



Le coin des verts !!!

St Paulaises, St Paulais... amis sportifs !

Le coin des verts vient vers vous en ce début d'année en vous souhaitant à vous tous de meilleurs vœux 2011 et une très bonne année sportive.

La trêve hivernale terminée, la reprise vient d'être sifflé. Nos équipes ont encore du pain sur la planche. La fin de saison s'annonce palpitante et chacun de nos seniors, plongés dans leurs nouvelles divisions, vont batailler pour rester dans leur niveau.

L'effectif de joueurs « diminuant », le renfort d'anciens licenciés depuis le début de saison, montre leur soutien au club ainsi que leur engouement au foot. C'est avec joie qu'ils sont accueillis certains dimanches dans les effectifs. Nos jeunes sont également contents de les rencontrer et s'appuient sur leur expérience. Un clin d'œil sur nos jeunes seniors a souligné. Leur intégration est parfaite !

Venez supporter les verts !

Le coin des verts

L'entraîneur Alain nous résume



Avant de faire un point rapide sur nos équipes seniors, je tiens à vous présenter mes meilleurs vœux pour cette année 2011. Bonheur, santé, réussite professionnelle et bien sûr sportive.

Nous sommes à un bon tiers du championnat et déjà des tendances se dégagent.

L'équipe C de Pat souffre énormément du manque de joueurs cette saison : une équipe systématiquement remaniée a du mal à avoir

des automatismes et donc des résultats. Accrochons-nous et gardons le moral, c'est le plus important.

L'équipe B de Gustin est elle-aussi en position délicate : une montée suivie de perte de joueurs n'est pas chose simple à gérer mais l'état d'esprit est très bon, avec des joueurs qui ne lâchent rien. Persévérons !

L'équipe A est actuellement 4^{ème} avec 4 victoires, 2 nuls et 3 défaites. Le onze majeur, s'il est au complet, fait très mal et engrange des victoires. Si un ou deux joueurs pour des raisons diverses sont absents, la machine s'enraye un peu mais chacun donne ce qu'il peut en respectant au mieux les consignes. Un remerciement spécial à deux joueurs qui depuis le début de saison ont beaucoup ciré le banc : Raphaël et François. Merci de leur compréhension.

L'objectif de cette fin de saison est simple : Assurer rapidement le maintien de l'équipe A pour aller chercher ensuite des victoires pour la B.

Salutations sportives !

Alain

Infos diverses :

Dimanche 16 janvier : Galette des rois au stade

Vendredi 21 janvier : réservation des places Cabaret chez Mariel à 19H

Samedi 19 février : soirée au Cholet Basket (à confirmer)

Soirée Cabaret 2011 :

Les 12, 13, 19, 20, 26 mars et les 2, 3, 9, 16, 17 avril

Travaux :

Clôture du stade avec une nouvelle grille et une entrée officielle, côté salle de sport

Site internet : www.lesfarfadetsfootball.fr

Notre site internet est toujours en travaux. Une équipe a été mise en place pour statuer et rendre agréable son utilisation pour nous tous. Cette équipe vous sera présentée dans un prochain numéro. De même quelques tuyaux vous seront présentés pour visiter le site.

Vous aimez le football et le faire partager avec plaisir, vous souhaitez être dirigeant et encadrer des jeunes, vous pouvez intégrer le **GJ ARDELAY ST PAUL USMV** pour la saison 2010/2011.

Pour tous renseignements, contactez un membre du bureau.

Joueurs en U19 et nouveaux seniors ex-U19, une bonne équipe de copains.



Le Coin des Verts a réuni tous les jeunes joueurs St Paulais en catégorie U19 (=Under 19) et les nouveaux seniors, ex-U19, autour d'un café à 10h le 25 septembre au stade de St Paul :

Sur la photo ci-jointe on trouve :

En haut : de gauche à droite :

Charlie COUSIN (18 ans, gardien et attaquant)
Baptiste CHARRIER (17 ans, défenseur gauche)
Wladimir BRIN (18 ans, gardien)
Basile REMIGEREAU (19 ans, milieu-attaquant)
Samuel LUCAS (19 ans, défenseur)

En bas : de gauche à droite :

David PLANCHOT (19 ans, défenseur)
Camille SOURISSEAU (18 ans, milieu)
Adrien AGENEAU (18 ans, défenseur central)
Andy BOBINET (17 ans, attaquant)

Ils ont presque tous commencé le foot l'année de la Coupe du monde 98 ou après. Beau souvenir ! Ils ont passé par toutes les catégories et sont toujours aussi mordus qu'il y a 10 ans. Le foot c'est leur passion et la vive à fond ! Pour les plus vieux d'entre eux ils commencent leur saison 2010/2011 en seniors et rejoignent, pour certains, l'équipe fanion. D'autres font leur début en réserve où ils s'arrachent pour gagner leur place en équipe A. Pour le reste des copains, ils regagneront les seniors la saison prochaine en septembre.

Parmi eux 2 ex-cyclistes, Baptiste et Andy ont laissé les pédales pour chausser les crampons. Ça nous rappelle un certain Cédric Merlet !

Pour vous, c'est quoi un dimanche-type ?

« Réveil vers 8h30... et c'est la course ! Café chez Camille S. vers 8h45. A 10h début du match. 13h une bouffe avec plat chaud et sans abus. 15h voir le match des seniors. Le soir, prendre un verre au bar pour raconter les belles anecdotes du samedi. »

Des dirigeants qui vous ont marqué ?

« Oooh oui : Lilian Hulin, Medhi Grelet, Maxime Fontenit, et des entraîneurs comme Franck Massé et Dominique Merlet »

Et des matchs marquants ?

« Un match de Coupe de Vendée contre les Herbiers (en région) gagné au pénalty, en demi-finale, en - 19 ans. » Inoubliable !

L'arrivée en senior cette année des ex-U19, quelles impressions ?

- Accueil : « pas de souci, une putain d'ambiance », « Kévin m'a bien intégré » (David)

Ils ont un parrain en équipe 1ère : Kévin Gérard Dubord est le parrain de David Planchot, Matthieu Jadaud parrain de Basile Remigereau. Manque un parrain à

Wlad : un bon Laurent Massé serait parfait dans ce rôle !

- Côté match en senior : « match plus physique », « je suis plus motivé », « on avait envie de jouer avec les plus vieux qu'on regardait le dimanche ».

- Pour les U19 : « on a envie de rejoindre les copains en senior », « on vient regarder leur match tous les dimanches ! »

Pour conclure sur leurs ambitions en 2010-2011, ça sera une bonne année de foot pour :

Baptiste « si je ne suis pas blessé »,

David « si je gardais ma place en 1^{ère} »,

Charlie « si on prend pas de pilule »,

Andy « si on se maintient dans notre division »,

Adrien « si on se maintient en DDS et si on atteint le quart de final en Coupe de Vendée »,

Samuel « si je marque 10 buts et si on gagne le challenge des réserves »,

Wladimir « si je garde ma place en 1^{ère} et si on gagne le critérium »,

Camille « si je garde ma place en DDS et si on se maintient à ce niveau »,

Basile « si je fais une bonne saison à St Paul, si je reste en 1^{ère}, et si on finit en haut de tableau ».

Excellente saison de foot à vous tous, et merci pour votre super état d'esprit.

Clin d'œil à Basile qui vient de rejoindre l'équipe du Coin des Verts. Bravo !

Les coups et blessures n'épargnent pas le footeux ! Sa bête noire : l'adducteur



Avec la collaboration de Basile Remigereau, David nous fait une démonstration si un joueur se prend un ballon dans les c.... ou plutôt dans le bas ventre...

Chaque saison, rare sont les joueurs qui ne découvrent pas une petite douleur plus ou moins importante sur son état physique. On entend dire que « les footeux » sont souvent au sol et crie au moindre coup !

Dans la plupart des cas, le joueur au sol reçoit un coup de bombe à froid par le dirigeant et c'est reparti... Dans notre jargon, c'est plutôt de la bombe magique !!! Cependant d'autres cas peuvent être plus importants (cf. *Matthieu Jadaud, Benjamin Arrivé, ...*)

Le journal du coin des verts a voulu informer nos lecteurs sur la généralité des blessures. Pour ce faire, nous nous sommes approchés d'un professionnel, **David Vincendeau, préparateur physique de l'équipe CFA des Herbiers.**

Tout d'abord, nous avons listé les éléments constituant « la pharmacie ». Au club, le chargé de remplir la trousse médicale de chaque équipe est *Nicolas Grelet*. Ce dernier nous dévoile que les trousse sont pauvres. Hormis du Strap (de 8 cm), des Compresses, du Froid, du Synthol et du Musclor, on trouve vraiment le minimum pour assurer une petite intervention.

David, nous suggère quelques produits à ajouter pour subvenir aux différentes blessures : Stéril-stip, Désinfectant, Coalgan, Elastomousse, Arnica ou même de l'Efferalgan. Il ajoute que ce dernier doit être utilisé pour de bonnes causes et surtout que c'est du Strap de 6 cm que tous les sportifs utilisent sauf St Paul !!!



Seul le joueur à terre peut estimer son degré de douleur et peut renseigner les soigneurs. Les soins apportés aux abords des terrains de foot n'excluent pas une analyse par un professionnel. Dans le cas de perte de connaissances, il ne faut surtout pas bouger la personne et appeler immédiatement les secours.

D'où peuvent provenir « les petits bobos » du footeux ? Il n'y a pas vraiment de règles sur la naissance de blessures, mais dans la plupart des cas un facteur est à l'origine de ses bobos.

- Tout d'abord, le manque ou l'excès d'entraînement peut y contribuer
- L'échauffement d'avant match pas assez travaillé avec le risque que les muscles ne soient pas suffisamment réveillés pour le coup d'envoi.
- Ensuite, l'état physique du sportif joue également et influe directement sur les risques de blessures.
- Pour finir, cela peut tout simplement provenir d'un élément externe : un tacle, un coup, une mauvaise chute, l'état du terrain...

Quel type de blessures retrouve-t-on sur le terrain ?

- Un claquage, une déchirure, une élongation ou encore une tendinite sont des **blessures musculaires** les plus recensées. Ces dernières provoquent un mal immédiat et selon le degré de souffrance le joueur sera remplacé. Du froid doit être appliqué pour ralentir le saignement, puis une compression du

muscle serait nécessaire. Efferalgan ou arnica si nécessaire.

Au nombre de cinq, les **adducteurs** sont situés à l'intérieur de la cuisse. Ils sont fortement sollicités par le footballeur. (Cf. *Dudu*). Cette blessure est liée à une répétition de l'effort qui en résulte une tendinite. **C'est la maladie du footballeur.**



- **La blessure articulaire** est souvent une entorse. Cela entraîne une élongation ou une rupture des ligaments, (cf. *les cousins Ageneau*). Du froid ou du synthol peuvent être utilisés. Si gonflement (pas forcément immédiat) l'arrêt est immédiat et un rendez-vous chez un spécialiste est nécessaire.

D'autres types blessures ou plutôt les coups...

- **Ballon dans le ventre** : s'étirer au lieu de se recroqueviller

- **Crampe** (cf. *famille Planchot*): c'est une accumulation de toxines dans le muscle => des étirements et hydratations sont nécessaires

- **Béquilles, Coup** : contact => froid et étirement

- **Saignement** : Nez => Coalgan (mèche). Pencher la tête vers l'avant en pinçant le nez.

- **Arcade ouverte** : refermer la plaie avec du Stéril-trip

Après une blessure, quelles étapes doit on suivre ?

- Reprise progressive des entraînements.
- Reprise avec protection au début si nécessaire : chevillière, cuissière, genouillère.

Quoi faire après un match ? L'étirement est primordial et permet d'éliminer les toxines. Cela évite bien entendu les courbatures et les blessures.

Et David ajoute : et surtout à la fin du match n'oubliez pas de prendre UNE bière !!!

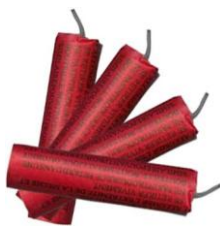
Ils l'ont fait ...

Le valet à Kebab élimine son dressing

Ce dimanche 28 novembre 2010, notre équipe fanion se déplace à la Verrie. Après un match houleux, les locaux remportent le match. Fin du match, direction les vestiaires ! Un plateau garni de verres de vin chaud nous est livré aussitôt dans les vestiaires. Quel ravitaillement énergétique ! Mais, Kébab, l'homme au souci gastrique de début de saison, discute, mime une action et renverse malencontreusement son plein verre de vin chaud sur sa veste blanche. Du bon boulot sans aucune goutte sur le sol, tout sur la veste ! Encore une fois, il se retrouve très embarrasser. Le bureau lui avait proposé de faire un dressing au stade. Mais finalement, nous allons désigner « un valet-farfadets » pour que David ait toujours des habits de rechange à sa portée dans n'importe quel lieu.

Un réveil en Pétard !

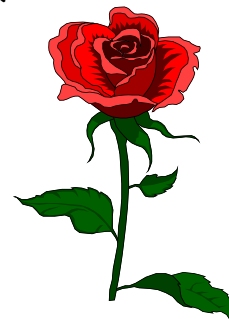
Lors du déplacement à St martin, l'équipe B est au traditionnel rendez vous au bar. Tout le monde est à l'appel sauf deux gars : Planch' qui se rend directement sur place et Sam'. Gustin prit l'initiative de partir sans lui. Mais c'était sans compter sur 4 volontaires qui décidait d'aller réveiller Sam'. Sur la route de la Proutière, les questions revenaient toujours pareille, à savoir « Dans quel état il va être ? ». Arrivé devant son garage, un bon coup de klaxon et notre homme sort de chez lui. Quand tout à coup ! PAN ! PAN ! PAN ! Notre sam' fut surpris par un pétard qui le réveilla brusquement. Une fois dans la voiture, il nous racontait son début de soirée avec sa veste qui en portait encore



les couleurs ! L'histoire se termina après 90 min de match et les 4 coéquipiers exemplaires furent récompensés de leur effort en avalant 4 verres de coins dans la cave à Patrick ! Et dire que la veille, notre retardataire recommandait à son frère d'aller se coucher car il ne pourrait pas se lever le dimanche matin pour aller au foot !! Quelle belle Morale ?

La drague, OK ! mais au fait, t'es QUI ?

Comme tous les ans aux alentours des fêtes de fin d'année, l'auberge des farfadets accueillait nos valeureux footballeurs pour célébrer le réveillon du foot. Et comme d'habitude celui-ci fut l'occasion de nombreuses anecdotes dont une particulièrement amusante... Il est alors tard dans la nuit (ou très tôt dans la matinée) lorsque les derniers farfadets les plus courageux décident de quitter l'auberge de Marielle, non pas pour aller se coucher mais pour continuer la fête à la salle du stade. On retrouve notamment Clément Grelet et un journaliste du coin des verts (d'on nous tairons le nom...), préférant faire le parcours à pied. Sans doute mis en confiance par les « quelques » verres d'alcool absorbés, Clément tente de séduire deux femmes devant une maison dans la cité. Ce n'est qu'après avoir tenté de les séduire qu'il se rend compte que l'une d'entre elle n'est autre que la femme de Mr Parenteau son propre dirigeant en équipe B. C'est le dimanche suivant, dans les vestiaires, qu'une scène amusante et débordante de rires s'est ouverte entre le joueur et le dirigeant et bien sur le public : le reste de l'équipe...



Les résultats au dimanche 9 janvier 2011

SOCIETE SPORTIVE "LES FARFADETS"

DIVISION 3 SENIOR GROUPE H		DIVISION 4 SENIOR GROUPE E		DIVISION 5 SENIOR GROUPE D		U19 - D1 (DDS)		U19 - D2 (1ERE D.) POULE C		
1	13 Vents-Mallièvre	30	Ste Cécile 2	34	Epresses-St Mars 3	32	Luçon Vf	30	Gj Pays Chataignerai	26
2	St Malo St Laurent 2	26	Mouchamps Roche 2	28	Boupere Rs 3	28	Challans Fc	26	Gj Boupère Bocage Uj	26
3	Bruffière As 2	25	St Prouant Monsir. 3	28	Mortagne S/Sèvre 3	25	Olonne S/Mer Stade	25	Flochamo/SevreFoo	24
4	St Paul en Parets	23	Ardelay 3	25	Pouzauges-Reaumur 3	19	Gj Chaille Pictons	21	VLH 2	23
5	St Prouant Monsir. 2	23	Flochamont/SèvreFoo3	25	Verrie St-Aubin Vds4	19	Gj Ar St Paul USMV	20	Gj Hermenault Fcpb	19
6	Verrie St-Aubin Vds 2	21	Epresses-St Mars 2	22	Flochamo/SevreFoo4	18	Gj Chantonay	19	Verrie St Aubin Vds	19
7	Tiffauges	20	St Mesmin 2	22	13 Vents-Mallièvre 2	17	Gj Foussais L'Orbrie	16	Nalliers FootEspoir	14
8	Gaubretière	19	St Malo St Laurent 2	20	St Prouant Monsir. 5	16	Gj Pouzauges Colljne	15	St Florent Des Bois	11
9	VLH 4	18	St Fulgent La Vigil. 3	16	St Mesmin As 3	15	Gj Chaille Pictons	15	Gj A St P USMV 2	8
10	Landes Génusson 2	15	St Paul en Parets 2	15	St Paul Parets 3	12	Gj Essarts Boulo Mer	11	Luçon Vf 2	0
11	Boupère 2	14	VLH 5	13	Meilleraie Tilly Us 3	9				
12	St Martin Tilleuls	12	St Martin Noyers 2	11						
U17 - D2 (1ERE D.) POULE C		U17 - D3 (2EME D.) POULE E				U15 - D2 (1ERE D.) POULE C		U15 - D3 (2EME D.) POULE F		
1	Gj Pouzauges Colline	37	Gj Loie Deux Lays			38	Ste Cecile-Martin	36	St Fulgent Vigilante	40
2	Gj Ar St Paul USMV	35	Flochamo/Sevre Foo			34	Mortagnes S/S7vre	29	La Roche ESO Ven 2	31
3	Mortagnes S/S7vre	23	Gj Tiffauges Boca 2			21	Gj St Laurent S/S Vf	27	Gj Essart-Boul-Merl 2	26
4	Gj St Laurent S/S Vf	20	Gj Chantonay 2			20	Gj Boupère Bocage Uj	22	Roche Gene-Roche Vf	26
5	Verrie St-Aubin Vds	18	Gj A St P USMV 2			17	Gj Ar St Paul USMV	22	Beaulieu M-Lander	12
6	Les Epresses St Mars	14	Gj Pouzauges Colline2			17	Verrie St-Aubin Vds	11	Gj A St P USMV 2	9