

LA GAZETTE DES VIOLETTES



DÉCEMBRE 2016

Le mot de Jean-Pierre Moudenc



Bonjour à toutes et à tous

En cette période de vœux, permettez moi de vous présenter, au nom de l'ensemble de la section féminine du Toulouse Football Club, tous nos vœux de réussite, de prospérité et de santé. Que cette nouvelle année vous apporte le meilleur dans toutes vos entreprises et soit une réussite tant sportive, professionnelle ou éducative.

De nombreuses échéances importantes vont survenir durant le premier semestre. Toutes les catégories présentes au sein de notre section féminine sont concernées par ces événements, et sachez que le club dans son intégralité, sera à vos côtés pour vous accompagner, vous soutenir et vous encourager dans vos futures réussites.

Votre propre ambition associée à notre projet ambitieux construiront les succès de demain.

Comme chaque mois, j'ai une pensée amicale pour nos joueuses qui sont blessées et qui ne peuvent assouvir leur passion mais qui sont présentes pour nous encourager.

Une seule passion nous unit, un seul club nous supportons.

Vive les filles, vive le TFC.

Jean Pierre MOUDENC

*« Apprenez comme si
vos étiez éternels, profi-
tez comme si vous alliez
mourir demain. »*

*Olivier Lagarde ;)
Mohandas Karamchand
Ghandhi*



Patrick Charbit

Dans ce numéro

- Résultats des matchs 12
- Planning des matchs 01
- Article « FIFA 11+ »
- Bilan 1ère partie de Saison
- Evènements du mois
- Anniversaires
- Photos
- Remerciements
- Blessées

Résultats de Décembre



	3-4 Déc	10-11 Déc	17-18 Déc
D2	Vendenheim/TFC 1-2	Coupe France Eaunes/TFC 0-9	
U19 Nat	TFC/Soyaux 0-2	Bordeaux/TFC 0-3	
DH	TFC/Albi 4-0		
U17		Portet/TFC 0-2	
U15	TFC/Bouloc 2-0		
U13	TFC/Tour du Crieu 3-0 TFC/Ramonville 4-0 TFC/Luzenac 1-0		Amical TFC/TFC U10 G 0-1
U11	Balma/TFC Baziege/TFC		
U9 (U11F)	TFC/Escalquens 1-0 TFC/Blagnac 0-5 TFC/Auterive 0-3		
U7-U9		TFC/Auterive 7-1 TFC/Escalquens 2-2 TFC/Fontenilles 2-0 TFC/Blagnac 3-0	

Matchs de Janvier

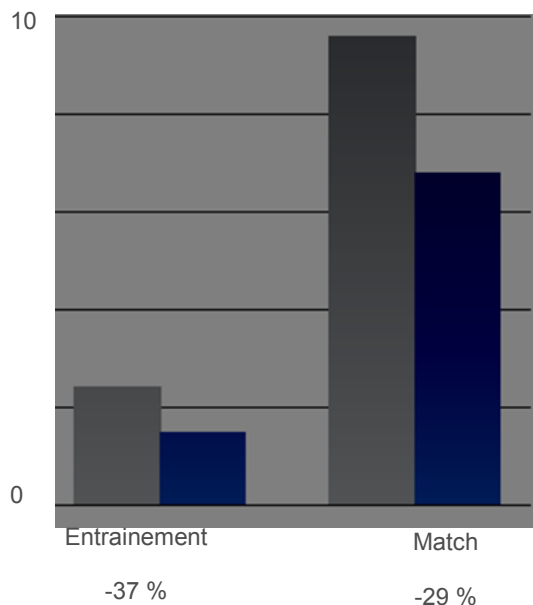
	7-8 Jan	14-15 Jan	21-22 Jan	28-29 Jan
D2	32ème Coupe France Lattes/TFC	Toulon/TFC		16è Cpe France
U19 Nat			TFC/Lyon	St-Etienne/TFC
DH	16ème Coupe du Midi Simorre /TFC	Gaillac/TFC		TFC/Montauban
U17		TFC/ESM Noire	TFC/Salies	Rodez/TFC
U15		Fonbeauzard/TFC	TFC/TOAC	Auterive/TFC
U13	Futsal		Amical U11	
U11			Amical U13	TFC Baziege
U9	Plateau St-Lys			
U7				Plateau

Programme Fifa 11+

FIFA 11+
a complete warm-up programme

La Fifa et son centre d'évaluation et de la recherche médicale ont conçu un programme de prévention des blessures baptisé le « 11+ ». D'importantes études cliniques ont clairement montré que lorsque le 11+ est strictement mis en œuvre, le taux de blessure est en baisse de 30 à 50 % selon les profils et les clubs.

Le 11+ a été élaboré par des experts internationaux sur la base de programmes de prévention des blessures conçus pour des joueurs de 14 ans et plus. Il s'agit d'un programme complet censé se substituer au traditionnel échauffement qui précède l'entraînement.



Structure du 11+ :

- Exercices de courses lentes, combinés avec des étirements actifs et des contacts contrôlés entre partenaires.
- Exercices travaillant les muscles du tronc et des jambes, l'équilibre, la pliométrie et l'agilité.
- Exercices de courses rythmées, combinés à des démarrages et reprises d'appuis.

Une attention particulière est portée à la position de départ, à la maîtrise des gestes, à l'alignement des jambes, à l'axe genou-orteils et aux réceptions de sauts.

Travail du tronc

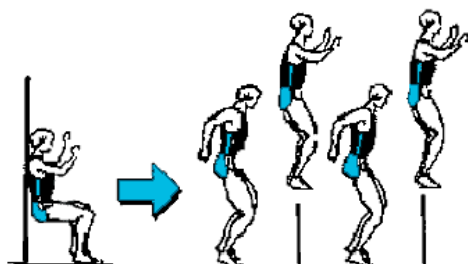
Le tronc constitue une unité fonctionnelle qui comprend non seulement les muscles (abdominaux, extenseurs du dos) mais aussi ceux de la zone du bassin et des hanches. La stabilité est un facteur clé du bon fonctionnement des membres inférieurs (en particulier les genoux). Les joueurs de football doivent entraîner leur force et leur contrôle neuromusculaire de la hanche et du tronc de manière à entretenir de bons appuis.



Contrôle neuromusculaire et équilibre

Le contrôle neuromusculaire fait intervenir des systèmes interactifs complexes qui intègrent différents aspects des actions musculaires (statique, dynamique, réactivité), des activations musculaires (plutôt excentriques que concentriques), de la coordination (mouvements pluri-articulaires), de la stabilisation, de la posture, de l'équilibre et de la capacité d'anticipation.

Pliométrie et agilité La pliométrie est l'ensemble des exercices qui permettent à un muscle d'atteindre sa puissance maximale en un minimum de temps. Des exercices fonctionnels spécifiques accentuant la rapide alternance de mouvements de raccourcissement et d'extensions sont nécessaires. La pliométrie permet de renforcer les muscles, les tendons et les ligaments de manière fonctionnelle.



Programme Fifa 11+

Les différents exercices proposés sont organisés en niveaux . Lorsque le joueur est capable d'exécuter sans difficulté un exercice en le répétant autant de fois et aussi longtemps que nécessaire, il peut passer au niveau de difficulté supérieur.

Les recommandations de travail sur les différents exercices :

- Pas de flexion du genoux vers l'intérieur .
- Pas de relèvement de la tête en arrière .
- Pas de vacillement et de cambrement du dos et du bassin .
- Pas de soulevé des fesses .
- Pas de vacillement des épaules et des jambes .
- Pas de torsion et d'abaissement du bassin .
- Pas de réception sur un genoux tendu ou sur les talons .



Perrine MATTHIEU – Préparatrice physique D2 F



Bilan—1ère partie



Bilan Section Féminines : L'ensemble des équipes de la Section se comportent bien depuis le mois de Septembre. La travail de formation voit plus loin que le résultat et permet de se concentrer, avant tout, sur le contenu et l'individualisation de la progression de la joueuse. Nous savons que la seconde partie de saison est

le reflet du travail entrepris et nous permettra d'évaluer le travail de chacune.

Félicitations à l'ensemble des équipes, gardons le cap et continuons à donner le meilleur de nous même.



D2 : Le bilan comptable de cette 1ère moitié de saison est satisfaisant avec une seconde place en Championnat (6V, 4N et 1D) et une qualification en 1/16ème de Finale à Montpellier.

Sur le contenu, après un départ poussif, l'équipe a su trouver un équilibre lui permettant d'être la meilleure attaque et la seconde défense de la poule. Le groupe est impliqué et je suis persuadé que nous allons continuer à progresser individuellement et collectivement. Ce championnat est intéressant sur le plan tactique et l'équipe qui saura le mieux s'adapter, sera en haut de la marche à l'issue de la 22ème Journée. Le plaisir du jeu, l'exigence au quotidien et le supplément d'âme nécessaire aux grandes performances devront être notre ligne de conduite.



U19 : Le bilan de cette première partie de saison est très positif. En effet, les résultats montrent que l'équipe a pratiqué un bon football pendant ces dix premiers matchs mais l'analyse et les statistiques le prouvent encore plus. Nous avons fait 133 tirs de plus que nos adversaires en dix matchs par exemple. Hormis sur nos propres erreurs aucune équipe n'a encore réussi à nous mettre en danger dans le jeu et nous n'avons concédé que 5 buts.

Le seul petit bémol reste notre efficacité offensive qui nous a fait défaut et



DH : Un bilan positif avec 9 matchs, 7 victoires et 2 défaites. Les filles ont su s'adapter au changement de jeu proposé qui est différent de la saison dernière. Une grande implication de leur part a permis une adaptation rapide. Il faut continuer à travailler pour atteindre nos objectifs de fin de saison.



U17 : La première moitié de saison bien que satisfaisante niveau comptable, a montré des irrégularités dans les prestations collectives ou individuelles. Les blessures ont évidemment handicapé le développement du projet de jeu mais le groupe possède une très bonne mentalité et a su faire face à ces péripéties.

Sur la seconde moitié de saison, le championnat et la coupe restent les objectifs, mais aussi la progression individuelle où la rigueur de chacune pourrait faire la différence pour ces objectifs collectifs.



Bilan—1ère partie



U15 : La première partie de saison des U15F a d'abord été perturbée par la non qualification de 3 joueuses qui avaient effectué toute la préparation avec le groupe et qui auraient apporté énormément au groupe dans de nombreux domaines. Les filles suivent un programme de préformation d'abord orienté vers leur progression individuelle au travers du collectif, les résultats n'intervenant que dans un second temps. De nombreuses blessures, dues pour la plupart à des soucis de croissance récurrents à cet âge, sont venues contrarier la progression des filles concernées et ont parfois altéré les qualités des séances qui se sont effectuées trop souvent en effectif restreint. Néanmoins, au travers de leurs prestations collectives, et des résultats qui s'en sont suivis, elles ont semblé plutôt bien surmonter les obstacles qui se sont présentés et ont su développer une qualité de jeu intéressante, ce qui leur a permis de rivaliser avec les équipes masculines engagées dans leur championnat. Le sentiment de ce début de saison est donc partagé entre le regret de ne pas avoir pu voir l'ensemble du groupe suivre la même progression et la satisfaction des prestations en championnat qui viennent valider le bon travail effectué par les filles la semaine. Les filles occupent la 2ème place du championnat de promotion de 1ère division masculine avec 26 points pour un bilan de 6 victoires et 2 défaites. L'objectif est de poursuivre le travail de formation global entamé avec les filles et de prolonger sa validation en obtenant les

meilleurs résultats possibles en fin de saison.



U13 : Début de saison tranquille, avec quelques observations du groupe. Les joueuses ont appris à se découvrir, à se connaître ce qui aura permis par la suite d'effectuer un gros travail de groupe. Beaucoup de qualité, beaucoup d'investissement de la part des joueuses ce que j'apprécie énormément. Côté championnat, les filles ont réussi à proposer du jeu de qualité que ce soit sur un terrain à huit ou en futsal..



U11 : Le groupe a bien évolué depuis le début de l'année. En effet, les filles sont très assidues et motivées malgré un manque de concentration lors de certains entraînements. Concernant la compétition, les premiers matchs contre les garçons furent assez compliqués puisque nous manquions d'envie et nous baissions trop vite les bras. Mais aujourd'hui de réels progrès sont notables au niveau du jeu et du goût à l'effort. Collectivement, l'adversité régulière présente lors des rencontres a forgé les filles

sur le plan de l'engagement et de la solidarité. Evidemment, il reste encore beaucoup de points à travailler jusqu'à la fin de l'année mais nous allons insister en premier lieu sur le plan technique afin qu'elles aient des bases solides pour les années à venir. Enfin, les joueuses progressent en prenant du plaisir et là est l'important.



U7-U9 Les filles ont réalisé une bonne première partie. Un début un peu difficile où il a fallu prendre de nouveaux repères et instituer les bases du football aux débutantes. Le groupe est très hétérogène tant sur l'âge des joueuses allant de 5 à 8 ans, tant sur leurs capacités à assimiler les consignes. Travailler à deux est un avantage considérable. Nous sommes complémentaires. De cette façon les filles ne peuvent que progresser pour le restant de cette saison. Elles mêmes se complètent et apprennent de plus en plus à se connaître sur le terrain. C'est plaisant de les regarder prendre du plaisir. Il faudra cependant garder cette rigueur et élever le niveau de concentration durant les entraînements et les plateaux à venir. Je suis confiante pour la suite.

U7-U9 : Début de saison chargée, deux équipes engagées, c'est un groupe de 15 allant de 5 à 8 ans et des plateaux U9 et U11 en foot à 5. Sportivement, le WE c'est difficile pour les filles qui ne jouent pas dans leur catégorie (U7 en U9 et U9 en U11) mais très formateur. L'entraînement du mercredi devient donc une priorité. Elles s'accrochent, elles progressent, ça avance. Le groupe est sain et très sympathique. Les parents sont coopératifs, compréhensifs et l'entente avec Clémentine parfaite. C'est donc un début de saison positif mais le plus important est que les filles prennent du plaisir à pratiquer cette discipline ce que je pense être le cas à mon sens.



Evènements du mois



Classements 1ère phase

D2 - 2ème place Championnat National

DH - 2ème place Championnat Régional

U19 - 1ère place Championnat National

U17 - 1ère Place Championnat Régional

U15 - 2ème place Championnat HG Garçons

Gouter de Noël

Joyeux Anniversaire

Krystal Jade ETTIEN née le 1/1

Flavie DUTHU née le 2/1

Sarah GALERA née le 3/1

Nina HARINGTON née le 8/1

Marie DIDONE née le 9/1

Nisrine DAOUDI née le 10/1

Camille Toudi née le 11/1

Mathilde Cagnard née le 11/1

Marie Pierre CASTERA née le 12/1

Charline MASSOL née le 13/1

Soriana CONSTANT née le 16/1

Salomé PRAT née le 17/1

Cloé FAILLANT née le 20/1

Lina LEFEBVRE née le 22/1

SOLINE PAGÉ née le 22/1

NARJES MOUSSA née le 26/1

Claire PANNIER née le 28/1

MELANIE PRUDHOMME née le 29/1

Eric Cuadrado née le 8/1

Sylvain Aragon née le 16/1

David Grinfan née le 22/1

Les Violettes dans l'objectif

U9-U11



Les Violettes dans l'objectif

U13-U15



Les Violettes dans l'objectif

U17



Les Violettes dans l'objectif

DH



Les Violettes dans l'objectif

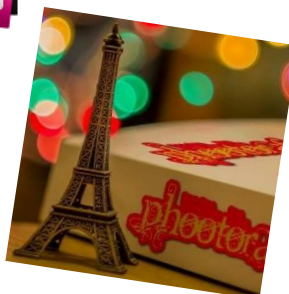
U19



Les Violettes dans l'objectif

D2





Merci

- Christine –Allez les Violettes
- Olivier Lagarde—Footpy
- Arthur—Toulouse FM
- Le service Com du site officiel TFC. Info
- Charly (journaliste)
- Patrick CHARBIT (photos)
- Mica GB M PhootoRafettes (photos)
- Pamisire (photos)
- Les Parents Reporters (photos)



Pensées pour les blessées



Eva B. U19, Justine R. U19, Mathilde G. U17, Nathane M U17, Charline M. U15, Charlène F. U15, Lola M. U19, Ana DR. U15, Zia B. U15, Telie R. U13, Emma S. U13, Lison H. DH, Laurie L. DH, Marjorie B. DH, Julie R. DH, Morgane R. D2

Service Communication Section Féminine du Toulouse Football Club
1 Allée Gabriel Biénès
31028 Toulouse

email : violettestfc@gmail.com

ASSOCIATION
TFC