

**Dans ce numéro:**

- **Un Club en lumière:**
Fyé AS
- **Une équipe à l'honneur:**
Pontvallain F 1
- **Une dirigeante méritante:**
Catherine Cahoreau
- **La vie du District:**
Vaunaval à Le Lude

UNE ÉQUIPE À L'HONNEUR**F Pontvallain 1**

Le Française de Pontvallain, voilà encore une équipe qui au cours des années 1970 a connu les honneurs des championnats régionaux, évoluant même en DRH de la Ligue de l'Ouest s'il vous plaît, avant de connaître un bail d'une dizaine d'années en PH puis de sombrer progressivement dans l'anonymat des championnats départementaux.

Elle a même touché le fond et frôlé le pire avant de relever la tête ces derniers temps et de revenir à la lumière cette année en réalisant un parcours remarquable en coupe du Maine.

Pour une équipe de seconde division, après avoir battu au tour précédent l'ES Yvré l'Evêque (équipe de DRH) sur le score de 2 à 0, elle est tombée non sans mérite au cinquième, battue sur le même score par l'équipe « B » du Sablé FC

**L'équipe pose pour les calendriers 2010**

qui évolue en PH. Elle était le petit poucet de ce niveau et un des trois derniers représentants des clubs de « district ».

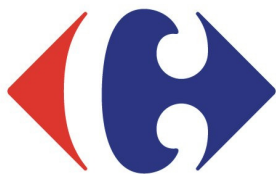
Le groupe seniors s'entraîne deux fois par semaine sous la houlette de Fabrice Mille et une vingtaine de joueurs, d'une moyenne d'âge de 24 ans, est susceptible d'évoluer en équipe fanion. Ces garçons sont tous de Pontvallain et de sa campagne.

Cette année la priorité est donnée à l'équipe réserve,

alors l'objectif qui a été secrètement fixé pour l'équipe « une » est de terminer en tête des équipes fanions dans un championnat composé d'équipes « 2 » de bons clubs régionaux de DRH, DSR et même DH.

Avec un groupe jeune et une politique sportive devenue cohérente, ces objectifs raisonnables ne devraient pas rencontrer de difficultés particulières pour leur réalisation.

P. Basset

**LE MANS****UNE DIRIGEANTE MÉRITANTE****Catherine CAHOREAU****Bonjour, qui êtes vous ??**

Je m'appelle Catherine Cahoreau, j'ai 52 ans, je suis retraitée de la poste reconvertie en assistante maternelle. Je suis au club de l'US St Ouen St Biez dont je suis secrétaire depuis plus de dix ans.

Comment en êtes-vous arrivée là ??

J'ai épousé une famille de footeux car mon mari et sa famille y sont trempés jusqu'au cou. Un de nos fils a tout naturellement attrapé le virus et a commencé à pousser le ballon à St Ouen où mon « homme » était joueur dans son jeune temps. J'accompagnais mon garçon aux matches et comme parent, j'assistais aux assemblées générales. En 1999 avec mon mari nous sommes tous deux rentrés dans le bureau dont j'ai d'emblée été élue secrétaire.

Quelles sont vos activités au club ??

Dans les premières années, comme nous arrivions tous avec Didier Loiseau notre Président, nos tâches étaient multiples. Pour ma part cela allait du secrétariat en passant par les achats de toutes sortes et les relations avec les partenaires pour finir au bord des terrains surtout avec l'équipe réserve. L'arrivée de nouveaux dirigeants il y a trois ans nous a permis de répartir les missions et par conséquent d'alléger les nôtres. Aujourd'hui, j'ai uniquement en charge tout l'administratif du club que je gère principalement depuis la maison « merci l'informatique ».

Quelles sont vos motivations ??

Nous formons un bon groupe et des amitiés se sont créées, en particulier

avec le Président, alors ce n'est vraiment pas une corvée de donner de mon temps. Alors je n'ai même pas de motivation à trouver, c'est un réel plaisir.

Et « l'après » ??

Pour l'instant c'est un peu flou, mon mari travaille encore mais cela ne va pas durer. Nous envisageons ensuite de penser un peu à nous, alors forcément j'aurai moins de temps. Pour l'instant, je suis encore là, surtout par amitié, mais je ne sais pas de quoi sera fait le futur.



Propos recueillis
par P. Basset

UN CLUB EN LUMIERE

AS Fyé

Dans le nord Sarthe, l'Association Sportive de Fyé, créée en 1975, présente une particularité : en effet, la vitrine du club n'est pas (pour l'instant) les équipes seniors, mais plutôt l'équipe féminine et l'école de football.

Il y a douze ans que l'équipe féminine a été mise en place et, à ce jour, elle est composée de seize filles issues du secteur et du département de l'Orne tout proche. Elles évoluent dans le championnat régional et constituent la première fierté du président.

L'autre satisfaction des dirigeants est l'école de football qui vient pour la seconde fois d'être labellisée par la FFF, car ici on a bien compris que la pérennisation d'un club passait par la formation des jeunes et cette saison cinquante cinq « têtes blondes » foulent les pelouses du stade R. Suet.

Reconnaissez que ce n'est pas banal pour un club dont les seniors ont évolué dans leurs meilleures années en

première division et qui, du fait du manque de relève, ont progressivement rétrogradé jusqu'en quatrième division, niveau duquel ils ont du mal à s'extraire. Mais, grâce au travail accompli, les jeunes formés commencent à être incorporés dans le groupe senior et à y apporter leurs qualités. D'ailleurs, si l'an dernier le manque d'arbitre n'avait pas pénalisé le club, l'ASF serait aujourd'hui dans la division supérieure.

L'autre changement récent tient aux infrastructures car le club bénéficie depuis le début de l'année d'un bloc vestiaires fonctionnel tout neuf. Les anciens vestiaires ont été conservés et cette fois ce sont les nombreux bénévoles qui ont retroussé leurs manches



Beaucoup de monde lors de la remise du Label

pour les rénover et en faire des locaux confortables et utiles.

Gageons qu'avec ce label de l'école de foot et cette féminisation qui perdure, l'AS Fyé a de beaux jours qui se profilent d'autant que les soucis dus au manque d'arbitres semblent devoir être réglés prochainement.

P. Basset



LA VIE DU DISTRICT

Le site de Vaunaval au Lude

En 2004, le site de Vaunaval devenait la propriété de la commune Le Lude. Un élu local, connaissant les difficultés du district suite à la fermeture de Rive-sarthe à Malicorne, proposait les services de ce centre de loisir et d'hébergement. Après visite des installations et établissement d'une convention, Vaunaval devenait un lieu d'accueil pour les stages de formations d'éducateurs ou de rassemblements de jeunes qui étaient mis en place.

Montons dans la machine à remonter le temps pour nous arrêter à la fin du XIXème siècle : le lieu est alors une « huilerie-féculerie » et va devenir « Luna-Park », une ferme auberge dans un lieu où la vie sera rythmée par le piano mécanique qui fera guincher et tourner les têtes à plus d'un(e), avant que les éclats de voix ne se fassent entendre autour du premier terrain du club de foot Ludois, terrain qui existera sur le site jusqu'en 1945, date à laquelle il migrera vers son lieu actuel.

En 1955, Vaunaval allait être repris par les PTT qui allaient en faire une colonie de vacances pour les enfants de ses ressortissants. Dans cette optique le lieu allait prendre petit à petit son aspect actuel : jusqu'en 2001, date à laquelle la colonie fermait définitive-

ment ses portes, les PTT puis France Télécom ont oxygéné leurs rejets on aux portes du Lude.

En 2004, Le Lude faisait l'acquisition du site. A ce jour, les différents équipements permettent d'accueillir en groupes pour la fête ou le travail, des familles, des scolaires, des entreprises ou des stagiaires. Vaunaval dispose d'une cuisine professionnelle, d'une salle à manger (60 personnes), d'une salle des fêtes (80 à 100 personnes) et d'une centaine de couchages.

Belle aubaine pour le district qui, en mal de locaux pour ses stages de toutes sortes, s'en sert donc depuis 2004. Depuis l'utilisation de la maison des randonnées à Neufchâtel, seuls les stagiaires du sud du département fréquentent Vaunaval.

Les footex sont comme des coqs en pâte dans des locaux adaptés qui disposent de tous les agréments nécessaires. Le

stade municipal, situé à dix minutes, est accessible par une navette mise en place par la Mairie lorsque cela s'avère utile.

La nourriture est préparée par un traiteur autochtone et est servie chaude dans le réfectoire par les deux permanents (un titulaire et une contractuelle) assistés par des employés communaux quand cela s'avère nécessaire.

Voilà donc brièvement présenté le second site où nos stages sont organisés, et puis la vocation de Vaunaval étant aussi la réception, pensez-y si vous avez une fête à mettre sur pied dans un endroit accueillant.

P. Basset



A gauche l'hébergement stagiaires, à droite le réfectoire / administration

LE COIN DES JEUNES

La Jeunesse Sportive Vègre et Champagne

Depuis de nombreuses années, les clubs de Brulon et Loué se regroupaient en entente pour toutes les catégories de jeunes en football à 11. Chaque club gardait son autonomie pour le foot animation.

En 2005, à l'initiative de Christian Bougard, il était décidé de créer un groupement de jeunes composé des licenciés des clubs de Vallon/Gée, Brulon et Chantenay Villedieu. Celui-ci prenait le nom de Jeunesse Sportive Vègre et Champagne et s'adressait à toutes les catégories de « débutants » à « 19 ans ». Des équipes étaient engagées dans les secteurs de football ani-

Les communautés de communes de « Vègre et Champagne » (Brulon) et « Pays de Loué » (Loué) ainsi que d'autres partenaires soutenaient l'initiative et apportaient une aide financière ou matérielle non négligeable. Ce soutien perdure aujourd'hui.

Il y trois ans, à la suite du départ de son fondateur qui avait largement contribué à la bonne santé de la JSVC, une nouvelle équipe



Les U7 et U9 encadrant Gildas Legeay



L'équipe U 11 « A » encadrant Florian Terrier

mation de Sablé/La Flèche et auprès du district. Après une année de fonctionnement, le CA Loué rejoignait officiellement le groupement.

Un service de cars de ramassage était mis en place pour récupérer les jeunes joueurs dans tous les coins reculés des cantons de Brulon et Loué afin de les conduire sur les sites d'entraînement.

se mettait en place pour reprendre le flambeau. Cette saison, le groupement totalise 138 joueurs (19 - U6/U7; 24 - U8/U9; 29 - U10/U11; 33 - U12/U13; 23 - U14/U15 et 10 - U16/U17), les U19 sont laissés à la disposition de leur club. Une nouveauté cette année : il n'y a plus de « cars » pour le ramassage mais trois véhicules « neuf places » sont mis à disposition (deux par la communauté de commune Vègre et Champagne et

la troisième par le Super U de Mareil en Champagne qui est un des gros partenaires de l'association).

Pour les catégories U6 à U9, les entraînements ont lieu dans le club d'appartenance (Chantenay vient à Brulon). Les U11 et les U15 sont rassemblés à

Loué, alors que les U13 sont à Brulon. Les U17 qui jouent en entente avec le GJ Val de Sarthe sont conduits à Noyen.

L'encadrement technique est placé sous la responsabilité de Jean-Michel Goudard qui coordonne les quinze éducateurs des mercredis, auxquels vient s'ajouter une dizaine de dirigeants le samedi.

Un bureau d'une quinzai-

ne de personnes placé sous l'autorité d'un « président délégué », en l'occurrence Alain Cerbelle, se réunit une demi-douzaine de fois par an pour administrer le groupement qui fonctionne sous forme de commissions.

Sportivement, l'objectif des JSVC est de regrouper les jeunes joueurs pour les faire évoluer dans les meilleures conditions et au meilleur niveau possible.

P. Basset



L'équipe U 13 « B » encadrant Philippe Heurtebize



L'équipe U 15 « A » encadrant Alexis Esnault



LA PAGE DES TECHNICIENS

Suite au sondage effectué en début de saison et à la demande d'un certain nombre de clubs, à compter de ce mois-ci un espace sera dédié aux techniciens.

Page 1/3

LES JONGLAGES

C'est un geste technique peu utilisé en match mais indispensable dans la formation du jeune joueur.

INTERETS :

- ➔ facilite l'apprentissage des autres gestes techniques
- ➔ S'adapter à la trajectoire du ballon en adaptant la longueur de ses appuis

QUALITES DEVELOPPEES :

La coordination et l'équilibre, reprise d'appui entre chaque contact
 La Frappe de balle (volée – 1/2 volée)
 La Maîtrise du ballon (amorti et finesse du touché de balle)
 Appréciation des trajectoires du ballon

QUAND TRAVAILLER LES JONGLAGES :

A tout âge
 A chaque entraînement
 Varier les formes de travail
 Le faire sous forme ludique (jeux, mini concours....)
 Pas plus de 15 minutes

CORRECTIONS SOUVENT UTILISEES

« Tend la pointe de pied vers le bas »
 « Ta jambe d'appui doit être dynamique pour te replacer rapidement sous le ballon. »
 « Repose ta jambe de frappe entre chaque contact »
 « Reprend ton équilibre après avoir taper dans le ballon. »
 « Frappe le ballon bien au milieu, il ne doit presque pas tourner »
 « On doit pouvoir lire la marque du ballon »
 « Ecrase les orteils dans le fond de ta chaussure »
 « Durcis la surface de contact (le coup de pied), mais reste cool »
 « Fléchit la jambe de frappe (pli un peu le genou) »
 « Pas trop haut, le ballon ne doit pas aller plus haut que ta tête »
 « Penche ton corps vers l'avant »

CONSEILS UTILES POUR JONGLER DE LA TETE

- ✓ Faire une démonstration
- ✓ Monter le ballon au dessus de soi / toujours voir le ballon « ne fermes pas les yeux »
- ✓ Etre sur les pointes de pied / se replacer sous le ballon grâce à des appuis dynamiques
- ✓ Etre fléchit sur ses jambes
- ✓ Bien essuyer le ballon / s'appliquer sur le 1^{er} lancé (à deux mains)
- ✓ Se déplacer légèrement pour se remettre sous le ballon entre chaque contact puis essayer de se stabiliser.
- ✓ Se mettre un peu en arrière pour placer le front sous le ballon (bassin un peu vers l'avant – nuque tonique)
- ✓ Donner des petits coups dans le ballon, une impulsion avec les jambes est souvent nécessaire
- ✓ Dynamique sur ses appuis mais pas tout le temps sur la pointe des pieds pour pouvoir donner une petite impulsion.
- ✓ Se déplacer sur un petit périmètre pour garder la maîtrise du ballon le plus longtemps possible.



Les jonglages ne sont pas prioritaires en débutant, il vaut mieux faire des exercices développant l'équilibre.

Attention, il n'existe pas de geste parfait. La vision d'une image arrêtée nous permet uniquement d'avoir un avis personnel à un instant précis. L'item « Jambe d'appui dynamique », est difficilement mesurable. A vous de juger !

Le déroulement de l'action peut être modifié selon l'individu, mais l'attitude du joueur nous donne les grandes lignes des postures qui lui permettront de réussir le geste et son enchaînement.



	Oui	Non
Pointe de pied tendu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambe de frappe fléchi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Jambe d'appui dynamique	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Equilibre du corps / bras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corps légèrement penché vers l'avant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	Oui	Non
Pointe de pied tendu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambe de frappe fléchi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambe d'appui dynamique	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Equilibre du corps / bras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corps légèrement penché vers l'avant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	Oui	Non
Pointe de pied tendu	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Jambe de frappe fléchi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Jambe d'appui dynamique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Equilibre du corps / bras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corps légèrement penché vers l'avant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	Oui	Non
Pointe de pied tendu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambe de frappe fléchi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambe d'appui dynamique	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Equilibre du corps / bras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corps légèrement penché vers l'avant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	Oui	Non
Pointe de pied tendu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambe de frappe fléchit	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Jambe d'appui dynamique	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Equilibre du corps / bras	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Corps légèrement penché vers l'avant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Oui	Non
Pointe de pied tendu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambe de frappe fléchit	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Jambe d'appui dynamique	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Equilibre du corps / bras	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Corps légèrement penché vers l'avant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	Oui	Non
Pointe de pied tendu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambe de frappe fléchit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jambe d'appui dynamique	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Equilibre du corps / bras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corps légèrement penché vers l'avant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Oui	Non
Pointe de pied tendu	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Jambe de frappe fléchit	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Jambe d'appui dynamique	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Equilibre du corps / bras	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Corps légèrement penché vers l'avant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>