



## Un mot de José DA SILVA ...

En cette fin d'année, permettez-moi de vous souhaiter à vous, joueuses, éducateurs, éducatrices et dirigeants de très bonnes fêtes de fin d'année.

Je vous donne rendez-vous pour 2014. En attendant, reposez-vous bien, rechargez les batteries avant d'entamer la dernière ligne droite d'une saison qui s'annonce forte en émotions et en résultats".

Vive la section Féminine et vive le TFC

José DA SILVA

## DECEMBRE 2013



## Le mot de Soraya BELKADI ...

C'est essentiel et très agréable de terminer l'année par des moments de convivialité. Je tiens à féliciter et remercier toutes les personnes qui contribuent à la réalisation de ces moments de plaisirs.

Aujourd'hui, la passion qui m'amène sur le terrain, cette recherche sans relâche de vouloir « toujours plus » se fait également ressentir en dehors du terrain et c'est un réel atout d'équilibre et de développement pour la section féminine.

Gardons à l'esprit que chaque réussite personnelle ne serait envisageable sans « l'autre ». Sachez donner, partager, recevoir pour atteindre un objectif commun ! Pour finir, une pensée particulière pour les blessées.....

Et bienvenues aux recrues !

D'excellentes fêtes à tous -

## Le mot de Sylvain ...

Je me joins à Soraya et José afin de vous souhaiter tous mes vœux pour cette nouvelle année, ainsi qu'à vos proches.

Que cette année passée en notre présence ait été enrichissante dans tous les domaines et surtout que cela perdure.

J'en profite pour remercier l'association et les dirigeants qui travaillent sans relâche afin d'améliorer le quotidien de la section et souhaite que cette nouvelle année associative soit remplie de moments conviviaux.

A l'année prochaine.



## Le mot des dirigeants

En cette période de fêtes, les dirigeants de la section féminine du Toulouse Football Club vous adressent tous leurs vœux pour 2014 et vous souhaitent ainsi qu'à ceux qui vous sont chers, une année pleine de joies et de réussites.

Construisons ensemble un avenir serein dans nos projets communs et que notre collaboration perdure en cette Nouvelle Année.





## Résultats du mois de décembre

	07-08 Déc.	14-15 Déc.	21-22 Déc.	28-29 Déc.
D2	TFC/Veore 4-3			
U19	Muret/TFC 2-1	TFC/Soyaux 3-2		
DH		Castres/TFC 3-2		
U17			TFC/Aussonne 7-0 TFC-Fontenilles 18-0 TFC/Comminges 5-0 TFC/Ariège 10-1	
U15-a	Castelmaurou/TFC 1-1	Coupe U15 Gagnac/TFC 5-0	ASPTT/TFC <b>Reporté</b>	
U15-b	TFC/Aussonne 2-3	TFC/Carbonne 0-3		
U12-U14	Muret/TFC 0-6 TFC/Ariège 4-0 TFC/St-Simon 4-1	TFC-Labruguière 1-1 TFC/Lot 0-5 TFC/Gaillac 2-1		
U11	Colomiers/TFC 1-4 St-Simon/TFC 1-3	TFC/Castanet 1-2 TFC/Portet 0-2		
U9				



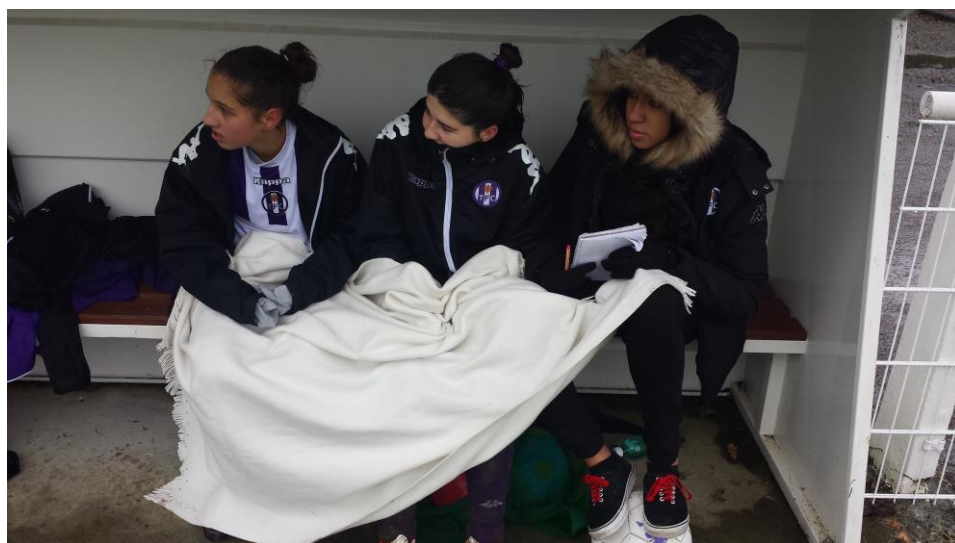




**D2**

## Calendrier de Janvier 2014

	04-05 Jan	11-12 Jan	18-19 Jan	25-26 Jan
<b>D2</b>	Coupe Nationale Montauban/TFC		Marseille/TFC	
<b>U19</b>			Nîmes/TFC	TFC/Rodez
<b>DH</b>		Muret/TFC	Coupe MP Castres/TFC	
<b>U17</b>				
<b>U15-a</b>		Leguevin/TFC	TFC/Cadours	Bouloc/TFC
<b>U15-b</b>		Coupe N TFC/Muret Rc		Portet/TFC
<b>U12-U14</b>			Non defini	
<b>U11</b>		Non defini	Non defini	Non defini
<b>U9</b>				



**U17**

## Joyeux Anniversaire à

Chaima BADR BASSEM née le 7/12

Manon CAZES née le 14/12

Sonia DELMOND née le 19/12

Zarha Flor MAM LAM FOOK née le 13/12

Selma NAAM née le 26/12

Mahaut PIERRART SIRI née le 12/12

Gabrielle TERES née le 9/12



## Bon Rétablissement ...

Laurine D. U17, Sidonie D. D2, Lucile D. DH, Justine F D2, Mélissa H. U19, Nathane M U15, Célia U11



## Site Internet

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

## Remerciements à

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

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

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

## Le Coach

### Sylvain DELGADO

## L'équipe du mois : U19



Lieu & date de naissance ? *Dax, 12/04/86*

Quelle est la personne la plus connue de ton répertoire ?  
*Patrice Lair, entraîneur de Lyon*

As-tu un surnom ? *Joker je vais me faire brancher à l'entraînement*

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? *C'est la 2<sup>ème</sup> année*

Ton parcours au TFC ? *L'an dernier j'étais préparateur physique de la D1 Féminine et entraîneur des U19F Nationaux. Cette année en plus de ces attributions, je suis aussi responsable « Jeunes et formation » de la section féminine.*

Que souhaites-tu apporter par tes nouvelles fonctions ?  
*Travailler dans la continuité tout en structurant et cadrant l'ensemble. Faire qu'on devienne un bon club formateur en créant un vivier de jeunes joueuses qui pourront intégrer les équipes seniors.*

Où voudrais-tu amener ton équipe ? *Au plus haut, si un jour on peut faire une 1/2 finale U19 ce serait un beau parcours et une belle récompense pour mes filles.*

Si tu étais un sportif de haut niveau ?...*Sébastien LOEB*

Si tu pouvais rencontrer une personne de ton choix, morte et/ou vivante ? *Une après-midi avec Mandela.*

Tu prends quoi au p'tit dej' ? *Un grand bol de Kellog's et un bon jus d'orange*

Une citation, un proverbe ? *Ne faites pas aux autres ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fasse.*

Quel est le site avouable que tu consultes le plus ? *Je ne consulte que des sites avouables, sites de foot comme Footpy, Foot 31 et Maxi foot.*

Une idée du classement final ton équipe du TFC ? *Sur le podium 3eme ce serait bien.*

Si tu pouvais jouer 90 minutes dans une équipe, laquelle ?  
*Monaco le match en ligue des champions : Monaco-Real Madrid en 2004.*

Quel est ton plat préféré ? *Blanquette de Veau avec du riz.*

Ton juron préféré en voiture ? *Non je ne peux pas le dire E...*

En boucle sur ton iPod en ce moment ? *Macklemor - the monster*

Ton Lieu préféré pour les vacances ? *Les landes. Je suis plus Océan que Mer sinon l'Espagne là où il fait chaud*

Si tu devais choisir entre Megan Fox, Scarlett Johansson et Louisa Nécib ? *un petit mix : le corps de Scarlett, la tête de Megan Fox, et les pieds de Louisa Nécib, je pense que ça serait un bon prototype.*

Quel plat aimerais-tu savoir cuisiner ? *Je sais tout faire (lol) une bonne paella.*

Quand tu commandes une glace, quel(s) parfum(s) choisis-tu ?... *vanille/mangue*

Quel est l'habit que tu as acheté, mais n'as-tu jamais osé porter ? *Une veste que m'a offert Robin car il n'a pas de goût vestimentaire !!!!*

Quelle est la chanson que tu détestes parce que tu la retiens toute la journée ? *Formidable de Stromae, enfin toutes celles de Stromae*

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

Petite anecdote ? *On va se moquer de moi : quand je suis allé aux EU, je vais à la boutique Levis là où il y a 8000 tailles et bien sûr le pantalon ne passe pas au niveau des mollets, et là le vendeur arrive il éclate de rire (moi qui pensais passer inaperçu !) et me dis « je n'ai jamais vu des mollets comme ça », c'est impressionnant, même aux E.U. on me branche sur mes mollets !*

## Une joueuse

**Marion**

Lieu & date de naissance? **24/02/1998 à Beauvais (60).**

As-tu un surnom ? **Oui, j'ai un surnom même plusieurs : au TFC : Turbo, au pôle Brownie (Braunwart) et à la maison Noum.**

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? **Cela fera 8 ans que je suis au TFC.**

Ta plus grande émotion en tant que joueuse ? **En tant que joueuse c'est ma rentrée au pôle et la victoire de la coupe Emile Martin.**

Le geste technique que tu adores réaliser ? **Le crochet**

En tant que joueuse offensive, quel genre de défenseuse crains-tu le plus ? **Une défenseuse qui connaît mes qualités de vitesse, sait que je prends la profondeur et anticipera mes courses afin de me contrer..**

Qui met le plus de coups à l'entraînement ? **Sarah du pôle.**

Qui chante le mieux sous la douche ? **Doriane et Marie.**

Si tu étais une chanson ? **J'accélère de Rohff.**

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

OM ou PSG ? **OM, la simplicité car au PSG les joueurs jouent pour l'argent alors que le foot est une passion.**

Ton souhait le plus cher ? **Aller en équipe de France et intégrer la D2.**

Messi ou Ronaldo ? **Messi le meilleur joueur au monde même si Ronaldo est très fort aussi.**



## Le dirigeant

**Jean Pierre**

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

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

Quel évènement t'a le plus marqué ? **La naissance de ma fille bien sûr! Au niveau sportif, la victoire en 98 de la France et un certain TFC-Naples en coupe d'Europe avec cette séance de tirs au but mémorable (échec de Maradona face à Bergeroo, l'actuel sélectionneur de l'équipe de France féminine).**

Que veux-tu faire pour ton équipe ? **Tout ce qui est dans le domaine de mes compétences et du possible!! Que les filles ne manquent de rien et que l'éducateur n'ait plus que le sportif à gérer me semble un bon compromis et que l'équipe représente l'entité TFC de la plus belle des manières.**

Comment es-tu devenu dirigeant ? **En 2010, création du Challenge U19 National. Le club cherchait un dirigeant pour cette catégorie, j'en ai eu connaissance. J'ai proposé mes services et depuis je participe à cette belle aventure.**

Parle-nous de tes autres fonctions ? **José m'a demandé de tenir le rôle de dirigeant référent pour la section féminine. Je le remercie pour cette marque de confiance, et fais en sorte d'être le lien entre les éducateurs, dirigeants et l'association afin de faciliter le bon fonctionnement de la structure dans tout ce qui est administratif et logistique.**

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

Tu pourrais passer des heures à ...**regarder du football masculin ou féminin**

Un petit creux la nuit ce serait... **un bon jambon beurre**

Destination de rêve ? **Nouméa**

Si tu étais une chanson ? **On ira tous au paradis**

Le TOP 3 de tes films préférés? **1) Le silence des agneaux 2) diner de cons 3) Les yeux dans les bleus**

Si tu devais te mettre une note sur 10 en matière de danse... **A mes yeux, Laurent Ournac est un dieu de la danse, c'est peu dire de mon niveau. Je me défends sur la choré de "La danse des canards"!!!**

Qu'est ce que tu oserais manger à Koh-Lanta ? **l'œil de boeuf, mais là suis au régime!!**

Dans une soirée karaoké, quelle chanson choisis-tu de chanter ? **Si tu vas à Rio n'oublies pas le petit" Sakho" ...**

Quel est ton objectif 2014 hors TFC ? **Rester devant Sylvain à Candy Crush!...**



## Le renforcement musculaire

Bonjour mesdemoiselles !!

Après avoir fait attention tout au long des vacances, nous allons maintenant sculpter votre corps de rêve afin de déambuler tranquillement sur les plages cet été...



Hé oui ... je parle bien de gainage et de renforcement musculaire. Le gainage et le renforcement musculaire sont les compléments de vos séances foot quotidiennes. Ils peuvent être réalisés sur le terrain pendant ou à la fin des séances mais on peut aussi travailler seul à la maison sans l'aide de matériel.



### Que va apporter le travail de gainage et de renforcement ?

Tout d'abord, nous footeux, nous savons que nous sollicitons beaucoup nos jambes mais peu notre haut du corps. Un déséquilibre s'installe donc entre nos deux parties (supérieure et inférieure) et ce déséquilibre va se faire ressentir au niveau de la ceinture abdominale, des adducteurs, ce qui va entraîner des pubalgies, blessures aux adducteurs entre autre.

Il convient donc de renforcer le haut du corps ainsi que cette ceinture abdominale.

De plus, le gainage permettra

- D'éviter les maux de dos et de tassements, grâce à une meilleure posture.
- D'avoir une meilleure tonicité dans nos courses, changements de direction et notre détente.
- Il affinera votre silhouette (tant recherchée pour marcher sur le sable !!!)



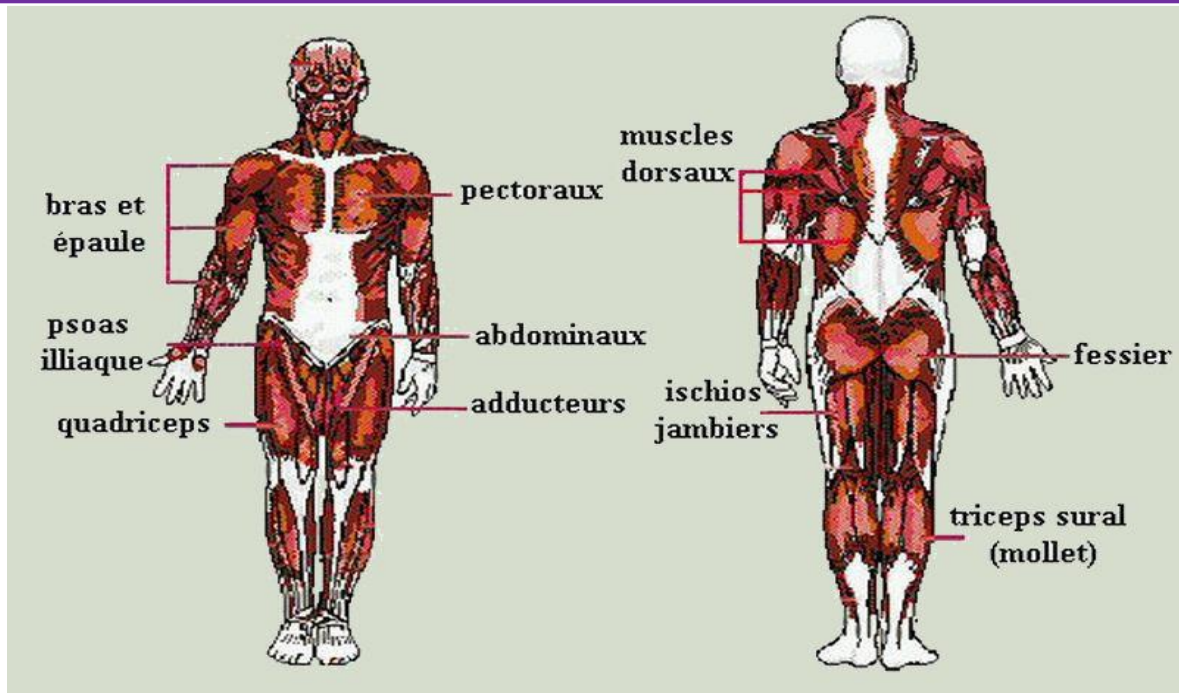
### Quels muscles allons-nous solliciter ?

Allez, retour à l'école pour un petit cours de SVT, car il est important de connaître votre corps et de savoir où se situent précisément les muscles.

Nous sollicitons beaucoup de muscles lors de la pratique du foot et à chaque fin de séance, nous en étirons une grande partie à savoir :

Les quadriceps, les ischios jambiers, les mollets, le psoas, les adducteurs, les fessiers, le dos...





Le gainage et le renforcement musculaire recherchés pour l'activité football vont surtout travailler les muscles suivants : les abdominaux (droit, obliques), les lombaires dans les couches superficielles et profondes.

Nous travaillerons sur la chaîne antérieure, (grand droite et transverse), chaîne postérieure (muscles lombaires situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, les dorsaux) et pour finir la chaîne latérale (grands et petits obliques).

**Allez, il est temps de s'y mettre, voici donc quelques exercices :**



## Gainage Ventral

(abdominaux transverse et grand droit)

Appuis sur les avant-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.





## Le superman

*A plat ventre jambes tendues décollées du sol et bras tendus vers l'avant décollés aussi du sol. Ne pas trop cambrer le dos, tenir la position entre 30s pour les novices et 1min pour les plus habitués.*



## La chaise

*Se mettre le dos plaqué contre un mur, descendre les fesses jusqu'à former un angle de 90° avec les cuisses et maintenir la position...*

*Petit jeu ... qui résistera le plus longtemps ???*

## Abdominaux

*Pour finir les traditionnels abdominaux pour le ventre plat et dessiné. Ils peuvent se faire de différentes façons, mais éviter des mouvements trop amples.*

**Bon travail.**

Responsable Jeunes et Formation  
Préparateur Athlétique  
Entraîneur U19





# Les évènements du mois



18/12 Naissance  
de Lana DELGADO



18/12 L'Ecole des Jeunes à  
L'events Five



19/12 Les U14-U15 au Laser Game

20/12 Bilan 1<sup>er</sup> trimestre : José, Soraya  
et leurs Educateurs et Dirigeants





# Le Noël des Jeunes



Le 21/12 un goûter de Noël a été offert aux jeunes joueuses (ainsi que les joueurs). A cette occasion, une pochette du TFC avec des cadeaux à l'intérieur a été remise à nos jeunes. Pour terminer la soirée elles ont pu voir le match TFC-Guingamp des professionnels.



# 2 Nouvelles Recrues



Peux-tu te présenter ?

*Bonjour. Je suis Emilie GONSSOLLIN, j'ai 25 ans et je viens d'Yzeure, club féminin évoluant en D1 féminine. J'ai été formée à Lyon.*

*J'ai eu des sélections avec les U19 et les U20. J'ai participé à 2 championnats d'Europe et 1 coupe du monde.*

*Je suis également championne de France et j'ai participé à une campagne Européenne avec Lyon.*

Pourquoi le TFC ?

*Pour 3 raisons. Je me rapproche de mes grands-parents, le projet du TFC qui est semblable à celui de Lyon à mon arrivée là-bas avec des objectifs différents et au niveau professionnel avec l'obtention d'un contrat intéressant.*



Peux-tu te présenter ?

*Je m'appelle Marion MOURA, j'ai 16 ans je suis en 1ère ES au pôle Espoir Féminin de Blagnac.*

*Je viens d'arriver au TFC, je voulais changer de Niveau.*

*Je fais du foot depuis l'âge de 10 ans avec des garçons au village de mon Pays Basque.*

Pourquoi le TFC ?

*Je quitte le club de Jurançon en DH où j'évoluais depuis 18 mois. Je souhaitais évoluer au TFC avec mes camarades du Pôle à un niveau supérieur.*



# Les Violettes dans l'objectif



DH





# Les violettes dans l'objectif



U 17



U 11





# Les violettes dans l'objectif



U19



U15a



U15b



# Les violettes dans l'objectif



D2

