



LE PETIT PONT

LA GAZETTE DE L'USP

A la une :

JOURNÉE DE COHESION POUR LES U17 :

Petite journée cohésion au laser game pour les U17 pendant les vacances de la Toussaint !



Dans ce numéro :

- A la une
- Le point info
- Le sportif
- Le portrait du mois
- Souvenirs
- Bienvenue en district
- Le point santé

STAGE FOOT DES VACANCES DE LA TOUSSAINT :

Ce stage fut une belle réussite !

Le premier jour, il se déroula sous un temps pluvieux avec 18 joueurs, évoluant dans les catégories U8 à U11, motivés malgré le temps. Nous avons entamé la journée par un entraînement et des jeux animés le matin. Lors de l'après-midi, les enfants ont pu regarder la finale de la coupe du monde 1998 où ils ont pu découvrir pour la première fois cette équipe de France victorieuse. Enfin, nous avons fini par des petits matchs ainsi qu'un petit goûter pour clôturer cette journée.

Objets trouvés :



L'astronaute Shane Kimbrough pensait avoir découvert une nouvelle météorite gravitant autour de la terre. Cependant, suite à la diffusion de ce cliché, l'AS Ugine s'est manifesté pour récupérer son ballon envoyé par Loïc B., un mois auparavant, sur un penalty visiblement bien botté.

PS : Le penalty a été retiré (avec un autre ballon) et Loïc B. a pu mettre son équipe sur orbite ;)

Ensuite, le deuxième jour, les joueurs ont commencé par un entraînement basé sur un thème défensif puis par des parcours de trottinettes et de rollers pour finir cette matinée. Puis arriva l'après-midi tant attendu par les enfants. Nous les avons emmenés à McDonald où se trouvait un clown, le fameux « Ronaldo » (surnom donné par les enfants à Ronald), qui amusa les enfants. Puis, les jeunes se sont amusés tout l'après-midi à Drago Park. Cette journée s'est clôturée par le traditionnel goûter.

Pour le dernier jour de stage, nous avons entamé la journée par un golf foot par équipe suivi d'un entraînement. Cette matinée, riche sur le plan footballistique, s'est terminée par un match. Pour finir cette journée, nous avons organisé une chasse au trésor, qui était très attendue par les enfants, sur le complexe sportif. Elle se déroula parfaitement bien. Les enfants étaient si impatients de trouver le trésor qu'ils sont devenus fous de joie à la découverte de celui-ci : des bonbons ! Nous avons clôturé ce stage par un goûter collectif avec les champions et leurs parents où nous leur avons donné un t-shirt du stage ainsi qu'un diplôme.



LES ENFANTS AUX ANGES (Y COMPRIS LE PRESIDENT) A LA FIN DU SPECTACLE DU CELEBRE « RONALDO »

Le point info : dons aux associations sportives

L'article 200 du Code General des Impôts (CGI) ouvre droit à une réduction d'impôt à hauteur de **66%** pour les adhérents (dans la limite de 20% du revenu imposable). Cette réduction d'impôt est réservée aux associations d'intérêt général ayant un caractère philanthropique, éducatif, scientifique, social, humanitaire, **sportif**, familial, culturel.

L'association doit exercer dans un but désintéressé ce qui interdit la rémunération des dirigeants.

Pour finir, l'association ne doit pas fonctionner au profit d'un cercle restreint de personnes. Elle doit donc être ouverte à tous ceux qui souhaiteraient y adhérer (par exemple, une association d'anciens étudiants ne serait pas éligible car fermée à un cercle d'étudiant).

En ce qui concerne les frais engagés en tant que **bénévole de l'association** : Vous devez participer à l'animation et au fonctionnement de l'association, sans contrepartie ni rémunération. Les dépenses engagées pour réaliser des activités ou des projets de l'association permettent une réduction d'impôt, sous réserves de justificatifs (essence, péage, billets de train). Tous les frais engagés doivent faire l'objet d'une déclaration de la part de l'association qui donnera en échange un reçu. Pour l'usure du véhicule personnel, le remboursement des frais peut être calculé à l'aide du tableau ci-dessous.

Type de véhicule	Par kilomètre parcouru
Véhicule automobiles	0,308€
Scoters et motos	0,120€

Exemple : Vous effectuez en tant que bénévole 1 500 km pour le compte de l'association.

$1\ 500 \times 0,308 = 462 \text{ €}$. Cette somme est assimilable à un don (si vous abandonnez cette créance sur l'association) et vous fait alors bénéficier d'une réduction d'impôt de 305 € (soit 66 % de 462 €).

Le sportif :

U6/U7 :

Nous sommes un effectif de 26 à l'entraînement dont 3 nouvelles qui sont venues faire des essais pendant le mois d'octobre. Nous avons des enfants assidus et motivés pour les entraînements le mardi et pour les plateaux le samedi. Nous prenons énormément de plaisir à leur apprendre les bases du football.

CG

U14/U15 :

Beaucoup de progrès malgré le manque de résultats qui se traduit souvent par un manque de concentration. Un groupe très sympathique, assidu et travailleur où il règne une très bonne ambiance. La preuve en est lors de la journée cohésion le samedi 29 octobre dernier où nous avons tous passé un super moment ensemble. Prochain rendez-vous ce dimanche à 10h face au leader de la poule, le FC Haute Tarentaise.

FV

U16/U17 :

Seulement 2 rencontres ce mois-ci avec une défaite 7-2 face à Aix les Bains puis un match nul 2-2 face à Saint-Baldoph. La bonne ambiance règne au sein de ce groupe de 20 joueurs et leur envie de travailler et d'apprendre est appréciable. L'objectif de jouer en promotion d'excellence est toujours réalisable mais il faudra bien négocier les prochains matchs afin d'atteindre cet objectif.

AJ

SENIORS FÉMININES :

Fin des matchs aller pour les féminines. Après un début de saison compliqué, les Pontoises ont bien terminé la première phase avec une victoire contre Albertville qui leur permet de prendre la 3ème place de la poule. L'objectif reste toujours le même, c'est à dire le maintien dans cette poule d'excellence pour la deuxième phase.

Précision :

Nous avons eu l'information un peu tard, du coup nous revenons sur

Le ballon du match Pont – La Bridoire a été offert par ErosFruits.

Egalement ce mois-ci, une qualification pour les quarts de finale de la coupe de Savoie grâce à une victoire face à Montméliant 2-0.

Nous sommes sur le bon chemin mais la saison est encore longue, et les efforts sont encore importants comme nous l'a rappelé notre défaite en amical contre Corbelin.

LB

SENIORS 3 :

L'équipe 3 continue son bon parcours en ce début de saison. Avec un bilan de 6 victoires pour 1 nul et 2 défaites, les Pontois se trouvent sur le podium et restent toujours en course pour atteindre leur objectif qui est la montée.

Ce mois de novembre s'annonce décisif, puisqu'ils vont affronter des équipes du haut de tableau. C'est à ce moment-là que l'on saura ce que peut réellement viser l'équipe 3.

Avec un bel état d'esprit, une bonne cohésion et un jeu développé souvent très apprécié du bord du terrain, les futures échéances ne pourront apporter que du positif à ce groupe.

Malgré le départ du coach, chacun des joueurs du Groupe 3 tient à remercier Jérôme qui assure de manière honorable l'intérim dans le rôle d'entraîneur-joueur, qui n'est pas toujours évident à gérer, et Malik qui est venu l'épauler ce week-end à Brison.

A noter qu'Erofruits a offert le ballon du match Pont 3 - La Bridoire 2.

LE

SENIORS 2:

Après trois défaites, l'équipe s'est bien reprise en enchaînant 2 victoires en championnat contre Chambotte 2 et Yenne, le tout en encaissant aucun but.

En coupe, c'est reparti et pour notre premier match que d'émotions!!! Notre premier match se déroulait à Novalaise contre l'équipe réserve. Après un début de match en notre faveur, nous rentrons au vestiaire avec une avance de deux buts (2-0). Cependant, dès la reprise, nous comprenons ce que veut dire « match de coupe ». Novalaise qui se trouve 2 divisions en dessous de nous, remonte et arrache le match nul à la fin du temps réglementaire. Le score ne bougera pas l'issue des prolongations et il faudra passer par la séance des tirs au buts. Les tireurs sont Garry, Antoine M, Corentin B, Fouad B, Sandy H. Heureusement, les cinq tireurs n'ont pas tremblé et Stéphane D nous a fait un magnifique arrêt. Nous voilà qualifié pour le prochain tour mais il faudra se battre jusqu'au bout pour essayer d'aller le plus loin possible et bien se dire que tous les matchs seront difficiles.

LH

SENIORS 1:

Cinq rencontres au programme pour ce mois d'octobre, toutes en championnat.

La première de ces rencontres nous emmenait à Drumettaz. Cueillis à froid par un ballon dans le dos de la défense, nous allons ensuite avoir la mainmise sur le jeu le restant de la rencontre et nous aurions dû ramener logiquement des points sans des décisions arbitrales des plus douteuses (au moins un penalty flagrant). Au final, une défaite 1-0 des plus amères !!!

La réception la semaine suivante de Chambéry Sport qui avait tout gagné jusqu'à là s'annonçait être un bon test. Dans une rencontre pauvre en occasions franches, c'est souvent sur un détail que ça se joue et cela

Les stats :

Pour les seniors
1 :

1 but marqué toutes
les 90 minutes en
championnat.
(Bien !)

1 but encaissé
toutes les 80
minutes en
championnat.

Pour les seniors
2 :

1 but marqué toutes
les 55 minutes en
championnat.
(Bien !)

1 but encaissé
toutes les 51
minutes en
championnat.

Pour les seniors
3 :

1 but marqué toutes
les 33 minutes en
championnat. (Pas
top !)

1 but encaissé
toutes les 67
minutes en
championnat.

Pour les seniors
féminines :

1 but marqué toutes
les 33 minutes en
championnat.
(Bien !)

1 but encaissé
toutes les 28
minutes en
championnat.

va être le cas : une erreur de concentration et on va être puni par un but au coeur de la seconde période alors que nous avons eu une bonne occasion auparavant. Le match nul n'aurait pas été usurpé mais nouvelle défaite 1-0 comme la semaine précédente.

Nous nous rendons ensuite à Ugine où nous encaissons un but à la fin du premier quart d'heure sur leur première occasion. Dans la minute qui suit, on obtiendra un penalty logique qu'on ne transformera malheureusement pas : le gardien plongeant du bon côté sur la frappe pas assez précise d'Antoine. La suite du match va ressembler fortement au match de Drumettaz où nous allons dominer stérilement notre adversaire qui tente de jouer les contres à fond. Et alors que nous poussons pour revenir, l'arbitre sanctionnera les locaux d'un second penalty suite à un ceinturage dans la surface. Loic prendra ses responsabilités mais enverra le cuir un bon mètre au-dessus. A la surprise générale, l'arbitre fera retirer le penalty : Loic reconcentré transformera notre troisième tentative de l'après-midi, ce qui nous permettra de repartir avec deux points largement mérités dans une fin de match houleuse notamment pour l'arbitre pris à parti par les joueurs et supporters locaux.

Match à nouveau très équilibré lors de la réception de Chambotte qui va cette fois tourner en notre faveur. En effet, nous allons marquer les premiers et malgré les velléités offensives de nos hôtes du jour, nous allons résister et porter l'estocade dans le temps additionnel : victoire 2-0 qui fait du bien.

Le déplacement suivant à Vimines contre Val d'Hyères va être maîtrisé une bonne heure avec même le score en notre faveur mais contrairement à la semaine précédente on va malheureusement concéder deux buts : un penalty tout d'abord, que certains jugeront un brin sévère et surtout un second but vraisemblablement entaché d'une position de hors-jeu. Quoiqu'il en soit, défaite 2-1 au final contre un adversaire une nouvelle fois à notre portée.

Bilan de ce mois d'octobre défavorable point de vue comptable qui nous positionne en milieu de tableau avec néanmoins des matchs en retard qui permettront peut-être à certaines équipes de nous dépasser, à suivre...

SD

Le portrait du mois :

Ce mois-ci, nous découvrons Samuel Gallety, défenseur de l'équipe U17. Ce jeune joue sous les couleurs pontoises depuis l'âge de 6 ans.

Si j'étais un stade ?

Santiago Benabeu

Si j'étais un club de football français ?

L'Olympique Lyonnais

Si j'étais un joueur de football international ?

Samuel Umtiti

Si j'étais un entraîneur de football ?

Pep Guardiola

Si j'étais un film ?

Dead Pool

A venir :

Le traditionnel
Dîner dansant aura
lieu le 10
décembre. Nous
vous attendons
nombreux pour
passer une soirée
conviviale.

Si j'étais une série télé ?

Walking Dead

Si j'étais un jeu à la télévision ?

Qui veut gagner des millions ?

Si j'étais un comique ?

Coluche

Si j'étais une chanson ?

Onizuka

Si j'étais un chanteur français ?

PNL

Si j'étais un plat ?

Tacos

Si j'étais un alcool (ou soda)?

Redbull

Si j'étais l'homme idéal ?

Mon père

Si j'étais un chiffre ?

5

Si j'étais une devise ou citation ?

L'argent ne fait pas le bonheur

Si j'étais une qualité ?

Sympathie

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

Los Angeles

Si j'étais une personnalité ?

Usain Bolt

Si j'étais un métier ?

Vendeur de voitures

Si j'étais un super pouvoir ?

Voyager dans le temps

Si j'étais un évènement ou une date historique ?

La finale de la Coupe du Monde 1998

Souvenirs :

Chaque mois une vieille photo, pour se rappeler des bons moments, où pour se taper l'affiche ☺

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



PARCE QU'ON A TOUJOURS BESOIN D'UN BALLON.

SANDY H ; FINALE COUPE DE SAVOIE U19, PONT - ALBERTVILLE (1-2) ; 19 JUIN 2011 A UGINE

Cette année là, Les juniors emmenés par Laurent LM et Loïc B éliminent Haute Tarentaise (0-0, tab : 0-3) en quarts de finale puis Chartreuse Guiers (0-2, Jayet et Tardy) en demi-finale. En finale, Le leader de La poule d'excellence bat 2-1 (Barbier) Les pontois (dernier de la poule d'excellence) et s'octroie la coupe à la fin d'un match disputé. Ce ballon, spécialement conçu pour la finale, n'a pas été utilisé par les joueurs pour le match. La raison ? Ce ballon taille 20, jugé trop volumineux, a été envoyé derrière la main courante ou il passera son temps à supporter les bleus à l'aide d'une boisson à base de houblon.

Le point santé : les étirements



ANATOMIE DU MUSCLE :

Étirement : allongement du muscle au maximum de son amplitude (le terme d'assouplissement s'applique plutôt dans le cas des tendons et des ligaments par exemple).

Les étirements, au départ réputés dans les sports de souplesse (danse et gymnastique), se répandent dans les autres sports. Et comme tout ce qui est sujet d'actualité devient un sujet controversé. En effet des études récentes ont montré que les étirements ne préviennent pas les blessures, au contraire.

En effet ils ont tendance à habituer le muscle à la douleur (et donc créer un effet antalgique) et limiter le réflexe myotatique (réflexe naturel qui permet de protéger le muscle contre un étirement violent). Cependant, à long terme, ils permettent aux articulations d'être plus mobiles et aux muscles d'être plus souples. Du côté positif, ils seraient nécessaires pendant les phases de musculation, entre les exercices, en potentialisant l'efficacité des exercices pratiqués (ils augmenteraient les microtraumatismes créés pendant la musculation, obligeant le muscle à se « re-construire »).

Improbable :



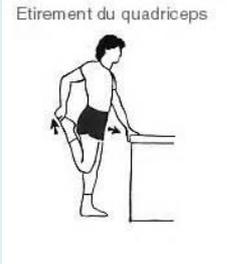
L'improbable buteur du match de l'équipe réserve contre Chambotte 2. Thibaut Morand a ouvert son compteur but en match officiel (après 7 ans de football).

Dans le même temps Aude Teppaz a, elle aussi, ouvert son compteur but pendant la rencontre amicale qui les opposait à Corbelin.

Ainsi, comme vous commencez à le comprendre, l'art de l'étirement réside dans le choix du bon exercice au bon moment. On retrouve 4 grands types d'étirements :

- Les étirements dynamiques : ils se font en donnant un mouvement d'élan au membre à étirer. En phase finale d'échauffement ils permettent d'augmenter la température musculaire et améliorer les performances.
- Les étirements statiques qui mettent le muscle en tension progressivement. Ce sont les plus pratiqués.
- Les étirements passifs : c'est une mise en tension du muscle au repos. Les étirements courts avec de longues pauses permettent la récupération ; les étirements longs entrecoupés de petites pauses permettent un regain de souplesse.
- Les étirements actifs nécessitent une contraction musculaire.

ETIREMENTS TYPES ET MOMENTS :

<p>Avant l'exercice (surtout pour les sports nécessitant des grandes amplitudes)</p>	<p>Activo-dynamique</p>	<p>On étire le muscle lentement</p> <p>On contracte le muscle entre 6 et 8 secondes</p> <p>On relâche</p> <p>On enchaîne sur une phase d'exercices actifs pendant 10 secondes (sautillements, ciseaux, ...)</p>	
	<p>Ballistique</p>	<p>Contraction d'un groupe agoniste et étirement du groupe antagoniste</p>	<p>Talons-fesses</p> <p>Balancier de bras</p> <p>Lancés de jambes</p>
<p>Attention : ils sont réservés aux personnes qui maîtrisent leur corps et qui ne sont pas « fragiles » (Oliv', Dylan ; merci d'oublier directement ce type d'exercices ☺)</p>			
<p>Pendant ou après l'effort (après la douche)</p> <p>Ils permettraient un regain de souplesse et de récupération</p>	<p>Statique</p>	<p>Maintien d'une position pendant un certain nombre de secondes</p>	<p>Etirement du quadriceps</p> 
	<p>Contracté/rélâché</p>	<p>On place le muscle en étirement maximal</p> <p>On contracte 6 à 8 secondes</p> <p>On relâche 2 à 3 secondes</p> <p>Et on recommence</p>	

UN BON ÉCHAUFFEMENT :

L'échauffement est une période qui permet de préparer l'organisme à l'activité physique. C'est donc une transition entre le repos et

l'activité. Il est aussi important parce qu'il a un impact sur l'esprit (augmente la concentration, diminue l'appréhension).

Notre organisme avoisine les 36°C, or il a été montré que c'est à 39°C qu'il est le plus performant : les tissus conjonctifs sont plus « souples » ; le système nerveux transmet les informations plus vite permettant une meilleure coordination ; l'augmentation des fréquences cardiaques et respiratoires permettent une meilleure vascularisation et une meilleure oxygénation. Et si vous avez lu avec attention, vous savez donc que l'échauffement est primordial car il va permettre d'augmenter la température du corps. Cependant, il faut ensuite conserver cette température (donc on porte son pull ou son kay-way, de préférence celui du club pour porter haut nos couleurs).

Un bon échauffement doit être progressif et sans fatigue, il doit aussi être adapté à l'activité et à l'âge des pratiquants.

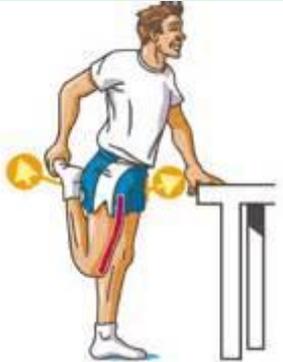
Heuuuu, c'est quoi le rapport avec cet article sur les étirements ? Fastoche, c'est parce qu'on réalise souvent des étirements pendant cette phase, sauf que la plupart du temps on opte pour des étirements passifs et statiques, ces derniers, en générant des contractions trop fortes, vont avoir tendance à diminuer la vascularisation et refroidir les muscles ... Donc si vous avez suivi, vous avez compris qu'ils sont contre-productifs à ce moment là. Il faut choisir d'autres types d'étirements (plutôt de type dynamiques) ou alors se passer de ces derniers.

ETIREMENTS ET FOOTBALL

Suite à un manque de souplesse, le footballeur peut avoir une perte d'amplitude articulaire lors de la course ou encore des frappes. Ainsi les étirements vont permettre, à long terme, d'améliorer la souplesse et donc d'éviter la raideur des muscles développés par les exercices, d'éviter les compensations (face à un manque de souplesse, le footballeur va utiliser des mouvements parasites pour obtenir le même résultat) et permettre une certaine relaxation.

Voici quelques exemples d'exercices que vous pouvez tester, il en existe des milliers d'autres :

<p>Face postérieure de la jambe (mollet)</p>	 <p>Tendre la jambe à étirer, attraper les orteils et les amener vers soi. Au vu de la souplesse légendaire du footeux, merci de bien vouloir faire comme sur la photo, une jambe après l'autre, j'ai peur que vous ayez du mal à prendre votre pied sinon.</p> <p>Afin d'étirer le muscle soléaire, situé en arrière des gastrocnémiens (gros muscles qui dessinent le mollet), vous pouvez faire le même type d'exercice en déverrouillant légèrement le genou.</p>	<p>Dans tous les exemples, c'est le même procédé : la position de départ est la même il faudra ensuite un étirement de 3 secondes, une contraction de 3 secondes, suivit d'un relâchement de 3 secondes, et on recommence sur un étirement de 3 secondes en gagnant dans l'amplitude. La série se fait 3 ou 4 fois.</p> <p>Ici la contraction se fait en poussant la face inférieure du pied contre la main.</p>
--	--	--

<p>Face antérieure de la jambe</p>	 <p>En position assise, fléchir la jambe, comme indiqué sur le dessin on vient tirer l'avant du pied dans un mouvement de flexion.</p>	<p>La contraction se fait en poussant la face supérieure du pied contre la main.</p>
<p>Face postérieure de cuisse</p>	 <p>Allongé sur le dos, tendre une jambe en direction du plafond. Le genou de la jambe au sol peut être légèrement déverrouillé.</p>	<p>La contraction se réalise en poussant la face postérieure de la cuisse contre la main (donc en faisant une extension de la hanche)</p>
<p>Face antérieure de cuisse</p>	 <p>Bon celui-ci vous le connaissez, il faut être vigilant à bien coller vos deux genoux</p>	<p>La contraction se fait en poussant la face supérieure du pied contre la main (en cherchant à faire une extension du genou) ;</p>
<p>Face interne de cuisse (les adducteurs)</p>	 <p>La célèbre position du papillon.</p>	<p>La contraction se fait en poussant les genoux contre les coudes.</p>



Psoas

Allez, on en a parlé le mois dernier, mais rien n'empêche d'insister un peu. Un autre étirement de ce cher et tendre psoas.

Sur cette position on étire le psoas gauche.

Uniquement un exercice en statique parce que ce serait déjà tellement bien que vous y pensiez, on ne va pas compliquer la chose 😊

CONCLUSION :

Même s'ils ne permettent pas de diminuer les blessures et semblent inefficaces pendant l'échauffement (où alors il faut faire le choix des exercices dynamiques, qui doivent être alors pratiqués avec prudence), ils permettent le relâchement et le gain de souplesse. Les effets du « stretching » varient en fonction des individus (on peut s'étirer à tout âge, c'est avant 11ans qu'ils seraient les plus efficaces) et des conditions de pratiques.

Il faut choisir le bon type d'étirements et le bon moment. Dans tous les cas, ils se font sans souffrance.

Dans la vie quotidienne, des tensions en lien avec la posture et le stress rendent nos muscles plus raides. Les étirements quotidiens permettent de redonner de la souplesse et de prévenir les douleurs en lien avec ces raideurs.

SOURCES :

BAUDOIN P, L'ECHAUFFEMENT SPORTIF : SE PREPARER EFFICACEMENT ; WWW.SPORT-PASSION.FR

BAUDOIN P, LES ETIREMENTS : COMMENT LES PRATIQUER ; WWW.SPORT-PASSION.FR

WWW.KINESPORT.INFO/ETIREMENTS-ENCORE-ET-TOUJOURS-_A2066.HTML

WWW.ENTRAINEMENTDEFOOT.FR/TRAVAIL-DE-LA-SOUPLESSE-EN-FOOTBALL ; TRAVAIL DE LA SOUPLESSE EN FOOTBALL

Bienvenue en district :

Inspirée par David Mermet, dit « le poulpe », on vous propose une nouvelle rubrique :

On a aimé :

- Edmond Jergot qui se préoccupe des problèmes de vue de l'arbitre assistant à Val d'Hyères.
- Après le bon résumé de Thomas T, l'excellent résumé du « poulpe » dépasse toutes nos espérances. Il prend donc la première place du podium « le meilleur résumé de la saison ».
- Le remix des expressions françaises par Aude T : « c'est dans les vieilles tambouilles qu'on fait les meilleures soupes ». Talonnée de près par Charlotte B : « ça a jeté un blanc ».

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

On n'a pas aimé :

- L'absence de dirigeant avec l'équipe fanion pour le match de coupe à La Ravoire, bien que Raoul M ait assuré son rôle d'arbitre assistant avec brio.
- La qualité du terrain à Brison pour l'équipe 3.
- L'approximation sur le règlement de la part de l'arbitre central pour le match de coupe opposant Novalaise 2 à Pont 2. Et oui monsieur l'arbitre, en cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, il faut attendre 30 minutes de plus pour pouvoir aller boire une bière.

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