



Un mot de José DA SILVA ...

Ce mois de Mars rime avec l'arrivée du printemps, saison où les jeunes pousses arrivent à éclosion et mûrissent au fur et à mesure au contact des aînées déjà expérimentées.

Ce petit préambule pour vous confirmer que notre projet, déjà bien engagé, va continuer à se mettre en place jusqu'à atteindre le but que nous nous sommes fixés.

Allez les filles, allez le TFC
José DA SILVA

MARS 2014



Résultats du mois de Mars

	01-02 Mars	08-09 Mars	15-16 Mars	22-23 Mars	29-30 Mars
D2	TFC/Albi 1-2	Amical D2/U19 5-2	Amical TFC/U14 Balma 8-0	Nîmes/TFC 4-1	
U19	TFC/Lyon 0-4			Montpellier/TFC 1-7	Amical TFC/DH Ramonville
DH	Rodez/TFC 4-1	Ramonville/TFC 0-3		TFC/Albi 3-0	Coupe Rodez/TFC 0-6
U17		Amical U17/U15 4-2			TFC/Gaillac 15-0
U15-a	Montpellier/TFC 2-1		Bouloc/TFC 3-2	TFC/Léguévin 4-5	Cadours/TFC 1-1
U15-b	Montpellier/TFC 1-1 Nîmes/TFC 2-2				TFC/Seysse 2-0
U12-U14			Amical Longages/TFC 0-4	TFC/Dist. Gers 1-0 TFC/Ste Christie 2 2-0 TFC/Ste Christie 1 4-1	1 ^{er} t Coupe Nationale Labruguière/TFC 1-0 Lavaur/TFC 0-4 St-Sulpice/TFC 0-2 Ramonville/TFC 1-4
U11				TFC/Tlse St-Jo 2-0 TFC/Castanet 6-0	
U9					





Calendrier d'Avril 2014

	05-06 Avril	12-13 Avril	19-20 Avril	26-27- Avril
D2	TFC/Claix	Amical TFC/Equipe Fce Militaire	TFC/Montoux	Preignan/TFC
U19		TFC/Muret	Soyaux/TFC	
DH	Rodez/TFC	TFC/Ramonville	TFC/Lescure	TFC/Sarrancolinois
U17	District 46/TFC	TFC/Albi		
U15-a	TFC/Bouloc	Lardenne/TFC		TFC/St Alban
U15-b		Portet/TFC		
U12-U14	Challenge Féminin	2 ^{ème} tour Coupe Nationale		Finale Coupe nationale
U11	Rangueil/TFC Coteaux/TFC			
U9				

Joyeux Anniversaire à

Adeline RATTIN née le 19/3

Alexandra JANVIER née le 28/3

Dana CAMPS née le 21/3

Emilie TOULZAC née le 24/3

Laura CONDON née le 18/3

Léa ANDRIEUX née le 15/3

Lisa HEBAL née le 6/3

Lucie DUMONT née le 24/3

Lucile DELISLE née le 4/3

Marine GARCIA née le 30/3

Sidonie DEMARLE née le 23/3



Sélection Equipe Nationale U19



Manon CAZES

Remerciements à

- Zaza -Allez les fouteuses
- Footpy - <http://www.footpy.fr>
- Toulouse FM
- Patrick CHARBIT,
Laurent PAGNON et
Socrates pour leurs
magnifiques photos.

Le Coach

Guillaume Balagué

L'équipe du mois : U15B



Une joueuse

Margaux



Lieu & date de naissance ? **Toulouse le 02/03/1982**

As-tu un surnom ? **Gui**

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? **2 ans avec les U10 garçons et cette année U15 filles.**

Si tu étais un sportif de haut niveau ? **Messi.**

Si tu pouvais rencontrer une personne de ton choix, morte ou vivante ? **Guardiola.**

Où voudrais-tu amener ton équipe ? **La faire progresser au maximum des capacités de chaque joueuse.**

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

Quel évènement t'a le plus marqué ? **Coupe du monde 98.**

Ta station de radio préférée ? **Virgin radio**

Une citation, un proverbe ? **Dont Worry be happy !**

Ton lieu préféré pour les vacances ? **Corse.**

Si tu étais une chanson ? **Happy de Pharrell Williams.**

Si tu devais te mettre une note sur 10 en matière de danse **2.**

Tu prends quoi au p'tit dej' ? **Du pain beurre, jus d'orange et café.**

Ton comique préféré ? **Gad Elmaleh.**

Quel est le site avouable que tu consultes le plus ? **Site de foot.**

Quelle est la chanson que tu détestes parce que tu la retiens toute la journée ? **Papaoutai**

Dans une soirée karaoké, quelle chanson choisis-tu de chanter ? **Aucune je chante très très mal**

Quelle équipe prends-tu pour jouer à PES ou FIFA ? **Barca**

Décris-nous le plus beau but que tu as marqué sur PES/FIFA ? **J'en marque tous les jours des plus beaux ;)**

Lieu & date de naissance? **05/02/2000 à Toulouse.**

As-tu un surnom ? **Margaute.**

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? **3ans.**

Les clubs fréquentés avant le TFC? **Escalquens.**

Quel a été ton parcours en tant que joueuse ? **1 an à Escalquens, 3 ans au TFC.**

Si tu étais un ou une sportive de haut niveau ? **Alex Morgan**

Ta plus grande émotion en tant que joueuse? **La coupe nationale à Capbreton.**

Ton comique préféré ? **Cyprien.**

Tu pourrais passer des heures à ... **jouer à la PS3.**

En boucle sur ton iPod en ce moment ? **Beyoncé X O**

Ton lieu préféré pour les vacances ? **L'Espagne (New York est la prochaine destination à découvrir).**

Qui chante le mieux sous la douche ? **Alex.**

Quelle est la plus grosse gaffe que tu as commise? **Je ne suis pas très gaffeuse. Cependant j'ai une petite histoire à vous raconter. Lors d'un anniversaire déguisé, je suis arrivée en habit de Peter Pan alors que toutes les filles étaient en robe de princesse**

Ton acteur ou actrice favori(te) ? **Ryan Gosling.**

Si tu devais choisir entre Bradley Cooper, Johnny Depp et David Beckham ? **David Beckham.**

Si tu devais te mettre une note sur 10 en matière de danse... **4.**

Quel est ton plat préféré ? **La blanquette de veau.**

.

Le dirigeant

David



Lieu & date de naissance ?

Paris, le 09/06/1971

As-tu un surnom ? **Dave avec l'accent anglais.**

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? **4eme saison.**

Ton parcours avant d'être dirigeant ? **J'entraînais des U11 à Labarthe sur LEZE.**

Si tu étais un sportif (ou sportive) de haut niveau ? **Glenn Cunningham de par son histoire dans son enfance, un coureur de fond Américain, considéré comme le plus grand miler de tous les temps.**

Quel évènement t'a le plus marqué ? **Perso la naissance de ma fille Eva, au Téf la coupe nationale à Capbreton avec les U13F l'an dernier même si elles ratent le podium et qu'elles terminent 4ème en 2013, j'ai vécu de belles émotions en tant que dirigeant et parent avec un super groupe de joueuses (merci beaucoup les filles), et des supporters (parents, frères, sœurs et autres personnes) qui ont reçu un carton vert du fair-play par les responsables techniques de la FFF ..**

Une réplique de film que tu connais par cœur ? **Je suis ton père (star wars).**

Que veux-tu apporter à ton équipe ? **Toute l'aide qu'elle a besoin.**

Comment es-tu devenu dirigeant ? **l'éducatrice U11, Gabi m'a demandé si je voulais être dirigeant.**

Destination de rêve ? **Canada.**

Que sais-tu cuisiner le mieux ? **Gratin dauphinois.**

Quel plat aimerais-tu savoir cuisiner ? **Le moka.**

Qu'est-ce que tu oserais manger à Koh-Lanta ? **Des vers.**

Une anecdote (en tant que dirigeant au TFC) ? **Au tournoi en Bretagne à Dirinon, le premier jour visite d'une exploitation porcine, les réactions des joueuses pendant la visite avec l'odeur. Lol**

Dans une soirée karaoké, quelle chanson choisis-tu de chanter ? **Antisocial#**

José



Lieu & date de naissance ? **Porto, le 14 février 1964**

Quelle est la personne la plus connue de ton répertoire ? **Mon épouse.**

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? **Depuis 98.**

Ton parcours au TFC ? **Dirigeant avec l'équipe de mon fils en 98, ensuite membre du conseil d'administration de l'association à partir de 2000, 2004 vice-président de l'association et depuis cette année également Délégué de la section féminine.**

As-tu déjà joué au foot, combien de temps ? Quel poste ? **Oui, de 8 ans à 24 ans, gardien de but.**

Si tu étais un sportif (ou sportive) de haut niveau ? **Platini**

Quel évènement t'a le plus marqué ? **La naissance de mes 2 fils.**

Ta station de radio préféré ? **RMC Info.**

Ton comique préféré ? **Frank Dubosc.**

Tu pourrais passer des heures àlire toute la presse sur internet.

Une citation, un proverbe ? **Ce sera une phrase ...le rôle de tout acteur de la section féminine du TFC doit être dénué de tout intérêt et se tourner essentiellement vers l'épanouissement de nos joueuses que les parents nous confient.**

Quel est le site avouable que tu consultes le plus ? **Footpy**
Que veux-tu faire pour ta section féminine ? **La mettre à l'image formatrice du Toulouse Football Club. Travail, rigueur, convivialité, plaisir, respect sont des valeurs qui doivent nous permettre de bâtir les succès de demain. C'est ensemble que nous devons regarder vers l'avant, l'avenir nous appartient et que des filles aient du plaisir à porter notre maillot.**

Destination de rêve ? **Tahiti.**

Quel est ton plat préféré ? **La blanquette de veau**

Si tu étais une chanson ? **J'ai encore rêvé d'elle du groupe « il était une fois ».**

Mer ou montagne ? **Montagne**

Quick, Mcdo ou KFC ? **Buffalo Grill.**

PSG ou OM ? **TFC**

Federer ou Nadal ? **Yannick Noah**

Messi ou Ronaldo ? **Ronaldo**

Que sais-tu cuisiner le mieux ? **Des pâtes sous toutes les formes.**

Quel plat aimerais-tu savoir cuisiner ? **Un plat que tout le monde pourrait déguster.**



Hygiène et nutrition.

Les qualités footballistiques ne suffisent pas pour percer à haut niveau. Chaque joueur doit prendre conscience que son corps est son outil de travail et qu'il doit en prendre soin afin d'être dans la meilleure forme possible.

La nutrition :

Une nutrition simple, variée et équilibrée est le meilleur moyen pour que l'organisme dispose de tout ce dont il a besoin pour la santé et la performance.

Tout commence avec *un bon petit déjeuner* complet et équilibré : *complet ne signifie pas quatre tartines de Nutella*, bien entendu, mais un verre de jus de fruit, un verre de Lait avec des tartines de confiture, un fruit, des protéines si besoin comme du jambon, des œufs sans soucis.



Le repas de midi doit aussi être consistant et varié. Oui un sportif peut manger autre chose que des pâtes et du poulet.

Le soir en revanche les quantités devront être moindres, tout en évitant au maximum les graisses et le sucre.

Il est possible dans l'après-midi de couper avec un fruit ou une barre céréale mais cela doit rester un léger goûter et non un repas supplémentaire.



Pensez à boire tout au long de votre journée, sachant qu'il vaut mieux boire peu mais fréquemment plutôt que beaucoup en une seule fois.

Privilégier

- Poisson - Oeufs
- Viandes blanches
- Légumes verts crus et cuits
- Fruits cuits et crus
- Fruits secs
- Légumes secs
- Féculents (riz pain pâtes)
- Céréales
- Laitages

Limiter

- Viandes grasses
- Sauce
- Huiles non chauffées
- Chocolat noir
- Pâtisseries maisons
- Beurre
- Crème Fraîche
- Fromage

Eviter

- Charcuterie
- Sauces Grasses
- Friture
- Bonbons
- Sucre blanc
- Pâtisseries industrielles grasses
- Lard et saindoux
- Mayonnaise

La qualité du sommeil



Il est important d'avoir une bonne qualité de sommeil notamment pour des sportifs. Les heures où l'on récupère le mieux sont entre 22h et 2h du matin, donc se coucher tôt fait aussi partie de la vie d'un sportif. Une bonne nuit de sommeil doit au minimum durer 8h.

Si l'emploi du temps le permet, une sieste de vingt minutes suffit aussi pour se reposer, dans un endroit calme et permet de recharger les batteries.

Responsable Jeunes et Formation
Préparateur Athlétique
Entraîneur U19



Les évènements du mois



02/03 1^{ère} journée Marraine d'1 jour Marraine
05/03 toujours U19 (filleules U17)



05 au 07/03 Foot au CLAE de
Toulouse avec Morgane et Marina



23/03 2^{ème} journée Marraine d'1 jour Marraine toujours
DH (filleules U7-U9-U11-U13)



26/03 Amical U14-U15 gagné 4-3
TFC/ S.S.Salies U12-U14



30/03 1/2 finale Coupe Midi Pyrénées Gagnée
0-6 Rodez/D.H. TFC



Bon Rétablissement ...

Sarah M. U15, Marie D. U19, Margaux F. U15, Sidonie D. D2, Lucile D. DH, Justine F D2, Valentine J. U15, Lisa V. U15, Nathane M, Magaly V. D2, Sonia B. U19, Margaux F. U15



Site Internet

<http://www.tfc.info>
Section Féminine

Christian l'incontournable

Saison – Club > Effectif Pro > Christian

Témoignages :

José (Responsable de la Section féminine)
Christian est un véritable passionné du football et particulièrement du football féminin. Il l'a prouvé au travers de ses nombreuses années comme dirigeant auprès des équipes féminines qu'il a eu à encadrer, transmettant à ses filles qui jouent toujours, cette passion. Devenu depuis secrétaire de l'association, il met au service de celle-ci toute son expérience pour le bien-être de nos joueuses et joueurs. Pour finir mon propos je dirais à mon ami Christian «ne change pas, reste comme tu es.»

Sabrina (D2) Christian est un homme entier et simpliste!!! Quand on passe à l'Asso, nous sommes toujours bien accueillies par Cricri. C'est un homme très généreux qui aime son club et qui s'investit énormément dans son travail. Que dire de plus à part: MERCI CRICRI !!

Séverine (D2) Christian est un homme simple, agréable, très gentil et surtout à l'écoute. Il a un rôle très important au sein du club qui n'est pas facile à gérer mais il le fait très bien. Des gens comme lui on ne peut que les apprécier.

Sylvain (Responsable des Jeunes et Formation) Christian est une personne qui a un rôle important au niveau du club. Il se donne à fond pour que toutes les tâches administratives soient faites et pour que nous, éducateurs, nous ne pensions qu'au terrain. Il faut saluer son travail, rarement mis en avant, mais au combien important pour le bon fonctionnement du club.

Jean Pierre (Réfèrent des dirigeants) Christian joue un rôle primordial au bon fonctionnement de la section féminine. Il planifie et organise l'ensemble des rencontres auxquelles sont engagées nos diverses équipes, gère toute la partie administrative et logistique. Je tiens à le remercier pour son engagement, son savoir-faire et parfois même sa patience!! Son expérience du football féminin, ses conseils et ses connaissances sont pour nous, dirigeants, un gage de savoir-faire qui nous permettent d'appréhender au mieux nos rôles et nos fonctions.

Aïda (Responsable Communication Section Féminine) Christian est un homme clé de la section féminine. Son rôle n'est pas toujours facile, mais tout le monde connaît son dévouement et son implication afin de contribuer à la réussite de nos joueuses. Son expérience et sa justesse font qu'il agit toujours dans l'intérêt de la section et du club. C'est une véritable encyclopédie sur le TFC et il maîtrise tous les sujets. Merci Christian pour tout ce que tu fais.



Christian
MORIN

INFORMATIONS GENERALES

Né le. 29/06/1955
Nationalité : Toulousaine
Taille : 179
Poids : 80,60 environ
Pied : Droit
Poste : Secrétaire
Date d'arrivée au TFC : le siècle dernier
Centre de Formation : ASSO TFC
Equipe Nationale : D1

STATISTIQUES SAISON 2013/2014

Inscription Licences : 451
Terrains réservés : 342
Bus Réservés : 124
Collations préparées : 326
Equipements commandés : 490
Cartons 0 0

CARRIERE

2012/2013	521	380	136	428	568	0	0
2011/2012	515	370	135	435	550	0	0
2010/2011	523	381	138	430	568	0	0
2009/2010	485	371	132	425	522	0	0



L'Université Paul Sabatier



L'Université Paul Sabatier propose 5 domaines de formation et de recherche (santé, sciences, sport, ingénierie, technologies).

Il y a environ 32 000 étudiants inscrits, plus de 2 600 enseignants et enseignants-chercheurs, environ 2 000 personnels Biatss et de bibliothèque. Cette université est sur 247 hectares, 407 200 m² de locaux dont 127 600 m² pour la recherche. 65 unités de recherche (unités mixtes de recherche, équipes d'accueil et laboratoires universitaires).

Nos jeunes footballeuses ont le choix de leurs études et la chance de pouvoir pratiquer leur passion : le football.

Sylvain Blaise, passionné par le football féminin, gère la section Football de l'Université Paul Sabatier depuis 2009. L'effectif se compose de 28 jeunes filles évoluant en D1, D2, DH...

Il y a quelques années Elodie Wook, Gaëlle BLOUIN et Mélanie BRICHE ont été championnes de France à l'université Paul Sabatier.

Derniers titres gagnés :

Championne de France Elite 2011 et 2012.

Championne d'Europe 2011 à Istanbul (Turquie)

Médaille **d'or** aux Jeux Universitaire 2012 à Cordoba (Espagne)

Médaille **de Bronze** aux championnats d'Europe en 2013 à Almeria (Espagne)



Joueuses 2013/2014

Solène CHAUVET, Marina KERRACHE, Mathilde PALOU, Margaux LISSARE, Morgane RITTER, Linda RAZALI, Marie-Sophie LATOUR et Julie CAZANAVE.

Il n'y a pas d'entraînement en commun pour ne pas surcharger les filles qui sont très prises par leurs entraînements respectifs en club.... Les filles sont convoquées sur les matchs en concertation avec les entraîneurs de leurs clubs respectifs, auxquels **Sylvain Blaise** adresse ses remerciements pour leurs collaborations.



Témoignage de Morgane Ritter – Capitaine D2, je trouve ça super plaisant de jouer avec la fac car on joue avec plusieurs filles de clubs différents, également des filles contre qui nous pouvons jouer le dimanche avec le TFC. Puis c'est également agréable de connaître la victoire avec un groupe différent.

Actuellement nous sommes en 1/4 de finale et nous espérons aller au bout !

En ce qui concerne les études, la fac s'organise pour nous faire une convocation, ainsi, nous pouvons jouer le jeudi avec l'esprit libre, sachant que nous sommes excusées de nos absences.

On reste tout de même investies avec le foot universitaire et ça n'empêche pas les rigolades et la bonne ambiance.

La prochaine échéance : 1/4 de finale qui constitue une finale avant l'heure face aux championnes d'Europe 2013:

TOULOUSE-MONTPPELLIER le jeudi 10 Avril à 15h au Stade Paul LIGNON à RODEZ.

Nouvelle Rubrique du mois pour connaître un peu mieux nos chères joueuses, nous commençons par Clara NOIRAN.



Le Phénomène Clara Noiran

Bonjour Clara, comment t'es venue l'envie de jouer au foot ? *L'envie de pratiquer ce sport m'est venue en regardant mon frère qui jouait au football et qui en est passionné.*

A quel âge as-tu commencé le football et quel est ton parcours en tant que joueuse ?

A l'âge de 6ans. J'ai commencé le foot avec l'équipe de SAINT-GIRONS (09), j'ai ensuite joué un an au TFC à l'âge de 11 ans, je suis ensuite partie pour jouer à l'AS muret pendant une demi saison à l'âge de 12ans. Après je suis revenue à Saint-Girons pendant 1 an pour finir réintégrer le TFC jusqu'à aujourd'hui.



Racontes-moi ton plus beau souvenir et ta plus belle rencontre ?

Mon plus beau souvenir est en U19 avec la victoire finale au tournoi d'Yzeure. les nouvelles recrues sont de très bonnes rencontres et mon équipe est formidable on est vraiment une bonne bande de potes !!!



A ceci s'ajoute les merveilleux moments que j'ai pu vivre en sport- étude à Salies du Salat, les sélections Equipe de France U16, le tournoi Franco-Allemand et U17 avec aussi pour le premier tour du championnat d'Europe. , mes deux années à Clairefontaine. Des expériences inoubliables qui m'ont beaucoup apportée.

Quel est ton poste ? *J'ai longtemps joué milieu de terrain et actuellement je suis attaquante.*

Le TFC pour toi ça représente quoi ? *Pour moi le TFC c'est un club de cœur que je supporte depuis toute petite.*

Ton temps libre ? *Je n'ai pas beaucoup de temps libre entre les cours et le foot. Pendant mon temps libre je révise car à la fin de l'année scolaire il y a le bac. Sinon dès que je peux j'essaie de passer du temps avec mes amies.*



D'un point de vue étude quel est ton parcours, que souhaites tu faire ?

J'ai fait ma scolarité jusqu'en 6^{ème} à St Giron. De la 5^{ème} à la 3^{ème} j'étais à Salies en sport étude. Puis j'ai intégré le pôle France à Clairefontaine pendant 2ans et je suis actuellement en terminale STMG au lycée Ozenne. Je voudrais faire un DUT informatique pour après faire une licence pro en informatique puis un Astre pour être chef de projet.

Tes ambitions niveau football ? *J'aimerais jouer en division 1 mais avec le TFC!*

Quel est ton modèle féminin et masculin niveau foot ? *Chez les filles c'est Sandie Toletti (joueuse au MHSC) et chez les garçons Zidane !*



Un petit message aux jeunes filles ? *Prenez du plaisir à bien faire jouer les copines car c'est la "passe décisive" qui est ce qu'il y a de plus beau et intelligent dans le foot et c'est comme ça qu'on m'a formée à la section foot de Salies.*



Les Violettes dans l'objectif



D2



Les violettes dans l'objectif



U15A



Les violettes dans l'objectif



U15B



Les violettes dans l'objectif



U19



Les violettes dans l'objectif



U17



Les violettes dans l'objectif



U7-U12

