais par superstition je les garde pour moi par contre je souhaite que la B se maintienne absolument*

**Quels sont d'après toi les qualités et défauts du club ?**

*Ce club n'a pas plus de qualité ou de défaut que les autres clubs. Toutefois dans les défauts je pense que le club avait une réputation de club râleur. Cela est mieux mais on est encore trop souvent sanctionné et je dois dire que ça m'énerve un peu. Les qualités sont dues aux gens qui sont en place depuis de nombreuses années ou l'ont été à des places importantes trésorerie comptabilité etc. autre qualité notre école de football. Autres défauts le manque d'implication des seniors vis à vis des jeunes il faut absolument que l'on rapproche les jeunes des seniors et inversement.*

**Quel regard portes-tu sur le foot amateur en général, trouves tu qu'il se dégrade ?**



*Quelques peu effectivement beaucoup d'indifférence de certains joueurs, des arbitrages pas toujours très honnête mais le foot amateur évolue comme la vie et la vie d'aujourd'hui n'est pas simple !! Il n'est pas évident d'être bénévole dans un club de football aujourd'hui il faut être passionné sinon, on arrête.*

**Que souhaites tu pour le club dans un avenir proche ?**

*Que les gens se sentent bien à DOLLON OS que ce soit un club ou il fait bon vivre que nous montions d'un ou deux niveaux pour nous faire connaître et faire parler de DOLLON un peu plus loin que VIBRAYE CONNERRE etc.. Pour le reste infrastructures et notamment équipements je pense que les joueurs adultes et seniors de DOLLON OS n'ont pas été malheureux depuis quelques temps grâce au travail des membres du bureau et des dirigeants se sont des choses que l'ont a fait et que nous n'aurons plus à faire mais les joueurs doivent être reconnaissant.*

**Quel(s) personnage(s) d'après toi représente le mieux les valeurs de ce club ?**

*Beaucoup de personne Tous les gens du bureau des garçons comme Thierry et Laurent JOUSSE Anthony JOUSSE bien sur et bien d'autres que je ne vais pas énumérer pour n'oublier personne. Allez vive le DOS*

**MERCI à Xavier pour cet interview et de de ton engagement envers le football et surtout le club.**

## Lumière sur un joueur : 10 questions à Anthony LUCAS

« Pour décrire la qualité principale du club: Une Famille. C'est un club accueillant, chaleureux et très convivial »

**Bonjour Anthony, que penses-tu de la création de cette gazette ?**

*Je trouve cela sympa d'avoir créé cette gazette cela permet d'avoir encore plus de divertissement sur un site déjà bien complet cela permet de voir ce que pensent les autres personnes du DOS.*

**Quel est ton rôle dans le club et depuis quand y es-tu ?**

*Mon rôle dans le club est joueur (quand tout va bien). Je suis dans le club depuis 2008 si mais souvenir son bon*

**Peux tu nous faire ton cv rapide (âge, profession, famille) :**

*Alors je suis né le 21/04/1987 donc bien 25 ans je suis célibataire. Et je suis collaborateur d'agent d'assurance à Poitiers*

**Quel club pro supportes-tu ?**

*Olympique de Marseille*

**Quel est ton sportif préféré ?**

*Je n'ai pas de sportif préféré mais j'aime bien Messi.*

**Décris-nous ton parcours**

**sportif avant ton arrivée au sein du club :**

*J'ai été pendant 17ans dans notre club voisin le LUART. Pendant ces 17 années j'ai aussi pratiqué 1ans de Ping-pong en loisir, 1ans de handball en loisirs et du tennis en loisirs aussi.*

**Quels sont d'après toi les qualités et défauts du club ?**

*Pour décrire la qualité principale du club: Une Famille. C'est un club accueillant, chaleureux et très convivial. Je ne vois pas défauts même si ils y en a sûrement comme partout.*

**Quel regard portes-tu sur le foot amateur en général, trouves tu qu'il se dégrade ?**

*Je n'ai pas trop d'avis sur cette question.*

**Que souhaites-tu pour le club dans un avenir proche ?**

*Un avenir proche je parlerai du dimanche 20mai 2012, j'aimerais fêter mon départ sur la montée de la A et le maintien de la B et la C.*

**Quel(s) personnage(s) d'après toi représente le mieux les valeurs de ce club ?**

*Je ne sais pas si il y a une personne en particuliers comme je disais au dessus le DOS*

*est une famille donc c'est tout le monde: joueurs, dirigeants, femmes de joueurs. TOUS.*



**Le mot de la rédaction :**

**Merci Antho de ta participation à cette gazette.**

**Véritable buteurs et « mobylette » sur son côté, bourré d'envie voir de trop parfois, son excès d'engagement lui a valu deux suspensions cette saison, Il nous quittera malheureusement en fin de saison pour cause professionnelle, nous le regretterons et espérons qu'il finisse cette saison en fanfare !!**

## Lumière sur un éducateur : 10 questions à Christophe MONCHATRE

« Les qualités du club, je dirais, beaucoup de personnes passionnées de foot 1 nombre impressionnant de bénévoles et j'en profite pour les félicités, pour le travail qu'il font au club »

**Bonjour Christophe, que penses-tu de la création de cette gazette ?**

*Très bien , tu peux mettre 1 joueur, 1 dirigeant en valeur, pour tout ce qu'il fait au club, parler bien sur des résultats des différentes équipes même au niveau des jeunes*

**Quel est ton rôle dans le club et depuis quand y es-tu ?**

*Mon rôle au sein est responsable de l'école de foot , depuis 1 saison et demie*

**Peux tu nous faire ton cv rapide (âge, profession, famille) :**

*J'ai 43 ans, je suis régleur sur presse, marié à Christin, j'ai trois enfants : Justine , Chloé , tom*

**Quel club pro supportes-tu ?**

*Je supporte les girondins de Bordeaux*

**Quel est ton sportif préférés ?**

*Mickael Pagis ,joueur mal exploité et de très grande classe à mes yeux*

**Décris nous ton parcours sportif avant ton arrivée au sein du club :**

*J'ai commencé le foot à DOLLON encadré par mon père , puis Bernard Julien à 19 ans je suis allé jouer au LUART 2 saisons en PH , et je suis revenu à DOLLON os pour jouer en "B" en promotion de 2 (gros point noir de ma carrière de footballeur ) puis j'ai encadré l'équipe B avec des hauts et des bas, etc. ..*

**Parles nous de notre école de foot, toi qui en est le responsable ?**

*De la part d'un conseiller technique*

*l'école de foot de DOLLON o m s c'est " 1 grosse structure rurale ",effectivement 1 peu plus de 80 joueurs de U6 à U17 ,avec une quinzaine d'éducateurs ,qui nous vaudra de recevoir le renouvellement du label de l'école de foot FFF*

**Quels sont d'après toi les qualités et défauts du club ?**

*Les qualités du club, je dirais, beaucoup de personnes passionnées de foot 1 nombre impressionnant de bénévoles et j'en profite pour les félicités, pour le travail qu'il font au club Le défaut majeur certains joueurs sont trop gentils sur le terrain à un moment donné il faut savoir être un guerrier et ne pas faire de sentiments*

**Quel regard portes-tu sur le**

Christophe a pas mal travaillé pour le foot féminin, et nous comptons actuellement 9 féminines

« L'ambiance été exceptionnel, vu notre jeune âge, et ce au delà, du foot. Les anniversaires surprises, les réveillons St Sylvestre »

.....

« P'tit Fred qui faisait la truite dans la douche »

foot amateur en général, trouves tu qu'il se dégrade ?

*Le foot amateur ne se dégrade pas, mais se rapproche de plus en plus du foot pro, donc avec de plus en plus d'argent, de grosses structures ce mettent en place, alors les petits clubs mal ou peu structurés ne survivront pas je pense*

Que souhaites tu pour le club dans un avenir proche ?

*J'espère voir l'équipe A monter en 1ere div. , continuer à faire évoluer l'école de foot, faire venir des joueurs seniors , pour encadrer 1 équipe de jeunes et les faire évoluer à leur façon.*

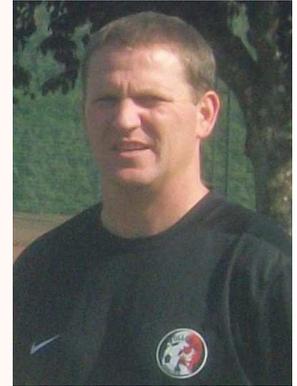
Quel(s) personnage(s) d'après toi représente le mieux les valeurs de ce club ?

*Toutes les personnes en place représentent le club à leur façon en bref "tout le monde à sa place et avançons "*

Le mot du rédacteur :

Merci Christophe pour ton investissement dans notre école de foot, je suis content d'avoir passé le flambeau à une personne aussi dévouée.

Merci de ta participation à cet article



### Que deviennent-ils, nos anciens licenciés ? : interview de Ludovic GAUTIER

Salut Ludo comment vas-tu et que deviens tu ?

*Salut Antoine, j'ai 28ans, je suis en Vendée depuis novembre 2006. J'ai 2 enfants, Etienne 3ans et Léa 15mois. Sinon je suis à la recherche d'un nouvel emploi depuis le 1er Janvier. J'ai continué à joué dans un club familial, ES Mon-sireigne, pour les saisons 2007-2008 et 2008-2009.*

Pendant combien de saisons as-tu joué à Dollon ?

*Demeurant Lavaré dans mon enfance, j'ai joué Au DOS en U13 et U15, avec Damien, Benji, et Pat, on était en entente avec Le Breil/Merize, ensuite pour mes études, j'ai arrêté 3ans. Je suis revenu à l'aube de la saison 2002-2003, jusque à la saison 2006-2007 soit en tout 8 saisons.*

En gardes-tu de bons souvenirs ?

*Globalement oui.*

Pourrais-tu pourquoi pas rejouer un jour chez nous ?

*Si j'aurais à revenir, oui je rejouerais au DOS.*

Suis-tu les résultats du club même parti ?

*Oui, je regarde les convocations et les résultats le lundi.*

A ton époque, l'ambiance et les résultats étaient comment ?

*L'ambiance été exceptionnel, vu notre jeune âge, et ce au delà, du foot. Les anniversaires surprises, les réveillons St Sylvestre. Je suis arrivé en Promotion 1ère, avec pour coach Jeannot. Il y a eu descente je crois de la A et de la B.*

As-tu une ou plusieurs anecdotes à nous donner ?

*P'tit Fred qui faisait la truite dans la douche.*

Que souhaites-tu pour le club dans un avenir proche ?

*L'accession au niveau régional.*

Tu penses que l'équipe A peut monter en 1ère division ?

*Oui la A va monter, vous avez la meilleure défense du championnat.*

Visites-tu notre site internet, qu'en penses-tu ?

*Oui je regarde, toute la semaine, bien, mais pour visionner les photos, ce n'est pas top. Peu être que le meilleur moyen, c'est d'avoir votre propre nom de domaine.*



Le mot du rédacteur :

Ludo a fait parti de la bonne génération de 1982/1983 qu'a connu le club en jeune puis en seniors. Attaquant, joueur rapide il était souvent convoqué en équipe A et en B, Avec son compère de l'époque Johnny Maupoussin ils faisaient parti des lavaréens devenus dollonnais et qui côté ambiance ce n'était pas le dernier ! Je vais être sympa et ne pas montré certaines photos de soirée du foot Ludo t'inquiète !

En tout cas tu es toujours le bienvenue dans la maison dollonnaise, le orange et noir t'irait bien !

Merci de ta participation.

## Ecole de foot : Présentation de la catégorie U9

Notre école de football grandit et muri de saison en saison, il était normal d'y inclure une section dans cette gazette mensuel sur son fonctionnement, ses encadrants, etc.

Ce mois-ci on commence par les U9, un groupe formé de 20 joueurs dont 5 féminines. Sur le terrain ils jouent à 5, les rencontres se font sous forme de plateau à 4 équipes où le jour du match tout le monde se rencontrent. L'arbitrage se fait en dehors du terrain. Ils rencontrent des équipes formant le secteur de l'Huisne, une journée nationale leur a consacré en fin de saison, des plateaux futsal sont organisés en hiver.

Une génération dorée pour le club car les bons résultats et la convivialité règnent dans cette catégorie où le plaisir de jouer passe avant tout.

Dernière bonne nouvelle en date la victoire au tournoi

futsal de St Mars la Brière le 25 février dernier et une 8ème place pour la seconde équipe engagée. Gérer d'une très bonne manière par Rodolphe Germain, Yoan Cormier et Christophe Monchatre cette génération est à en devenir par sa qualité un point fort du club qu'il faudra bien encadrer. Cela passera par sans doute l'engagement en championnat départementale d'une équipe U11 la saison prochaine avec 2 entraînements hebdomadaires (en phase de réflexion).

Les entraînements se déroulent les mercredis après midi de 16h30 à 18h00 par des éducateurs diplômés ou en cours de formation.

Renseignement auprès de Christophe Monchatre responsable du foot animation : 06.26.14.80.41

### Agenda du mois des U9 :

3 mars à Cherré

17 mars à Bonnétable

24 mars à Tuffé

31 mars au Luart



## Seniors : Equipe Foot loisir à 7

Formée principalement de joueurs vétérans et « super vétérans » cette équipe de foot loisir à 7 vit sa 3ème saison. Basé sur une règle simple : le plaisir de jouer. Les rencontres se disputent 7vs7 sur un terrain de foot à 9 (U13) les tacles sont interdits et ça se passe en auto-arbitrage.

Cette équipe qui fait parti intégrante au club, compte dans ses rangs des anciennes gloires dollonnaises mais aussi des joueurs initialement de clubs voisins mais qui n'étaient pas intéressés de jouer en Vétérans le dimanche matin.

Il existe 2 divisions (1ère et 2ème division) 2 formules de coupes. Les rencontres se jouent le vendredi soir à

19h15 souvent à DOLLON où dans la région mancelle.

Lors de sa première saison, ils accédèrent à la 1ère division avec en prime une finale du challenge district. L'année suivante fut difficile à cause du niveau de jeu supérieur des équipes formant la 1ère division. Cette saison est plus conviviale pour eux, il y a de bons résultats et tout cela dans une très bonne ambiance !

C'est Stéphane GUYOT qui fut à l'origine de cette équipe foot loisir et c'est Julien Marie actuellement convalescent de sa blessure au genou qui s'occupe de l'équipe.

Ils sont actuellement 6ème avec 24 pts, 4V, 1N, 6D, 43 buts marqués, 48 encaissés

Bonne fin de saison et continuez à vous faire plaisir les gars c'est le plus important !



Cette équipe qui fait parti intégrante au club, compte dans ses rangs des anciennes gloires dollonnaises mais aussi des joueurs initialement de clubs voisins mais qui n'étaient pas intéressés de jouer en Vétérans le dimanche matin.

## Lois du jeu : N° 11 au football à 11 (source wikipédia)

### Histoire :

Le hors-jeu est déjà encadré par les premiers codes écrits du jeu du milieu du [xix<sup>e</sup> siècle](#). C'est le « *sneaking* », ancêtre du « *offside* », signalé dans les *Cambridge Rules*. Plus de trois joueurs sont alors nécessaires entre le joueur et la ligne de but adverse pour mettre un joueur en jeu. Différence notable avec la règle actuelle, le hors-jeu se juge alors à l'arrivée de la balle. En revanche, les règles de la Ligue de Sheffield, importante dans la genèse du jeu, ne comportent pas de règles sur le hors-jeu. Finalement, en [1866](#) la FA assimile le hors-jeu des *Cambridge Rules* tout en changeant "plus de trois" par "au moins trois" joueurs<sup>1</sup>. Cette nouvelle loi du jeu entre en application à l'occasion d'un match de prestige entre une sélection de la London FA et une sélection de la Sheffield FA en mars 1866.

### Position de hors-jeu

Être en position de hors-jeu n'est pas une infraction en soi. Un joueur se trouve en position de hors-jeu quand lui ou toute partie de son corps (buste, tête, pieds...à l'exception des bras) est plus près de la ligne de but adverse qu'à la fois le [ballon](#) et l'avant-dernier adversaire. En effet, le dernier défenseur est la plupart du temps le gardien de but. Si le ballon est frappé puis repoussé par les poteaux ou un défenseur, un joueur hors-jeu au départ de la frappe (au moment où il a été touché par un coéquipier pour la dernière fois), il est toujours hors-jeu.

### Absence d'infraction

Il n'y a pas d'infraction de hors-jeu lorsque le joueur:

- se trouve à la même hauteur que l'avant-dernier adversaire ;
- se trouve derrière le ballon lors de la passe ou sur la même ligne ;
- se trouve en "simple" position de hors-jeu et n'intervient pas dans l'action ;
- reçoit le ballon d'un joueur de l'équipe adverse qui le lui envoie de manière délibérée.

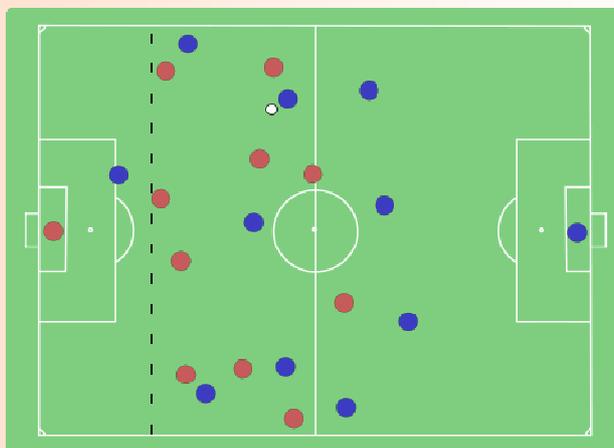
Ainsi, une passe faite par un joueur de l'équipe A qui dévierait sur un défenseur de l'équipe B et qui arriverait à un joueur de l'équipe A en position de hors-jeu au moment où la passe est faite mènerait à un hors-jeu.

- reçoit le ballon sur une remise en jeu du type sortie du terrain (corner, touche, six mètres)

Il y a faute si un joueur en position de hors-jeu intervient dans le jeu, soit en touchant le ballon, soit en gênant ou influençant un autre joueur. Il y a aussi faute quand un joueur fait la passe à un coéquipier devant lui après avoir passé la défense.

### Infractions / sanctions

Pour toute infraction à cette loi, l'arbitre accorde à l'équipe adverse un [coup franc](#) indirect qui doit être exécuté à l'endroit où la faute a été commise ([sous réserve des circonstances particulières de la loi XIII](#)).



Lors du départ du ballon, le joueur bleu à gauche est derrière la ligne virtuelle de défenseurs adverses: si le ballon lui est adressé, il sera sanctionné pour hors-jeu.

**Flash-back : saison 2001-2002**

Il ya 10 ans ou en était le club ? Le temps passe à une vitesse phénoménal, donc pour rien n'oublier un petit retour en arrière de 10 ans pour voir d'où en était le club. le Club rajeuni depuis la saison 2000-2001 avec le passage en senior de la génération 1982 dont faisait parti entre autres Sam, Tchoq, Arnaud Lemoine, Dadou, JB, Jojo, moi-même, Pti Tauge, Raymond, Bebert complétait les retour au club de CHOUT (venu de la DH de LA FERTE) Bebel qui rechaussait les crampons, Tony arrivant de CONNERRE, Grego, Beuz et Tess quant à eux avait incorporé les seniors 2 ans plutôt, mélié à tout ça l'expérience des joueurs en place et charismatique du club tel que Pti Fred, Yoan Cormier, Thierry et Laurent JOUSSE et j'en passe !

C'est aussi l'année de la création de l'équipe C qui fête ces 10 ans cette saison, une équipe C gérée à cette époque par Toutoune (Thierry JOUSSE) qui pour certains de nos voisins ne tiendrait pas dans le temps bah c'est loupé elle vit encore !!

Côté résultats ce fût une bonne saison pour l'équipe A qui terminera 5ème de promotion 1ère actuelle 2ème division, l'équipe B restant sur un gout d'inachevé avec cette 4ème place en promotion 2ème (actuelle D4) dûs à un début de saison compliqué, quant à l'équipe C elle fût en tête à la mi-saison mais s'est relaché en seconde phase. L'entraîneur principale était Jeannot FILLETTE, en place depuis 2000-2001, en équipe B c'était Laurent CARREAU dit Rapiquot. Le président était Jacky MERCIER.

**Classement en 2001-2002**

Equipe A (P1) 5ème  
(CORMES fût le 1er)

Equipe B (P2) 4ème  
(CHALLES 2 et LE  
LUART 2 accédait à la  
D2)

Equipe C (D3) 7ème  
(CHERRE 2 BOESSE 2)  
accédait à la P2



## Hygiène et Santé : Bien s'alimenter et s'hydrater

### ENTRAINEMENTS

Lors de chaque entraînements se munir d'une bouteille d'eau d'un litre.

Boire avant, pendant et après l'entraînement car cela compense les pertes hydriques et favorise l'élimination des déchets

Prendre une barre de céréales.

### VEILLE DE MATCH

Ne pas prendre de repas copieux ou lourd à digérer.

ne pas sortir le soir et se coucher vers 22 heures 30, le sommeil entre 22 heures et 1 heure étant le plus profitable et le plus réparateur.

### EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET DIETETIQUE

\* Les éléments indispensables à la performance sportive sont :

Les Glucides qui se trouvent dans les produits sucrés : féculents, pomme de terre, pâtes, riz et qui ont pour rôle l'énergie Musculaire.

Les Protides qui se trouvent dans la viande, les oeufs, le poisson et qui ont pour rôle la Constitution des Cellules et des Muscles.

Les Lipides qui se trouvent dans la graisse animale et la graisse végétale et qui ont pour rôle l'Energie Calorifique et la Constitution des Cellules.

Exemple de menu équilibré :

Entrée : Crudités.

Plat principal : Viandes, Oeufs, Poisson.

Garnitures : Féculents, Légumes, Céréales.

Entremet : Fromage, Yaourt.

Dessert : Fruits Crus.

\* A éviter : Sodas, Tabac, Alcool.

Boire avant, pendant et après l'entraînement car cela compense les pertes hydriques et favorise l'élimination des déchets

## Les blessures courantes : blessures musculaires partie 1

### La Contracture

Le muscle ne retrouve pas sa longueur initiale après un exercice, d'où douleur. C'est la conséquence d'une activité anormale ou exagérée du muscle. Il n'y a pas de lésion. Elle n'arrive pas pendant l'entraînement (mais une heure ou deux après ou le lendemain matin).  
Thérapie : chaleur, massage et repos.

### La Crampe

Elle intervient pendant l'effort. Son origine est métabolique et due à l'accumulation de déchets au niveau du muscle insuffisamment irrigué.  
Thérapie : Mise en extension forcée du mollet. S'il s'agit d'un autre muscle et en dehors d'une musculation spécifique, ce n'est pas une crampe, donc : ne pas manipuler.

### L'Elongation

Elle intervient au cours de l'exercice. Généralement ce

n'est pas une douleur très importante. Impression d'étirement du muscle qui n'implique pas l'arrêt de l'effort mais simplement sa limitation. Il n'y a pas de gros dégâts anatomiques. C'est l'inverse de la contracture, le muscle a été au delà de ses possibilités d'étirement.  
Thérapie : Repos, pas de massage ; plutôt de la glace, et faire, si possible, de la physiothérapie. La guérison intervient entre 4 et 7 jours.

Profilplayers c'est le facebook du football et d'autres sports

## Le site internet du mois : Profilplayers (article fait par football72)

Profilplayers, le nouveau réseau social créé par des footballeurs amateurs Sarthois... Qui n'a jamais essayé de suivre la carrière d'anciens partenaires ou de retrouver leurs coordonnées pour prendre des nouvelles? Grâce au site internet profilplayers.fr, c'est désormais possible en quelques clics ! Lancé par 3 anciens pensionnaires du centre de formation du Mans FC (épaulés par Matthieu Dossevi, international espoir français sous contrat à Valenciennes), Profilplayers se présente comme un véritable réseau social consacré au foot amateur. "Au départ, on a constaté

qu'il était difficile de suivre la carrière d'un copain s'il ne devient pas pro, explique Amaury Leproux, un des 3 fondateurs aujourd'hui joueur à Sablé-sur-sarthe (CFA 2). On a donc décidé de créer ce site pour permettre à la communauté du foot amateur de se retrouver et de laisser une trace".

Officiellement en ligne depuis le 26 septembre dernier, le site compte déjà plus de 2000 adhérents dans toute la France. "Une fois inscrits, les usagers peuvent tchatter, annoncer leurs prochains matches, tenir à jour leurs stats ou leurs blessures, détaille Amaury. On

retrouve aussi des discussions de vestiaires, et ça chambre pas mal entre joueurs du même club. L'idée, c'est vraiment de retrouver le lien social fort du foot et de pouvoir échanger autour de notre passion".  
Mieux que Facebook ou Copains d'avant, Profilplayers.fr est le nouveau réseau social du foot amateur. A découvrir de toute urgence.  
Lien : [www.profilplayers.fr](http://www.profilplayers.fr)

## **DOLLON OMNISPORT**

**Depuis 1976**

Siège social : Mairie de Dollon  
Place de l'église—72390 Dollon  
Adresse terrain : Stade municipal  
Rue de la piscine - 72390 Dollon

E-mail : [dollon-oms@footeo.com](mailto:dollon-oms@footeo.com)



**N'hésitez pas à me faire part de vos idées d'articles ou corrections, cette gazette est destinée aux membres du club et ses supporters. N'oubliez pas de visiter notre site internet [dollon-oms.footeo.com](http://dollon-oms.footeo.com). Une discussion sur le forum est consacré à la gazette ! Merci à tous de votre intérêt à ce mini-journal en espérant que cela vous plaise !**

### **Les anniversaires du mois :**

**MERCIER Jean Claude (65 ans, 8 mars)**

**REOLID Paquito (62 ans, 24 mars)**

**BOURDAIS Jean Michel (45 ans, 20 mars)**

**BOIRON Olivier (37 ans, 4 mars)**

**VAUCELLE William (35 ans, 2 mars)**

**COCHARD Thomas (29 ans, 8 mars)**

**MICHEL Alexis (25 ans, 10 mars)**

**MONTAROU Valentin (17 ans, 31 mars)**

**DAVID Valentin (13 ans, 4 mars)**

**BOBET Nolan (10 ans, 17 mars)**

**ROBION Mathieu (9 ans, 12 mars)**

**CORMIER Camille (9 ans, 24 mars)**

**BEAUFOUR Marian (9ans, 28 mars)**

**SOUCHU Logan (7 ans, 6 mars)**

### **Carnet rose :**

**Bienvenue à la petite Candice COURANT née  
le 23 février, félicitations aux parents !**



**Cette gazette est imprimé par nos soins, et appartient à son propriétaire DOLLON OMNISPORT. Toutes reproduction sans accord de son propriétaire peut être répréhensible aux yeux de la loi.**