



## Un mot de José DA SILVA ...

Nous devons persévérer dans la construction de cette véritable unité qui prend de plus en plus forme. Nous pouvons être fiers de l'image que nous véhiculons sur et en dehors des terrains.

Je salue et remercie Soraya, son équipe éducative, nos joueuses ainsi que tous les dirigeants de notre section pour leur investissement.

Je terminerai en vous disant que rien de valable ne peut être assuré sans une véritable solidarité.

Allez le tfc !

José DA SILVA

## NOVEMBRE 2013



## Résultats du mois de novembre

	02-03 Nov	9-10 Nov	16-17 Nov	23-24 Nov	30 Nov-1 Déc
D2	Claix/TFC 2-2	Monteux/TFC 4-5	TFC/Ste Christie 4-1		La Sanne/TFC 1-3
U19	TFC /U14E T Fontaine 2-1	Lyon/TFC 4-1	TFC/Montpellier 1-3	TFC/U14E Balma 2-2	
DH		TFC/Ramonville 3-1		TFC/Rodez 1-2	Montauban/TFC 3-2
U17		TFC/Bram <b>Reporté</b>		TFC/HG Comminge <b>Reporté</b>	TFC/St Gaudens 6-0
U15-a		Coupe U15 Montaudran/TFC 1-3	TFC/St Alban <b>Reporté</b>	ASPTT/TFC <b>Reporté</b>	Lespinasse/ TFC 3-0
U15-b			Verfeil/TFC 5-0		TCMS/TFC 1-2
U12-U14		Chal. La Tour St Simon/TFC 0-7 S Ariège 1-1 TFC/Muret 2-0		Chal. Aussone TFC/S Ariège : 1-0 TFC /S H.G. 3-1 TFC-St-Simon : 3-1	
U11			TFC/Mondonville 1-3 Portet/TFC 2-2		TFC/TAC 2-3 TFC/Castanet 5-1
U9					





**D2**

## Calendrier de décembre

	07-08 Dec	14-15 Dec	21-22 Dec	28-29 Dec
<b>D2</b>	TFC/Veore			
<b>U19</b>	Muret/TFC	TFC/Soyaux		
<b>DH</b>		Castres/TFC		
<b>U17</b>				
<b>U15-a</b>		Coupe U15 Gagnac/TFC		
<b>U15-b</b>	TFC/Aussonne	TFC/Carbonne		
<b>U12-U14</b>	Challenge Feminin à Muret	Journée U14 F		
<b>U11</b>	Colomiers/TFC St-Simon/TFC	TFC/Castanet TFC/Portet		
<b>U9</b>				



**Rencontre amicale Montpellier TFC**

## Joyeux Anniversaire à

Manon BANQUET née le 30/11

Célia BLANCHARD née le 17/11

Eva HELLE née le 16/11

Marie Sophie LATOUR née le 16/11

Laurie LEGUEVAQUE née le 28/11

Océane MINOVES née le 20/11

Linda RAZALI née le 6/11

Magaly VINCENT née le 25/11

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL > EQUIPES DE FRANCE > U

## U17 FÉMININE



**LAURA  
CONDON**

Née le 18/03/1997  
Castres  
Toulouse F.C.

## Site Internet

<http://www.tfc.info>

Section Féminine

## Remerciements à

- **Zaza** qui depuis 2006  
suit les footballeuses et principalement  
les Violettes.  
<http://allezlesviolettes.blogspot.com>

- **Footpy** qui est toujours présent  
pour les évènements de nos équipes.  
<http://www.footpy.fr>

- **Patrick CHARBIT** et  
**Laurent PAGNON** pour leurs  
magnifiques photos.

## Le Coach Robin Cruzil

### L'équipe du mois : DH



Lieu & date de naissance ? **Foix 16/08/1987**

As-tu un surnom ? **Robinho**

Quel évènement t'a le plus marqué ? **Naissance de ma fille**

Ta station de radio préférée ?

**Le matin c'est Bruno dans la radio sur fun pour aller au boulot sinon CD.**

Tu pourrais passer des heures à ...**faire du ... sport !**

Une réplique de film que tu connais par cœur ? **"You talking to me".**

Un petit creux la nuit ce serait... **champagne et petits fours.**

Si tu étais une chanson ? **Capable de passer de George Brassens au rap US en passant par le jazz ou bien encore l'excellent Bob Marley... le choix est complexe, tout dépend de l'humeur, peut être Bohemian Rhapsody de Queen**

Le TOP 3 de tes films préférés? **1) Scarface 2) Las Vegas Parano 3) Les Tarantino**

Si tu devais te mettre une note sur 10 en matière de danse... **je fais intervenir mon dirigeant Freddy, un sacré «zoukeur» des Antilles... attention mesdames ! Mais je ne me débrouille pas trop mal !**

Que sais-tu cuisiner le mieux ? **Grillades au barbecue**

Dans une soirée karaoké, quelle chanson choisis-tu de chanter ? **Fruit de la passion en duo avec Freddy**

Federer ou Nadal ? **Génération Pioline désolé !! Mais Federer quand même !!**

PSG ou OM? **PSG**

Messi ou Ronaldo ? **Théo Chendri, un jeune Toulousain passé par Colomiers et la section sportive du Collège de Salies de Salat entre autre. Il est le premier français à intégrer la Masia, fait preuve d'une humilité sans limite et s'attache à se donner les moyens d'atteindre son rêve, celui de jouer dans l'une des meilleures équipes du monde. Il joue en équipe de France U16 et s'entraîne déjà avec Neymar et Messi... rien que ça ! Chapeau !**

Quelle équipe prends-tu pour jouer à PES ?  
**Barcelone à l'époque où je jouais (Rire)**

T'arrive-t-il d'insulter tes adversaires et/ou le jeu ?

**Le jeu en réseau ?? ca n'existait pas !!(Rire)**

Décris-nous le plus beau but que tu as marqué sur PES ? **TOUS ceux que j'ai marqués contre SYLVAIN !!!!**

Si tu pouvais jouer 90 minutes dans une équipe, laquelle ? **France 98.**

Si tu étais un autre sport que le football ?...**Rugby**

Quel coach admires-tu ? **Le Genre Arsene Wenger**  
Depuis combien de temps es-tu au TFC ? **Pile 1 an,**

Ton parcours en tant que coach ? **Pamiers : U14 Elite – U15 Elite, puis les Séniors avant de rejoindre les filles du TFC.**

Une idée du classement final de la DH du TFC ?  
**On travaille pour être le plus haut possible**

# Interview Décalée



## Une joueuse

**Marie Sophie**

Lieu & date de naissance? **16/11/1995 à Montauban.**

Ton comique préféré? **Gad Elmaleh.**

En boucle sur ton iPod en ce moment? **La Nueva y la Ex de Daddy Yankee.**

Si tu pouvais rencontrer une personne de ton choix, morte et/ou vivante? **Alicia Keys.**

Si tu devais choisir entre Brad Pitt, Johnny Depp et David Beckham? **Brad Pitt**

Si tu devais te mettre une note sur 10 en matière de danse...**3 (MDR)**

Mer ou montagne? **Mer.**

Quick, Mac Do ou KFC? **Mac Do**

Imagines : c'est samedi soir, pas de match demain, tu es plutôt flemmarde, pantouflarde ou fêtarde? **Fêtarde !!**

Quel genre de musique écoutes-tu avant un match? **Toutes musiques rythmées, qui motivent.**

Quel a été ton parcours en tant que joueuse? **De 8 à 14 ans j'étais avec les garçons, puis à la section féminine du TFC des U15 jusqu'à aujourd'hui en DH.**

Depuis combien de temps es-tu au TFC? **5<sup>ème</sup> saison.**

Le geste technique que tu adores réaliser? **Le passement de jambes.**

Qui met le plus de coups à l'entraînement? **Laila**

Qui chante le mieux sous la douche? **Julie Glaud**



## Le dirigeant

**Freddy**

Ton comique préféré? **Gad Elmaleh.**

Quel est le site avouable que tu consultes le plus? **L'équipe.**

Si tu devais te mettre une note sur 10 en matière de danse... **10 sur 10 (LOL).**

Qu'oserais-tu manger à Koh-Lanta? **Poisson cru**

Si tu étais un sportif de haut niveau? **Thierry Henry.**

Quel est ton parcours? **Je suis éducateur sportif au Cosec du Mirail et assistant d'éducation à Pigier.**

Depuis combien de temps es-tu au TFC? **3 ans : 1 an avec les garçons et 2 ans avec les filles.**

Que veux-tu faire pour ton équipe? **Je veux qu'elle ne manque de rien, être à l'écoute, être leur confident...**

Petite anecdote? **Un jour en allant faire un match à Rodez, je me faisais un plaisir d'amener une collation pour les filles et j'avais pris des Fruits secs (abricots, ...) zéro succès, du coup elles m'ont surnommé « Fruit-sec ».**

Une idée du classement actuel ton équipe du TFC? **4<sup>me</sup>**

## Bon rétablissement ....



Alexane T. U19, Laurine D.  
U17, Sidonie D. D2, Lucile D.  
DH, Mélissa H. U19, Margaux L. , Célia U11

Et n'oublions pas Christian M.





## Petits conseils pour les vacances de Noël.

Bonjour *Mesdemoiselles* !!! Les fêtes arrivent à grand pas, un peu de repos, les cadeaux, mais aussi les longs repas, les chocolats... tout ce que vous adorez pendant cette période, mais qui dès janvier vous fera grimacer.

Voici donc quelques conseils nutritionnels mais aussi physiques pour garder votre corps de rêve.

### Partie Nutrition

Vacances de Noël, rythme avec grands repas, foie gras, chocolats, nous sommes d'accord. Toutefois, ces quelques conseils vont vous permettre de passer ces obstacles incognito, voici les commandements :

#### **I - À TABLE, LE VENTRE VIDE TU N'ARRIVÉRAS**

Manger une pomme, un fruit, un yaourt avant le repas, permettra de ne pas se suralimenter durant le repas. Il est important de ne pas dévorer mais d'apprécier la cuisine de maman ou belle maman...

#### **II - MANGER DE TOUT, MAIS LENTEMENT TU DEVÉRAS**

Nous sommes d'accord le but n'est pas de se priver ou de perdre du poids durant les vacances, mais de rester stable. On peut donc profiter des repas, prendre de tout en portion raisonnable mais surtout de manger lentement. Notre corps aura dans un premier temps beaucoup plus de facilité à digérer ce repas, mais la sensation de faim partira aussi plus vite.

#### **III - DU CHOCOLAT TU N'ABUSERAS**

Je suis d'accord, le chocolat tout le monde (ou presque) aime ça. Ce sont les fêtes, on se dit : « tant pis je ferai le régime en janvier... ». N'oubliez pas que votre corps est habitué à faire des séances physiques régulières tout au long de l'année et notamment depuis septembre. Cette période sera un peu moins rythmée physiquement mais beaucoup plus gustativement, cela sera donc un choc pour lui. Soyez gentille avec votre corps en lui offrant peu de chocolat mais de manière occasionnelle pour l'apprécier et vous verrez qu'il sera gentil avec vous sur la balance.

#### **IV - DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AUSSI TU FERAS**

Et oui ne pensez pas que je vais vous parler de nourriture tout au long de cette page... L'activité physique régule votre vie, avec les entraînements, le sport à l'école... Il est donc important de continuer à faire de l'activité, pour perdre dans un premier temps beaucoup plus rapidement vos calories mais aussi pour avoir une reprise beaucoup moins compliquée en janvier.



# Les conseils de Sylvain



## Partie physique

Voici donc quelques conseils pour garder la forme durant ces vacances.

Il fait froid, il neige, on n'a pas souvent envie de sortir je vous l'accorde. Mais faire une demi-heure de marche le matin ou après le repas pour la digestion est un déjà un bon début. Pleins de gestes simples sont aussi à faire : marcher ou prendre un vélo à la place de la voiture, prendre les marches ...

Cette démarche est plus pour votre confort que purement physique.

Par contre, deux à trois fois semaines, des exercices peuvent être faits pour travailler le cardio et rester en forme et surtout à la maison.

Exemple de séance :

- Corde à sauter : 1 ou 2 blocs (selon l'âge et la forme) de 9 minutes sous forme de 1' (travail) / 30" (repos)
- Abdominaux : 3 fois 40 abdos droit et 3 fois 40 abdos obliques
- Pompes : 2 fois 10 pompes (normales !!!) puis augmenter petit à petit
- Circuit Gainage : Départ ventral, puis côté droit, puis dos, gauche, et à nouveau ventral. Chaque position durant 45" sans poser les fesses au sol lors de la rotation.

Faire ce circuit 3 fois. 1' 45 de récupération entre

Position parachutiste (LES BRAS TENDUS VERS L'AVANT, qui ne touchent pas le sol) 45" 3 fois. 30 secondes entre chaque passage.



Nous avons choisi corde à sauter, mais nous pouvons prendre une marche pour s'en servir comme d'un step, faire des étoiles (pour les plus grandes) ... Il faut rester tout de même lucide, en se disant que rien ne remplace un bon footing pour s'oxygéner, s'aérer et ce changer les idées. Partir 3 fois semaine pour 25-30 minutes reste un bon compromis.

*Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter d'agréables fêtes de fin d'année.*

Responsable Jeunes et Formation  
Préparateur Athlétique  
Entraîneur U19



# L'objectif dans les violettes



Label FFF/Nike - La section féminine du TFC récompensée



# L'objectif dans les violettes



Patrick CHARBIT

D2



U19



Patrick CHARBIT



U11



U11



U12-U14

# L'objectif dans les violettes



DH



Patrick CHARBIT



Patrick CHARBIT



Patrick CHARBIT



Patrick CHARBIT

# L'objectif dans les violettes



U12-U14



# L'objectif dans les violettes



U19



U15b



U15a