

La Gazette du FCCG

Novembre 2011

Numéro 4

Diététique du sport

Sans un minimum d'hygiène de vie, il sera difficile d'être performant sur le terrain. D'où l'importance de consommer des repas équilibrés et adaptés.



Quel comportement alimenta

La veille du match

Boire de l'eau, augmenter les portions de sucres complexes (féculents, pains), éviter les légumes. Privilégier les viandes maigres, ne pas consommer d'aliments gras. Préférer un yaourt au fromage. Pas d'alcool.

Le jour du match

Eviter ce qui est peu ou non digeste (fondue savoyarde ou choucroute par exemple !!!). Bien boire en particulier entre les repas. Supprimer les sucres rapides et limiter la consommation de thé ou de café. Ne jamais oublier le petit déjeuner.

Après le match

Bien boire, refaire le stock de glycogène (sucres de réserve) et augmenter un peu l'apport protéique (viandes, poissons, œuf, laitages)

10 erreurs à ne pas commettre

- Oublier de boire
- Ne pas laisser au moins 2h30 entre la fin d'un repas et le début de l'entraînement ou match
- Trop manger au cours du repas
- Oublier les fruits et légumes
- Aucune diversité alimentaire
- Boire plus d'un verre d'alcool par jour

- Aller au restaurant trop souvent
- Un mauvais fractionnement, en particulier oublier le petit déjeuner
- Entraînement à jeun
- Oublier que le surpoids est un des risques majeur de contre-performance du sportif

Qui suis-je ?

Cette semaine, un seul indice... On me surnomme le mégaphone.

(Réponse dans le prochain numéro)

Le mois passé, il fallait reconnaître le responsable matériel du club et également éducateur U9 : Arnaud Dunand,



Quelle option pour Jonathan ?

Cette saison, Jonathan a décidé d'entraîner une équipe de jeunes. Cette décision a bien sûr ravi les dirigeants du club qui sont toujours à la recherche de bonnes volontés. Le petit hic, c'est que Jonathan ne l'a pas encore annoncé à sa femme. Et ça ne va pas être chose aisée que de faire comprendre à madame qu'il ne sera pas à la maison deux soirs par semaine pour cause d'entraînement et le samedi après-midi, match oblige :

Option 1

Aujourd'hui, Jonathan a pris son courage à deux mains et a décidé de se lancer. Pour se donner du courage, il est passé juste avant au bistro du coin et a avalé quelques pastis, qu'il boit sans eau comme à son habitude.

Passablement éméché, Jonathan arrive devant chez lui et manque d'écraser le caniche de maman. Il tente d'insérer la clé dans la serrure, mais c'est sa femme qui vient ouvrir, intriguée par le bruit que les tentatives vaines de Jonathan provoquent.

« Bonsoir chérie, désolé pour le retard, j'étais en pleine discussion avec les dirigeants du club. Tu sais qu'ils manquent de bénévoles. »

Jonathan passe le pas de la porte et trébuche sur le paillason. Il manque de casser l'affreux vase que belle maman leur a offert pour Noël l'an passé. Heureusement, ses années passées dans les buts du club de foot local, lui permettent une magnifique parade qui sauve le vase et peut être sa soirée.

« Dis donc, approche un peu que je renifle ton haleine... Mais tu as picolé ?!

-Euh, juste quelques verres. J'ai une grande nouvelle à t'annoncer. Je suis le nouvel entraîneur d'une équipe de jeunes du club. A partir du mois d'août, tu ne me verras plus ni le mardi soir, ni le mercredi et le samedi après-midi, c'est match. Je...

- Ecoute-moi bien Jonathan, il est hors de question que Monsieur fasse son Guy Roux au bord du terrain. Déjà que j'ai du mal à supporter le temps que tu passes devant la télévision à exhorter des bandes de ploucs en short qui courent après un ballon. Si tu crois qu'en plus, je vais te permettre d'aller gesticuler au bord des terrains pendant que bobonne se tape le ménage, laisse-moi te dire que tu rêves »

Option 2

Aujourd'hui, Jonathan a pris son courage à deux mains et a décidé de se lancer. Avant de rentrer à la maison, il fait une halte chez son pote Roger, le fleuriste local. Il achète un magnifique bouquet de roses rouges, les préférés de sa femme. Avant de reprendre la route de la maison, il passe un coup de téléphone Chez Mario, restaurant aux spécialités méditerranéennes et au cadre très romantique. Il réserve une table pour deux.

Arrivé devant chez lui, il jette quelques friandises au caniche de sa femme. Il sonne à la porte, madame vient ouvrir, et elle découvre derrière un splendide bouquet, le visage souriant de son mari.

« Bonsoir chérie, as-tu passé une bonne journée ? J'ai réservé une table Chez Mario pour 20h00. Nous avons juste le temps de nous préparer. Ecoute, pendant ma pause à midi, je me suis dit qu'on devrait sortir plus souvent. Je pense qu'une petite sortie le samedi soir nous ferait le plus grand bien. Et puis tu connais Marc, mon collègue de travail, il me disait qu'il faisait les courses à tour de rôle avec son épouse. Quelle bonne idée. Comment ne te l'ai-je pas proposé plus tôt ? Qu'en penses-tu ?

-Et bien, écoute mon poussin, je suis un peu surprise devant cette prise de conscience soudaine, mais je ne te cache pas qu'elle m'enchant. Bon, je vais me faire belle pour sortir.

-Ca ne devrait pas être long, tu es déjà tellement magnifique naturellement. Ah !! Au fait, je voulais te dire que le président du club de foot m'a contacté pour le sortir d'une situation vraiment difficile. Ils ont perdu un éducateur au club et se retrouvent avec une vingtaine d'enfants qui ne peuvent plus jouer. Connaissant mon passé de gardien de but, il m'a proposé de prendre la place pour éviter que les gamins se retrouvent dans la rue à faire des conneries. Je ne lui ai rien promis, j'ai juste dit que j'en parlerais avec toi, et que nous prendrions une décision ensemble. Il m'a dit que connaissant ta générosité, tu ne pourrais que m'encourager à accepter.

-Chérie, ils ont besoin de toi. Je crois qu'il faut les aider. De nos jours, les bénévoles sont si rares. Demain j'irai au grenier sortir tes affaires de sport... en espérant que tu rentres encore dedans...

Avertissement : Dans ce texte, tout - noms, prénoms (surtout prénoms), situations - est inventé de A à Z. S'il y a une quelconque ressemblance avec des faits réels, elle est due au fait que mon imagination est limitée.

Le questionnaire de Proust

Cette semaine Christophe Rousseau,
Educateur U9



Ton principal trait de caractère :

Calme

Ton principal défaut :

Trop perfectionniste. Je ne supporte pas les fautes d'orthographe.

Ton héros dans la vie réelle :

Steve Jobs, l'ex patron d'Apple, un pur génie créateur.

Ce que tu détestes par-dessus tout :

Les cons

Ton mot préféré :

Cucurbitacée

Ton rêve de bonheur :

Une plage de sable chaud, des cocotiers, un lagon bleu, une barrière de corail, un masque et des palmes...le petit plus : une bière bien fraîche servie par une blonde à forte poitrine.

Ton film préféré :

La saga Star Wars

Ton équipe de foot préférée :

L' OM.

Ton footballeur de légende :

Zizou

Ton match de légende :

La finale du mondial 98 France-Brésil, que j'ai vu sur écran géant à Dallas (Texas) avec la communauté de français de Dallas. C'était l'après-midi aux US, et ça s'est fini dans la piscine avec beaucoup de bières...et 1 et 2 et 3 - 0 !

Merci d'avance

Les chaussures de foot trop petites de vos enfants s'entassent au fond d'un placard ? Pourquoi ne pas les rapporter au club ? Elles feront des heureux. Il en va de même pour les protège-tibias, ou les survêtements du club. Alors n'hésitez pas!! Merci d'avance

Le bel automne est revenu



L'automne est arrivé, et avec lui, l'humidité, le brouillard, la pluie, le froid, le vent, la neige. Cela ne vous aura pas échappé, le football est un sport d'extérieur. En préparant votre sac, ou en préparant celui de vos enfants, prenez soin de choisir des vêtements adaptés. Il faut y mettre : un survêtement, des gants, un K-way, un bonnet, des chaussures de foot, des chaussettes de foot et bien sur les protège-tibias.

Président par Les MNMS

Laissez nous vous présenter en quelques mots Nicolas Henry, président du FCCG.....



Nerveux ? Un petit peu...

Imprévisible ? C'est possible...

Mais Nico sait aussi être un **C**harmeur.....!!!

Omniprésent, le club a la chance d'avoir un gai **L**uron **A**ccueillant et **S**ympa à sa tête!!!

Hyperactif au quotidien, c'est avant tout un **E**xemple de joie de vivre!!!!

Négociateur pour le club, **R**âleur au sein de son vieux couple (il l'aime son Guigui), des comme lui,

Y'en a pas deux!!!!!!.

Ils sont nés au mois de novembre

Joyeux anniversaire à : Laurent Billet, Soulyman Boudayam, Yoan Ceresetti, Brice Consani, Axel Ducret, Celiane Dunand, Michel Guenier, Mathis Haffner, Wojciech Kisiel, Nabil Mahi, Adrien Pernot, Quentin Petitjean, Harry Pryke.

La citation du mois

Arriver dans la surface et ne pas pouvoir tirer au but, c'est comme danser avec sa sœur.

Diego Maradona



Agenda

Jeudi 3 novembre 2011

Réunion comité à 20h00 à Cessy

Lundi 7 novembre 2011

Réunion éducateurs à 20h00 à Chauvilly

Samedi 10 décembre 2011

Gouter de Noel

Samedi 17, dimanche 18 et mercredi 28 décembre 2011

Lotos du club

Samedi 25 février 2012

Tournoi en salle U11