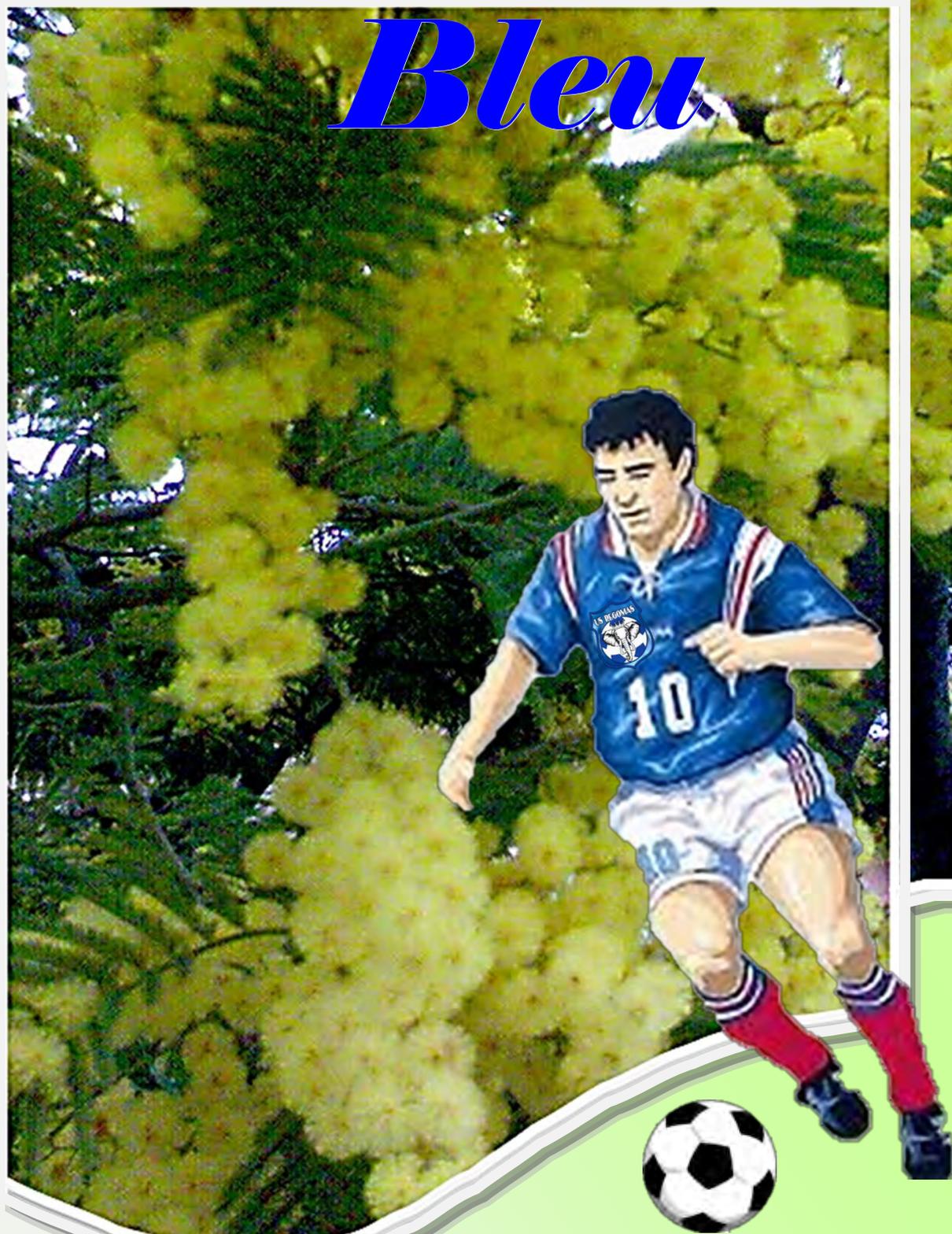


*L'éléphant*

*Bleu*



*MARS 2012 / N°4*

*Le magazine d'information de  
l'U.S. Pégomas football*





# Édito

## LA VIOLENCE DANS LE SPORT

*Phénomène de société ou exception sportive ?*

Tout d'abord, la violence n'est pas le seul phénomène du sport, mais elle est avant tout présente dans la vie de tous les jours. Lorsqu'on parle de phénomène de violence, on ne peut pas seulement être omnibus par la seule violence physique, mais également prendre en compte tous les autres types de violence qui peuvent se caractériser par la domination- L'exclusion- La violence psychologique- Le harcèlement- Etc. Le sport est par nature violent par les contacts qu'il entraîne et qu'il crée, les notions de compétitions et de recherche de performance. Le rôle de l'éducateur est ici essentiel dans la notion qu'il donne à ses interlocuteurs de la violence et du respect des règles sociales et éthiques. Trop souvent, les enfants ou adolescents sont amenés vers la pratique sportive par leurs parents afin d'être éduquer. Le sport revêt donc ici, malgré lui, un rôle important et primordial. C'est comme si l'on essayait de transférer tout ce que l'on a appris dans le sport afin que cela nous serve et que cela soit transférable dans notre vie de tous les jours. Le sport est souvent assimilé par les politiques à un phénomène de cohésion sociale, d'école de vie. Le sport devrait donc, par nature, résoudre les problèmes de la société ou proposer des solutions. N'est-ce pas lui confier une mission délicate et (trop) grande pour lui ?

Le sport se veut avant tout comme un temps social qui résout les problèmes de société pour une période momentanée et pas à l'échelle d'une vie entière. Dans l'Histoire, le sport est avant tout une utopie de sociabilité, puisque l'origine des Jeux Olympiques et leurs pratiques étaient avant tout réservées au seul homme blanc. On peut donc y voir déjà à cette époque, une certaine forme de discrimination. Le sport, en définitif, n'est qu'un échantillon de la vie quotidienne et des problèmes que l'on retrouve dans notre société moderne. Pourquoi en serait-il autrement ?

Le sport a des facettes antagonistes par le fait qu'il a des valeurs qui rassemblent (esprit d'équipe, joie, entraide, etc.), mais également certaines qui déchirent (résultat, déroulement

du match, arbitrage, etc.). Le sport d'aujourd'hui, et surtout le sport professionnel, fabrique des héros qui sont synonymes de repères identificateurs pour les jeunes d'aujourd'hui.

La passion liée au sport et au déroulement de rencontres sportives entraîne la formation d'identité collective qui est souvent le fruit d'excès incontrôlables qui amènent quelques fois à des réactions hooliganismes. La violence a toujours existé, que ce soit dans la vie quotidienne ou dans la pratique de l'activité sportive, mais c'est avant tout notre rapport à la violence qui a changé. C'est comme si nous avions reçu une nouvelle paire de lunettes pour observer ce phénomène. Les faits qui étaient tolérés ou passés sous silence à une certaine époque ne le sont plus aujourd'hui. La violence dans les stades se caractérise principalement par un phénomène exutoire qui n'a pas cours dans la vie civile. On se permet donc d'utiliser des mots et des expressions (fils de p..., encul...) aux alentours des terrains, alors que cela nous semblerait totalement inapproprié sur notre lieu de travail ou lors d'un repas de famille. Un stade est en quelque sorte un laboratoire social qui nous permet d'observer les citoyens et d'effectuer des actions de prévention. Le phénomène sécuritaire vécu actuellement en marge des manifestations sportives visant à sécuriser à outrance les comportements humains à risque n'a fait que déplacer le problème spatialement et médiatiquement. Les sportifs se doivent de montrer qu'ils peuvent gagner, mais qu'ils savent aussi se réconcilier à la fin de la « bataille » (match). Est-ce que gagner doit enlever l'éthique ?

Le sport est un lieu privilégié qui offre un plus à toutes les classes sociales, un lieu de mixité sociale.

**Derrière les sportifs, il y a un éducateur, un homme qui fait rêver les sportifs et qui leur permet de réaliser des choses extraordinaires, un accompagnateur de savoirs, un pédagogue qui entoure, conseille et surtout accompagne**



## LE MOT DE LA REDACTION

**V**oici le n° 4 de l'Éléphant Bleu tout nouveau, tout beau avec plein de photos, et des reportages et rubriques sur la vie du Club et de ses participants.

Un Club qui depuis quelques mois, essaie d'avancer, de progresser, et de mettre en place des structures pour l'avenir des nos jeunes. Mais aussi bonnes soient elles, ces structures ne sont pas grand-chose sans des dirigeants pour les animer et pour les faire évoluer.

Car bien plus qu'un club de foot, l'U.S.PEGOMAS doit être une école de la vie, un lieu d'expression et d'échanges mu-

tuels dans le respect des différences de chacun.

Susciter l'engouement, la joie, le plaisir, accompagner les plus jeunes dans la découverte du football, accepter tantôt la défaite, tantôt la victoire en cultivant les valeurs de respect, de tolérance, d'esprit d'équipe, en bannissant toute forme de violence et de tricherie, tels sont les objectifs du club.

Bien sûr à ce jour, tout n'est pas parfait, loin de là, - mais Paris ne s'est pas fait en un jour,- et il y a de nombreux progrès à faire et de l'huile à mettre dans les rouages du club pour avancer dans la sérénité et faire de l'U.S PEGOMAS un club respecté et respectable !

### Sommaire

**3. Édito / Mot de la rédaction.**

**5. À la découverte du président...**

**7. Entretien avec un élu d'Auribeau/Siagne.**

**9. Soir de coupe...**

**11. Stage de février.**

**13. Rencontre avec un membre du comité directeur / Parlons football par Michel Bustamente.**

**14/15. Une catégorie à la loupe... les U11.**

**16. Une équipe, un portrait...les U17**

**18. Le grand match par Jeffrey Martin.**

**19. Dernière minute!!!**

**21/22. Dossier.**

**25. Info club et bruit de couloir**

**27. Un moment de détente.**



**CABINET DELVAL**

REAL ESTATE

Votre Agence Immobilière à PEGOMAS,  
à votre service depuis plus de 30 ans, une référence.



**ACHAT, VENTE  
&  
GESTION LOCATIVE  
AVEC LA GARANTIE DES LOYERS**

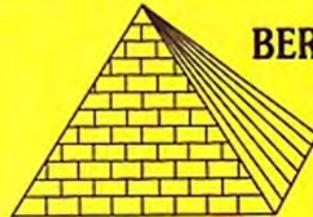
Tél 04.93.42.23.00 - [www.delval.fr](http://www.delval.fr)



*Fleurs du Logis*  
FLEURISTE

Commandez par ☎ et réglez par €

35, place du Logis - 06580 PEGOMAS  
Tél. 04 93 42 22 09 - Fax: 04 93 42 81 58



**BERTAUX - BRUNELLO**

S. A. R. L

**B.M.C.R.**

CONSTRUCTION - RÉNOVATION  
ETUDES TECHNIQUES  
CONCEPTION ARCHITECTURALE

281, Chemin du Plan Sarran - 06580 PEGOMAS  
Tél. : 04 93 42 82 44 - Fax : 04 93 42 82 44

Siren 402 001 010 - Code APE 452 V

**PLOMBERIE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION**  
**MAINTENANCE CHAUFFERIE**



**BIANCHI MARC**



6, Ch des Noyers 06580 PEGOMAS TEL 04.93.42.83.06 FAX 04.93.42.34.31

[bianchi.marc@wanadoo.fr](mailto:bianchi.marc@wanadoo.fr) [www.bianchimarc.fr](http://www.bianchimarc.fr)

# À la découverte du président...



Pour ce 4<sup>ème</sup> numéro  
de l'ELEPHANT BLEU,

nous sommes allés à la rencontre  
du Président Yoackim BALICCO,  
et l'avons soumis à un question-  
naire plus personnel et intime.



**Quel est le principal trait de ton caractère ?**

*Je pense être tolérant, et pas rancunier*

**La qualité que tu préfères chez un homme ?**

*La franchise*

**Qu'est ce que tu apprécies le plus chez un ami ?**

*Un soutien dans la difficulté, son aide*

**Quel est ton principal défaut ?**

*La colère, et d'être « soupe au lait »*

**Le plus grand souvenir de ton enfance ?**

*D'avoir été champion Universitaire (ASSU) en Minimes avec le Lycée de Breil. Je devais avoir 13/14 ans.*

**Ton personnage historique préféré ?**

*Victor Hugo, j'ai toujours aimé ce personnage.*

**Ton idole de jeunesse ?**

*Les Beatles, mon groupe préféré et Louis Prima un jazzman américain fabuleux qui a notamment créé le tube « Just a Gigolo »*

**L'équipe de foot où tu aurais voulu jouer ?**

*L'A.S MONACO des années 60. Une grande équipe qui a été plusieurs fois Championne de France avec des grands joueurs comme THEO, DOUIS, HIDALGO, GAROFALO, BIANCHERI, COSSOU etc...J'adorais ces joueurs.*

**Un fait de ta vie dont tu es fier ?**

*Mon fils Laurent et mes petits enfants*

**Le dernier livre que tu as lu ?**

*L'histoire de l'A.S.CANNES et le livre sur Z. ZIDANE que je viens juste de finir.*

**Le don de la nature que tu voudrais avoir ?**

*Etre Prestidigitateur !*

**La première chose que tu fais en rentrant chez toi ?**

*Je me met en tenue décontracté. Aux beaux jours je reste un peu dans le jardin et l'hiver c'est direct dans mon fauteuil !*

**Tes espoirs pour l'avenir ?**

*Je souhaite que les gens soient plus tolérants et plus respectueux envers les autres. Il y aurait beaucoup moins de conflits à tous les niveaux.*

**Si Dieu existe, que lui diras tu en arrivant au ciel ?**

*De protéger les miens !*

**As-tu une devise ? Laquelle ?**

*« Une Hirondelle ne fait pas le printemps »*

## Vous avez la parole...

### Questions, petites annonces, félicitations, etc...

**POSER VOS QUESTIONS AU PRÉSIDENT**, au comité directeurs ou autres personnes, celles-ci seront sélectionnées pour ne pas avoir de doublon, et pas du n'importe quoi, les meilleures questions seront diffusées ainsi que les réponses correspondantes. Vous pouvez passer également des félicitations, pour cela faites parvenir vos questions et encouragements sur le mail du site internet:

**uspego@footeo.com**

**POUR PASSER UNE PETITE ANNONCE**, une participation financière vous sera demandée, 20€ les quatre lignes de quatre mots et 1€ la ligne supplémentaire. Votre annonce paraîtra lorsque vous aurez réglé celle-ci au secrétariat du club et avec l'accord du comité.

© NS

*Le Fournil du Logis*

Boulangerie - Pâtisserie - Banette

83, Place du Logis  
PÉGOMAS  
☎ 04 93 42 23 01

# NEW CUCINE

**CUISINES - BAINS - DRESSING**

340, avenue de Cannes « villa Adrienne »  
06580 Pégomas  
tel: 04 92 19 50 07 port: 06 60 83 26 55

**EIFFAGE**  
TRAVAUX PUBLICS  
MÉDITERRANÉE  
ETABLISSEMENT COTE D'AZUR



# EURO PLOMBERIE PISCINES

## GROSSISTE EN MATERIEL

### Chauffage Plomberie Sanitaire Piscine

31 Chemin des Fades - 06110 LE CANNET

**Tél. 04 92 18 06 60 Fax 04 92 18 16 12**  
email : [pascal.elisci@orange.fr](mailto:pascal.elisci@orange.fr)

Pascal ELISCI  
06 18 57 92 32

**GAPSA**  
1<sup>er</sup>  
Groupement  
d'artisans  
indépendants  
Sanitaire  
Chauffage

# Entrevue avec un élu d'Auribeau



## **R**ENCONTRE AVEC GIANCARLO LO RE DE LA MAIRIE D'AURIBEAU SUR SIAGNE

### **Mr LO RE quelle est votre fonction à la Mairie d'Auribeau ?**

Je suis adjoint au Maire Mr VARONNE depuis Septembre 2011, en charge de l'école et de la partie informatique de la Mairie.

### **Et quel lien avez-vous avec l'U.S.PEGOMAS ?**

Je représente la Mairie d'Auribeau/Siagne au sein du comité directeur du club car Auribeau participe à la vie du club en votant et distribuant une subvention municipale à hauteur de 7000 Euros par an. Il y a actuellement une quarantaine de licenciés de l'U.S.P tant au niveau des jeunes que des séniors, qui sont des habitants d'Auribeau/Siagne, et il est normal que ce genre d'aide soit apportée.

D'autant plus que le club est bien géré au niveau financier et que les dirigeants actuels sont en train de faire de l'U.S.P une association avec des bases solides pour l'avenir et s'entourent d'éducateurs compétents et efficaces pour la progression de nos jeunes footballeurs. Sans oublier que les 2 villes ont des infrastructures communes avec le Pôle Azur et que c'est vraiment une volonté de notre municipalité de renforcer ce genre d'aide, et pas seulement au niveau du football, dans le but de proposer à nos enfants de pratiquer leur sport préféré dans une structure adéquate et sérieuse.

### **Et que pensez-vous de la création d'un futur club de la Vallée de la Siagne ?**

Je sais que notre Maire Mr Varonne et Mr Pibou le Maire de Pégomas sont favorables à cette idée qui permettrait de regrouper les com-

pétences et les moyens financiers des 3 communes. Nous espérons que La Mairie de la ROQUETTE /Siagne répondra bientôt favorablement à cette requête. Surtout avec la future réalisation du collège qui regroupera les jeunes de nos 3 villages, et la réalisation d'une salle de sport qui pourrait faire naître des clubs de Basket, Volley ou Handball par exemple.

### **Une Question plus personnelle pour finir : Avez-vous joué au football ?**

Non pas du tout. Le foot n'est pas mon sport favori. J'aime bien regarder les grands match à la télé, comme pendant la Coupe du Monde, mais je suis plutôt amateur de tennis et de VTT, et surtout de Baseball, un sport un peu méconnu en France, que je pratiquais dans ma jeunesse.

### **Et vos enfants ?**

Pas de football non plus. Mes enfants pratiquent le handball et l'équitation !





**espacs**  
clôture portail automatisme



Entreprise

**BRUNO JARDINS**

*Création, entretien de jardins,  
arrosage automatique,  
débroussaillage, élagage.*

309 Chemin de la Beaume

Post: 06 09 98 12 72

06580 PEGOMAS

Fax: 04 93 42 32 77

e-mail : Francis.Bruno7@wanadoo.fr

web : www.brunojardin.com

**PACCALIN**



**MENUISERIE  
ALUMINIUM  
VITRERIE  
MIROITERIE**

24, avenue Maréchal Leclerc - 38300 BOURGOIN-JALLIEU  
Tél : 04 74 93 26 51 - Fax : 04 74 28 18 01  
E-mail : paccalin-sarl@wanadoo.fr - Site : www.paccalin.fr



**VOTRE PARTENAIRE RESTAURATION POUR**



- ✗ Le Frais
- ✗ L'Épicerie
- ✗ Les Liquides
- ✗ Le BOF
- ✗ L'Hygiène
- ✗ L'Entretien

132, avenue de la Roubine - 06150 CANNES-LA-BOCCA

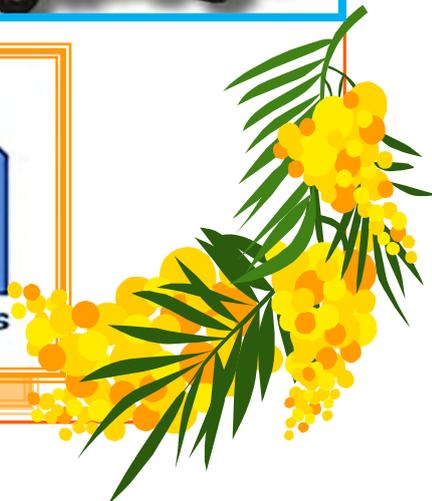
**TÉL 04 89 82 72 20**



**KP1**

**Bâtiments**

Créateur de systèmes constructifs



# SOIR DE COUPE...



NICE 0



DIJON 0



DIJON 3

L'AVENTURE  
CONTINUE...



Comme promis à l'arbre de Noël du club, c'est cent cinquante enfants éducateurs, dirigeants et quelques parents, pour nous aider à encadrer tous ces jeunes, ont profiter de se déplacement. Parti du complexe Gaston MARCHIVE aux alentours de 14h30 en bus de la société Laurent MUSSO, arrivée à 15h00 au stade du Ray à Nice. Un excellent accueil des dirigeants niçois qui nous attendaient de pied ferme pour nous faire entrer dans l'autre niçois du ballon rond. Toute la délégation pégomassoise prit place en tribune présidentielle. Pendant cette période d'avant match nous avons pu apprécié les derniers détails de l'organisation, l'échauffement des deux équipes, la découverte de nombreuses personnalités, etc... 17h00 début de la rencontre, un match fou, fou, fou... prolongation, série de tirs au but et victoire de Nice.

Retour sur Pégomas 21h00.

Encore merci au président, président de la commission des jeunes, au comité directeur, aux dirigeants niçois et à toutes les personnes qui ont donné un coup de main pour le plaisir des enfants, une expérience à renouveler.

Nous vous proposons de participer au parrainage du club sur panneau publicitaire autour des terrains du complexe Gaston MARCHIVE, pour cela vous pouvez appeler au 06 22 90 18 12 pour de plus amples renseignements, et aussi de devenir un des nombreux annonceurs de « L'ÉLÉPHANT BLEU ».

D'ailleurs nous remercions les annonceurs participants grâce à qui nous publions le magazine de septembre à juin.

Union Sportive de Pégomas Football  
Stade Gaston MARCHIVE - BP 21  
06580 Pégomas  
Siret: 414 065 169 00016

N° affiliation à la F.F.F. 519115  
Ligue de la méditerranée, district de la côte d'azur  
tel: 04 93 42 36 19 port: 06 28 28 99 85 fax: 04 93 60 92 19  
mail: football.pegomas@orange.fr internet: uspego.footeo.com



## U.S. Pégomas Football Stage de perfectionnement et loisir de Pâques

**Du 23 au 27 avril 2012**  
(inscription avant le 10 avril 2012)

Stage réservé pour  
les enfants nés en :  
2004 ; catégorie U8  
2003 ; catégorie U9  
2002 ; catégorie U10  
2001 ; catégorie U11  
2000 ; catégorie U12  
1999 ; catégorie U13  
1998 ; catégorie U14



Un encadrement suivi par des anciens professionnels de  
L'A.S. Cannes, Paris S.G. et Bordeaux qui dirigent et  
Évoluent dans l'équipe fanion.

Pour de plus amples renseignements et inscriptions,  
06 42 23 24 31 ou 06 28 28 99 93

[www.uspego.footeo.com](http://www.uspego.footeo.com)



Avec le concours de la ville de Pégomas

*Laurent Musso*  
Transport privé Côte d'Azur  
séjours d'affaires, événements, groupes, écoles, déplacement sportif  
Soirée • Journée • Longue distance

- Transfert
- Navette avec chauffeur
- Excursions
- Partenariat Logistique

Tél. : +33 (0)4 93 60 93 78  
Fax : +33 (0)4 92 60 45 27  
Mobile : **06 88 82 80 76**  
Mail : [contact@laurent-musso.com](mailto:contact@laurent-musso.com)

Nouveau faites vos réservation directement sur notre site :  
[www.laurent-musso.com](http://www.laurent-musso.com)

**UN ARTISAN PRÈS DE CHEZ VOUS**

**JARDIN**

**ALLÔ** 04.93.42.80.50  
06.19.21.89.84

REMISE EN ÉTAT  
CRÉATION ET ENTRETIEN  
TAILLE  
DÉBROUSSAILLAGE  
TONTE  
CLÔTURE

RÉNOVATION INTÉRIEURE  
PEINTURE - CARRELAGE - CRÉPIS - ETC...  
DEVIS GRATUIT SUR SIMPLE APPEL  
ENLÈVEMENT DES DÉCHETS ET MATÉRIAUX

**MAISON PATRICK**  
193 CHEMIN DES MULS - 06580 PEGOMAS

## REFLEXION

Tout homme qui dirige, qui fait quelque chose, a contre lui ceux qui voudraient faire la même chose, ceux qui font précisément le contraire, et surtout la grande armée des gens d'autant plus sévères qu'ils ne font rien du tout.





## Stage de février



### Un stage réussi.

Une cinquantaine de jeunes du club avaient déjà eu l'occasion, à Noël, de faire une semaine de stage à l'U.S. Pégomas football avec, en prime, une journée à la base Fréjus. En leur proposant de remettre ça pendant les vacances scolaires de ce début d'année, les responsables étaient donc certains d'avoir des adeptes. À juste titre puisqu'ils étaient 62, en catégories U8 à U13, à profiter de cette façon conviviale de progresser dans leur sport préféré. Organisé par Michel BUSTAMENTE, entraîneur général, avec Romain FERRIER, « moustic » NOUAMRIA, Serge RODRIGUES, Philippe CANGIANO et Alexandre ELINEAU, qui remplaçait l'absence de Laurent LEROY blessé au cours du dernier match de l'équipe fanion. Cette immersion dans le foot a été un franc succès. Articulée autour du sport loisir mais comportant aussi un niveau perfectionnement avec de nombreux ateliers et beaucoup de technique au programme, elle a bénéficié d'un très beau temps et d'une ambiance tonique. La nouvelle salle extérieure a permis aux jeunes de prendre sur place leurs repas préparés par l'équipe de la cuisine Marie Curie. Le président Yoackim BALICCO, comme les familles étaient très satisfaits du bon déroulement de cette semaine. Elle s'est achevée par une pluie de diplômes, avec la remise d'une montre et d'un maillot de foot à chaque enfant offert par les sponsors du stage, messieurs BRUNELO et BIANCHI. Le prochain stage est programmé du 23 au 27 avril 2012 avec des inscriptions fixées avant le 10 avril 2012.



# GARAGE DE VERDUN



**[www.sofia-auto.com](http://www.sofia-auto.com)**

Votre spécialiste régional du véhicule  
d'occasion toutes marques

150 véhicules en stock  
Large choix de 4x4

**Stéphane MINOT  
et Yoackim BALICCO  
sont à votre disposition**

**Tél. : 04 92 51 80 14**



## Rencontre avec un membre du comité directeur



**NOM:**

**PRENOM:**

**Date et lieu de naissance :**

**Profession :**

**Fonction au club :**

**Sport pratiqué :**

**Poste occupé :**

**Club français préféré :**

**Club étranger préféré :**

**Joueur français préféré :**

**Plus grand footballeur de tous les temps :**

**Ton sportif préféré, autre que footballeur :**

**Ton plus beau moment en tant que sportif :**

**La manifestation qui t'as donné le plus d'émotion :**

**La ville ou le pays où tu rêves d'aller ?**

**Tes vacances idéales ?**

**Ton dicton favori ?**

**Un mot pour les licenciés du club ?**

# BEZAZIAN

## Jean-François

9 juillet 1958 à ORAN.

Courtier en assurance et conseiller gestion patrimoniale.

Responsable de la catégorie sénior.

Randonnée.

Ex-libero (5), aujourd'hui défenseur central.

Olympique de Marseille.

Real Madrid.

Michel Platini.

Pelé.

Jean-Pierre Rives (rugby).

1984, champion d'Europe et champion olympique (football).

1998: la France enfin sur le toit du monde (football).

Australie .

Au calme, à la montagne.

« loose the failure don't loose the lesson »

Ayant porté le maillot bleu de l'U.S. Pégomas (1976-1996), je peux témoigner des riches rencontres humaines que j'ai faites au sein de ce club. C'est pourquoi « donner et partager ce que j'ai reçu » me semble normal aujourd'hui. L'honnêteté, la solidarité, l'amitié dans le respect d'autrui... permettront à tous ces jeunes licenciés de vivre des moments forts et inoubliables en tant que sportifs.

« Le sport contribue à la construction de l'être humain. »

Bien sportivement.



## Parlons football



**Un mot à notre supporter n°1,**

**Mr Gilbert Pibou, maire de Pégomas.**

Il répond toujours positivement à nos demandes si c'est dans ses possibilités. Pégomas a beaucoup de chance, il faut le remercier, et lui faire honneur par nos résultats. Le football se crée sa place, il va bien grandir, et tous nos futurs champions seront heureux. Coup de chapeau à tous les éducateurs qui ont fait un travail de qualité sur nos deux stages. Travailler l'esprit d'équipe, l'esprit club, le respect, la technique et renforcer la cohésion entre eux. Chaque stage que nous organisons pour nos jeunes permet à nos footballeurs de progresser à grand pas. Notre plus grande satisfaction

sportive reste à coup sur la hausse du nombre d'inscriptions de stagiaires. Nous rendons hommage à notre président Yoackim Balicco et le comité directeur. Nous formons une belle grande famille sportive.

**La situation sportive.**

Les fondamentaux se révèlent extrêmement sains. Le processus d'organisation mis en place par son président et toute une équipe, avec un nouveau staff commence à porter ses fruits.

**La locomotive est mise en route.**

Les progrès énormes sont une grande satisfaction chez nos plus jeunes des U7, 8, 9, 11 et 13. Aujourd'hui le travail consiste à améliorer

les fondamentaux du footballeur (le respect des règles, l'éveil, l'écoute, la rigueur, sans oublier un esprit d'équipe à la pratique du collectif). Pour la saison 2012/2013, nous allons étoffer le staff technique avec des éducateurs de qualité. Cela nous permettra d'améliorer au plus vite les performances, nous allons mettre en place un programme de travail pour les enfants les plus doués dans les petites catégories. Mettre l'enfant dans les meilleures conditions d'approche avec des séances spécifiques tous les mercredis matin de 9h00 à 11h30.

Michel BUSTAMENTE

# Une catégorie à la loupe...



**U11/1**  
**Entraîneur**  
**Vital LUCIAN**

## U11

*Une catégorie qui accueille les filles et garçons*

*né en 2000/2001. Elle se compose en quatre groupes qui forment quatre équipes et évoluent dans les compétitions attribuées au foot animation. Une 1ère phase se déroule en début de saison avec des rencontres sous forme de plateau de 25 minutes qui les opposent contre deux autres équipes de différent club du district. Cette phase a pour but de déterminer les niveaux des équipes pour passer sur une 2ème phase en milieu de saison, qui consiste à ne jouer contre une seule équipe en deux mi-temps de 25 minutes. Une formule qui met en pratique l'évolution des joueurs du passage des débutants au niveau supérieur, U13, sur deux années. Le responsable de la catégorie est Vital LUCIAN, assisté de David MUSSO, de Jean-Christophe CHACON, et de Yohan DUPAS. Mais bien sûr sous la houlette de l'entraîneur général, Michel BUSTAMENTE. Les entraînements ont lieu le lundi soir (17h30 à 19h00) et le mercredi (16h00 à 17h30) au complexe Gaston MARCHIVE, et les rencontres le samedi matin ou après-midi.*



**U11/3**  
**Entraîneur**  
**Jean-Christophe CHACON**



# ...Les U11



**U11/2**  
**Entraîneur**  
**David MUSSO**



**L'appréciation de Michel BUSTAMENTE**  
Après une mise en train difficile et laborieuse, de semaine en semaine, la progression s'est faite grâce à des éducateurs de bon niveau, je suis content d'eux. De plus, l'apport des stages a été très bénéfique pour tous. Certains joueurs ont fait des progrès considérables et de ce fait ils évoluent dans la catégorie supérieure: en U13.  
Nous sommes en bonne voie,  
Continuons nos efforts.



**U11/4**  
**Entraîneur**  
**Yohan DUPAS**

# Une équipe, un portrait...



Debout de gauche à droite: BRAYE Patrice, HAMADI Djamel, GONZALEZ Michel, MARTIN Andrea, VILAS BOAS Jordan, IMBERT Thomas, CROSNIER Alexis, RENOUX Jimmy, BOUDIAF «Mouss».

Accroupis de gauche à droite: FALKOU Jordan, Nicolas, ELINEAU Alexandre, QUINTELA Julien, MERIAUX Thibault, FRIMAUDEAU Matthieu.

Absent sur la photo: MOLINA Alexis, SEGUIN Marvin, BEKTAS Numan, SALZMANN Florian, CROENNE Steve, GONZALEZ Mathias.



UN COACH ET SON STAFF.  
INTERVIEW



## RENCONTRE AVEC Djamel HAMADI

**Pour ceux qui ne te connaissent pas, peux-tu te présenter brièvement ?**

Je m'appelle Djamel HAMADI, j'ai 44 ans, j'habite à Mandelieu, je suis actuellement en création d'entreprise et j'ai une passion : le football !

**Quel est ton parcours footballistique ?**

J'ai commencé à jouer au football dans ma ville natale à Amiens (Somme) dans toutes les catégories de jeunes et dans divers clubs de la région en Séniors au niveau Division d'Honneur jusqu'en 2000 puis je suis venu sur la Côte d'Azur et j'ai joué à l'U.S. PEGOMAS pendant 6 ans en P.H.B tout en commençant à entraîner des équipes de jeunes du club notamment les Cadets et les Juniors. Je suis parti à l'A.S. CANNES en 2006 pour entraîner les U15 et 18 ans Séniors et me voilà de retour cette saison, à l'U.S.P pour m'occuper des U17.

**Quels sont tes objectifs avec ce groupe des U17 ?**

L'équipe joue au Niveau Honneur et le but est de retravailler les bases, de donner de la rigueur au groupe et la notion du travail, du collectif et du respect d'eux-mêmes, avec comme slogan de base, les 2 R.P : Respect, Rigueur, Plaisir. J'ai besoin de leur inculquer cette discipline dans les entraînements et de leur faire prendre conscience qu'ils ont chacun des valeurs à mettre en première ligne pour le bien de l'équipe et du collectif. Le plaisir du jeu passe obligatoirement par ces étapes successives.



**As-tu senti une progression depuis le début de la saison ?**

Bien sûr que l'équipe a progressé et on aperçoit des matches mieux maîtrisés dans l'ensemble, mais le classement n'est pas primordial. On ne joue ni la montée ni la relégation. Le plus important est de progresser, de rester humble et les résultats suivront. Le projet est ambitieux mais il faut prendre son temps et faire par étapes successives. J'ai un groupe d'une vingtaine de joueurs que j'essaie d'impliquer dans la vie du club et qui me donne de nombreuses satisfactions.

**Un mot sur ton staff ?**

Je tiens ici à remercier et à rendre hommage à mes 2 dirigeants Patrice BRAYE et Mouss BOUDIAF qui me secondent d'une manière formidable et dans un esprit de solidarité et de sérieux. Je sais que je peux compter sur eux et tous les joueurs les apprécient énormément.

Un dernier mot en espérant maintenir et garder le regard et l'implication des parents avec qui j'ai toujours eu un bon dialogue depuis le début de la saison.

Et un merci à Mr BALICCO et son comité directeur qui me donnent les moyens de tirer le groupe vers le haut.



# MASSA pneus



- REVISION
- CLIMATISATION
- VIDANGE
- FREINS

- AMORTISSEURS
- BATTERIE
- PNEUMATIQUES
- ECHAPPEMENT

Et aussi ...

- POIDS LOURD
- GENIE CIVIL
- AGRAIRE
- MANUTENTION



Réseau

**PROFIL**  
centres agréés

- ALD Automotive
- ARVAL
- LeasePlan
- GE Capital Solutions
- AON
- ARTEGY
- ICARE
- Overlease
- FIKOB
- UCALEASE
- ATLOC
- GCE Car Lease
- LCA France
- SIXT
- ACM Services
- AG Fleet
- GIR

**LIVE MASSA**

Retrouvez nous sur le blog **MASSA** ...  
[blog.massapneus.com](http://blog.massapneus.com)

Facebook icon

...et aussi sur **Facebook!**  
[www.facebook.com/massapneus](http://www.facebook.com/massapneus)

**115 CENTRES EN FRANCE**

Retrouvez nos prix de pneus sur le net :  
[massapneus.com](http://massapneus.com)

<b>REGION PACA</b>			
<b>ALPES DE HAUTE PROVENCE (04)</b>	Cannes 04 93 39 25 22	Villeneuve Loubet 04 92 13 43 90	Miramas 04 90 50 17 06
Digne les Bains 04 92 31 31 40	Carros 04 92 02 35 40	<b>BOUCHES DU RHÔNE (13)</b>	Port de Bouc 04 42 06 72 45
Manosque Nord 04 92 87 65 13	Gattières 04 93 08 20 25	Aix Les Milles 04 42 25 98 50	Port St Louis PL 04 42 48 90 69
Manosque Sud 04 92 72 36 61	Grasse 04 93 70 06 33	Arles 04 90 18 98 60	St Martin de Crau 04 90 47 00 74
<b>HAUTES ALPES (05)</b>	Le Cannet 04 93 94 75 60	Aubagne 04 42 62 44 70	St Martin de Crau PL 04 90 47 47 70
Embrun 04 92 46 69 10	Mandelieu 04 93 47 17 70	Aubagne PL 04 42 01 60 00	Trets 04 42 61 36 37
Briançon 04 92 20 11 11	Mandelieu PL 04 93 48 30 00	Berre l'Étang 04 42 85 40 14	VAR (83)
Gap 04 92 52 22 33	Menton 04 92 10 34 34	Gardanne 04 42 51 26 72	Bandoi 04 94 22 90 90
<b>ALPES-MARITIMES (06)</b>	Mougins/Mouans Sartoux 04 92 28 32 80	La Ciotat 04 42 84 84 74	Bormes les Mimosas 04 94 71 07 96
Antibes 04 93 74 27 01	Nice Centre 04 93 82 20 85	La Valentine 04 91 44 19 79	Brignoles 04 94 80 95 95
Beausoleil 04 93 78 59 16	Nice Est 04 93 27 93 93	Marignane 04 42 79 79 42	Draguignan 04 94 50 98 70
Cagnes sur Mer 04 93 20 94 01	Nice Ouest 04 93 71 31 32	Marseille 04 91 02 40 40	Fréjus 04 94 51 44 72
			Fréjus St Pons 04 94 44 34 80
			Fréjus St Pons PL 04 94 44 34 89
			Grimaud 04 94 56 36 02
			Hyères 04 94 57 69 44
			La Farliède PL 04 94 01 78 84
			La Seyne Sur Mer 04 94 10 43 10
			Le Cannet des Maures 04 94 99 86 37
			Montauroux 04 94 39 82 00
			Puget sur Argens 04 98 11 47 10
			Toulon Centre 04 94 93 04 51
			Toulon Picot 04 94 20 20 63
			Trans en Provence 04 94 99 75 75

AIN (01) • ALLIER (03) • ALPES DE HAUTE PROVENCE (04) • HAUTES ALPES (05) • ALPES-MARITIMES (06) • BOUCHES DU RHÔNE (13) • CALVADOS (14) • GARD (30) • HERAULT (34) • ISERE (38) • LOIRE (42) • PUY DE DÔME (63) • PYRENEES ORIENTALES (66) • RHÔNE (69) • SAONE ET LOIRE (71) • SAVOIE (73) • SEINE MARITIME (76) • VAR (83) • VAUCLUSE (84) •

**PRIX, SERVICES, HORAIRES, ADRESSES sur**  
[www.massapneus.com](http://www.massapneus.com)





# PÉGOMAS - ROQUEBRUNE



## «Le grand match»



**Entraîneur: Laurent LEROY**

**À Pégomas, stade Gaston MARCHIVE, U.S. Pégomas bat A.S. Roquebrune-Cap-Martin 5 - 0 (3 - 0).**

**Arbitre: MM. DIDI, BOMA et FONTAINE.**

**Buts: PUY (10'), MOUTARDE (15', 60'), LUCIAN (22'), PATERNOLLI (50') pour Pégomas.**

**Avertissements: DUPRE (24'), MARIN-CUDRAZ (56'), ICHCHOU (60') pour Roquebrune.**



**Entraîneur: Anthony DE LUCA**

C'était le match qu'il ne fallait pas manquer en ce premier week-end de mars. L'équipe 1 senior de l'U.S. Pégomas, deuxième de sa poule, recevait le leader du classement, Roquebrune.

5 points d'écart avant le coup d'envoi séparaient les deux équipes. Il fallait donc empocher la victoire ce dimanche pour rester dans le trio de tête qui accèdera à l'étage supérieur et balayer les deux contre-performances récentes (ndlr : match nul 3-3 sur le terrain du Suquet et défaite 4-1 à Villefranche). Le nouveau duo d'entraîneur, composé de Romain Ferrier et de Laurent Leroy, s'attendait à une réaction d'orgueil de la part de ses joueurs. "Après la claque reçue à Villefranche et le changement de staff, on se doit d'agir, expliquait Romain Ferrier avant le match. Roquebrune est une des rares équipes à nous avoir battu à l'aller, la motivation est donc toute naturelle."

Et il ne fallait pas arriver en retard ! Juste après le show des pom-pom girls, Puy pousse le cuir au fond des filets suite à une frappe de Moutarde qui terminait sa course sur le poteau. Complètement dépassés, les joueurs de Roquebrune accusent le coup lorsque le coup-franc de Vital finit sa course dans la lucarne. Quesada

enfonce le clou deux minutes plus tard en reprenant au deuxième poteau un corner tiré par Puy.



3-0 en seulement 25 minutes de jeu, le match était plié. Fébriles et trop tendres dans le jeu, les joueurs de Roquebrune accumulent les fautes pour contenir Paternolli et Puy, les deux milieux de terrain excentrés. Pégomas tient le match grâce à une solide défense et au bon travail des deux récupérateurs, Di Blasi et Vital. A la pause, le gardien Caracci n'a que très peu touché le ballon.

Au retour des vestiaires, le rythme est nettement retombé et les deux équipes accumulent les fautes et les pertes de balle. Pégomas gère sans concéder d'occasions et opère en contre grâce notamment aux nombreuses percées de l'arrière gauche Bonnet.

La première grosse occasion a lieu à la 58<sup>e</sup>. Roquebrune obtient un coup-franc dangereux à l'angle de la surface. Le tireur frappe dans le mur mais le ballon est repris par un attaquant de Roquebrune qui tire à bout portant sur la barre de Caracci.

On joue la 67<sup>e</sup> minute lorsque Ferrier récupère le ballon au milieu de terrain avant de s'engouffrer côté gauche et de servir au 2<sup>ème</sup> poteau Quesada, seul, qui voit sa reprise bien arrêtée par le portier de Roquebrune. A la 72<sup>e</sup>,

Sidaoui récupère le ballon dans son camp, sollicite Puy pour un one-deux, tout en

remontant le terrain. Il trouve ensuite Paternolli sur un superbe centre au 2<sup>ème</sup> poteau. Sa demi-volée est bien stoppée par le gardien adverse.

A la 76<sup>e</sup> minute, Puy tourne le jeu en trouvant Quesada d'une superbe transversale. Ce dernier remet en une touche pour Paternolli qui arrive lancé. Il contrôle et pique son ballon au-dessus du gardien. 4-0 !

Cerise sur le gâteau, le cinquième but pégomassois à la 81<sup>e</sup>. Di Blasi récupère un énième ballon au milieu de terrain et sert Puy qui écarte côté droit Paternolli. Ce dernier lance en profondeur Quesada, qui résiste à la charge de son défenseur avant de servir au deuxième poteau Moutarde, seul, qui n'a plus qu'à pousser le cuir au fond des filets.



La messe était dite et l'arbitre donnait le coup de sifflet final quelques minutes plus tard.

Scènes de joie dans le vestiaire, le boulot est fait.

Laurent Leroy était évidemment très fier de ses joueurs. "C'est une belle satisfaction. On avait à cœur de se rattraper et on l'a fait de fort belle manière en gagnant 5-0 contre le leader du championnat. Il va falloir continuer sur cette dynamique pour remplir l'objectif fixé en début de saison, la montée."

C'est tout le mal que l'on souhaite à ce groupe.



**Jeffrey MARTIN**

# DERNIÈRE MINUTE!!!



## Laurent Leroy et Romain Ferrier, nouveaux coach de l'équipe fanion.



**Laurent Leroy nous en dit plus:** Son premier rendez-vous en tant que l'ancien attaquant du P.S.G., blessé a repris avec Romain Ferrier le flambeau de l'équipe fanion d'Emeric Vogel remercié dernièrement par le président et le comité directeur. C'est l'occasion qui a fait le larron. Blessé au genou depuis le match de Villefranche/mer, le joueur de Pégomas a changé de statut. Il est tout simplement passé de joueur de champ à entraîneur!

Une situation inattendue qui fait suite au limogeage de tout le staff technique par le comité directeur et son président. Un changement de casquette pour l'ancien pro qui l'assume sans trop se poser de question:

*«Même si je suis venu à Pégomas pour jouer la montée, ma blessure change un peu la situation. Ce nouveau poste, pourquoi pas? Le comité nous a choisis avec Romain et on a accepté. Nous organisons les entrainement ensemble mais je les dirige car Romain joue encore et je suis sur le banc en championnat.»*



qu'entraîneur n'était pas sans danger: accueillir le leader Roquebrune. Une mission plus que réussie pour coach Leroy avec un large succès (5-0) qui permet de revenir à deux points du premier de la classe.

*«C'est un beau début et j'espère que cela va continuer. Je ne sais pas encore si ma blessure va m'empêcher de jouer jusqu'à la fin de la saison mais je suis prêt à poursuivre ce nouveau rôle de coach. Et si la montée est au bout, pourquoi ne pas continuer la saison prochaine? On verra.»*

Avec son expérience de ligue 1 et son compère Romain Ferrier, Laurent Leroy peut amener l'équipe fanion au plus haut. Et pour préparer au mieux ses troupes, les nouveaux entraîneurs ont décidé de passer de deux à trois séances d'entraînements par semaine.

Bon vent à tous les deux ....



### CLASSEMENT APRÈS LA 18<sup>ème</sup> JOURNÉE:

1. Pégomas	57 pts	+24
2. Les Moulins	55 pts	+25
3. Roquebrune	54 pts	+18
4. Cagnes	50 pts	+23
5. Villefranche	49 pts	+21
6. St Vallier	45 pts	-2
7. Blausasc	44 pts	-5
8. Montet-Bornala	42 pts	+1
9. La Colle	42 pts	-9
10. St Sylvestre	39 pts	-9
11. Plan de Grasse	36 pts	-5
12. Nice St Roch	35 pts	-18
13. Cannes Croisette	33 pts	-22
14. Golfe-Juan	22 pts	-42

Accompagnement personnalisé vers l'excellence

**ACADEMIE PERFECTION**  
FOOTBALL

Romain FERRIER  
Footballeur professionnel  
Entraîneur diplômé d'Etat  
Titulaire du DEF  
06 09 88 55 50  
romainferrier@academie-perfection-football.fr  
www.academie-perfection-football.fr

**Lundi, mardi, jeudi, vendredi  
de 17h15 à 18h30  
complexe Gaston MARCHIVE**



# SARL - CEDRIC CONSTRUCTIONS

*Rénovation - Villas - Piscine*

BERTAUX Cédric



tel/fax:04 93 40 75 37 port: 06 03 16 75 95

Email: ced.bertaux@wanadoo.fr PEGOMAS

JEAN BAPTISTE TOCQUET

RESPONSABLE D'AGENCE

 RICHARDSON

Agence de MOUGINS

[jean-baptiste.tocquet@richardson.fr](mailto:jean-baptiste.tocquet@richardson.fr)

Tél : 04.92.18.75.20 - fax : 04.93.46.58.49

[www.richardson.fr](http://www.richardson.fr)

RCS Mougins - Siège social Marseille B054800958



## IVECO PROVENCE

## MARCHE PAYSAN

G.I.E. des Deux Vallées

**Détail  
Demi-gros**

**Du Producteur  
au  
Consommateur**



Tél.: 04 93 60 94 80 Fax: 04 93 60 94 74

445, Avenue Frédéric Mistral - 06580 PEGOMAS

## J-F BEZAZIAN

Assurances

Placements

Gestion de patrimoine

Sports Consulting

970, Av. de la République  
06550 LA ROUETTE SUR SIAGNE  
(FRANCE)

Port. +33 (0)6 09 208 624

Tél. +33 (0)4 92 191 233

Fax +33 (0)4 92 191 222

e-mail : GALAXIA-ASSUR@wanadoo.fr

# DOSSIER

## U7 / U8 / U9



# Génération tournée vers le futur !!!

La catégorie concerne les enfants nés en 2003/2004 et 2005. Elle comprend à ce jour près de 60 licenciés pour 6 éducateurs. Elle est l'avenir du club !

Nous proposons une séance générale hebdomadaire les mercredis de 14 h à 16 h 00 et une supplémentaire spécifique en U9 les jeudis de 17 h 30 à 18 h 30. Le staff est enrichi par les anciens professionnels du club apportant leur technicité. Un à 2 plateaux mensuels nous permet de rencontrer des équipes extérieures afin de sensibiliser les joueurs à un esprit de compétition.

La fédération pâtie d'une certaine image médiatique depuis quelques années. Chaque Club perd un bon nombre de ses licenciés !

Notre but à Pégomas est de faire apprécier le football à ces enfants au travers de situations alliant le plaisir, la rigueur technique et la discipline dans un

esprit convivial. Qu'ils soient réceptifs aux règles du jeu et leur rôle de joueur nous semble important.

Nous avons axés les séances de travail sur les 5 fondamentaux : La Passe / Le Contrôle / La Conduite / Le Dribble / Le Tir. Nous proposons des ateliers techniques communs à tous avec des degrés de difficultés différents selon leur âge. Ils sont complétés par des ateliers de motricités, de jeux ludiques scolaires, et jeux réduits. Après avoir aménagées plusieurs formules, nous travaillons depuis quelques semaines sur un principe qui plait aux enfants sans nuire à leur progression. Il consiste à alterner toutes les 15' un atelier spécifique avec une situation de match.

L'U.S PEGOMAS serait heureux de retrouver vos « jeunes pousses » sur un des plus beaux complexe sportif du département !!



## Une séance type d'entraînement



### ORGANISATION MODULABLE

#### PRISE DE CONTACT avec le groupe : 5'

- . Politesse : se présenter apprendre, à dire bonjour à ses éducateurs, saluer ses camarades.
- . Discussions diverses, Commentaires de matchs, Plaisanteries, Questions diverses.
- . Présentation de la séance.

#### 4 ATELIERS TOURNANTS DE 8 À 12 JOUEURS ALTERNÉS D'UNE SITUATION DE JEU :

#### TRAVAIL JEUX REDUITS : 12'

- Travail en petit groupes, 1c1, 2c2, 3c3, maxi pour favoriser le maximum de jeu.
- Petits jeu collectif. . Avec ou sans appuis, Multi buts...
- Instaurer des gages si duels ou matchs perdus afin de susciter la notion de gagner.



#### EXERCICE DE MOTRICITE 12'

ET OU

#### EXERCICE TECHNIQUE :12'

- Psychomotricité, synchronisation gestuelle bras jambes
- Travail des appuis, de face, de côté, arrière, roulade...
- Latéralité / Coordination, déplacements divers avant/arrière...
- En atelier, solo ou par 2.
- Petite distance / petit espace selon le thème.
- Répétition du geste pur et correction.

# DOSSIER

## Une séance type d'entraînement (suite)



### EXERCICE DE FINITION : 12'

. Aboutissant sur une situation de Frappe au but. La

Touche, conduite, Contrôle et Enchaînement, Dribble...

- . En fonction des lacunes observées durant les matchs,
- . Répétition d'une gamme gestuelle.
- . Parcours technique.
- . Jeu d'application, 2c3, attaque défense...
- . Jonglerie si attente.



### JEU SCOLAIRE / LUDIQUÉ : (sur ½ terrain). 12'

- . Découverte du football en fonction du thème sous forme jouée.
- . Développer un esprit de compétition ou de réflexion.

. Notion de Plaisir.

### MATCH: (sur ¼ terrain). 12'

. En situation de match, au poste avec des consignes de jeu.

. Ne pas parler, afin d'être guidé par son Educateur.

. Travail de la zone : avec des zones délimitées, de la couverture, des déplacements...

. Travail en fonction du jeu : placement au porteur, au ballon, à l'adversaire.

REGROUPEMENT : 5' -Pour Favoriser le retour au calme



et afin de donner les convocations/informations.

### Axes de fonctionnement des Educateurs :

- Etre en tenue du club sur le terrain, avoir sifflet et chronomètre.

- Chaque Educateur dirige 1 atelier et observe les enfants.

- Les enfants ne peuvent prendre le ballon à la main (sauf gardien de but) ou exercice spécifique.

- Principe des couleurs pour les ateliers. (Ordre préférentiel : Bleu, blanc, Rouge, Jaune..).

- Pendant les jeux réduits et matchs, les enfants ne peuvent parler afin de découvrir et réfléchir.

1. pour faciliter les consignes des Educateurs

2. pour prendre des informations visuelles sur le jeu.

Je souhaite que l'on axe notre travail sur développement de la technique individuelle et la facilité de déplacement

De nos joueurs dotés d'un état esprit très fair-play.

*Dossier signé Cyrille PETIT*



## QUOI MANGER LES JOURS DE MATCH ?



« Bien manger c'est bien jouer » dit un dicton. Comme toute activité sportive, la pratique du football demande un minimum de connaissance en diététique afin d'être au top de jour J, même au niveau amateur et chez les jeunes. Pour un diététicien du sport, avant de parler des repas il est très important d'avoir une bonne nuit de sommeil pour préparer et jouer un match de foot. On conseille donc de ne pas manger de viande rouge, de charcuterie ou de plats en sauce la veille d'une rencontre. Les tisanes et verveines sont en revanche recommandées avant de se coucher. Le jour du match, un petit déjeuner équilibré est essentiel pour éviter le coup de barre en fin de matinée, mais attention à ne pas se goinfrer de tartines de confiture !

### Mais à quelle heure doit être pris le repas d'avant match ?

Normalement il faut manger 3 heures avant le coup

d'envoi. Il n'y a pas de menu préférentiel, mais les féculents (riz, pâtes, pommes de terre) sont fortement conseillés. Accompagné de salade verte, tomates pelées, ou carottes râpées, fruits (bananes, kiwis, pamplemousses) et fromage blanc (à 0% de préférence) en dessert, et surtout boire de l'eau minérale et pas d'alcool !

### Et après le match ?

Contrairement aux autres sports, la ration de récupération est plus négligée en football. Le mieux est de faire des étirements en buvant de l'eau ou un jus de légumes immédiatement après le match. Sans oublier les produits laitiers qui contiennent des protéines, des vitamines et du calcium, ce qui est idéal après un effort.

Sans oublier qu'une bonne hygiène alimentaire est l'affaire de toute l'année, et pas seulement les jours de match.



**277, avenue Frédéric Mistral**

**06580 Pégomas**

**tel: 04 92 60 22 00**

**Fax: 04 93 42 88 37**

## **CARROSSERIE DU LOGIS**

**LONGO R.**

**• Tôlerie**

**• Peinture**

**• Prêt de véhicule**

**115, La Gravière  
06580 PÉGOMAS**

**Tél. 04 93 42 22 16**

**Fax 04 93 42 83 50**

**SIRET 335 256 657 00016 - APE 502 Z**

**NOUVEAU PROPRIETAIRE**



Spectacles



Hippodrome de  
Cagnes-sur-Mer

Tél : 04 93 20 59 14  
Fax : 04 93 20 24 78

*L'Ambiance Fascinante  
des Champs de Course*

## Restaurant Panoramique **LE PESAGE**

Banquets



Courses



Nocturnes



**Richard BOUKIL & Yoackim BALICCO**  
**Vous accueillent chaleureusement**

Séminaires



# SALMOÏKA

*La Passion du Saumon Fumé*



*Saumon frais  
Saumon fumé  
à l'ancienne*

Fabrication Artisanale - Élaboré à Cannes  
[www.salmoika.com](http://www.salmoika.com)

**Tél 04 93 47 57 40 - Fax 04 93 47 57 41**

# INFO CLUB & Bruits de couloir!!!

Deux tristes nouvelles! le président et le comité directeur tiennent de faire part de leurs condoléances à la famille Marchive pour la disparition de Mme Marchive mère; ainsi qu'à la famille Cavallo pour le décès de Mme Cavallo Yvette, épouse de M. Cavallo Georges, co-fondateur et ancien président de l'U.S. Plan de Grasse général et football, figure emblématique du pays grassois.

Le vide grenier du 4 mars 2012, a réuni une foule dense, compacte, venant par centaines de personnes autour des stands installés place Parchois: on peut dire que la brocante mis en place par les bénévoles du club a battu un record d'affluence, ce qui permet d'aider les actions en faveur des jeunes footballeurs.



Le président et le comité directeur ont offert quatre stage de février aux enfants les plus démunis du club, qu'on se le dise...

## Astuce de maman!!!

A savoir que le magasin sport 2000 de Ville-neuve Loubet fait une remise de 5 ou 10% sur votre achat en présentant la photocopie de la licence de votre ou vos enfants, sur l'ensemble du magasin.

## Vos enfants partent en tournoi!!!

Pâques arrive à grand pas, 5 équipes partent en tournoi. Les U11/1 et les U13/1 se déplacent à 1200 km de ses bases, leur destination est THOUARE/LOIRE à 10km de NANTES, le train sera leur moyen de locomotion et ils seront hébergés et pris en charge par les familles locales. Deux équipes U9 et les U11/2, se dirigent sur MONTPELLIER pour participer au tournoi du Saint Martin Gazelec de Montpellier, une épreuve remportée par les U13 en 2010.

Les autres équipes se rendront en tournoi au mois de juin, notamment à Le Soler du côté de Perpignan et certains dans le Vaucluse, le lieu exact n'est pas encore définitif.

Sachez que le club prend totalement en charge les frais de déplacement et d'hébergement.

D'autres tournois sont prévus également dans les alentours.



Nous fêtons le 35<sup>ème</sup> anniversaire du traditionnel tournoi international de Pentecôte, qui a lieu du 26 au 28 mai 2012. Les inscriptions vont bon train et pour accueillir un maximum d'équipes, nous demandons aux parents de faire leur possible pour pouvoir héberger des joueurs, un formulaire vous a été distribué et certains d'entre vous n'ont toujours pas donné de réponse. Alors, s'il vous plaît, retournez votre formulaire ou donnez-nous une réponse dans les plus brefs délais pour qu'on puisse s'organiser. Voici quelques clubs qui participeront à la manifestation: ONEX (Suisse), BRESSE JURA FOOT, FRANCONVILLE, GAZELEC de MONTPELLIER, VAL LYONNAIS, MANISIEUX, BERGERAC, MARTIGUES, PEYNIER, des équipes locales comme: MOUANS-SARTOUX, Le CANNET ROCHEVILLE, l'U.S.O.N.A.C., HAUTE-SIAGNE. Autre chose, si vous êtes disponible pour nous donner un coup de main durant ces trois jours, faites le savoir, vous serez les bienvenus. Merci d'avance.



Mr Chatrefoux est venu visiter nos installations et suivre les entraînements donnés par les éducateurs du club. Suivit une conférence sur les démarches de l'éducation du football à suivre faite par le directeur technique national de la Fédération Française de Football pour la labélisation du club. Sa première impression fut très satisfaisante et ambitieuse concernant l'avenir du club.



Les pom-pom girl de la troupe « Floriane Danse Compagnie » de Pégomas, crée cette année, nous fait l'honneur de faire son show à chaque rencontre de l'équipe fanion à domicile. Merci à toutes les filles et leurs animateurs.





*Domaine  
du Bigalou*  
**PÉGOMAS**



**3 pièces**  
**69 m<sup>2</sup> + terrasse 4 x 4**

**Domaine fermé avec piscine,  
Eau Chaude Solaire, Chauffage,  
Clim réversible**

475, route de la Fénerie - RD 109  
**CONTACT**  
06 16 26 47 95 • 06 11 35 54 90



**TROPHÉES SPORT** 

**COUPES • TROPHÉES • RÉCOMPENSES**  
**ÉQUIPEMENTS SPORTIFS • SPORTSWEAR**  
**T-SHIRTS SÉRIGRAPHIÉS**



Z.I. de la Siagne - Avenue Jean Mermoz - 06210 MANDELIEUX  
**Tél. 04 93 47 68 68** [trophées.sport06@orange.fr](mailto:trophées.sport06@orange.fr)  
SARL au capital de 15245 € - RCS Cannes B 422 038 224

# Un moment de détente



## SUDOKU

	2	3			7			
9				5				7
5	7							
3			2		9	5		
	8						6	
		6	8		5			1
							2	9
6				3				8
			7			4	1	

								5
				4	3	6		
	9			7	1			
		8	6		4		3	
		1			2			
2	3			9	7			
			3	8			7	
	3	4	7					
5								

## HORizontalement

1) ils coassent en mare. 2) garnie de pointes. 3) qui vous grise. 4) fait le bonheur du cinéophile - gouverne. 5) elle est larguée au départ. 6) Ferré pour ses proches - prof abrégé. 7) c'est le moment de faire ce qui nous plait - il présente la culture arabe à Paris. 8) étranger établi dans un autre pays que le sien. 9) au courant des dernières tendances - touchée dans ses intérêts. 10) roi de France - la Provence en abrégé.

## MOTS CROISES

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

## VERTICALEMENT

A) ses ordres sont décorés. B) grande popularité - bloqué. C) il est parfois bizarre quand il est contemporain - ville ayant sa gare en Gard. D) la première ne se jette pas - elle est parfois difficile d'accès pour cause de larmes. E) petits corps célestes. F) le bon est soumis à des règles - marque une appartenance. G) refus de rendre justice - préparés comme certains poissons. H) il chasse avec son maître - il se plante au départ du parcours.

## MOTS MÉLANGÉS

ABEILLE	COMBLE	GALOPER	PILORI
ANIER	COQUIN	GLORIFIER	QUERELLEUR
BAILLER	DAMER	HABITACLE	RANCE
BALADIN	ECZEMA	JOURNAL	SURI
BARBUE	EMOI	LUZERNE	TIMON
BEER	ENTORSE	MITRE	TROUEE
BILE	FAZENDA	OCCASE	WITLOOF
BREVET	FELIN	OSCAR	ZIRCON

E L C A T I B A H N I D A L A B  
A D N E Z A F E U B R A B U F R  
G L O R I F I E R F A M E Z C E  
O A E L A N R U O J O E I E O V  
F E L I N T O O S C A R L R Q E  
B E B O I T L R A N C E L N U T  
R L M M P T I T I O B A E E I S  
A I O O I E P E N T O R S E N L  
T B C W I L R U E L L E R E U Q

## Mais où est le ballon!!!



Solution des jeux sur [uspego.footeo.com](http://uspego.footeo.com)



**NOUVELLE FERRARI FF**  
4 ROUES MOTRICES  
4 PLACES



DISTRIBUTEUR OFFICIEL FERRARI ET MASERATI

**Modena Motors Cannes**

Nouveau distributeur officiel Ferrari-Maserati pour la Côte d'Azur



Retrouvez l'ensemble des services proposés par Modena Motors Cannes en téléchargeant la nouvelle application iPhone disponible dans l'App' Store.



Modena Motors Cannes  
Rond-point des Tourrades  
06210 MANDELIEU  
Tel : +33 493 905 100

