La Gazette des Violettes

ASSOCIATION TFC

Un mot de José DA SILVA ...

JANVIER 2014

2014 débute sous les meilleurs auspices, nos équipes trustent les bons résultats, le jeu pratiqué est à la hauteur de nos attentes et les sélections nationales jettent leur dévolu sur nos jeunes joueuses. Je remercie les établissements partenaires accueillant nos jeunes joueuses, le Pôle espoir, Salies du Salat, le lycée Rive Gauche et l'Université Paul Sabatier qui contribuent et participent à leur épanouissement. Une pensée également pour les médias locaux qui s'emploient chaque semaine à relater les différentes prestations sur tous les terrains ou nous sommes représentés. Pour conclure trois mots me viennent à l'esprit, reconnaissance, épanouissement et plaisir.
Allez les filles, allez le TFC !

José DA SILVA

Résultats du mois de Janvier

	04-05 Jan	11-12 Jan	18-19 Jan	25-26 Jan
D2		Coupe Nationale Montauban/TFC 1-2	Marseille/TFC 2-7	Coupe Nationale TFC/Rodez 1-4
U19			Nîmes/TFC 0-6	TFC/Rodez reporté
DH		Coupe MP Castres/TFC 0-2	Muret/TFC 0-3	
U17				
U15-a		Léguevin/TFC 1-6	TFC/Cadours 2-1	Bouloc/TFC reporté
U15-b		Coupe N TFC/Muret RC 2-3		Portet/TFC reporté
U12-U14		TFC/B. Ariège1 1-2 TFC/B. Ariège2 5-0 TFC/Muret 9-0	St-Sulpice/TFC 0-8	
U11			TOAC/TFC 2-1 TFC/St-Lys 0-0	
U9				

Coupe de France

Calendrier de Février 2014

	01-02 Fév	08-09 Fév	15-16 Fév	22-23 Fév
D2	TFC/Aurillac			LE PUY/TFC
U19		St-Etienne/TFC	Monteux/TFC	TFC/Rodez
DH	TFC/Lescure	Ramonville/TFC	TFC/Portet	TFC/Montauban
U17				
U15-a	TFC/Lardenne	St-Alban/TFC	TFC/Asptt	TFC/Lespinasse
U15-b		Tournefeuille/ TFC	Fonsorbes/TFC	
U12-U14			Match amical	St-Alban/TFC
U11	Montaudran/TFC TFC/Beauzelle		Tlse St-Jo/TFC TFC/Coteaux	Tlse Croix D/TFC TFC/Jeunes Reds
U9				

D2

Joyeux Anniversaire à

Anaïs BARTH née le 10/1

Anissa BOUGHABA née le 18/1

Camille TOUMI née le 11/1

Marie DIDONE née le 9/1

Mathilde CAGNARD née le 11/1

Nathalie GRAMMONT née le 29/1

Sélections Nationale U19

Valérie GAUVIN

Manon CAZES

Julie CAZANAVE

U20

Marina KERRACHE

Site Internet

http://www.tfc.info

Section Féminine

Remerciements à

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

Interview Décalée

Le Coach

Gregory Lacoste

L'équipe du mois : U17

Lieu & date de naissance ? ***Lavelanet, 09/01/80.***

As-tu un surnom ? ***Zgregus pour les amis, suite au film Gladiator….***

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

Ton parcours en tant que coach avant le TFC ? ***Fpo U9, puis U11, Pamiers en U19 ligue honneur, puis U13 et l'équipe seniors de mon village d'enfance à Villeneuve d'Olmes, qui évolue en Excellence.***

Que veux-tu faire pour ton équipe ? ***Qu'elles progressent, prennent du plaisir sur le terrain et fassent vivre le groupe ensemble.***

Une réplique que tu connais par cœur ? ***C'est plus un passage de film que j'aime beaucoup, c'est une scène dans un vestiaire où des joueurs de couleurs différentes en plein racisme américain (époque Martin Luther King, mon maître …) reprennent une chanson « Ain't no moutain high enough » tous ensemble, le film c'est « Le plus beau des combats ». Culte !***

En boucle sur ton iPod en ce moment ? ***Mon Ipod part dans tous les sens, ça va de Ed Sheeran à Lauryn Hill, en passant par Patrice Macklemore, Ayo, Tété etc …***

Ta plus grande émotion en tant que Coach ? ***Je vais en dire 2. La qualification pour les championnats Midi Pyrénées avec les U13 du FC Pamiers en remportant la Coupe d'Ariège.***

Et la 2ème, pas plus tard que vendredi dernier, pour mon anniversaire, les filles m'ont fait la surprise d'un goûter dans les vestiaires. Bien orchestré par Aminata, chacune avait acheté ou préparé quelques choses. J'ai eu droit à la chanson, les bougies, les crêpes et le coca à mon entrée dans les vestiaires, à l'heure où devait commencer la séance. Ce fut un moment très touchant pour moi, qui restera un souvenir merveilleux, avec ce groupe génial.

Tu pourrais passer des heures à ….. ***Etre avec mes filles.***

Destination de rêve ? ***Les Etats Unis ou l'Amérique du Sud (Pérou, Bolivie).***

Si tu étais une chanson ? ***Question supeeeeeer compliquée ….. Celle que je n'aimerais pas être, c'est « papaoutai » car j'essaie d'être au maximum présent pour mes filles.***

Si tu devais te mettre une note sur 10 en matière de danse …… ***1 ou 2, mon coach, étant petit, n'était pas fan des exercices de coordination …lol***

Que sais-tu cuisiner le mieux ? ***Gratin de pâtes et pizzas, emmental, mozza, parmesan accompagnées de viandes hachées ou knaki … Un délice***

Qu'est-ce qu'on peut toujours trouver dans ton frigo ? ***Du coca, je suis un véritable « cocalcoolique » comme me surnommaient mes anciens joueurs ….. 1 canette par mi-temps.***

Dernière gaffe ? ***C'était juste avant noël, journée luge avec mes filles, ma compagne et des amis à Beille. La station possède des tapis roulants pour transporter luges et enfants avec un bouton d'arrêt en cas d'extrême urgence…. Ma gaffe a été d'avoir dit à ma compagne et mes filles « Et si on appuyait, pour compter combien de gamins tombent et se fracassent par terre …. » En plaisantant bien sur… Phrase pas finie que ma compagne (qui n'est pas la dernière pour en faire une …lol) avait déjà appuyé. Résultat, 2 gamins par terre, station complètement bloquée 5 bonnes minutes en attendant que les responsables vérifient le bon fonctionnement et un bon fou rire entre amis….***

Interview Décalée

Une joueuse

Aminata

Lieu & date de naissance? ***23/06/97 à Toulouse.***

As-tu un surnom ? ***J'en ai plusieurs mais le plus utilisé c'est Ami.***

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? ***C'est ma 3ème année.***

Quel est ton parcours en tant que joueuse ? ***J'ai commencé à jouer à 10 ans à Empalot avec les garçons puis au Téf.***

Ta plus grande émotion en tant que joueuse? ***Lorsque j'ai été prise au TFC***

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

Tu pourrais passer des heures à … ***danser.***

Si tu pouvais rencontrer un personne de ton choix, morte et/ou vivante ? ***Alexandre Lacazette ou Elodie Thomis***

Qui met le plus de coup à l'entrainement ? ***Myriam.***

Qui chante le mieux sous la douche ? ***Maeva et Sirfou.***

Ton acteur préféré ? ***Will Smith.***

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

Tu prends quoi au p'tit dej ? ***Verre de jus d'orange et une chocolatine.***

Est-ce que tu prépares le soir les vêtements que tu porteras le lendemain ? ***OUiiii***.

Quel est l'habit que tu as acheté, mais que tu n'as jamais osé porter ? ***Une robe.***

Quel est le site avouable que tu consultes le plus ? ***Facebook***.

Une anecdote ? ***Vendredi 10 janvier, nous avons fait une surprise à Greg, notre entraineur, pour son anniversaire. Cela lui a fait plaisir, tout autant que nous, sachant que nous avons évité une séance de physique!!! Nous nous sommes bien amusées!!!***

Le dirigeant

Patrick

Lieu & date de naissance ? ***Auterive le 10/07/1965***

As-tu un surnom ? ***Non***

Depuis combien de temps es-tu au TFC ? ***5 ans***

Que veux-tu faire pour ton équipe ? ***Faire tout pour qu'elles ne manquent de rien et être là quand ça ne va pas.***

Comment es-tu devenu dirigeant ? ***Je suis devenu dirigeant l'année dernière, l'équipe n'en avait pas et les autres parents et Greg m'ont sollicité, c'est ma 2ème année.***

Si tu étais un sportif (ou sportive) de haut niveau? ***Ce serait Didier Deschamps car il ne lâche jamais rien et c'est un meneur d'homme, il sait motiver ses joueurs.***

Ton comique préféré? ***Ils sont 2 « Les chevaliers du Fiel ».***

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

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

Destination de rêve ? ***Brésil***

Quel est ton plat préféré? ***Un bon magret au barbecue avec des frites maison.***

Mer ou montagne? ***Mer***

OM ou PSG ? ***OM***

Les conseils de Sylvain

Etirements et récupération

Comme nous le savons, la performance sportive passe par une bonne hygiène de vie et par la prise en charge de son corps.

Il est important de respecter son corps afin qu'il soit au maximum de ses capacités notamment les weekends ou lors des compétitions.

Pour cela il existe différents moyens afin d'y parvenir : la nutrition, l'hygiène de vie, la récupération et les étirements.

Pourquoi s'étirer lors de la pratique du foot ?

Il est important que chaque joueuse de football sache s'étirer au bon moment et surtout de quelle manière.

La pratique de l'étirement est reconnue principalement pour :

- *Accélérer la récupération d'une séance à l'autre (éviter les courbatures)*
- *Améliorer les performances, la souplesse.*
- *Prévenir les blessures (tendinites, déchirures, contractures...).*

Nous utiliserons deux types d'étirements, à savoir statique ou dynamique.

Les étirements dynamiques :

1- Allonger le muscle lentement et progressivement jusqu'à la sensation de tiraillement. (7sec)

2-Contracter le muscle en position statique pendant 6 à 8 secondes.

3-Relâcher et enchaîner sur une phase de travail dynamique du muscle sous la forme d'exercices actifs pendant une dizaine de secondes.

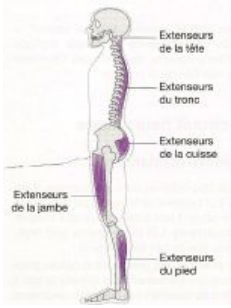
Dans ce type de travail, la mobilisation active de l'amplitude et l'étirement des muscles ciblés sont obtenus par la contraction des muscles antagonistes.

Les étirements dynamiques sont utiles dans la phase finale de l'échauffement. Ils permettraient d'augmenter la température musculaire, de préparer le muscle à l'effort, de diminuer les risques de blessures et d'améliorer les performances. Ils présentent cependant des risques de lésion du fait des mouvements par à-coups. La force obtenue est largement supérieure à celle d'un étirement passif.

Nous allons donc utiliser ces étirements avant de faire un travail de vitesse, avant un match...

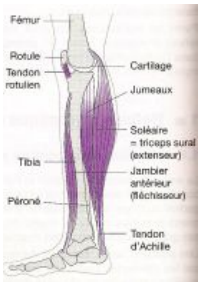
Les conseils de Sylvain

Les étirements passifs



L'objectif de l'étirement passif et d'accroître les capacités élastiques du muscle. Elle est pratiquée en phase de retour au calme, après l'entrainement ou un match, on adopte une posture que l'on accentue progressivement et sans à coup, car elle procure un effet de détente prononcée. On peut tenir la position jusqu'à 25-30 sec après de grandes séances et revenir sans geste brusque à la position initiale.

Il est très important d'éviter ce genre d'étirements pendant la pratique, entre deux exercices ou durant une pause.

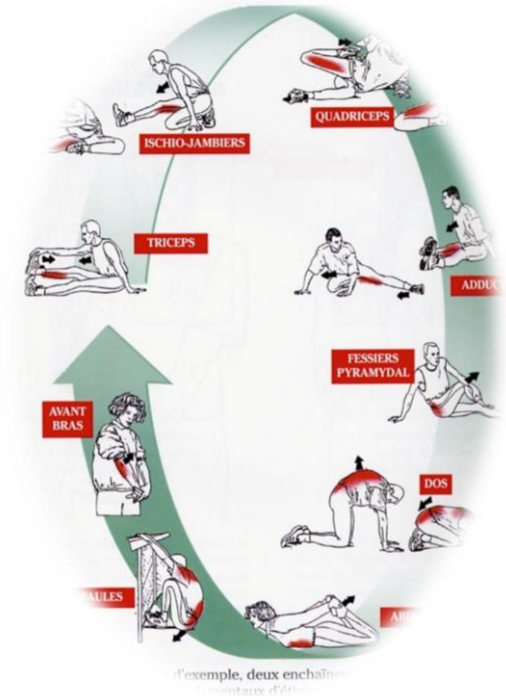


Quels muscles étirer ?

Il est important de faire une séance complète d'étirements et de ne pas oublier des muscles que nous avons ou allons solliciter avec la pratique du foot.

Nous ne manquerons donc pas d'étirer les quadriceps, les ischios jambiers, les adducteurs, les mollets, le psoas, les fessiers, les abdominaux et le dos

Bon Etirement



Responsable Jeunes et Formation
Préparateur Athlétique
Entraineur U19

Les évènements du mois

10/01 La section féminine du TFC présentent ses voeux

10/01 Séance de Dédicaces de la D2

18/01 U7 à U14 invitées à St Sulpice

Bon Rétablissement …

Sihal B. D2, Mathilde B. U15, Marie D. U19, Sidonie D. D2, Lucile D. DH, Justine F D2, Valentine J. U15, Lisa V. U15, Mathilde G. U15, Nathane M, U15, Océane P. U15, Océane M. U15, Emilie T. U15, Lisa V. U15, Magaly V. D2.

Scolarité & Foot

A l'approche des orientations scolaires nous vous proposons des possibilités qui s'offrent à nos jeunes joueuses et avec lesquelles nous travaillons depuis plusieurs années déjà. Nous verrons le collège des 3 Vallées à Salies du Salat, les lycées Rive-Gauche à Toulouse, St-Exupéry à Blagnac et l'Université Paul Sabatier à Toulouse. Ce mois-ci nous vous présentons le collège et le lycée Rive Gauche, le mois prochain le Lycée St-Exupéry et l'université Paul Sabatier.

Collège

Le collège des Trois Vallées de Salies du Salat accueille chaque année de la sixième à la troisième des jeunes filles qui souhaitent concilier leurs études et le football. Ces élèves passionnées, toutes internes, s'entraînent quatre fois par semaine avant de rejoindre leur club pour les matches du week-end. Formées dans un contexte de mixité exigeant, elles sont en mesure d'atteindre des objectifs élevés comme certaines de leurs prédécesseurs tant sur le plan sportif qu'au niveau de l'orientation scolaire.

Salisiennes d'hier et d'aujourd'hui : Clara NOIRAN (D2-17 ans) Camille (U15-12 ans), Laura (U15 – 13ans), Lisa (U15 – 13 ans), Malaury (U15 – 13 ans), Maÿliss (U15 – 13 ans) et Océane (U15 – 13 ans).

Témoignage de Clara NOIRAN – Joueuse D2, sélection «équipe de France U16, U17

J'ai intégré le Collège de Salies à 12 ans de la *5ème à la 3ème*. Je n'en garde que de très bons souvenirs. J'ai beaucoup appris là-bas, entourée de sportifs comme de non sportifs ce qui permettait de rester les pieds sur terre et de ne pas penser uniquement foot. Je remercie l'établissement et *Mr Poisson, un très grand coach* à mes yeux, qui m'ont permis d'acquérir un bon niveau afin d'intégrer *le Pôle France de Clairefontaine*.

Lycée

Le lycée Rive Gauche permet aux élèves de la section d'allier formation scolaire et formation sportive tout en proposant des orientations générales et professionnelles diversifiées. Un emploi du temps adapté permettant 4 entrainements hebdomadaires, lesquels offrent aux filles un travail physique, spécifique et individualisé.

Joueuses d'hier et d'aujourd'hui : Morgane RITTER (D2 cap.), Linda RAZALI (D2), Fayrouz BENYOUB (D2), Jessica MARGARETTA (E.U.), Sandra (U19-1ère), Laurine (1ère), Melissa (1ère), Sarah (1ère), Anaïs (1ère), Mathilde (2de), Cindy (2de), Chloé (1ère), Sonia (Bac Pro), Alexane (Bac Pro), Aurore (Bac Pro), Pauline (1ère).

Témoignage de Sandra BIMA – Joueuse U19,

J'ai intégré le Lycée Rive Gauche l'an passé en *seconde, actuellement en 1ère ES*. Ce lycée m'apporte beaucoup déjà par rapport au foot car j'ai la chance de pouvoir pratiquer tous les jours. C'est un lycée tranquille, je suis ravie de pouvoir vivre autant de foot durant ma scolarité. J'ai la chance de pouvoir évoluer avec certaines de mes coéquipières.

Pour plus d'information vous pouvez contacter Sylvain DELGADO qui gère le lien Scolarité/Football.

Les Violettes dans l'objectif

U19

Les violettes dans l'objectif

D2

Les violettes dans l'objectif

D2

Les violettes dans l'objectif

DH

Les violettes dans l'objectif

U15

Les violettes dans l'objectif

U17

U12-U13