### La Gazette des Violettes Pa Gazette des Aiolettes



### Un mot de José DA SILVA ...

Vous retrouver, chaque mois, au travers de la gazette est pour moi un réel plaisir. Je la sais très attendue, elle permet de mettre en lumière tous les acteurs qui œuvrent au quotidien pour le bien-être de nos joueuses. Vous y retrouverez vos rubriques habituelles, comme d'habitude quelques petits clins d'œil ainsi qu'un sujet sur le pôle de Blagnac véritable pourvoyeur de talents pour notre région.

Je profite de cette tribune pour remercier Aida rédactrice de cette gazette et tous ceux qui y participent.

Allez les filles et allez le Toulouse Football Club

### José DA SILVA

### Résultats du mois de Février

	01-02 Fév	08-09 Fév	15-16 Fév	22-23 Fév	
D2	TFC/Aurillac 1-3			LE PUY/TFC 2-1	
U19		St-Etienne/TFC 1-4	Monteux/TFC 1-1	TFC/Rodez 1-2	
DH	TFC/Lescure 8-0		TFC/Portet 3-0	TFC/Montauban 1-1	
U17			TFC/Mérignac 3-0		
U15-a	TFC/Lardenne 0-7	St-Alban/TFC 6-2	TFC/Asptt 13-1	TFC/Lespinasse 0-7	
U15-b		Tournefeuille/ TFC 5-0	TFC/Fonsorbes 0-2	TFC/Seysses 3-3	
U12-U14			SAAFC1/TFC 0-3 Ramonville 2/TFC 0-4	SAAFC2/TFC 1-7 Ramonville 1/TFC 0-7	
U11	Montaudran/TFC 3-0 TFC/Beauzelle 0-3		Tise St-Jo/TFC 0-3 TFC/Coteaux 2-3	Tlse Croix D/TFC 0-5	
U9					









### Calendrier de Mars 2014

### Joyeux Anniversaire à

Adeline THENARD née le 25/2
Ana DE RANCHIN née le 6/2
Clara COUDON née le 19/2
Laura BAUDRACCO née le 7/2
Margaux FAVEAU née le 5/2
Marina KERRACHE née le 10/2
Marion BRAUNWART née le 24/2
Sonia BEN EL FAKIR née le 13/2

	01-02 Mars	08-09 Mars	15-16 Mars	22-23 Mars	29-30 Mars
D2	TFC/Albi			Nîmes/TFC	
U19	TFC/Lyon			Montpellier/TFC	
DH	Rodez/TFC	Ramonville/TFC		TFC/Albi	
U17					
U15-a	Montpellier/TFC Nîmes/TFC		Bouloc/TFC	TFC/Léguevin	Cadours/TFC
U15-b	Montpellier/TFC Nîmes/TFC				Bouloc/TFC
U12-U14				Non défini	Non défini
U11				Non défini	Non Défini
U9					



### Sélection Nationale U16



Marion BRAUNWART



Julie SARRAZY



Doriane PAU

### Remerciements à

- Zaza –Allez les fouteuses
- Footpy <a href="http://www.footpy.fr">http://www.footpy.fr</a>
- Toulouse FM
- Patrick CHARBIT et

Socrates pour leurs magnifiques photos.



### Interview Décalée

L'équipe du mois : U15A



Coach

**Gabrielle Teres** 

Lieu & date de naissance? *Mexique le 09/12/1982.* 

As-tu un surnom? *Gaby* 

Depuis combien de temps es-tu au TFC? *Je suis arrivée* à 17 ans jusqu'à aujourd'hui 31 ans.

Ta plus grande émotion en tant que joueuse? *Chaque victoire de coupe du midi .* 

Quel coach admires-tu? Laurent blanc.

Où voudrais-tu amener ton équipe ? Le plus loin possible.

Si tu étais un autre sport que le football ? Impossible.

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

Ta station de radio préférée ? *Pour mes moments sérieux* c'est France Info ou France Inter sinon radio avec de la musique Espagnole.

Une citation, un proverbe ? *Parfois il faut prendre des risques pour gagner*.

Quel est ton plat préféré ? Des pâtes

Le TOP 3 de tes films préférés? 1) La finale coupe du monde 98 2) les collègues 3) un film d'amour dont je tairais le nom pour conserver ma réputation.

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

A qui voudrais-tu emprunter ses fringues? A mon armoire.

Ton comique préféré ? Gad Elmaleh.

En boucle sur ton iPod en ce moment? *Toutes les musiques qui bougent et qui amènent vers la victoire.* 

Un petit creux la nuit ce serait... ... interdit de manger la nuit pour les sportifs.

Dans une soirée karaoké, quelle chanson choisis-tu de chanter? *Impossible de chanter les vitres s'envoleraient*.

**Nathane** 

Lieu & date de naissance? Toulouse le 3 mai 1999.

As-tu un surnom? *Oui plusieurs : Soleil, Nathou et bien d'autres* 

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

Les clubs fréquentés avant le TFC? Le TAC.

Ta plus grande émotion en tant que joueuse? *La coupe nationale en 2012.* 

Si tu étais une sportive de haut niveau? *Ce serait* cool! Comme ça je jouerai avec les plus grandes joueuses.

Ta station de radio préféré NRJ.

Tu pourrais passer des heures à ... *Je pourrais passer des heures sur Facebook.* 

Quel est le site avouable que tu consultes le plus? Facebook et Instagram

Quelle couleur ou combinaison de couleurs sur un maillot ne pourrais-tu pas supporter? *Le jaune et le violet.* 

Qui chante le mieux sous la douche ? Doriane P.

Si tu devais choisir entre Bradley Cooper, Johnny Depp et Neymar? *Neymar sans hésiter*.

Que sais-tu cuisinier le mieux ? Les pâtes carbo.

Y a-t-il un plat que tu ne mangeras plus jamais la veille d'un match? **Non.** 

Es-tu plutôt difficile à table et essaies-tu de toujours finir ton assiette ? *Celà dépend mais en général j'essaye de finir mon assiette.* 

Quand tu commandes une glace, quel(s) parfum(s) choisis-tu? *Une glace au chocolat brownie.* 



## Interview Décalée





Lieu & date de naissance ? *Aire sur Adour le 26/05/1967*As-tu un surnom ? *Pat et casque d'argent*.

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? 8ème saison et yème en tant que dirigeant.

Comment es-tu devenu dirigeant? Comme beaucoup d'entre nous, un éducateur m'a demandé de donner un coup de main quand Mathilde était débutante avec les garçons car il manquait un dirigeant et depuis chaque saison l'histoire recommence.

Une belle gaffe? C'était lors d'un match de plateau en U10, il pleuvait des cordes et tout le monde était emmitouflé dans les parkas et les coupe-vent. Un dirigeant de l'équipe adverse a arbitré et je m'en suis pris un peu à lui à la fin du match (je sais ce n'est pas bien) en lui faisant part de quelques commentaires sur sa prestation. C'est à ce moment-là, que j'ai reconnu Olivier Sadran. Son fils jouait dans l'équipe adverse. Ça a été un petit moment de solitude...

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

Ta plus grande émotion? Sans hésiter, la naissance de ma fille. Le jour de la naissance, j'étais comme dans un rêve (surtout dans les vaps après une nuit blanche). C'est quand on est rentré de l'hôpital à 3 alors que nous étions partis à 2, que j'ai vraiment réalisé. Là tu te dis que ta vie a pris un sacré virage....

Le TOP 3 de tes films préférés? 1) Seven 2) Le silence des agneaux 3) Matrix

Tu pourrais passer des heures... sur mon ordinateur.

Une citation, un proverbe? Impossible n'est pas français.

Destination de rêve ? Les Seychelles

Que sais-tu cuisinier le mieux ? Les pâtes avec du jambon et du fromage fondu. Je recommande, c'est un régal. ;-)

Dans une soirée karaoké, quelle chanson choisis-tu de chanter? Je ne suis pas un très bon chanteur ......La seule fois où j'ai participé à un karaoké, c'était lors d'une soirée bowling, il y a 2 ans avec les U15F, j'avais chanté (ou essayé) Rock Collection de Laurent Voulzy avec d'autres parents. Une catastrophe!



∖n dirigean,×

### Pierre

Lieu & date de naissance ? Rodez le 14 JUIN 1960
As-tu un surnom ? Pour les amis les proches et le club c'est Pierrot. Ça me rappelle la chanson de RENAUD c'est plutôt sympa

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? Ça fait 3 ans et depuis 3 ans l'équipe Fanion Féminine mais aussi les U19 et la DH quand je peux. J'ai appris les finesses du rôle avec JC (Jean-Christophe pas Jésus Christ bien sûr)

Que veux-tu faire pour ton équipe? Être proche, avec du recul à la fois, j'aimerai faire plus mais c'est difficile cette année avec mes occupations professionnelles....

Quelle est la personne la plus connue de ton répertoire? Michel BRAS le grand restaurateur 3\* au Michelin depuis plus de 25 ans, l'un des 30 meilleurs cuisinier au monde, soyons modeste.

Si tu étais un sportif de haut niveau? Renaud Lavillenie parce qu'il est humble, pas grand, c'est Monsieur tout le monde avec beaucoup de travail et c'est un compétiteur hors pair. Je pense qu'il sera vite à 6,25 m à la perche et que son record sera inégalé pendant 50 ans. Il marquera l'histoire de son sport.

Si tu pouvais coacher gominutes dans une équipe, laquelle? L'équipe de France Féminine parce qu'elles ont toutes les qualités pour être Championne du Monde mais.....

Ton comique préféré? Raymond DEVOS parce que j'aime jouer avec les mots...et pour ça c'était lui le Maître

Tu pourrais passer des heures... à table dans un grand restaurant.

Une réplique de film que tu connais par cœur? « Je connais une Polonaise qui en prenait au petit déjeuner... » Dans les tontons flingueurs avec la gouaille des dialogues d'Audiard.

Ton acteur favori? *Robert REDFORD un monument du cinéma.* 



Il fait froid, il neige, ce sont les vacances mais il faut continuer votre activé physique :

Durant ces deux semaines vacances vous pouvez faire :

- 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:

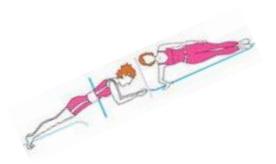
Gainage Ventral (abdominaux transverse et grand droit) Appuis sur les avants bras et les pointes de pieds. Avoir un alignement jambes, bassin, tronc, sans creuser le dos. Faire 3 à 5 de 30" à 1'. Vous pouvez pendant

15s lever un bras, une jambe, un bras et une jambe (opposé = main droite, jambe gauche) pour amener un déséquilibre supplémentaire.

Gainage latéral Se mettre en position coté, en appuis sur avant-bras. Garder le même alignement des segments. Pour les débutants réaliser l'exercice de 1 à 3 fois en maintenant la position 20" avec 20" de récup. Pour les filles qui sont plus habituées, 1 à 3 fois 45 secondes et décoller une jambe.

Et pour les plus courageuses un bon footing pour s'oxygéner, s'aérer et se changer les idées. Partir 3 fois semaine pour 25-30 minutes reste un bon compromis.

### Bonnes Vacances et pensez aussi à vous reposer



Responsable Jeunes et Formation Préparateur Athlétique Entraineur U19



## Les évènements du mois









16/02 Victoire 1/4 finale









Bon Rétablissement ...

Sarah A. U12, Marie D. U19, Sidonie D. D2,
Lucile D. DH, Justine F D2, Valentine J. U15, Lisa V.
U15, Nathane M, Magaly V. D2, Sonia B. U19.

Site Internet
http://www.tfc.info
Section Féminine



## Jean Christophe alias JC

### Témoignages:

Soraya(Coach D2) Le dirigeant joue un rôle essentiel dans la vie d'un club. Sans dirigeants, aucune structure ne peut fonctionner. C'est pourquoi, au travers de JC, je tiens à remercier tous les dirigeants du TFC. JC connaît ce rôle et le remplit parfaitement, tant auprès des joueuses, du STAFF que du personnel administratif. C'est bien évidemment l'une des rares mémoires de la section féminine!

Il a vu évoluer de nombreuses joueuses au TFC et notamment des internationales qui parlent encore de lui aujourd'hui, en se rappelant des souvenirs agréables.

Très dévoué au football, Jean-Christophe a des qualités humaines qui vont au-delà de son rôle de dirigeant. Simplement, merci!

Morgane (Cap D2) JC était le dirigeant de l'équipe première l'année dernière et il a fait beaucoup de sacrifices pour nous, les filles.

### Saison - Club > Effectif Pro > Jean Christophe

Jean Christophe **NUNEZ** 

### INFORMATIONS GENERALES

Né le.19/01/1963

Nationalité : Toulousaine

Date d'arrivée au TFC : le siècle dernier Centre de Formation : ASSO TFC

Equipe Nationale : D1



### STATISTIQUES SAISON 2013/2014

Matchs accompagnés : 12 Minutes accompagnées : 2 160

Bus Pris: 1

Collations préparées : 3 Sourires échangés : 8 260

Cartons O 0 0

		CA	RRIER	E			
2012/2013	28	4 68o	13	28	9 568	0	0
2011/2012	32	7 542	15	32	12 051	0	0
2010/2011	30	6 954	13	30	10 568	0	0
2009/2010	30	6 592	15	30	10 422	0	0

Il a tenu ses engagements jusqu'au bout. Il est adorable, doté d'un grand cœur, son sourire et sa bonne humeur légendaires faisaient que nous l'apprécions toutes. A mes yeux, il est un des meilleurs dirigeants avec qui j'ai évolué et je souhaite à toutes les filles d'avoir des dirigeants tels que JC ou JP, des hommes avec un grand cœur qui sont là bénévolement et qui nous apportent de la joie sans cesse.

Manon (D2) Un homme qui a la joie de vivre et le petit mot qui fait toujours plaisir à entendre : c'est JC! Il a également une pointe d'humour fabuleuse (fou rire en revenant du stage à Foix à la station essence, j'espère que tu t'en rappelleras) Derrière cet homme, il y a un esprit exceptionnel, bénévole au club, il réalise un travail important pour nous les filles notamment l'année dernière en d1. C'est toujours un plaisir d'échanger avec lui. C'est une chance de se rendre compte qu'en quittant le groupe u19 où on avait un super dirigeant « JP », on atterrit dans le groupe de la une avec un dirigeant tout aussi agréable et compétent.

Sylvain (Responsable des Jeunes et Formation) JC est un dirigeant très attachant qui donne beaucoup aux filles et au club. C'est le "papa gâteau" pour nos joueuses. Il est serviable, donne beaucoup de son temps et est très impliqué dans la vie du club depuis de nombreuses années. Je ne pense pas me tromper en disant que JC est une figure emblématique du TFC féminin, apprécié par tous pour son dévouement et pour son amour du football féminin.

Jean Pierre (Référent des dirigeants) JC est une personnalité emblématique de la section féminine. Son attachement au club, sa disponibilité et sa gentillesse sont tant de qualités qui font de lui cette personne appréciée de toutes et tous. C'est un réel plaisir d'être associé à lui dans cette belle aventure.



### Scolarité & Foot



### Lycée St-Exupéry - Le Pôle de Blagnac

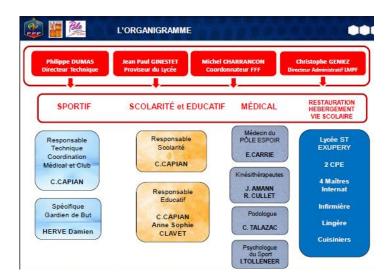
Le Pôle de Blagnac est un lycée conjuguant le triple projet « scolaire-sportif-éducatif », notamment l'approche transversal qui fait la spécificité du parcours au sein du pôle espoirs féminin.











### Joueuses 2013/2014

- Manon, Marine, Valérie, Lucie et Mélissa en classe de Terminale,
- Laura et Marion en 1ère,
- Marion, Marie, Doriane et Julie pour les secondes.

### Scolarité & Foot

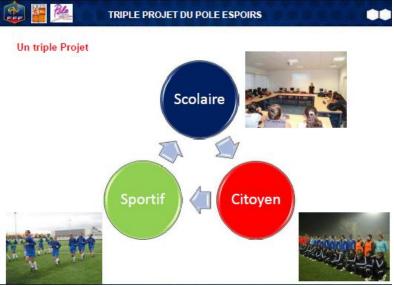


Mr CAPIAN, responsable pédagogique a établi un triple projet sur 3 ans :

- la 1ère année -> éduquer « on apprend à être capable de ...»
- la 2<sup>ème</sup> année ->**individualiser** « on apprend « pour se fixer des objectifs personnels ... »
- la 3<sup>ème</sup> année -> **responsabiliser** « on apprend « pour utiliser des savoirs être et savoirs faire ».



5. Une capacité à prendre du plaisir à vivre des situations d'expériences nouvelles





	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
5h 30			REVEIL					
7 h .15		PETIT DEJEUNER						
8h 9h 10h 11h	- COURS	COURS	COURS	COURS	COURS			
12 h		DEJEUNER						
13 h 14 h 15 h 16 h	COURS	COURS		COURS	Retour Foyer			
17 h	<b>**</b>		Temps Libre					
19 h		DINER						
20h		Etudes surveillées en salle						
21h								
22h		COUCHED						
	Docteur (18/19h)	Kiné (17/19h)	Kiné (13/15h)	Kiné (17/19h)	Docteur (12/13h)			

### TRIPLE PROJET SUR 3 ANS EDUQUER - INDIVIDUALISER - RESPONSABILISER

- Etudier pour m'orienter
- S'inscrire dans le projet d'établissement
- Se projeter dans le parcours scolaire
- Droits et obligations liés au règlement intérieur du lycée
- Améliorer la capacité d'analyse et inciter les joueuses à se fixer des objectifs de formation
- Améliorer les connaissances liées à la pratique du football pour s'inscrire dans le projet d'un pôle espoirs féminin
- · Personnalité Sportive
- Intelligence Collective
- Valeurs Relationnelles
- Sentiment d'Appartenance

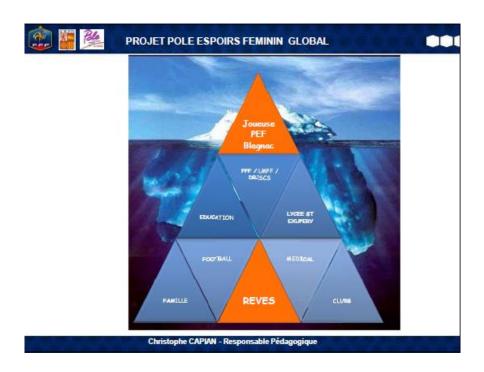






### Scolarité & Foot





Témoignage de Marine Garcia – Joueuse U19, d'un point de vue scolaire, le pôle m'a apporté au niveau de l'aménagement des emplois du temps, du suivi et du soutien. Ce n'est pas évident de mêler scolaire et sportif mais c'est un des enjeux. L'objectif est d'avoir le bac en fin de cycle.

D'un point de vue football, le pôle permet de nous former et de nous accompagner. Les entraînements quotidiens font partie de la structure. Ce projet nous aide à nous construire sur différents objectifs: scolaire, sportif et éducatif. Il nous permettra d'évoluer au plus haut niveau à la sortie.



















U17







