



9 Bis Allée de la Vonne 600 POITIERS  05 49 01 38 58

<http://www.es3cites-poitiers.org>

BULLETIN



D'INFORMATION

N° 1



COMPTE RENDU

REUNION DIRIGEANTS - EDUCATEURS

Du 11 juin 2008

Présents : Alain Gouffe - Gérard Raboisson - James Senechaud - Sylvie Tessereau - Fabrice Guillon - Marie Thérèse Jolly - Valérie Soares - Marie Rome - Jérôme Bouffey et Mustapha Dafrouallah

La réunion s'est bien déroulée.

Après une brève présentation du président la parole à été donnée au nouvel entraîneur Mustapha qui nous à exposé pendant une petite heure ses objectifs, ses ambitions pour le club et son mode de fonctionnement . On ne peut qu'approuver son engagement au sein du club. Ce qui m'a agréablement frappé c'est son envie de communication avec tous les participants, encadrement, dirigeants, joueuses et joueurs. Donc tout ce que l'on met en place depuis quelques mois concorde avec un de ses points de vue.

Ses premières actions seront :

« Coordination Générale »

-Politique sportive commune - Concertation

-Investissement dans les séances

-Programmation des cycles = thèmes dominant les séances : exercices, jeux types, principes tactiques de base.

Un thème que nous avons déjà évoqué « **Le Parrainage** », on y revient, indispensable pour impliquer tout le monde. L'entraînement le « Fer de Lance ».

Les matchs débiteront le **14 septembre**, les entraînements auront lieu le Mardi, Mercredi et vendredi de 19h30 à 21h (classique pour les joueuses désirant s'améliorer)

Vous avez bien entendu lors de la présentation du nouvel entraîneur : **ENTRAINEMENT A PARTIR DU LUNDI 18 AOÛT UNIQUEMENT** *lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi* de 19h30 à 21h (il faut ce qu'il faut).

Mais je crois avoir compris que ses séances seront basées sur des exercices techniques et des jeux à thème.

La préparation physique du début de saison se fera pour les $\frac{3}{4}$ du temps avec ballon, pas de sortie en forêt. Le coach estime que **vous êtes toutes consciencieuses, responsables** et professionnelles, pour le nouveau coach « le professionnalisme est plus un état d'esprit qu'un statut », donc avec l'envie de jouer et de gagner le travail foncier de la reprise sera l'affaire de chacune d'entre vous.

Si vous parcourez une centaine de kms avant le 18 août vous aurez la condition physique pour participer aux entraînements. *100 kms à pied ça use, ça use....., ça fait du bien & ça paie.*

En réalisant 10 ou 15 sorties de 10 kms on est vite rendu à nos 100 bornes.



Avec gmail vous pouvez vous contacter pour faire des séances de footing à plusieurs !!!
Il y a un choix à faire on joue en **nationale**, la 2 monte et les joueuses de la 2 doivent n'avoir qu'une ambition « grimper à l'échelon supérieur ».

Le nouvel entraîneur fera tout pour vous faciliter la tâche mais en retour il faudra lui prouver vos **ambitions et surtout participer en masse aux entraînements**.

Le coach ne vise pas le maintien mais la **montée**, essayez avant de vous endormir, que vous soyez débutante, 13 ans, 16 ans, de la 3, de la 2 ou de la 1 de penser qu'au club des 3 Cités on a une équipe en **nationale 2** !!!!!

Une autre ambition du coach qui nous rejoint c'est la notion de **groupe** « Toutes ensemble » petites et grandes pas de discrimination. Le but étant que les petites prennent votre place un jour ou l'autre (je sais le plus tard possible) et qu'elles se sentent épaulées par vous les anciennes en allant de temps en temps à leurs entraînements et tapoter le ballon avec elles. *Imaginez leur joie !!!!!*

Des projets il en a plein la tête ce coach en voici quelques uns :

- Stage de vacances
- Journées portes ouvertes en début de saison avec tournoi
- Présentation des nouvelles aux anciennes
- Soirée à thèmes, Arbres de Noël
- Loto école de football
- Visite d'un centre de formation + Match Pro

Tout n'est pas sur ce résumé mais je pense avoir dit l'essentiel en n'omettant pas de vous dire que chaque joueuse aura un livret qui reprendra vos tests techniques et physiques.

Ci joint un organigramme qui résume les grandes lignes des actions sportives qu'il veut entreprendre.

Après cette présentation un tour de table a été effectué et le cas de Valérie a été abordé.

Elle a exposé son problème, l'état d'esprit qui l'animait et ce qu'elle souhaitait voir s'améliorer.

Elle s'est défendue mais je lui laisse le soin de vous narrer la façon dont s'est déroulé le débat en vous précisant que le nouvel entraîneur, vu son niveau de pratique et son diplôme BEES 1, est prêt à la prendre sous sa coupe en lui donnant des responsabilités techniques au sein du club qui restent à déterminer si les instances dirigeantes ne voient pas d'inconvénient.



PROGRAMME DE REPRISE INDICATIF

REPRISE INDIVIDUELLE			
MOIS DE JUILLET ENTRETIEN : TENNIS - VELO - BEACH SOCCER - JOGGING			
DU 1 ^{er} AOUT AU 18 AOUT 2008			
Effectuer en plusieurs sorties (10 - 15) une centaine de Kms (100 Kms)			
ABDOMINAUX + ETIREMENTS			
SEMAINE	JOUR	DATE	REMARQUES
SEMAINE 34	L	18	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	19	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	20	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	J	21	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	V	22	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	S	23	Tournoi NIORT
	D	24	
SEMAINE 35	L	25	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	26	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	27	Match amical MIGNALOUX
	J	28	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	V	29	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	S	30	SOYAUX D3
	D	31	
SEMAINE 36	L	1	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	2	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	3	Match amical MIGNALOUX
	J	4	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	V	5	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	S	6	Match amical
	D	7	
SEMAINE 37	L	8	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	9	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	10	Match amical
	J	11	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	V	12	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	S	13	
	D	14	CHAMPIONNAT REPRISE
SEMAINE 38	L	15	
	M	16	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	17	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	J	18	
	V	19	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	S	20	
	D	21	
SEMAINE 39	L	22	
	M	23	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	M	24	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	J	25	
	V	26	ENTRAINEMENT STADE 3 CITES
	S	27	
	D	28	

OPPOSITIONS

**SOYAUX 2
TOURS
LIMOGES
MIGNALOUX
TERVES
LA ROCHELLE**

CONTACT

Mustapha
P : 06 60 88 46 58
D : 05 49 30 06 19
@ : mus_daf@libertysurf.fr
Christophe
P : 06 72 79 14 29



JOURS D'ENTRAINEMENT ET ENCADREMENT

EQUIPES	ENTRAINEUR	JOURS	HORAIRES	LIEU
EQUIPE 1 (DIVISION 3)	Mustapha Dafrouallah	MARDI	19 h 30	STADE Clos Gaultier
	06 60 88 46 58	MERCREDI	à	
	Christophe MOREAU	VENDREDI	21 h 00	
	06 72 79 14 29			
	Gérard RABOISSON			
	Sylvie TESSEREAU			
EQUIPE 2 Division HONNEUR	Christophe MOREAU	MERCREDI	19 h 30	STADE Clos Gaultier
	06 72 79 14 29	VENDREDI	à	
	Mustapha Dafrouallah		21 h 00	
	06 60 88 46 58			
	Fabrice Guillon			
EQUIPE 3 14 ans 1 ^{ère} A FOOT à 7		MERCREDI		STADE Clos Gaultier
		VENDREDI		

Il y a des personnes qui n'ont pas communiqué leur adresse email donc je compte sur chacune d'entre vous pour **diffuser** au maximum ce premier bulletin d'information sans oublier **les horaires et dates d'entraînement**.

On se voit bientôt et continuer à vous servir de Gmail. On échange que de belles choses.

Bisous à toutes !

Rédacteurs

Gérard Raboison

&

Mustapha Dafrouallah

