

Le ROUGE



et VERT

Janvier 2019

Conception: Commission Communication /Internet

Organigramme de l' E S Pornichet Football

Saison 2018 2019



ROUSSEAU
Christian
Vice-président
83 28 57 74 52



BELLORGE
Anthony
Président
06 70 60 83 40



MARRIE
Olivier
Vice-président
07 46 27 95 51



LECLERC
Jacques
Trésorier-adjoint
06 33 72 77 31



LECOURS
Emmanuelle
Trésorière
06 82 72 23 84



BALGAND
Pierre
Secrétaire
06 89 50 83 90



BERTHAUD
Maeva
Secrétaire-adjoint
06 47 04 83 69



PICAUD
Laetitia
Membre
06 34 71 49 16



CALZOLAI
Justina
Membre
06 60 27 83 73



BOUS
Xavier
Membre
06 70 27 82 43



BALGAND
Christian
Rafarant an'ny
06 03 51 55 46



MEGOGNE
Pierre
Membre
06 60 80 53 38



GOURMELON
Gérard
Membre
06 89 24 24 05



BROUBLET
Yvon
Membre
06 34 89 94 74



LECOURS
Samuel
Membre
06 63 72 23 64



BODO
Gilles
Membre
06 79 71 56 63



GAUDIN
Damien
Membre
06 86 95 28 83



MOGE
Christophe
Membre
06 10 36 23 64



BRANIA
Eric
Membre
06 99 96 05 38



PICAUD
Christophe
Membre
87 82 10 19 87



MAHE
Françoise
Membre
06 31 81 85 74

L'Ancienne & La Nouvelle Génération à la Une

« L'important, c'est de participer » L'utilité pédagogique de la maxime apocryphe du Baron de Coubertin a sans doute fait son succès, prêtant à son auteur le bénéfice d'une forme d'humanisme de bon aloi. Aujourd'hui elle ne saurait être suffisante, car il devient urgent de s'investir dans ce que l'on fait. Dans le sport, pour son sport ou tout autre domaine associatif.

Aussi, quel plaisir certain, de répondre à l'invitation et initiative de Pierrick Sigogne de reprendre sous une autre forme la parution du (petit) journal du club qui a vu le jour au cours de la saison 92 sous le nom de Rouge et Vert magazine.

J'espère, tout comme lui, qu'il est bon et que l'on peut se servir du passé pour construire l'avenir.

Aux nouveaux de nous offrir qu'il y a maintes circonstances tout aussi bénéfiques de façonner la mémoire et faire ressurgir les « légendes » locales, quelquefois d'intriguer ou de faire rêver.

Espérons qu'il soit encore possible de savoir et de comprendre qu'il existe une autre manière d'écrire l'histoire du club cher à tous ceux qui d'une certaine façon honorent la mémoire des pionniers – des joueurs – dirigeants – qui à leur époque ont trouvé les moyens, les ressources, pour le faire grandir non seulement dans une humble notoriété mais dans la persévérance à pouvoir exister et résister aux érosions fatales du temps, si l'on ne se renouvelle pas.

Donc c'est avec joie que je vois se perpétuer une idée, peut-être différente, que j'ai lancé avec quelques complicités audacieuses du moment, et ce chaque semaine, pour le plaisir de lecteurs férus d'anecdotes ou de moments épiques qui n'avait pour seule ambition que de relater l'ambiance, la joie, le bonheur de vivre ensemble une époque formidable. Même dans les échecs ou instants difficiles !

De nos jours, en responsabilité, il faut être suffisamment solide pour encaisser les injustices administratives, plus que sportives, où l'argent règne sur tous les sports – où une starisation, si elle n'était pas démentielle, pourrait être utile à l'identification de nos jeunes pousses.

De là naît l'envie. Savoir que le secret de la réussite de nos précurseurs, de leurs heures de gloire capitales ne sont peut-être pas entièrement élucidées, mais qu'elles ne doivent rien au hasard. Seulement à leur pugnacité.

De ces « gens bien ordinaires » nous avons tant appris, et nous que laisserons-nous comme symboles d'avoir compris ce qu'il faut faire, comme signes de ce qu'il faudrait pour participer à un monde meilleur.

À l'évidence l'adage de Coubertin ne s'applique pas aux sportifs de haut niveau et non plus à ceux qui n'ont d'yeux que pour les événements de dimensions planétaires.

Sans cette reconnaissance de ce que représente l'engagement des Bénévoles dans les clubs, qu'en serait-il du rôle social indispensable à la construction de toute mentalité ? L'expérience n'est utile que si elle sert à vivre le présent, et à construire l'avenir.

Denis Elan

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin », j'avais pris cette citation qui nous vient d'Afrique lors de notre dernière assemblée générale pour montrer qu'on avait besoin de toutes les forces vives pour pouvoir avancer. Je souhaitais aussi l'utiliser pour rebondir sur une autre très bien traduite par un ancien Président de l'ESP qui disait « L'important c'est de participer ».

Ces deux citations sont pour ma part très liées, participer mais de quel ordre, avoir un rôle juste pour avoir le droit de participer à la vie d'une association, de se montrer, cette époque est révolue. Il y a beaucoup trop d'exigence, de devoir pour la vie d'une association qui aujourd'hui ressemble plus à une petite « PME ».

Aujourd'hui participer c'est être force de proposition, apporter son temps pour le donner à d'autres et ensuite ces mêmes autres personnes continueront à faire passer ces mêmes connaissances. Donc forcément passer cette connaissance est importante pour devenir plus nombreux et plus fort mais pour tout cela il faut le vouloir. Et oui nous sommes tous différents et ce n'est pas facile. Il faut donc d'abord s'investir et être engagé mais il faut surtout savoir donner « envie », et pour donner « envie », c'est respecter les différences des autres et aussi leurs compétences, ensuite nous serons nombreux et nous irons plus loin.

Oui, à une époque la participation à une soirée suffisait à dire « il était présent ». Maintenant cet engagement n'est pas suffisant, il ne faut pas seulement être présent et ce dire « C'est fait j'ai été bénévole ». Non, il faut prendre le dossier, se l'approprier et le mener au bout, on voit trop de projets ne jamais voir le jour et au final se sont « Les toujours là », une citation aussi reprise par un autre président, qui se voit récupérer ce dossier, épuisant!

Mais « Les toujours là », avons-nous réussi à séduire, encourager et accepter que d'autres bénévoles, différents certes, mais avec leurs diversités, réalisent ces missions?

Pas sur qu'un jour nous puissions avoir les réponses à cette question, mais quelle joie de voir de nouveau, des bénévoles engagés qui souhaitent redonner une nouvelle vie à notre Rouge & Vert qui nous a tant fait rire, et qui j'espère continuera à nous apporter beaucoup de joie dans nos cœurs.

Merci donc à Maeva, Pierrick et autres qui reprennent le flambeau, un journal c'est toujours une histoire et c'est cette histoire longue de bientôt 80 ans, qui permet aujourd'hui à notre club d'exister et de continuer à transmettre nos valeurs, « Vive l'ESP, allez les Rouges & Verts ».

Anthony BELLORGE



INTERVIEW DIRIGEANT



NOM : BENMALEK

PRENOM : MEHDI

AGE : 37 ans

Profession :

Situation famille : PACSE – un enfant

Au club depuis : 07 Juillet 2018

Club quitté : SNAF

Rôle au sein du club :

Principal trait de caractère : L'INTEGRITE

Éducateur du groupe Senior

Quelles sont tes activités préférées ?

Manger, Voyager, Échanger, Flâner...

Quels sont tes sportifs ou personnalités préférés ?

Claude ONESTA, Albert CAMUS

Quels sont tes meilleurs Souvenirs ?

FOOT : Coupe du Monde 1998, EURO 2000, Les Passages à L'ES RONCQ, à Saint Sébastien de Morsent, à PACY et Saint-Nazaire

PERSO : La Naissance de ma Fille

Quelles sont tes motivations ou ambitions pour la saison ?

Donner le goût du travail en Séance, Créer une dynamique du groupe Senior A,B,C, Prendre plaisir à vivre ensemble sur le terrain mais aussi dans l'Extra-Sportif.

Et pourquoi pas une montée parmi nos équipes Seniors, Affaire à suivre...

As-tu des rêves que tu souhaites réaliser ?

Rien en particulier, je suis quelqu'un de très cartésien. Je souhaite juste bien vivre au présent. Après pourquoi pas réaliser les rêves des autres ;)

Un petit mot sur le Groupe, sur ton Équipe ou sur le Club ?

Déjà féliciter les Joueurs pour leur investissement en Séance, aux Matches et souvent au Foyer. Mais aussi à l'arbitrage le Samedi sur les matchs U14 et U15.

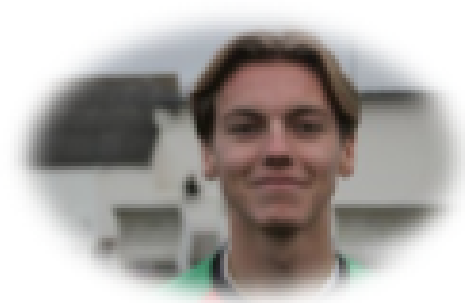
Sur l'Équipe première, un plaisir de bosser avec les gars et j'espère que c'est un sentiment partagé!

Sur le Club, encore de Belles rencontres, des Bénévoles très investis, un Sentiment d'appartenance ! MERCI !

Et pour finir ton/tes Coup(s) de cœur(s) ?

Mes COACHS ! Arnaud MAHE, Jean-Michel OLLIVIER, Christian HALGAND, Yvon MAHE et Franck FESTINI.

INTERVIEW JOUEURS



NOM : VINCENT

PRENOM : Yohan

AGE : 18 ans

Profession : Étudiant

Au club depuis : 2018

Club quitté : SNAF

Poste Joué: 10/Milieu

Quel est ton principal trait de caractère ?

Mauvais Perdant,

Quelles sont tes activités préférées ?

Musique, Foot, Sortir avec mes amis, voir ma copine

Quels sont tes sportifs ou personnalités préférés ?

Olivier GIROUD, Thierry HENRY

Quels sont tes meilleurs Souvenirs ?

Le foot à TAHITI quand j'étais plus jeune

Quelles sont les personnes qui t'ont marqué dans le club ?

Frédéric GEFFROY , Gérard MAHE

Quelles sont tes motivations ou ambitions pour la saison 2018/2019 ?

Atteindre le Podium de R3, pas d'ambitions personnelles particulières

Un petit mot sur le Groupe, sur ton Équipe ou sur le Club ?

Très content d'être revenu, l'ambiance est TOP et je suis sûr qu'il y a quelque chose à faire dans ce championnat

Présentation des Catégories

U6 – U7

6 U6 + 17 U7 = 4 équipes

3 plateaux joués sur 5 à cause des intempéries.

Bonne assiduité en général aux entraînements et aux plateaux, les enfants ont donc l'air d'apprécier ce début de saison et de prendre beaucoup de plaisir.

Nous insistons toujours sur le fait que chaque enfant s'implique dans l'activité, soit actif sur le terrain, et trouve sa place et son plaisir parmi les autres.

Sur les plateaux, où pour la plupart il n'y a pas de niveaux différenciés, nous organisons nos équipes en mélangeant les joueurs pour équilibrer au maximum afin que l'ensemble des enfants soit en situation de réussite.

Par contre, dès que nous avons des plateaux avec des niveaux différenciés, nous essayons de faire des équipes composées par des joueurs de niveaux homogènes, et nous pouvons constater que déjà parmi nos plus débrouillés, il y a déjà beaucoup de qualité. Concernant les moins débrouillés, il y a tout de même eu beaucoup de progrès et les enfants qui manquent encore un peu de concentration pendant le jeu sont de moins en moins nombreux, ce qui laisse présager de très bonnes choses pour la suite de la saison.

U8 – U9

18 U8 + 12 U9 = 4 équipes dont 1 équipe niveau 5 et les 3 autres niveaux 1 et 2.

Assez bonne assiduité dans l'ensemble, même si les intempéries nous ont obligés à annuler quelques entraînements et 1 plateau.

Les enfants ont l'air de prendre du plaisir, et nous constatons beaucoup de progrès sur le plan footballistique. Les enfants maîtrisent davantage le ballon et nous percevons de plus en plus de volonté de jouer en équipe.

Sur les plateaux, concernant l'équipe de niveau 5, nous avons pu constater qu'elle rivalise bien avec les meilleures équipes U9 de la presque île. Il faut qu'on insiste encore sur le respect du poste afin qu'ils trouvent encore plus de repères et de relations collectives sur le terrain.

Pour les 3 autres équipes, ce sont en général des plateaux avec un seul niveau, donc nous essayons de mélanger les joueurs afin de faire 3 équipes équilibrées pour que chacun soit en situation de réussite. Et cela a été plutôt positif dans l'ensemble, les enfants ont réussi à gagner de nombreux matchs, et chaque enfant est de plus en plus concerné par le jeu.

C'est donc un très bon début de saison dans l'ensemble.

Nous sommes toujours ouverts aux nouveaux dirigeants et dirigeantes pour venir encadrer nos jeunes pousses, alors n'hésitez pas !!

U10 – U11

27 U10 + 34 U11 = 5 équipes

U11 A niveau 8 en phase 1 puis niveau 7 en phase 2 - équipe à base de U11

U11 B niveau 5 en phase 1 et 2 -- équipe à base de U11

U11 C niveau 2 en phase 1 et 2 -- équipe à base de U10-U11

U11 D niveau 1 en phase 1 et 2 -- équipe à base de U10-U11

U11 E niveau 3 en phase 1 puis niveau 5 en phase 2 - équipe à base de U10

Assez bonne assiduité aux entraînements et matchs en général.

Les enfants ont l'air de prendre beaucoup de plaisir, et dans l'ensemble, l'envie de progresser et donc de travailler est assez forte.

Le début de saison sur les matchs est plutôt moyen en terme de résultats avec plus de défaites que de victoires en 1ère phase, mais souvent cela est dû au fait que certaines équipes adverses ne sont pas inscrites aux niveaux qu'elles méritent, et donc c'est parfois déséquilibré. De plus, dans cette catégorie, où nombreux sont ceux qui commencent le foot et d'autres découvrent le foot à 8 et toutes ses particularités, il y a toujours un temps d'adaptation. Seule équipe qui a dominé cette phase est l'équipe U11 E.

En 2ème phase, nous constatons de nets progrès, les postes sont davantage compris, les efforts défensifs et offensifs sont beaucoup plus effectués par l'ensemble des joueurs, et nous constatons de plus en plus de relation collective et d'intention de jeu. Et ce qui se traduit par des résultats beaucoup plus positifs pour la majorité des équipes.

C'est donc dans l'ensemble une bonne première partie de saison.



Groupe U13

14 U13 + 13 U12 = 2 équipes

U13 A - ont bien débuté la saison en D3 pour la première phase (2 victoires et 2 nuls) en montrant un très bon état d'esprit, une volonté de progresser et déjà de belles intentions de jeu collectif. En deuxième phase, ils sont montés en D2 et ont pour l'instant fait 2 victoires et 2 défaites. Dans l'ensemble, cette deuxième phase reste bonne et sur la même dynamique de travail, de progrès et de bonne ambiance entre tous. Concernant le challenge Festival U13, l'équipe a passé le 1er tour mais malheureusement, n'a pas su faire ce qu'il fallait et avoir le bon état d'esprit pour passer le second. Ils seront donc reversés dans le challenge Espoir Niveau 1.

U13 B - la première phase se termine avec 1 victoire et 2 défaites en D4. Dans une équipe composée de certains joueurs qui débudent le football, il a été difficile de trouver un équilibre. Par contre, nous constatons de nets progrès en deuxième phase, toujours en D4, avec 2 victoires, 1 nul et 1 défaite. Les jeunes sont beaucoup plus concernés et concentrés pendant les matchs. Ainsi, cette deuxième partie est très intéressante pour cette équipe car cela récompense les efforts des jeunes.

Concernant le challenge Espoir Niveau 2, où les équipes rencontrées sont souvent dans des divisions supérieures, notre équipe n'a pas su se mettre au niveau de ces équipes et malheureusement a subi beaucoup de défaites. Ils ne sont pas pour autant encore éliminés de cette compétition.

Pour finir, nous pouvons dire que ce début de saison est dans l'ensemble réussi, car l'ambiance entre les joueurs et avec les éducateurs est très bonne, le travail effectué lors des entraînements est dans l'ensemble assez sérieux et nous constatons de nets progrès pour la majeure partie des joueurs.

Groupe U14

28 joueurs U14 dont 21 qui ont joué au moins 1 fois en U14.

1ère phase de brassage D1 où l'on termine 5ème sur 6 avec 1 victoire 2 nuls et 2 défaites. Donc descente en D2 malheureusement pour 1 point. Cela est très frustrant car les jeunes ont fait de bons matchs, ont rivalisé voire même dominé certaines équipes, ont vite progressé et compris beaucoup de notions dans le placement défensif (nous sommes d'ailleurs l'une des meilleures défenses avec 6 buts encaissés) mais il a manqué un peu de réussite et de maîtrise pour conclure nos bonnes intentions offensives dans le jeu (seulement 5 buts marqués), ce qui nous aurait permis au final, (et cela aurait été vraiment mérité) de gagner plus de matchs ou en tout cas de ne pas les perdre.

2ème phase en D2 donc avec un début sur la même dynamique 1 victoire et 2 nuls, toujours une défense assez solide mais il manque encore quelques petites choses pour bien finir nos actions et marquer davantage de buts.

Il nous reste 4 matchs pour améliorer tout ça et espérer finir dans les 2 premiers pour remonter au niveau D1 et continuer notre belle progression.

En bilan, je suis très satisfait de ce début de saison, même si les résultats ne sont pas ceux que l'on devrait avoir je trouve, car les jeunes travaillent plutôt bien et montrent de belles qualités, l'ambiance est très bonne, et donc je pense que ce groupe va encore beaucoup progresser. Et au final, ils seront récompensés de leurs efforts. si ce n'est pas cette saison, je suis sûr que ce sera les saisons futures.

Groupe U15

Le groupe est composé de 28 Joueurs répartis en 2 Équipes

U15 A – est encadrée par Gaston GOMIS, Frédéric DANGÉARD et Xavier HOUIS, elle évolue en D1. Lors de la 1^{ère} phase l'équipe s'est maintenue en finissant 3^{ème} de son groupe (4 Victoires, 1 Nul, 2 Défaites). En 2^{ème} phase après 3 matchs l'équipe est 1^{ère} avec 3 Victoires, l'objectif est de finir dans les deux premiers afin d'intégrer pour la 3^{ème} phase le groupe de district ELITE. L'équipe est également qualifiée pour les 32^{èmes} de Finale de la Coupe U15 après la phase de poule avec 3 Victoires en 3 Matchs.

U15 B – est encadrée par Thomas JOUAND, Stéphane GRIMAL, Jean-Pierre ELAN et Michel CALZOLAI, elle est composée de joueurs de U15 et U14 et évolue en D5. Après une 1^{ère} phase difficile l'équipe s'accroche et est actuellement 3^{ème} dans son groupe. Malheureusement, pour l'équipe, ils ont été éliminés de la Coupe U15.

Ce groupe progresse sérieusement et dans la bonne humeur au fil des entraînements et des matchs, certains joueurs sont ensemble depuis la catégorie U8, d'autres joueurs sont venus étoffer qualitativement le groupe depuis 2 saisons ce qui permet notamment à l'équipe U15 A de voir l'avenir sereinement et pourquoi pas évoluer au niveau Régional dans les saisons à venir..



Groupe U18

Le groupe est composé de 34 joueurs répartis en 2 équipes.

U18 A

L'équipe est encadrée par Cédric GICQUIAUD , Pierrick SIGOGNE et Brice PICAUD, elle évolue en District D1.

Lors de la 1ere Phase l'équipe s'est maintenue en D1 en finissant 3ème de leur groupe (3 victoires/1 nul/2 défaites).

En 2ème phase après 4 matchs elle est 4ème (1 victoire/1 nul/2 défaites). L'objectif en championnat est le maintien en première division.

L'équipe alignée en coupe est composée de joueurs U18 et U19, l'équipe est au troisième tour de la coupe U19 Pays de Loire après 2 tours joués en Coupe Gambardella.

U18 B

L'équipe U18 B est encadrée par Florian HALGAND, Eric BRANIA et Tristan LEMEAU, elle évolue en District D4.

Lors de la 1ère Phase l'équipe évoluait en D3 ce qui était trop élevé compte tenu de la composition des poules, elle redescend en quatrième division, elle occupe la 5ème place avec un nul et une défaite. En coupe elle a été éliminée lors des phases de poules.



Groupe SENIORS

CORRECT, c'est le qualificatif qui résume le mieux le début de cette saison.

Les début poussifs des équipes réserves et première sont éclairés par une première partie de saison quasi parfaite. De notre équipe C menée par Jean-Michel OLLIVIER avec 20 points au compteur (6 victoires et 2 nuls), elle se retrouve en Décembre CHAMPIONNE D'Automne.

Concernant l'équipe B, après 3 revers consécutifs, la première victoire contre Saint André des Eaux ouvra une belle série d'invincibilité (4 victoires et 1 nul) avant d'être défait à DONGES avant les fêtes.

L'équipe première, en découverte de cette nouvelle Régionale 3 a débuté à tâtons, pour ensuite réaliser une belle série afin de s'installer en première partie de championnat, mais le plus dur reste à venir.

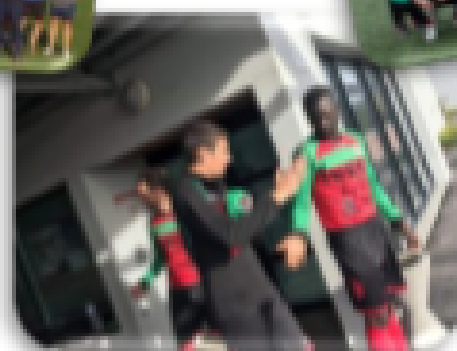
Le Groupe Senior vit bien, il a l'opportunité de travailler dans des conditions optimales (2 terrains synthétiques) et il est encadré par un staff de sept entraîneurs – Yvon MAHE, Jean-Michel OLLIVIER, Mehdi BENMALEK, Arnaud MAHE, Franck FESTINI et Christian HALGAND

Après une préparation lourde en intensité et en volume, les joueurs ont pris goût au travail et il existe une assiduité non négligeable en séance. Le groupe travail en atelier le Mardi et le Vendredi les équipes travaillent séparément. Les joueurs prennent plaisir à se retrouver après les séances du Vendredi au Foyer du Club.

Enfin, il n'y a pas d'objectif... La bonne forme de l'équipe C ne nous interdit pas d'envisager une montée. Mais les 4 points d'avance sur le deuxième et le troisième nous rappelle qu'il faut savoir « raison garder ».

La réserve emmené par Arnaud n'est qu'à 5 longueurs du premier St JOACHIM. Nous savons que ce groupe a de la ressource, le meilleur positionnement est le notre, à portée du podium. Mais sans jamais oublier qu'il faudra aussi vite se mettre à l'abri. Pour l'équipe première l'objectif existe surtout en terme de fond, il faut dégager une véritable identité de jeu, une image propre à l'ES Pomichet. Il faut que l'on devienne une équipe difficile à manier, nous devons encore gagner en identité en rayonnement sur la Presqu'île

3



Le Programme Éducatif Fédéral

Que comprend ce plan ?

Le Programme Éducatif Fédéral est une opération pédagogique issue des expérimentations réalisées depuis plusieurs années par la Fondation du Football (Respect tous terrains) et la Ligue du Maine de Football (Sois foot joue dans les règles). Il s'inscrit dans un projet qui va permettre d'accompagner les clubs dans leur structuration, en les incitant à construire leur projet autour de 4 axes : sportif, associatif, éducatif, encadrement.

Le Programme Éducatif Fédéral vise à inculquer aux jeunes licenciés âgés de 5 à 18 ans, les valeurs du football



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE



SOLIDARITÉ

par l'apprentissage de règles (de vie et de jeu) déclinées autour de 6 thèmes :

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Mise en application de deux thèmes: L'engagement Citoyen et la Santé



Saluer les personnes de son environnement



Constat et enjeux :

Dans la vie associative, comme dans la vie de tous les jours, il convient de saluer son environnement par l'utilisation de formules de politesse telles que « bonjour », « merci », « au revoir ».

Tout comme il existe des règles du jeu, il existe des règles de savoir-vivre, de respect et de politesse dans le football, même si elles ne sont pas écrites : saluer ses adversaires, respecter l'arbitre et ses décisions, ne pas se battre, avoir un langage correct, ne pas insulter ses adversaires ou ses coéquipiers, accepter la défaite, aider un joueur à se relever, féliciter ses adversaires s'ils ont gagné...

Se saluer mutuellement avec respect permet d'entretenir de bonnes relations avec ceux qui nous entourent et favorise l'échange et la communication.



Plus d'activités !

Quelques consignes :

- Lorsque j'arrive sur le terrain, je viens serrer la main de mes éducateurs et de tous mes camarades avant de prendre un ballon et jouer.
- Je sers la main en regardant la personne droit dans les yeux, ce qui prouve mon respect, ma franchise et ma sincérité.
- Je dois distinguer les codes utilisés avec mes camarades (« Check ») de ceux qu'il convient d'employer avec les adultes (éducateurs, parents, arbitres).
- Je salue également les autres personnes que je croise autour du terrain (parents...).
- Je dis : "S'il te plaît" et "Merci" à chaque fois que je demande un service à quelqu'un (ex: demander un ballon, aller aux toilettes, demander un chasuble...)
- J'utilise un langage poli et sans insulte envers chaque personne à qui je parle, et cela en toute circonstance.
- Je respecte bien le protocole d'avant et fin de match en serrant la main des adversaires, des arbitres et des éducateurs, et cela même si je suis très déçu d'avoir perdu.
- Lorsque je quitte mon entraînement ou mon match, je n'oublie pas de dire "au revoir" à mes éducateurs, à mes camarades et à toute autre personne que je croise.

THÈME
ENGAGEMENT CITOYEN

F AIRE ADOPTER UN COMPORTEMENT EXEMPLAIRE 2/20

Bien boire c'est essentiel

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

Les bonnes attitudes à adopter

Je n'attends pas d'avoir soif pour boire

Je bois davantage s'il fait chaud

Je bois de l'eau à température ambiante

Quand je fais du sport, je mehydrate !

Avant l'effort : Pour préparer l'effort

Pendant l'effort : Pour réguler la température du corps

Après l'effort : Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration



Le sais-tu ?

- Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale !



Comment préparer ton sac de Foot?



JOUR D'ENTRAÎNEMENT



- Caleçon
- Chaussettes
- T-shirt
- Surêtement ESF
- Baskets
- Maillots



AVANT

- Caleçon
- Chaussettes
- T-shirt
- Surêtement ESF
- Baskets
- Maillots



JOUR DE MATCH



- Maillot
- short
- Chaussettes de foot
- Protège-tibias
- Chaussons
- crampons moules
- Gourde
- Baskets pour court (à partir des U14)
- Coupe-vent
- Surêtement (autre que celui de l'ESF)
- Sous-maillot
- Colbret
- Gants
- Bonnet

PENDANT

- Chaussettes de foot (à changer par l'ESF)
- Protège-tibias
- Chaussons crampons moules
- Chaussons crampons vissés en cas de terrains gras (à partir des U13)
- Gourde
- Sac et/retournevent
- Coupe-vent
- Sous-maillot
- Colbret
- Gants



- Serviette
- Chaussettes
- Shampooing
- Caleçon de rechange
- Les affaires mises avant l'entraînement
- Un sac plastique (mettre les affaires sales)

APRÈS

- Serviette
- Chaussettes
- Shampooing
- Caleçon de rechange
- Les affaires mises avant le match
- Un sac plastique (mettre les affaires sales)



SOIREE DIRIGEANT

Comme chaque année, le club organise une soirée dirigeante à la Source des Lys à Pornichet, sponsor du club. Un moment convivial permettant à chaque Éducateurs – Dirigeants de se retrouver tous ensemble le temps d'une soirée. Merci à La Source des Lys pour l'accueil et ce moment partagé.



SOIREE PARTENARIAT

A l'initiative de Mehdi, notre coach Senior, le groupe a invité l'ensemble des Bénévoles à un verre de l'amitié et un Buffet Campagnard courant Novembre. Géré d'une « Main de Maître » par l'ensemble du groupe senior joueurs et dirigeants. Cette première soirée organisée après un entraînement a connu un franc succès. La convivialité tant recherchée était forcément de mise et le buffet offert par notre Partenaire MARKET de Pornichet était à la hauteur grâce à l'intervention de Kevin PLESSIS. Les Bénévoles remercient joueurs, dirigeants et organisateurs de cette belle soirée et se déclarent tous prêts à revenir très rapidement.



ARBITRAGE

Aurélien PICAUD, jeune joueur senior impliqué dans la vie du club notamment dans l'encadrement des stages avec Emmanuel RIOU va franchir le pas en intégrant la formation d'arbitre. Cette formation a pour objectif d'amener les participants à devenir arbitre de Football de niveau départemental en étant garant du respect des lois du jeu. Nous souhaitons une bonne formation à Aurélien.



BOUTIQUE DU CLUB

Responsable: Philippe HERVY, Lætitia PICAUD

Permanence: Le MERCREDI de 15H30 à 18H30

Dates Importantes

Février 2019	Stage d'Hiver
3 Mars 2019	Journée Partenariat – Derby : Pornichet – Saint André des Eaux
22 Mars 2019	Soirée LOTO
30 Mars 2019	Soirée du CLUB
13 Avril 2019	Journée des Vieux Crampons
Avril 2019	Stage Printemps
Avril 2019	Tournoi LOISIRS
05 Mai 2019	Déplacement en car – Équipe Senior A Brétignolles
2 Juin 2019	Tournoi Régional U15
8 Juin 2019	Rassemblement Pierre Thomas U9 U8 U7 U6
9 Juin 2019	Challenge Bernard Fleurance U13 U12
9 Juin 2019	Challenge Bernard Fleurance U11 U10
16 Juin 2019	Vide Grenier
Juillet 2019	Stage d'Été

SITE INTERNET : <https://espornichetfootball.fr>

TELEPHONE : 02.40.61.08.85

ADRESSE MAIL : contact@pornichetfootball.fr

FACEBOOK : ES Pornichet Football