

28 février

N°2

ALSACE

Journal numérique du District d'Alsace

Foot



À LA UNE
GRAND FROID
Prenez vos précautions



WÜRTH

PARTENAIRE DU FAIR PLAY



Votre enfant cherche
un stage de qualité
pour s'amuser
et progresser ?



Bischwiller

Pour garçons et filles de 8 à 16 ans

Demi-pension - 165 €

9 au 13.07.2018

- Beach-Soccer, Futsal, Hat-Trick, Tennis-Ballon
- Piscine, VTT, Trottinettes



Carspach

Pour garçons et filles de 8 à 16 ans

Pension complète - 345 €

9 au 14.07.2018

16 au 21.07.2018

23 au 28.07.2018 (Arbitrage)

Demi-pension - 165 €

Pour garçons et filles de 7 à 16 ans

30.07 au 03.08.2018

- Séances techniques et ludiques
- Vie quotidienne au coeur d'un espace naturel
- Soirées animées
- Arbitrage : devient «jeune arbitre officiel» ou vient te perfectionner



Europa-Park

Pour les garçons de 10 à 14 ans

Pension complète - 400 €

2 au 6.07.2018

- Séances techniques
- Accès illimité au parc
- Attractions et Animations

Mutzig

Pour filles de 8 à 15 ans

Pension complète - 305 €

9 au 13.07.2018

16 au 20.07.2018

- Réservé aux filles
- Encadrement 100% féminin
- Football, Futsal, piscine, animations...



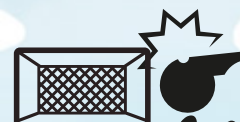
Walbourg

Pour garçons et filles de 8 à 16 ans

Pension complète - 345 €

30.07 au 4.08.2018

- Football, beach-soccer
- Veillées animées, pêche
- Préparation d'avant saison
- Arbitrage : devient «jeune arbitre officiel» ou vient te perfectionner
- Gardiens de but : séances spécifiques encadrées par un éducateur diplômé du Certificat d'Entraîneur de Gardiens de Buts



Stages élite

(réservés aux joueurs détectés)

Pour garçons nés en 2005-2006 et 2007

- Une semaine comme des pros !
- Perfectionnement technique et tactique
- Réservé aux U11-U12-U13 repérés lors des détectations du District
- Stage dirigé par l'Équipe Technique Régionale du District

Illzach-ÉLITE

Demi pension - 175 €

9 au 13.07.2018

16 au 20.07.2018

Strasbourg-ÉLITE

Demi pension - 175 €

9 au 13.07.2018

16 au 20.07.2018

Stages de Foot
LAFAcademy
Vivre sa passion, partager des émotions !



INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR
www.lafacademy.fr

Tous les stages sont dirigés par des
Conseillers Techniques de la Fédération
Française de Football.

Contact : lafacademy@lafa.fff.fr
03 88 27 98 62



VITE Dit

Finales futsal

La salle de l'Envol de la commune d'Entzheim accueillait tout au long du week-end du 24 et 25 février les finales critériums et championnats jeunes et féminines du District d'Alsace. Découvrez les dix formations sacrées championnes d'Alsace à l'issue de ces deux jours de compétition.



Réunion de territoire



Tout au long de la saison, le District d'Alsace de Football part à la rencontre des clubs à travers dix réunions de territoire, organisées en partenariat avec les Brasseries Kronenbourg. La 7e étape, celle concernant le territoire Mulhouse Sud, faisait escale ce mardi 26 février à l'espace sportif de Lut-terbach. Les deux prochains rendez-vous sont fixés fin mars, à Phalsbourg le 20 et à Munchouse le 23 mars prochain.

Match des bénévoles

1000 bénévoles des clubs de foot alsacien étaient invités vendredi 23 février au stade de la Meinau pour assister à la rencontre de la 27e journée de L1 entre le Racing Club de Strasbourg et le Montpellier HSC. Revivez la soirée en images...



Animatrice fédérale

24 stagiaires ont participé samedi 24 février au module « Animatrice Fédérale » organisé sur les installations de l'AS Mutzig. Nouveauté cette saison, cette formation s'adresse à toutes les femmes souhaitant faire leur premiers pas dans l'encadrement d'équipes de jeunes. La féminisation du football poursuit son cours.



AGENDA DE LA Quinzaine

Judi 1 et Vendredi 2 Mars :

- Stage « Alsace » U13F : Mutzig

Mercredi 7 Mars :

- Tournoi Futsal Fair-play Citoyenneté BPDJ : Mulhouse (8h-18h)

Samedi 10 Mars :

- Plateaux de Carnaval : U7-U9 et U7F-U9F

Lundi 12 au Samedi 17 Mars :

- Formation CFF1 : Ottrott

Lundi 12 et Mardi 13 Mars :

- Formation Module Arbitrage / Lois du jeu : Strasbourg

Mercredi 14 et Jeudi 15 Mars :

- Formation Entraînement du gardien de but : Strasbourg

Grand Froid, les conseils de Claude Arnold

Venue tout droit de Sibérie, une vague de froid exceptionnelle sévit depuis dimanche et devrait se poursuivre encore quelques jours. Si elles n'empêchent pas la pratique du football, ces températures polaires nécessitent néanmoins de prendre certaines précautions. Entretien avec Claude Arnold, médecin du sport en charge du suivi des joueurs du centre de formation du Racing et président de la commission médicale du District d'Alsace.



La pratique du football est-elle incompatible avec des températures avoisinant les -10° ?

« Chez un sujet sain, non. Excepté les personnes cardiaques pour qui il est interdit de pratiquer des activités physiques par grand froid en raison du risque élevé d'infarctus, pour les autres, il n'y a pas d'interdiction. Il convient juste de prendre certaines précautions afin d'éviter de tomber malade et les risques de blessures. »

Comment s'habiller pour s'entraîner ?

« Il est primordial de bien se couvrir, de choisir les bons vêtements et de respecter le principe des trois couches

superposées. Pour la première couche, il faut éviter les t-shirts en coton ou en laine car ils retiennent l'humidité et plutôt privilégier des t-shirts respirants en fibres synthétiques capables d'absorber la transpiration. La seconde couche doit vous permettre de conserver la chaleur et d'éviter les fuites caloriques, une veste polaire synthétique légère et confortable fera très bien l'affaire. La troisième et dernière couche est à porter sur le banc pendant le match ou à l'échauffement. Il s'agit de parkas ou autres doudounes qui joueront un rôle d'isolation et de protection. Enfin, le froid entraîne une vasoconstriction (ndlr : diminution du diamètre des vaisseaux sanguins) au niveau des parties périphériques. Il est donc important de

protéger les extrémités de son corps en les couvrant. »

L'air froid à tendance à irriter les bronches et les poumons, comment s'en prémunir ?

« Quand il fait très froid, il vaut mieux respirer par le nez car l'air se réchauffe au contact de la muqueuse nasale. Cela évite de répandre directement de l'air froid dans les poumons. Pour se prémunir, utiliser un foulard ou un tour de cou est également conseillé afin de réchauffer l'air inspiré. »

Lire la suite page 5 ...

Doit-on s'hydrater et s'alimenter différemment par temps froid ?

« Quand il fait froid, les individus ont moins tendance à boire car ils n'ont pas la sensation de soif mais c'est une erreur. L'organisme a autant besoin de l'hydratation. Même si les personnes ne s'en rendent pas compte, elles évacuent également de l'eau par la transpiration. Il faut donc se forcer à boire régulièrement, si possible de l'eau à température ambiante, c'est essentiel et déterminant pour la bonne pratique de l'activité physique. Au niveau de l'alimentation, il faut savoir que le corps dépense plus de calories par temps froid. La déperdition calorique est plus importante en raison notamment de la perte de chaleur par

convection, c'est-à-dire par le passage de l'air froid sur la peau. Il faut donc augmenter sa ration calorique avant un entraînement ou un match pour maintenir un bon niveau de performance. »

Avec le froid, le risque de blessure musculaire est accentué, comment le réduire ?

« L'échauffement est primordial. Il est nécessaire d'accentuer son échauffement pour que les muscles montent en température afin de diminuer les risques de lésions musculaires de type élongation ou claquage et de réduire le risque de pathologies liées au terrain comme les tendinites ou les accidents traumatologiques. Autre précision, il est important de bien s'étirer avant et après l'entraî-

nement en privilégiant des étirements à l'intérieur pour éviter de se refroidir inutilement. »

Les séances d'entraînement doivent-elles être aménagées par grand froid ?

« Oui, il convient de les raccourcir en évitant les temps d'attente et les longs discours. Il est également recommandé d'éviter les efforts trop intenses et d'axer davantage les séances sur du jeu. Dès que l'effort est terminé, les joueurs doivent rentrer au vestiaire. En match, le joueur remplacé qui s'assoit sur le banc doit penser à enlever tout de suite ses vêtements mouillés et à bien se couvrir. »

TOUR DES Stades

AS Riespach

Plus de 6000 spectateurs ce dimanche à la 53e cavalcade de Riespach (photo Matthieu Weimer) ! On comprend mieux pourquoi les bénévoles de l'AS Riespach s'activent autant à la préparation des sandwiches !



FAIG



Les U18 Excellence se sont envolés pour la Turquie afin de peaufiner leur préparation alors que le championnat a tout juste repris...Au programme, deux entraînements par jour pour monter sérieusement en régime sous le soleil de Turquie ! Mais gare au régime de l'hôtel all-inclusive !

SR Colmar

L'Amitié franco-allemande mise à l'honneur à l'occasion du tournoi futsal U13 du dimanche 25 février. Les jeunes joueurs issus des quatre équipes allemandes et des quatre équipes françaises ont ainsi pu échanger balle au pied tout au long de cette journée sportive et amicale !



LE COIN DES Éducateurs

PEF, nouveaux outils pédagogiques

Dispositif mis en place depuis quatre saisons pour accompagner les clubs à jouer leur rôle éducatif et social, le Programme éducatif fédéral (PEF) offre désormais de nouveaux outils pédagogiques aux éducateurs et dirigeants pour sensibiliser leurs jeunes licencié(e)s. Explications...



Lancé en 2014 par la FFF, le Programme éducatif fédéral (PEF) est un outil pédagogique complet, mis à la disposition des ligues, districts et clubs amateurs, pour former les jeunes licencié(e)s U6 à U19 (5 à 18 ans) aux règles du jeu et de vie. En France, il concerne 800 000 jeunes licencié(e)s et plus de 5 600 clubs l'utilisent déjà. « L'idée est de redonner une belle image du football, mettre en lumière tout ce que les clubs ont toujours fait et leur apporter des outils afin qu'ils puissent jouer au mieux leur rôle social et éducatif auprès des jeunes, » explique Laure Clavé, conseillère technique départementale en charge du développement et de l'animation des pratiques au sein du District d'Alsace. En Alsace, près de 170 clubs se sont déjà inscrits dans cette démarche. « Ceux qui se sont lancés dans le programme sont satisfaits mais nous avons globalement du mal à accrocher de nouveaux clubs. C'est pour cette raison qu'un nouvel outil vient d'être déployé par la FFF, » poursuit Laure Clavé. Ce nouvel outil en question, il s'agit d'une version revisitée du classeur. « Le premier classeur était trop théorique et pas assez pratique, » reconnaît Laure Clavé.

Des ateliers clé en main

Dorénavant, les éducateurs pourront bénéficier d'une soixantaine de nouvelles

fiches pratiques, déployables sous forme de trois types d'actions. Autour des six thématiques du PEF - la santé, l'engagement citoyen, l'environnement, le fair-play, les règles du jeu/arbitrage et la culture foot - les éducateurs ou dirigeants de club auront désormais la possibilité de choisir s'ils souhaitent mettre en place des actions en salle, sur le terrain ou transversales. « Adaptées en fonction des catégories d'âge des enfants, ces fiches pratiques offrent des solutions clé en main aux éducateurs pour animer leur séance à l'image de la mise en place d'ateliers techniques à la sauce PEF, » ajoute Laure Clavé. Une réelle plus-value pour les éducateurs qui retrouveront également à l'intérieur de ce classeur des quiz autour de la thématique souhaitée afin de dynamiser leur séance. Principal nouveauté, ce classeur retravaillé n'est pas le seul outil mis en place au niveau du District pour dynamiser ce programme éducatif. « Nous pouvons également mettre à disposition des clubs qui le souhaitent la roue du PEF, » précise la conseillère technique. Accompagné de 300 questions/réponses en lien avec les thèmes du PEF, ce support est idéal pour animer des ateliers éducatifs à l'occasion de manifestations d'envergure dans les clubs. Facultatif, ce programme doit

servir au football dans son ensemble. Dans ce sens, Laure Clavé voit plus loin. « Nous allons prochainement mettre en place des fiches actions sur notre site internet. Chaque club aura la possibilité de les remplir pour remonter ses bonnes initiatives afin que d'autres puissent s'en inspirer. » Une démarche participative et collaborative qui s'inscrit parfaitement dans l'essence même d'un programme défendant des valeurs de citoyenneté.

Pour tout renseignement complémentaire concernant le PEF, merci de contacter :

Laure Clavé - CTD-DAP 67 :

lclave@lafa.fff.fr

Maxime Dechrisme - CTD-DAP 68 :

mdechrisme@lafa.fff.fr

La relance protégée en vidéo

Nouvel outil pédagogique mis en place par la FFF pour faciliter les remises en jeu, la relance protégée entrera en application à partir de la phase printemps dans les catégories U7 et U9 du football d'animation. [Découvrez la vidéo explicative...](#)

GÉRER SON Club

Le FC Steinbourg au cœur

Tous les mois, le challenge du Bénévolat - Blanc du Nil récompense un club alsacien pour l'investissement et le dynamisme de ses bénévoles. Dimanche dernier, il s'est arrêté au FC Steinbourg, sur les bords de la Zorn. Rencontre avec Pierre Conrad, président multi-casquettes d'un club sur de bons rails...



Le FC Steinbourg a reçu des mains de Marc Haennel, animateur du territoire Ouest, le challenge du Bénévolat - Blanc du Nil du mois de février dimanche dernier à l'occasion de son traditionnel tournoi de belote (photo lafa.fff.fr).

Il illustre à merveille ce bénévolat de village, un bénévolat de tous les instants, au service de la vie associative dans le simple but de faire vivre la pratique footballistique d'un bourg de 2000 âmes. Lui, c'est Pierre Conrad, président du FC Steinbourg depuis 2013. Enfant du cru, Pierre a débuté le football au FC Steinbourg dans les catégories jeunes avant de rejoindre le FC Ernolsheim-lès-Saverne à sa majorité. Après une vingtaine d'années passées sous les couleurs du FCE, il va progressivement revenir à ses premières amours par le biais de ses enfants, et en particulier celui de sa fille, Léa. « J'ai commencé à m'investir dans le club en prenant en charge l'équipe U11 où jouait ma fille, » explique-t-il. De 2007 à 2013, il s'occupe d'équipes de jeunes au club et passe les différents diplômes d'éducateurs.

Une histoire de famille

Parallèlement, sa femme, Sandrine, a rejoint le comité et leur fils, William, évolue également chez les jeunes du FC Steinbourg. « Avec ma femme au comité, j'assistais de plus en plus aux réunions, je filais un coup de main par ci par là, » indique le bientôt cinquantenaire. De plus en plus présent dans la gestion et le fonctionnement de l'association, Pierre Conrad va se voir proposer en 2013 la présidence du club. « Le président de

l'époque, Michel Hentz, qui occupait cette fonction depuis près de 20 ans, voulait passer la main et m'a proposé de reprendre les rênes, ce que j'ai accepté, » indique-t-il. Intronisé président du FC Steinbourg, il admet qu'au départ, tout n'a pas été simple. « Je dois reconnaître qu'au début, il y a eu pas mal de frictions au sein du comité, mais aujourd'hui tout est rentré dans l'ordre et je sais que je peux compter sur les membres du comité présents à mes côtés. » Evidemment, tout n'est pas toujours rose à Steinbourg, à commencer par les résultats en dents de scie de l'équipe première qui évolue en 2e division, mais d'autres marqueurs sont au vert. « Depuis que j'ai pris la présidence du club, le nombre de licenciés n'a pas arrêté de progresser d'année en année. Nous avons aujourd'hui 136 licenciés, de plus en plus de jeunes qui évoluent au sein de l'entente des 3 rives et une équipe « trois » seniors pour la 2e année consécutive. »

L'entente des 3 rives

Engagé dans l'entente des 3 rives avec les clubs voisins du SC Dettwiller et de l'AS Lupstein, le président du FC Steinbourg souhaite désormais asseoir un

projet commun et pérenne. « L'entente ne doit pas se résumer une association entre clubs quand on manque de joueurs dans une catégorie d'âge mais plutôt à la réflexion d'un projet commun avec une structure stable dans la durée où tout le monde peut y trouver son compte en fonction de son niveau de pratique, » précise-t-il. Excepté en U15, où une seule formation émane de l'entente, chaque catégorie d'âge offre déjà aux jeunes du secteur la possibilité d'évoluer dans deux équipes en fonction de leur niveau. Une satisfaction mais pas une finalité pour un président qui souhaite continuer à travailler dans ce sens dans un futur proche. Un futur qu'il entrevoit positivement, même s'il ne serait pas contre l'arrivée de nouvelles forces pour le suppléer dans certaines de ses tâches. « Les portes du FC Steinbourg sont toujours ouvertes à des personnes qui souhaiteraient s'investir dans la vie de l'association. Nous avons de belles installations avec un club-house flambant neuf et l'ambiance est très conviviale, » conclut Pierre Conrad. Conducteur de train à la SNCF, Pierre Conrad a placé le FC Steinbourg de bons rails...

LES NOUVELLES COLLECTIONS 2018

ERIMA ET JAKO

SONT A DES TARIFS EXCEPTIONNELS CHEZ

 MB
SPORTCOM'



A partir de
42,00€ TTC

Survêtement ERIMA LIGA 2.0



A partir de
38,00€ TTC

Survêtement JAKO COMPÉTITION 2.0

<u>Présentation :</u>	<u>Polyester :</u>
Enfant : 59,00€	Enfant : 42,00€
Adulte : 65,00€	Adulte : 49,00€

<u>Présentation :</u>	<u>Polyester :</u>
Enfant : 59,00€	Enfant : 38,00€
Adulte : 69,00€	Adulte : 45,00€

Et toujours plus d'avantages
avec MB SPORTCOM'...

**Marquages et frais
techniques OFFERTS**

(logo club + sponsor + petit logo MB SPORTCOM')

**20 ballons OFFERTS pour
60 survêtements achetés**

(ballons de foot ERIMA ou JAKO)

OFFRE VALABLE JUSQU'AU 15.06.2018

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

 MB
SPORTCOM'

24, rue de la Redoute / 67 500 HAGUENAU
06 04 65 19 47 / mb@mb-sportcom.fr

www.mb-sportcom.fr