



AMICALE DES EDUCATEURS
LOIRE-ATLANTIQUE



N° 1

"Ce que finalement je sais de plus sûr sur la morale et les obligations des hommes, c'est au football que je dois".

Albert Camus - Prix nobel de littérature 1955

Chers Collègues,

Nous servons tous avec ferveur et beaucoup de passion
un sport qui nous est cher : "Le FOOTBALL".

Essentiellement un jeu et un sport, il est le plus
attractif et le plus répandu au monde en raison de ses règles
simples et de son adaptation aux possibilités humaines. Il est
devenu une véritable institution (le plus petit village a son
équipe de football). Phénomène social, il facilite les contacts
humains de plus en plus difficiles dans la société actuelle.

Le FOOTBALL est le sport le plus éducatif car il
développe à la fois la valeur individuelle et l'esprit collectif ;
une véritable morale bien adaptée à la vie moderne. Aucun sport
n'égale cette puissance éducative qui, dans la plupart des pays
du monde, dépasse largement celle de tous les autres sports réunis.
C'est également une activité économique importante
(nombre de spectateurs, débouché professionnel, incidences économiques).
Le FOOTBALL est enfin un spectacle et un art par l'harmonie des
gestes individuels et des mouvements collectifs.

Nous, éducateurs, qui aimons, connaissons et respectons
le FOOTBALL, donnons l'amour de ce sport aux jeunes qui plus tard,
pour tout ce qu'il leur aura apporté, diront comme nous :

"MERCİ FOOTBALL".

MIKLOS BERES

QUINZE, CHIFFRE DE LA RAISON

L'équipe allemande de première division de l'Eintracht de Brunswick a fait une très bonne saison dans son championnat. Sa tenue a même étonné le plupart des observateurs y compris les plus attentifs et les mieux informés.

Comme on demandait à l'entraîneur de Brunswick quelles étaient, à son avis, les raisons de cette réussite il a dit, entre autres, mais en insistant beaucoup : *"Notre force principale cette saison est le fait d'avoir un effectif de 15 joueurs d'égal niveau. C'est le nombre qui me paraît le meilleur"*.

Il est bon que nous réfléchissions quelques instants sur cette remarque qui va à l'encontre des idées reçues et des opinions généralement répandues.

Car, la plupart du temps, on se croit obligé d'exiger des clubs qu'ils engagent maints joueurs, gonflant ainsi beaucoup les effectifs.

Il est évident que cette méthode n'a pas que des inconvénients. Elle permet, par exemple, de faire face à des accidents, à des indisponibilités sur blessures. Elle crée aussi un mouvement d'émulation à l'intérieur même du club. A la condition expresse -et c'est capital- que les gérants en compétition soient assez intelligents pour comprendre que mieux vaut lutter pour s'imposer que bouder si l'on n'est pas appelé à jouer.

Or, c'est précisément vers la mauvaise solution que se tournent souvent les footballeurs qui, victimes d'une certaine pléthore de "main-d'oeuvre", ne sont pas titulaires, ne le sont plus ou pas encore. Il se trouve, alors, qu'au lieu de cet esprit d'émulation évoqué plus haut, et qui est facteur d'amélioration, c'est une ambiance malsaine qui s'installe. Le footballeur qui ne joue pas souvent est atteint par la rancœur. C'est inévitable, parce que c'est humain. Ajoutons que sur le plan financier l'excès numérique dans les effectifs est aussi très préjudiciable.

Le choix inverse est tout aussi condamnable. Il n'est pas prudent, il n'est pas sage, il n'est pas efficace, de prétendre accomplir toute une saison avec une poignée de joueurs. La fatigue, les blessures, la méforme, tout cela oblige à des retouches en cours de route. Elles ne sont possibles que si l'on dispose de quelques facilités.

Le nombre de 15 cité par l'entraîneur de Brunswick est celui auquel se réfèrent nombre de techniciens avertis. Albert Batteux a coutume de souligner que c'était la règle au Stade de Reims du temps de sa splendeur. C'est évidemment un nombre raisonnable du seul plan comptable. C'est aussi une quantité qui permet à chacun d'avoir sa chance.

Mais l'important dans la phrase de l'entraîneur allemand se situe aussi bien dans le nombre que dans l'appréciation qualitative.

"De même valeur" voilà ce qu'il ne faut pas perdre de vue. Et c'est capital car cela garantit à l'équipe une marche exempte de grosses perturbations au cas d'absence de celui-ci, remplacé par celui-là. Dans la mesure, bien sûr, où une équipe n'est pas exposée aux aléas et sur ce point on sait que le football est riche en rebondissements imprévus.

MEDECINE SPORTIVE

- LE MASSAGE -

Le massage est ainsi défini :

"Ensemble de manoeuvres pratiquées sur tout ou partie d'un organisme vivant dans un but hygiénique ou thérapeutique".

Son emploi remonte à la plus haute antiquité. En matière sportive, les Grecs et les Romains ont eu largement recours au massage pour accroître la vigueur de leurs athlètes.

En effet, à côté du massage dit "médical", il existe d'autres applications qui poursuivent des buts différents, tel "le massage sportif".

Physiologiquement, le massage par l'action et le dosage des différentes manoeuvres agit sur tout l'organisme (muscles, circulation sanguine, système nerveux) ; il favorise les résorptions et excelle dans le dégraissement de l'organisme. Dans la vie sportive, le massage intervient en plusieurs circonstances.

MASSAGE DE PREPARATION A L'EFFORT :

Cette action a lieu soit au cours de l'entraînement, soit directement avant le match. Le massage préparatoire tend à accroître le rendement général et doit contribuer à la recherche de la forme optimum. Ce massage exige une technique parfaite ainsi qu'une connaissance approfondie du joueur examiné. Le massage de préparation consiste donc en effleurages, tapotements, pétrissages des masses musculaires. Le but de ce massage est d'entretenir les muscles, d'éviter l'encombrement des graisses, de maintenir la souplesse musculaire et articulaire.

MASSAGE DIRECTEMENT AVANT L'EFFORT (le match) :

Ce traitement est court, excitant, rapide et peu profond. Il s'agit principalement d'obtenir un échauffement général, d'exciter la musculature, de stimuler le système nerveux. Les manœuvres consistent en effleurages à grands traits, pétrissages légers tapotements. Veiller, en outre, à ce que le joueur ait chaud au cours de cette séance car le refroidissement prédispose aux crampes et diminue le dynamisme.

MASSAGE AU COURS DE L'EPREUVE (mi-temps) :

C'est un traitement délassant, puis excitant. Il s'agit premièrement d'éliminer la fatigue par quelques manœuvres profondes (glissés en pétrissages) puis terminer par des frictions rapides et des tapotements, sans provoquer cependant de contractions musculaires.

MASSAGE IMMEDIATEMENT APRES L'EFFORT :

C'est un massage calmant qui doit détendre le joueur, obtenir l'élimination de la fatigue et le retour à l'état de repos. C'est un massage général de plus courte durée que le massage de préparation. Les manipulations doivent être lentes, douces et profondes.

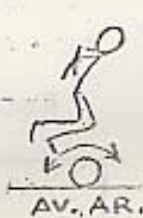
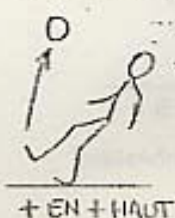
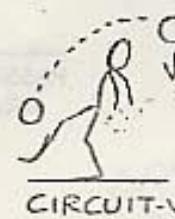
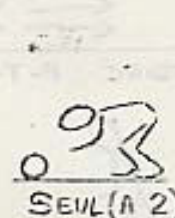
Un bain chaud achèvera de défatiguer l'organisme et provoquera une détente euphorique.

Puisque ce chapitre de notre bulletin n'apportera information qu'aux soigneurs "bénévoles", je m'évertuerai, pour appuyer la requête de votre éducateur, à vous demander de parfaire vos connaissances du sport et de l'athlète.

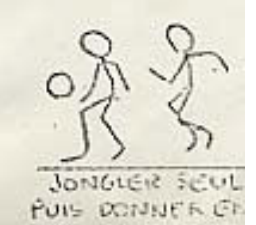
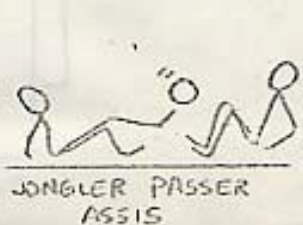
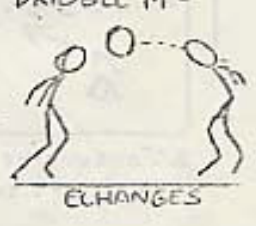
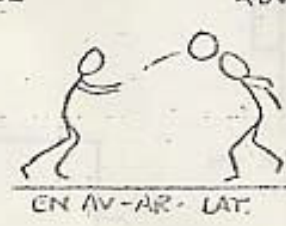
Le massage réclame beaucoup de savoir et de dévouement : cette tâche est obscure et souvent ingrate. Aussi est-il juste d'en estimer la valeur et la réussite absolue sur le plan de la performance du joueur et de votre équipe.

- EXERCICES ET JEUX -

AVEC BALLON



A DEUX



EXERCICES A 3



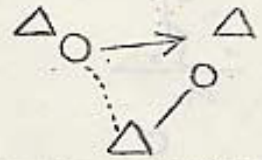
DIF TRAJECTOIRE P-T.



Joueur-pivot



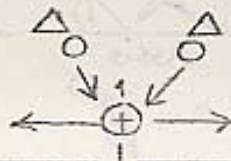
Frappe longues-courtes - 1-2
rythme -



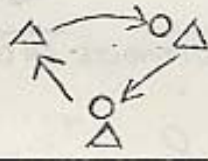
PASSE 3 (2 BILLES)
GRANDES DISTANCES



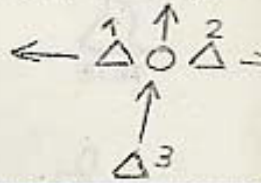
2 CONTRE 1



2 BALLONS POUR 3
n°3 renvoi et se déplace.



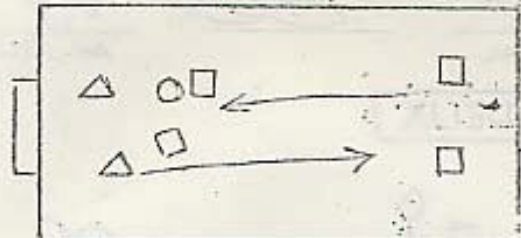
JONGLER A 3
DÉPLACEMENT
TOUJOURS EN TRIANGLE



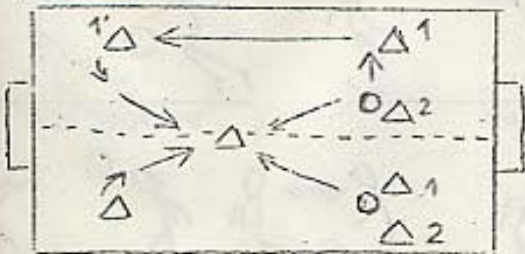
A 3 - TRAJECTOIRES
DIFFÉRENTES +
RENDI -

JEUX - REDUITS

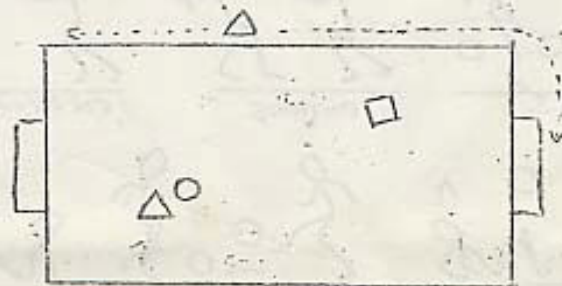
RECHERCHE DU 1-2



(Vague) les déf^s peuvent attaquer.



2 Joueur remontent le ballon en
1-2. n°1 en retrait pour 2 - Tir



FACE A FACE + JOUEUR APPUI
HORS DU TERRAIN

LES CONSEILS DE L'ARBITRE



■ CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE SUR LE TERRAIN ET QUI ENTRAINE UN COUP FRANC DIRECT

LOI XII



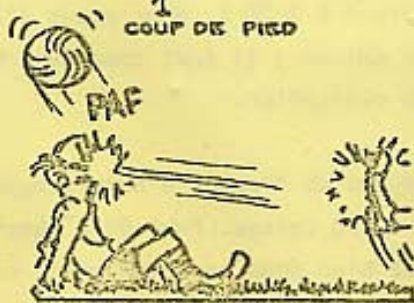
1 COUP DE PIED



2 CROCHER-JAMBE



3 SAUTER



4 CHARGER DANGEREUSEMENT



5 CHARGER DERRIERE



6 FRAPPER



7 TENIR



8 POUSSER



9 MANIER

- o -

Nous espérons que ce bulletin vous a intéressé et qu'à travers ces pages, vous avez trouvé des enseignements utiles. Toutefois, ce petit recueil n'a pas la prétention d'être parfait, nous en sommes parfaitement conscients: ce n'est qu'un début.

Il faut maintenant l'améliorer et nous souhaitons que vous adressiez vos remarques et que vous nous transmettiez des articles que vous voudriez voir paraître dans ce journal.

Adresser le courrier à :

M. TRONSON Michel
7, rue du chêne
44700 - ORVAULT

- o -

Pour votre information, vous devez savoir que ce bulletin a été tiré à 150 exemplaires ; les frais unitaires d'impression et d'expédition se montent à 2,00 F. Nous avons l'intention de diffuser quatre journaux par saison ; il faut donc que chaque éducateur "pense" à régler sa cotisation.

Nous essayons de trouver d'autres moyens qui nous permettraient d'enrichir notre caisse. Peut-être avez-vous quelques bonnes idées ! vous voudrez bien nous en faire part, merci. Merci également de la confiance que vous nous avez accordée.

Adresser votre chèque à :

M. SABADEL Armand
"Les Rochettes"
44360 - VIGNEUX DE BRETAGNE