LA GAZETTE DES **VIOLETTES**



Le mot de Jean-Pierre Moudenc

AOÛT 2016

Bonjour à toutes et à tous,

Quel plaisir de vous retrouver pour cette nouvelle Gazette qui lance la saison 2016-2017, même si, pour certaines d'entre vous, le temps des vacances n'est plus qu'un lointain souvenir!!

Qui dit nouvelle saison dit nouvelles et nouveaux venus que ce soit en qualité de joueuses, éducateurs et dirigeants. C'est avec un réel plaisir que je vous souhaite la bienvenue et vous remercie d'avance pour votre implication et votre dévouement quant au bon fonctionnement de notre section.

Cette année encore, divers partenaires média (TFC info, Footpy, Footoféminin, Footd'elles, Allez les Violettes) seront présents afin de narrer vos exploits aux quatre coins de l'hexagone sans oublier deux personnes incontournables, Aïda et Pauline, qui œuvreront sans relâche afin que notre Gazette et notre page Facebook continuent d'être notre fierté.

Je souhaite une nouvelle fois remercier Mrs Sadran, Soucasse, Dupraz, et l'ensemble des salariés du club (SASP, Centre de Formation et l' Association) pour l'intérêt et le soutien qu'ils portent à notre section féminine.

Je vous souhaite à toutes et tous une excellente saison.

Allez les filles, allez le TFC!

Jean Pierre MOUDENC



« Cela semble toujours impossible jusqu'à qu'on le fasse. »

- Nelson Mandela

Dans ce numéro

- Résultats des matchs 08
- Planning des matchs 09
- Sélections EDF U19
- Anniversaires
- Recrues
- Evènements du mois
- Article « Hydratation »
- Présentation Staff D2
- Photos
- Remerciements
- Blessées

Entrainement D2

Matchs d'Août

	13-14 Août	19 –20 Août	21 Août	27-28 Août	30 Août
D2	Aurillac/TFC 0-5	Montpellier U19N-TFC 0-6	TFC-Muret DH 6-0	Soyaux D1/TFC 1-3	
U19 Nat		Bordeaux/TFC 4-0		Montpellier/TFC 1-0	Muret DH/TFC 2-2
DH		TFC/Castanet		Gaillac/TFC	



Planning de Septembre

	3-4 Sept	10-11 Sept	17-18 Sept	24-25 Sept
D2	Bordeaux D1/TFC	TFC/Val d'Orge	Toulon/TFC	TFC/Le Puy
U19 Nat	TFC/Balma DH	TFC/Bordeaux	Albi/TFC	TFC/Mérignac
DH		Castanet/TFC	Albi/TFC	TFC/Gaillac
U17	TFC/U15 TFC	TFC/U15G Mondonville		TFC/G.Gascogne
U15	TFC/U17 TFC	St-Alban/TFC	TFC/Cugnaux	Bonnefoy/TFC
U13				
U11			Tournoi	
U7-U9				

Bienvenues





Bienvenues



Sélections Equipe de France U19





Evènements du mois



Joyeux Anniversaire

Pauline MONADIER née le 17/9

Marie DEVILLERS née le 17/9

Pauline BARRAT née le 18/9

Eleana SOLA née le 22/9

Oriana Santos née le 25/9

Yoann Descheaux né le 5/9

Quentin SEMANAZ né le 21/9

Franck PLENECASSAGNE né le 24/9

Hydratation

Avec ces fortes chaleurs, nous allons aborder un sujet important pour tous sportifs : l'hydratation.

Afin de réguler sa propre température pendant l'effort, le corps va évacuer la chaleur sous forme de sueur. Ainsi, il peut perdre de grandes quantités d'eau. Cette quantité varie en fonction de l'intensité et de la durée de l'effort, et est encore plus importante les jours de grandes chaleurs (comme c'est le cas depuis le début de la reprise).

Le saviez-vous?

Une perte de poids de 2% en eau engendre une diminution de la performance de 20%.

Une perte de poids de 4% en eau entraine une diminution de la performance de 40% ainsi qu'une fatigue importante, les capacités intellectuelles sont également dégradées.

Au-delà de 6%, les risques sont encore plus grands : grand épuisement, confusion mentale, délires, ...

C'est pour cela qu'il faut préparer l'organisme à l'effort en buvant régulièrement la journée précédant l'entrainement ou le match. Naturellement, il faut également boire pendant l'exercice!

Mais il est difficile de compenser toutes les pertes hydriques en ne buvant que pendant l'exercice, il sera donc nécessaire de bien s'hydrater après celui-ci : 1 à 1,5L d'eau sont préconisés.

Comment boire ?

Boire très régulièrement des petites quantités → OUI!

Boire rarement de très grandes quantités → NON!

Suis-je suffisamment hydratée ?

Couleur des urines jaune clair \rightarrow OUI!

Couleur des urines jaune foncé → NON!

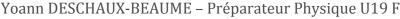
Conseils:

Avoir toute la journée avec soi (en cours, au travail, à l'entrainement) une bouteille d'eau. Vous verrez, vous boirez naturellement de petites quantités et régulièrement.

Ne pas attendre d'avoir soif pour boire car la soif EST un signe de déshydratation.

Boire de l'eau à température ambiante (une eau trop froide peut provoquer des désagréments intestinaux). La prise de sodas ne permet pas de s'hydrater: une boisson trop sucrée aura du mal à passer la barrière digestive.







Présentation Staff D2



Franck PLENECASSAGNE: Entraîneur de l'équipe Une et Responsable Sportif de la Section Féminine

Franck, âgé de 43 ans, dispose de nombreuses expériences dans le milieu du football, tant féminin (il a entraîné l'équipe première du RAF (DH) et les a amené en Première Division) que masculin (il a dirigé la CFA du même club).

Allan FENOGLIO : Entraîneur Adjoint, Responsable de l'analyse vidéo et préparation mentale.

Allan est arrivé cet été au TFC après une expérience au club Féminin de Macon. Agé de 28 ans, Allan est auto entrepreneur dans la reconversion de sportif de haut niveau,





Perrine MATHIEU: Préparatrice Athlétique.

Déjà présente au club la saison dernière, c'est sa 1er expérience au niveau National. Perrine a 21 ans et étudiante en STAPS.



Jérémy arrive au TFC et s'occupe plus précisément de Camille et Alexandra. Il a 23 ans et joue Colomiers en parallèle d'étude en STAPS,





STAFF MEDICAL:

Sous la responsabilité du *Docteur Alain CHESIMAR*, membre du Comité Directeur.

- -Sylvie DELAS: Kinésithérapeute. Sylvie poursuit sa mission de la saison dernière. Présente avec nous tout au long de la semaine.
- -Quentin SEMANAZ : Ostéopathe. Quentin intervient également le Lundi et Mercredi.























Merci

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





Pensée pour les blessées

Sarah G. D2, Eva B. U19, Justine R. U19, Océane D. U19, Alexia S. U19, Mathilde G. U17, Nathane M. U17, Alissia B. U17, Emma L. .U 17., Lola M . U15, Zia B. U15, Margaux F. U15.

Service Communication Section Féminine du Toulouse Football Club

1 Allée Gabriel Biénès 31028 Toulouse

email: violettestfc@gmail.com

