



LES AUBERGETTES

Le journal officiel de l'AS BALLEE n° 79 – Janvier 2012

2012, au stade de la Loose

Par Sean Pondesheet



2011 est terminée. 2011, l'année du bronze. Bronze comme la médaille du troisième ? Non ! Bronze comme couler un bronze. Bref 2011, année de merde !! À bas 2011 ! Vive 2012, l'année à part...

2012 est arrivée. C'est une nouvelle année. Une année que vous ne connaissez pas. Une année nouvelle.

Pour 2012, on vous souhaite une bonne santé. Je vous souhaite une bonne santé. Alors, à la tienne. Hic !

Pour 2012, on vous souhaite plein d'argent. Je vous souhaite un peu plus d'argent. Mais pas trop. Laissez-moi en. On dit que l'argent ne fait pas le bonheur, mais il y contribue grandement.

Pour 2012, on vous souhaite plein de bonheur. C'est pas trop tôt ? On dit que l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. Je rajouterai « et à ceux qui se couchent tard ». Travailler plus pour gagner plus... et mourir de fatigue. Alors l'avenir c'est la mort ? Ce n'est pas faux. On mourra tous un jour. Le plus tard possible. Bref, je vous souhaite plein de tardeur. On vous souhaite tout le bonheur du monde pour aujourd'hui comme pour demain, que votre soleil éclaire l'ombre qu'il brille d'amour au quotidien...

En 2012, on vous souhaite une copine avant la fin de l'année. Pour ceux qui n'en ont pas. Pour ceux qui en ont une, une nouvelle copine fera l'affaire. Ouais ! Elle était chiantie celle là. Précision : dans ce paragraphe, on aurait pu inverser le genre masculin et le genre féminin. Cela marche aussi. Mais le genre masculin l'emporte sur le genre féminin, n'en déplaise au féministe. C'était vrai en 2011. C'est encore vrai en 2012. Et pour les homos ? Dorénavant, on parlera de plan cul. Bref, en 2012, je vous souhaite un plan cul avant la fin de l'année. Pas avec le mien.

En 2012, on vous souhaite plein de chose, plein de bonne chose et surtout une joyeuse et bonne année. Comme l'année dernière. Et celle d'avant. Ont-elles pour autant été meilleures ? En 2012, dans un monde utopique, je vous souhaite une bonne année. Dans un monde idyllique, je vous souhaite une bonne année. Dans un monde réaliste, je vous souhaite bonne chance et bon rêve. Une année pleine de rêves. Pleine d'espérance. L'espoir fait vivre.

Pour finir, je tiens, tout de même, à vous souhaiter あけまして おめでとう ございます et Щасливого Нового Poky et encore unyaka omusha omuhle, ia orana i te matahiti api, felice anno novo, felice anno nuovo, عام سعيد, ein gutes neues Jahr et enfin happy new year.

Menu de la bonne année 2012

Cocktail de l'amitié
Suprême de bonne santé
Gratinée de prospérité
Plateau d'excellentes nouvelles
Salade de picaillons
Soufflé de bonheur

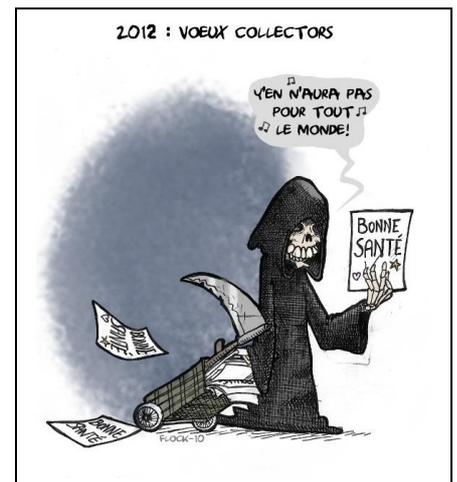
Sans oublier

Quelques pains sur la figure et quelques bonnes tartes

Mais non je plaisante, faut garder la banane

Le tout arrosé d'un magnum de

Bonne Année



Les Aubergettes
vous souhaitent
une bonne année 2012



LES RÉSULTATS DU MOIS



Equipe A:

9^{ème} journée de championnat, le dimanche 04 Décembre 2011, à 15 H 00 :

St Aignan sur Roë A - Ballée A (2-0) 4-2 : F.Laisnard 36' et 37', M.Cochin 76', S.Paillard 89' / A.Lefloch 46', G.Chaumond 79' **CJ : G.Chaumond**

A égalité de points avec son adversaire du jour, les joueurs de Ballée se devaient de prendre leurs 1^{ers} points à l'extérieur pour ne pas décrocher au classement. Malheureusement, malgré une domination, ils manqueront encore de réalisme dans les 2 surfaces, notamment en défense où ils concéderont 4 buts en presque autant d'occasions. Attention danger !

10^{ème} journée de championnat, le dimanche 11 Décembre 2011, à 15 H 00 :

Ballée A - Montigné A (0-2) 1-3 : A.Lefloch 52' / M.Louaisil 17', P.Glassier 29', S.Hocdé 49'

CJ : B.Baudry, A.Lefloch / B.Météreau

Face au 2^{ème} du classement, Ballée s'attendait à souffrir. Totalement absent en 1^{ère} mi-temps, ils ne réagirent qu'à 3 à 0, et avec un peu de réussite, ils auraient pu mettre en danger les visiteurs, voir revenir au score.

11^{ème} journée de championnat, le dimanche 18 Décembre 2011, à 13 H 00 :

F.A. Laval B - Ballée A (1-0) 3-0 : V.Bazillier 22', M.Corre 69', T.Berthet 90'

Est-ce à cause de l'horaire du match (13 h) ? Est-ce à cause de la surface du terrain (synthétique) ? Toujours est-il que Ballée a oublié de jouer alors que toutes les conditions étaient réunies pour bien finir l'année, l'adversaire étant à portée de points. Résultat : une nouvelle défaite à l'extérieur.

Bilan à la trêve (par Manu) : Malgré l'arrêt de notre libéro, les arrivées d'un jeune libéro, d'un latéral gauche, d'un milieu défensif et surtout d'un gardien de niveau ligue, laissent présager une bonne saison. Large victoire en coupe, belle première victoire en championnat et inconsciemment l'euphorie apparaît, le confort s'installe, l'individualisme prend le dessus sur le collectif. Les défaites s'enchaînent et l'ambiance se dégrade. De plus l'arrière droit se blesse et ne jouera qu'une seule mi-temps depuis le début de saison, l'arrière gauche est trop souvent indisponible, pris par son travail, le gardien se blesse à son tour pour 3 matchs, l'absence du libéro de la saison passée se fait sentir malgré que celui en place ne fait pas de mauvais match.

Au fond du trou et après quelques remises en question, un état d'esprit sain se crée. Pour une équipe qui enchaîne les défaites l'ambiance est plutôt bonne maintenant mais le doute est présent, la malchance suit le dernier, l'inefficacité dans les surfaces est flagrante. Avec 5 points de retard sur le premier non-relégable, la mission semble très compliquée mais... pas impossible.

Equipe B:

9^{ème} journée de championnat, le dimanche 04 Décembre 2011, à 15 H 00 :

Soulgé sur Ovette A - Ballée B (0-0) 3-0 : K.Leportier 60', J.Defaux 75' et 80' **CJ : V.Blin / L.Elain, N.Ragaigne**

Avec une équipe de meilleure qualité sur le papier, la réserve balléenne espérait un bon résultat. Malheureusement le sort s'acharnera contre elle (blessures, barres transversales...), et elle s'inclinera contre un bon adversaire. Il faut continuer sur cette voie là.

10^{ème} journée de championnat, le dimanche 11 Décembre 2011, à 13 H 00 :

Ballée B - Louvigné B (1-2) 1-4 : J-F.Hubert scf / X, X, X, X

CJ : A.Beuvais, L.Elain, K.Vannier / C.Seyeux, B.Livet, A.Nourine, J.Boehm

Face à un adversaire à leur portée, les balléens déjoueront et s'inclineront logiquement. Aïe ! Aïe ! Aïe !

11^{ème} journée de championnat, le dimanche 18 Décembre 2011, à 15 H 00 :

Entrammes B - Ballée B (1-0) 1-1 : J-P.Gerboin 20' / A.Bordin 70' **CJ : A.Beunaiche 74' / S.Lévêque 74'**

L'ASB a obtenu un nul ô combien mérité, malgré la large domination des locaux, vu le courage, vu la solidarité, vu le calme, vu l'application de ses 12 joueurs. Un score qui doit donner de l'espoir à tout un club et qui rappelle qu'un collectif vaut bien plus que n'importe quelles individualités, et que tous ensemble il est possible de bouger des montagnes. Entrammes pointaient à 2 points du 1^{er}.

Bilan à la trêve (par Manu) : A la vue du nouveau groupe sur Laval, la saison s'annonçait plus difficile que la précédente d'autant que quelques cadres avaient arrêté. Les premiers matchs confirmaient que le maintien serait bien d'actualité, que l'absence d'un bon libéro de métier et d'un joueur moteur seraient un réel problème pour cette équipe. De plus les trop nombreuses absences empêchent le staff de trouver une stabilité à l'équipe. Entre 2 matchs consécutifs, seuls 5 joueurs de moyenne sont identiques parmi les titulaires, c'est pourquoi la B a déjà utilisé 37 joueurs. Le moral des troupes semble atteint malgré une ambiance saine. Heureusement le dernier match redonne de l'espoir et prouve que n'importe quel bon collectif vaut les meilleures individualités.

Equipe C:

9^{ème} journée de championnat, le dimanche 04 Décembre 2011, à 15 H 00 :

Ballée C - Loigné C (1-1) 1-1 : J.Gaillard 15' / T.Menard 7'

Nul Logique. Si les jaunes ont accompli un match correct, le comportement de certains a été plus que moyen. Attention à ne pas retomber dans les travers de la saison passée et à ne pas se croire plus fort que les autres.

10^{ème} journée de championnat, le dimanche 11 Décembre 2011, à 13 H 00 :

Quelaine C - Ballée C (0-1) 3-1 : X, X, X / M.Lecourt

Match décevant des balléens, sans envie. Score Logique.

11^{ème} journée de championnat, le dimanche 18 Décembre 2011, à 15 H 00 :

Ballée C - Vaiges B (1-0) 1-2 : M.Lecourt 15' / X 49', X 52'

Il y aura 2 matchs dans ce match. Une 1^{ère} mi-temps Balléenne ponctuée d'1 but, une 2^{nde} vaigeoise avec 2 buts à la clé. Résultat ? Mince !

Bilan à la trêve (par Manu) : La création d'une 5^{ème} division est forcément positif pour l'équipe C qui jouent toujours contre des équipes de son niveau. Après 2 victoires en championnat et des bons matchs en challenge contre des équipes de 4^{ème} division, les joueurs ont cru qu'ils pouvaient jouer la montée et n'ont pas toujours fait les efforts sportifs ou mentaux nécessaires. La fin des matchs aller a été plus mitigée tant au niveau des résultats que de l'ambiance. Il faudra une remise en question de tous pour rebondir.



LES ANNIVERSAIRES À SOUHAITER



15/01/73 Olivier R Davoust
19/01/89 Christopher Lavopot



29/01/88 Anthony Beauvais
03/02/87 Régis Cribier



INFO CLUB



Calendriers : Je rappelle aux joueurs qu'il reste des calendriers à vendre. Pensez-y, pour vous et votre entourage.

Dates à retenir :

- Samedi 04 et Dimanche 05 Février 2012 : Galette du foot. (le samedi, à partir de 17 H pour l'école de foot, le dimanche à partir 18 H pour les seniors).
- Samedi 18 Février 2012 : Soirée (tartiflette - choix du plat pas encore arrêté) à la salle des fêtes de Ballée. Informations complémentaires dans la prochaine édition ou, prochainement, la salle du foot ou auprès des responsables Olivier Davoust (Raymond), Antoine Lefloch ou Stéphane Desnoë.
- Samedi 05 Mai 2012 : Concours de pétanque suivi d'une bouffe.
- Samedi 02 Juin 2012 : Tournoi de foot suivi du Méchoui.

Comptant sur votre présence. C'est important pour le club autant financièrement que pour la convivialité. Le foot, ce n'est pas qu'une rencontre pour faire du sport, c'est aussi une rencontre pour créer une ambiance, une amitié, pour se découvrir.

Diplômé :

Pour ceux qui ne regarderaient pas le site, sachez qu'en fin d'année Gus (Guillaume Lecourt) a obtenu son diplôme d'initiateur 1. Et ce n'est qu'une première étape... Toutes nos félicitations.

Calendrier des matchs du mois de Janvier 2012 :

Le dimanche 15 Janvier :

Match amical

Ballée - Auvers/Poillé à 15 H

Le dimanche 22 Janvier :

Match d'entraînement

Ballée - Ballée à 15 H

Le dimanche 29 Janvier :

Matchs amicaux

Ballée A – Sablé C à 15 H

Grez A – Ballée B à 13 H

Le dimanche 05 Février :

12^{ème} de championnat

Montsûrs A – Ballée A à 15 H

Louverné C – Ballée B à 13 H

Ballée C – Bazougers B à 15 H

En cas d'absence, n'oubliez pas de prévenir Manu (footmanu@akeonet.com ou 06-22-15-24-12) le plus tôt possible.



INFO PRATIQUE



Accidents Musculaires

Accidents Musculaires

1) La Contracture

Le muscle ne retrouve pas sa longueur initiale après un exercice, d'où douleur. C'est la conséquence d'une activité anormale ou exagérée du muscle. Il n'y a pas de lésion. Elle n'arrive pas pendant l'entraînement (mais une heure ou deux après ou le lendemain matin).

Thérapie : chaleur, massage et repos.

2) La Crampe

Elle intervient pendant l'effort. Son origine est métabolique et due à l'accumulation de déchets au niveau du muscle insuffisamment irrigué.

Thérapie : Mise en extension forcée du mollet. S'il s'agit d'un autre muscle et en dehors d'une musculation spécifique, ce n'est pas une crampe, donc ne pas manipuler.

3) L'Elongation

Elle intervient au cours de l'exercice. Généralement ce n'est pas une douleur très importante. Impression d'étirement du muscle qui n'implique pas l'arrêt de l'effort mais simplement sa limitation. Il n'y a pas de gros dégâts anatomiques. C'est l'inverse de la contracture, le muscle a été au delà de ses possibilités d'étirement.

Thérapie : Repos, pas de massage ; plutôt de la glace, et faire, si possible, de la physiothérapie. La guérison intervient entre 4 et 7 jours.

4) Le Claquage

C'est la lésion d'un certain nombre de fibres musculaires. Il y a dégâts anatomiques. Classiquement son apparition est brutale et on la ressent en plein effort. Elle contraint à une interruption immédiate de l'activité. Le diagnostic est souvent évident, l'individu étant coupé en plein effort. Il arrive néanmoins que le claquage intervienne en deux temps

: c'est le cas de l'athlète continuant son effort sur une élévation préalable ce qui va entraîner un claquage. D'où l'obligation de se reposer dès l'apparition de la moindre gêne musculaire en cours d'exercice. C'est un signal d'alarme qu'il est indispensable de respecter. Toute douleur qui persiste huit jours après sa survenue, signifie que l'on avait affaire à un claquage. Le claquage touche le plus souvent les ischio-jambiers mais peut survenir sur n'importe quel muscle, notamment le quadriceps crural et les jumeaux.

5) La Déchirure

Le muscle peut parfois se rompre totalement, c'est la déchirure musculaire qui est un accident très grave devant parfois être opéré. Le claquage est dû à un dépassement des possibilités physiologiques du muscle. Dépassement souvent causé par un geste incorrect en particulier dans son amplitude. (exemple : le sprinter qui va "tracter" et être en lordose lombaire ; ce qui implique une charge de travail trop importante incombant aux ischios).

Thérapie : Appliquer de la glace ou du froid immédiatement. Eviter surtout toute manipulation et faire un examen très sérieux par un médecin sportif.

LE FROID POUR SOIGNER, LE FROID POUR RÉCUPÉRER

Appliquer du froid sur une blessure ou un traumatisme est presque un réflexe dans les milieux sportifs. Au-delà du soulagement et de l'effet parfois « magique » de l'éponge glacée, quels sont, aujourd'hui, les mécanismes, les limites et les perspectives de la cryothérapie ?

Le froid est efficace en phase aiguë d'une blessure, il favorise une diminution de l'hémorragie et de l'œdème suite à un traumatisme. L'application de glace provoque une vasoconstriction des vaisseaux sanguins, le métabolisme cellulaire est ralenti et l'on observe une baisse de la production de déchets métaboliques et autres toxines. Le froid protège les tissus des effets produits par la réaction inflammatoire. Enfin l'abaissement de la température provoque localement une sorte d'anesthésie qui explique le soulagement ressenti lors du glaçage de la partie endolorie.

Par contre, le froid n'est pas recommandé lors d'inflammations chroniques.

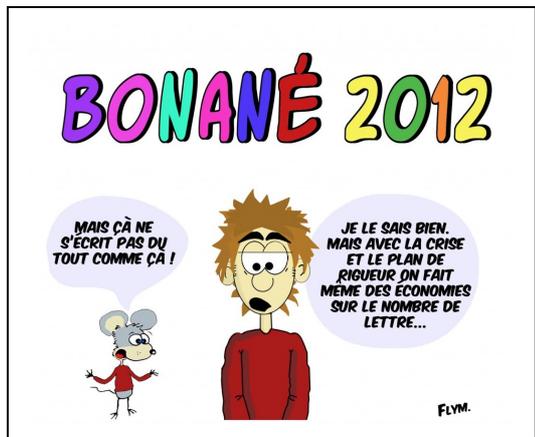


LES IMAGES DU MOIS

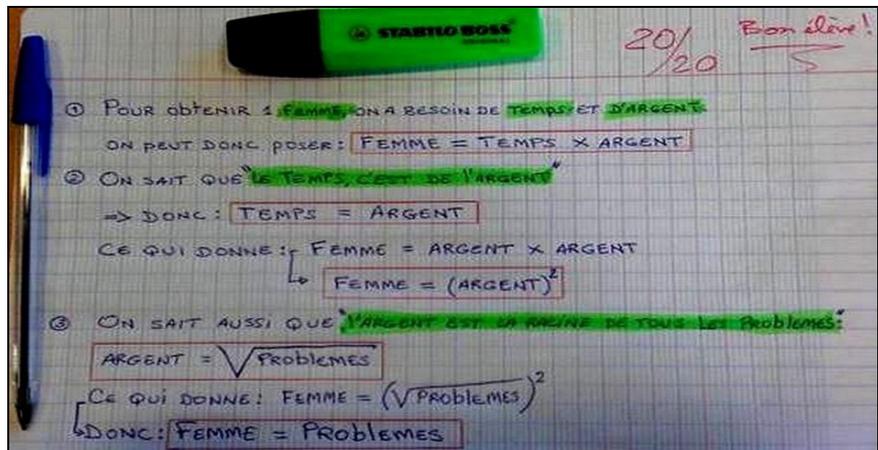


Retour gagnant.

La légende originale était : Ils sont fout ses laitiers, pour une petite main, ils en font tout un fromage !



Ecoutons les conseils de la police



Les bons comptes font les bonnes amies

Retrouvez l'intégralité des Aubergettes sur le site du club (www.alerte-sportive-balleenne.fr/)

Rédacteur en chef : Stéphane Desnoë

Secrétaire : Stéphane Desnoë

Photographe François Pignon

Correspondant de guerre : Maréchal

Imprimé au bureau « the office »