



# LES AUBERGETTES

Le journal officiel de l'AS BALLEE n° 78 – Décembre 2011



## L'incontournable formation

Par Manu grâce à l'aide involontaire de Cyril Yvon

Arrangements : Maréchal

Benjamin BAUDRY, Antoine CARDOSO, Guillaume CHAUMOND, Manu DESNOE, Stéphane DESNOE, David GAILLARD, Antoine LEFLOCH, Sébastien LELIEGE, Samuel LEVEQUE, ces 9 joueurs figuraient sur la feuille de match de première division US GENEST – AS BALLEE mais ils ont surtout la particularité d'avoir débuté leur carrière à l'ASB comme 21 autres joueurs sur les 59 que compte l'effectif seniors soit un joueur sur 2. Certes certains joueurs se sont exilés quelques années afin de se tester ou de progresser mais leur amour pour leur club formateur les a contraint à revenir.

Isolé dans un coin de la Mayenne, l'ASB a toujours connu des difficultés à attirer des joueurs extérieurs même si cette saison le club compte 11 lavallois (merci Gus). De tous temps l'ASB a dû compter sur ces jeunes du cru pour alimenter l'équipe première. Les COSNARD, DERSOIR, FREULON, HERVAIS, GOULEVANT, LANGLOIS, LEGAY, MAUBERT, PINEAU, REMOND, ROUZIERE, TROUILLARD, VANNIER..., pour n'en citer que quelques uns, ont porté de nombreuses fois le maillot de l'équipe fanion.

Sans école de foot pendant plusieurs années, l'ASB se laissait mourir à petit feu. Les dirigeants faisaient le constat effarant que les gamins de Ballée ne pouvaient porter les couleurs du club, faute de terrain, de joueurs et d'entraîneurs. Puis, il y a 6 ans, la municipalité réalisait un second terrain de foot. En quelques mois une école de foot revoyait le jour avec une quinzaine de mômes dirigé par Laurent COMMERE, qui vient de céder sa place. Merci à lui.

Aujourd'hui, fort de ces 62 licenciés, l'école de football de l'AS Ballée se porte à merveille et ne cesse de progresser en effectif depuis ce début de saison. Représentée dans toutes les catégories d'âge, des U7 aux U15, sous la responsabilité de Christophe Ferrand et Cyril Yvon, cette dernière a subi de grands changements à l'intersaison, qui lui ont donné une seconde jeunesse et lui permet, aujourd'hui, de jouer un rôle majeur au sein de notre commune et de voir l'avenir avec optimisme.

Tous les efforts de sa nouvelle équipe d'éducateurs, portent aujourd'hui ces fruits car de plus en plus de petits footeux des alentours (Beaumont, Bouessay, Chéméré, Cossé, Epineux, La Bazouge, Préaux, St-Brice, Saint Loup du Dorat) sont séduits par la bonne image de cette dernière et n'hésitent pas à venir rejoindre nos petits balléens et balléennes pour le plus grand plaisir de son président, Joël Vannier, pas peu fier de cette réussite.

Conscient que nos jeunes représentent l'avenir et que l'AS Ballée joue un rôle social important auprès de ces derniers, le club multiplie les initiatives en ce sens avec dernièrement la mise en place d'un stage de foot, qui fut

un succès, sur trois jours à la toussaint, destiné aux enfants âgés de 7 à 12 ans, sur l'initiative de Jean Pierre HAMONIC aidé par Christophe FERRAND, Maxime CHAPILLON et Jérémy GAILLARD.. La mise en place d'un nouveau stage est déjà programmée, certainement aux vacances de février. La distribution prochaine d'un « livret du jeune footballeur », conçu et réalisé par les nouveaux responsables de cette école de football de l'ASB, va contribuer à appuyer la politique de notre association afin de véhiculer ce qui lui est chère, à savoir transmettre des valeurs sportives et morales mais également de respect et de partage, ce qui ne semble pas superflu à la vue de ce monde dans lequel, nous vivons.

Toujours en quête de nouvelles idées, une boutique aux couleurs du club, en partenariat avec Intersport Saint Berthevin, vient de voir le jour sous la houlette de Cyril YVON, afin d'habiller nos jeunes sportifs (et moins jeunes) de « jaune et noir » et porter fièrement les couleurs de l'Alerte Sportive Balléenne sur les terrains de football de notre département. D'autres projets sont à l'étude pour dynamiser encore et toujours cette école de foot (déplacement pour assister à un match professionnel, notamment) mais pour le moment, tous les regards sont portés sur l'organisation de la seconde édition du « challenge futsal » de l'ASB, qui cette année va une fois de plus innover, en ouvrant cette compétition aux catégories U 13 masculine et féminine afin que toutes les catégories du club soit représentées (7 et 8 janvier 2012 à la salle multisports).

Cette nouveauté porte ainsi le nombre de participants et participantes à 300 enfants sur ce premier week-end de la nouvelle année et représente un double challenge pour les membres du club toujours très impliqués dans ce type de manifestation, aidé par une équipe de bénévoles soudés (maman de nos petits footeux) dévoué à la réussite de cet événement dont nous sommes tous très fiers. Placé sous le signe de la « fête du football », ce tournoi est devenu incontournable et contribue à la bonne marche du club, ce qui ne se dément pas face à la demande grandissante des clubs alentours mais aussi de la Sarthe et du Maine-et-Loire séduit par l'organisation, le sérieux et la bonne humeur qui règne à cette occasion.

Un grand merci à tous nos éducateurs et éducatrices : Hélène Freulon et Cyril Yvon (U7), Olivier Davoust, Adaël Cardoso et Jean Pierre Hamonic (U9), Maxime Chapillon, Jérémy Gaillard et Christophe Ferrand (U11), Xavier Aubert, Nicolas Géré et Stéphane Tourneux (U13) et enfin Benjamin Baudry, Kévin Vannier, David Gaillard et Antoine Cardoso (U15).

Florian HERVAIS, Benoît MIEUZE, Tom REMOND, Antoine FERRAND, Léandre DAVOUST, Mathéo PORTIER, Kylian LELIEGE ... sont peut-être les futurs joueurs de l'équipe fanion. Eh oui l'ASB a un long avenir.

Un grand bravo aux éducateurs et surtout Cyril et Christophe pour leur travail.



# LES RÉSULTATS DU MOIS



## Equipe A:

**5<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 06 Novembre 2011, à 15 H 00 :**

**La Selle Craonnaise A - Ballée A** (2-1) 4-2 : M.Sureau 26', D.Serveau 42', R.Cribier 72' csc, A.Houdmon 83' / L.Elain 18', F.Rohart 78' **CJ : M.Cottureau**

Face à une athlétique équipe selloise, dernière au classement, les Balléens savaient que ce match était important. Malheureusement, bien que menant, ils étaient trop fragile, à l'image de leurs derniers matches. Que faut-il faire pour arrêter cette spirale négative ?

**6<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 13 Novembre 2011, à 15 H 00 :**

**Ballée A - St-Denis d'Anjou A** (0-1) 0-4 : M.Millon 13', N.Métivier 47', S.Lepage 90+1', G.Nourry 90+2' **CJ : B.Baudry 42', N.Gaillard 75' / C.Mottais 75', C.Bouteloup 80', M.Mekdad 85'**

Les balléens ont trouvé, en partie, la réponse à la question précédente : pour s'en sortir, ils devront avoir un état d'esprit irréprochable. Malheureusement, cela ne fait pas tout. Face à St-Denis, déjà affronté et battu cette saison, Ballée aurait dû, à nouveau, l'emporter. L'inefficacité offensive leurs aura été fatale. Dommage mais plutôt encourageant. C'est la bonne voie malgré la dernière place.

**7<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 20 Novembre 2011, à 15 H 00 :**

**Le Genest St-Isle A - Ballée A** (1-0) 3-1 : L.Fouassier 39' et 78', J.Guérot 65' / A.Lefloch 78' SP

Face à une belle équipe du Genest, Ballée n'aura pas démérité. Solidaire, l'équipe fera d'abord front en défense tout en jouant les coups offensifs à fond. Mais la malchance et la maladresse auront raison de la bonne volonté balléenne. Change pas de main.

**8<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 27 Novembre 2011, à 15 H 00 :**

**Ballée A - Laigné A** (1-1) 2-1 : G.Chaumond 15', A.Lefloch 89' / D.Couturier 20'

**CJ : A.Cardoso 19', M.Cottureau 44', S.Leliège 71' / G.Salmon 44', A.Guillet 45', J-C.Viot 65'**

Bon dernier, Ballée se devait de réagir face à une équipe à sa portée et mettre fin à une série de 6 défaites d'affilée en championnat. Mission accomplie après un bon début de 1<sup>ère</sup> mi-temps. Alors que l'on s'acheminait vers un match nul logique et que les balléens, très diminués, étaient tout près de craquer, ils l'emportèrent sur le fil. Et si la roue tournait enfin. A confirmer car ils sont toujours derniers.

## Equipe B:

**5<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 06 Novembre 2011, à 15 H 00 :**

**St-Germain le Fouilloux A - Ballée B** (5-1) 10-1 : X 2', X 15', X 20', X 32', X 43', X 49', X 58', X 65', X 77', X 85' / G.Lescornet 39' **CJ : / N.Gaillard 35', A.Cardoso 60', P.Meslé 75'**

Non, il n'y a pas d'erreur, pas de 1 ou de 0 de trop. Ils ont, tout simplement, été ridicules, catastrophiques. Que faire ? L'effectif tenait pourtant la route mais il manque un libéro et un leader dans ce groupe. Réveillez-vous !

**6<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 13 Novembre 2011, à 13 H 00 :**

**Ballée B - Laval Maghreb C** (1-1) 2-1 : R.Lemercier 2', M.Vieira 71' / X 26'

**CJ : L.Debar 89'**

Petit résultat pour petit match mais l'essentiel a été assuré : la victoire, la 1<sup>ère</sup> de la saison. On remarquera que seul 2 titulaires de la déroute précédente étaient encore titulaires pour ce match. Trop d'inconstance.

**7<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 20 Novembre 2011, à 15 H 00 :**

**Bazougers A - Ballée B** (1-0) 3-1 : X 40', D.Davoust 67', X 72' / L.Elain 80' **CJ : / G.Lescornet 36'**

Ballée rencontrait un autre prétendant au maintien et, malgré un état d'esprit remarquable, s'est de nouveau inclinée. Les nombreuses absences n'excuse pas tout, la saison va être compliquée.

**8<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 27 Novembre 2011, à 13 H 00 :**

**Ballée B - Chéméré/La Bazouge A** (0-4) 0-4 : / X 20', B.Leplé 25', X 35', X 40'

**CJ : K.Guéhéry / B.Duval, C-E.Pioger 70'**

Bien que largement dominée, Ballée résistait et était tout près d'ouvrir le score mais Pedro butait sur le gardien adverse. Sur le contre qui s'en suivit, ballée encaissait une 1<sup>ère</sup> frappe de loin suivie d'une 2<sup>ème</sup> puis de 2 boulettes de son gardien, PAM. Que peut-on espérer de mieux ?

\* Retrouvez les résumés des matchs sur le site du club ([WWW.alerte-sportive-balleenne.fr/](http://WWW.alerte-sportive-balleenne.fr/))

## Equipe C:

**5<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 06 Novembre 2011, à 15 H 00 :**

**Ballée C - Coudray C** (1-1) 2-2 : J-F.Marçais 23', F.Chamaret 82' / X 5', X 56'

La C met fin à 3 défaites consécutives en tirant un match nul face à une bonne équipe de Coudray. A noter la participation d'un 5<sup>ème</sup> gardien différent en 7 matchs joués, Sébastien Guédon succédant à PAMouton, Franck Bréchaud, Franck Chamaret et Kevin Guéhéry.

**6<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 13 Novembre 2011, à 13 H 00 :**

**Ent. Grez/Bierné B - Ballée C** (2-0) 3-0 : D.Oger 2, X

Les Balléens sont passés complétement à côté de leur sujet pour la 1<sup>ère</sup> fois de la saison. En attendant, ils sont à 5 matchs sans victoire.

**7<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 20 Novembre 2011, à 15 H 00 :**

**Ballée C - St-Jean sur Erve A** (1-2) 2-2 : P.Guédon 35', J.Lehuault 65' / X 4', X 10'

Face au cadreur du groupe avec 6 victoires en autant de match et surtout 50 buts inscrits, la C espérait ne pas prendre une valise. Pourtant après 10 minutes de jeu, cela ne s'engageait pas bien avec déjà 2 buts encaissés. Les joueurs de St-Jean se sont-ils vu trop beaux ? Ceux de Ballée se sont-ils révoltés ? Toujours est-il qu'à la fin du match, les balléens sortaient la tête haute et pouvaient être fiers de ce bon nul. Ils auraient même pu l'emporter mais Charly Chauveau, pour son 1<sup>er</sup> match manqua de lucidité.

**8<sup>ème</sup> journée de championnat, le dimanche 27 Novembre 2011, à 13 H 00 :**

**Argentré C - Ballée C** (0-1) 1-4 : S.Bossuet 79' csc / J-F.Houdoin 45'+1, 52', C.Lavopot 59', 70'

Cela faisait 6 matchs que les balléens ne s'étaient plus imposés. C'est désormais de l'histoire ancienne grâce à cette nette victoire. On remarquera que Bobosse voulait vraiment son casse-croûte à la fin du match ; il fut le seul buteur pour les locaux !



## LES ANNIVERSAIRES À SOUHAITER



08/12/73 « DeGaulle »  
 12/12/73 Damien Blscak  
 14/12/89 David Gaillard  
 17/12/68 Nicolas Kessler  
 19/12/83 Pierre Darondeau  
 20/12/79 Franck Basillon



SAISON 1995-96	FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL	56011813
DEBUTANTS 1 / - 7 ANS		
LIGUE	LIGUE DU MAINE DE FOOTBALL	
CLUB	ALERTE SP. BALLEE	
Signature du titulaire	Nom - Prénoms	GAILLARD DAVID
	Date de naissance	14/12/89
	Commune résidence	BALLEE
	Nationalité	FRA
Date enregistrement :	30/08/95	
Dernier club quitté :		

David a déjà eu son cadeau d'anniversaire : c'était le 27 novembre. Il joua tout un match en A avec à la clé une victoire. Quoi rêver de mieux !!!

28/12/ Bonne fête à tous  
 30/12/72 Jean-François Houdoin  
 30/12/57 Michel Lefloch  
 31/12/81 Sylvain Bossuet « bobosse »  
 04/01/69 Stéphane Jacquet  
 04/01/65 Dominique Gaillard



## LES IMAGES DU MOIS



Tir groupé



Trop mortel !



Définitif ?



Rassurant !



## INFO CLUB



**Futsal :** L'ASB organise, le samedi 07 et le dimanche 08 Janvier 2012, dans la salle multisports, un tournoi de futsal appelé *Challenge du nouvel an*, réservé aux jeunes âgés de 7 à 13 ans. 300 enfants en découvrant de 8 h 00 à 19 h 00. Venez nombreux assister à ce spectacle. Pour tout autre renseignement, adressez-vous à Christophe Ferrand ou Cyril Yvon.

### Ten Years After

Au meilleur de sa forme, l'ASB avait essayé, en vain, de l'inciter à compléter son effectif de la A. Plus de 10 ans plus tard et après de multiples tentatives, MANU DOHIN a enfin signé au club mais hélas son âge, maintenant avancé (39 ans), lui compromet ses chances de jouer en équipe première avec son collègue et ami Maréchal. Peut-être joueront ils ensemble en B ?

### L ASB recrute encore et encore

En plus de MANU DOHIN, la C a vu débuté 2 autres nouveaux joueurs, JESSY LEHUAULT et CHARLY CHAUCHEAU. Ces 2 copains venus à l'initiative de Charley Vieira-Ferreira, habitent Bouessay et sont quasiment débutants dans le foot.

JONATHAN PROUX a rechaussé les crampons en B après plus de 6 mois sans jouer. L'ancien libéro de la A devrait faire du bien à la B voir à la A s'il retrouve un minimum de ses capacités.

FRANCOIS DARONDEAU, petit frère de PEDRO, devrait compléter l'effectif de la C dès le prochain week-end. Il jouait à Bazougers il y a 2 ans.

Ces 5 joueurs devraient être suivis par d'autres dans les prochaines semaines ou pendant la trêve hivernale. Il vaut mieux être de trop que pas assez.

**Grosse bouffe en perspective:** Après le dernier entraînement de l'année, c'est-à-dire le vendredi 16 décembre, une bouffe, à prix coûtant, sans doute pizza, devrait être organisée au terrain de foot. Une inscription sera mise en place très prochainement. Responsables : Pit et Antoine Lefloch.

### Calendrier des matchs du mois de Décembre 2011 :

#### Le dimanche 04 Décembre :

##### 9<sup>ème</sup> de championnat

St-Aignan sur Roë A – Ballée A à 15 H  
 Soulgé sur Ouette A – Ballée B à 15 H  
 Ballée C – Loigné C à 15 H

#### Le dimanche 11 Décembre :

##### 10<sup>ème</sup> de championnat

Ballée A – Montigné A à 15 H  
 Ballée B – Louvigné B à 13 H  
 Quelaines C – Ballée C à 13 H

#### Le dimanche 18 Décembre :

##### 11<sup>ème</sup> de championnat

F.A.Laval B – Ballée A à 13 H  
 Entrammes B – Ballée B à 15 H  
 Ballée C – Vaiges B à 15 H

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

## Parole de joueur

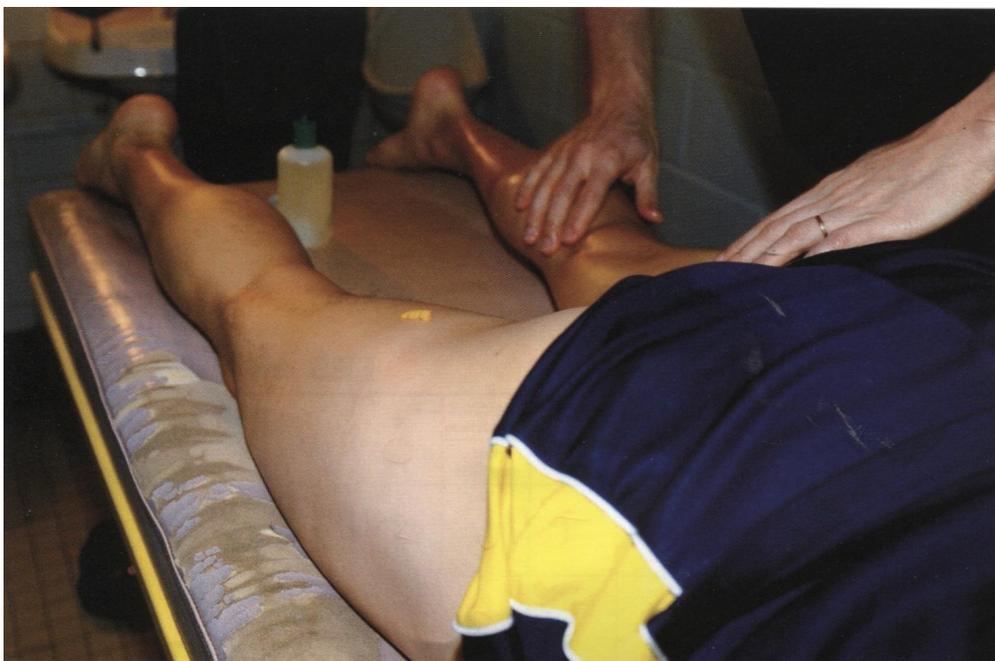
Il l'avait dit, il l'a fait. Après être sorti sur blessure pour sa première apparition en A, DAVID GAILLARD a dit à son coach que s'il le retitularisait, il tiendrait tout le match. Vu le nombre d'absent MANU n'avait guère le choix. En plus que David a bien tenu son poste tout le match, il a permis à l'équipe fanion de renouveler avec la victoire.

## L'HOMME DU MOIS

Les traducteurs swahilis étant en grève de la faim pour réclamer la liberté de parole, nous n'avons pu retranscrire l'interview de l'homme du mois. Qu'à cela ne tienne, il n'en valait pas la peine. Nous sommes désolés de vous priver de votre rubrique préférée : de qui vous moquerez-vous ce mois-ci ? Nous remplaçons toutefois cet article par un tout autre, aussi intéressant concernant la médecine sportive : *Passer la pommade*. Nous avions un temps envisagé de faire la rediffusion de l'interview de l'homme du mois de Décembre 2006 (N°23) mais elle n'était vraiment pas intéressante. Vous noterez que je ne cite pas et que je ne dis pas de mal, pour une fois d'Antoine Cardoso.

## PASSER LA POMMADE

Les pommades chauffantes ou décontractantes sont de plus en plus utilisées. Sont-elles vraiment efficaces ? Peuvent-elles remplacer l'échauffement ou le décrassage ?



» UN MASSAGE EST BIEN PLUS EFFICACE POUR PRÉPARER LES MUSCLES À L'EFFORT QUE LES POMMADES CHAUFFANTES.

### ÉCHAUFFEMENT OBLIGATOIRE

Trois étapes doivent être respectées pour une bonne préparation à l'effort. Toutes les pommades du monde ne peuvent les remplacer.

- 1) La mise en route cardio-respiratoire (10 à 12 minutes) sous la forme de trottinement et de courses de coordination afin d'augmenter les échanges cellulaires, d'ouvrir les capillaires sanguins et d'accroître le débit du sang au sein des masses musculaires.
- 2) Les exercices dynamiques (5 minutes) comme les "talons-fesses" ou les montées rapides des genoux.
- 3) Les étirements activo-dynamiques (5 minutes) du triceps, des adducteurs, des fessiers, du bassin et du dos.

il ne peut en aucun cas se substituer à un bon échauffement. "La sensation de chaleur vient d'une réaction essentiellement périphérique et superficielle, explique Clément Hazard, kinésithérapeute au CTNFS Clairefontaine. Elle ne certifie en rien l'échauffement du muscle en profondeur, seul garant d'efficacité contre les blessures."

Le danger est donc de privilégier ce genre de produits aux dépens d'un véritable échauffement d'une vingtaine de minutes minimum en respectant le principe de progressivité. "Ces pommades rassurent leurs utilisateurs mais leur efficacité reste à démontrer, ajoute le spécialiste. Le massage pratiqué active bien plus le muscle que le produit lui-même."

### ET APRÈS L'EFFORT ?

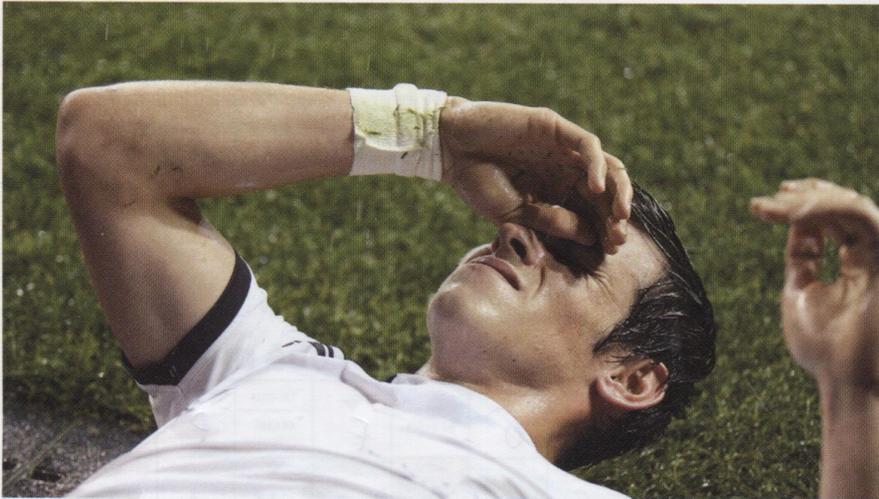
Encore une fois, de nombreuses marques proposent des produits favorisant le relâchement musculaire. Sont-ils efficaces ? "Je ne peux pas l'assurer, reprend Clément Hazard. En revanche, ces huiles à base d'arnica sont très utiles pour les massages, lesquels sont vraiment efficaces pour la récupération. Nous en utilisons tous les jours à Clairefontaine. Et puis, point à ne pas négliger, leur odeur est assez agréable."

Enfin, les sportifs doivent se méfier des pommades qui font office de médicaments. Beaucoup utilisent des AINS (Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens) type Ketum ou Voltarène sans prescription médicale pour soigner des blessures légères comme certaines tendinopathies ou contusions musculaires. En évitant la case médecin, ils prennent le risque de ne pas traiter le mal à sa source et d'aggraver leur blessure par la suite. ■

**L**ES FOOTBALLEURS sont de grands utilisateurs de crèmes en tout genre. Il suffit de faire un tour dans un vestiaire avant une rencontre pour inhaler les effluves, souvent mentholées, dégagées par des pommades dites "chauffantes". Grâce à leur facilité d'accès —en vente libre en pharmacie et dans certains magasins de sport pour quelques euros seulement— ces baumes "miracle" rencontrent un franc succès depuis quelques années. Les marques se multiplient, les gammes se diversifient et chacune apporte son lot de nouveautés.

La composition des pommades chauffantes, à base d'essence végétale et notamment de capsaïcine (composé actif du piment), provoque une sensation de chaleur locale sur les muscles. Si cet effet est manifeste et souvent loué par les joueurs en période hivernale,

# QUAND LA FIEVRE MONTE



**Alors que les premiers frimas de l'hiver ne vont pas tarder à glacer l'atmosphère, quelques précautions sont à prendre, en particulier en cas de fièvre. Peut-on jouer en état fébrile ? Foot Mag vous donne la réponse.**

Par Hervé Galand

Près de 600 cas de mort subite sont recensés chaque année tous sports confondus. Certains d'entre eux sont liés à une pratique en état fébrile.

**L**E NEZ COULE, la gorge est enrouée, la fatigue s'installe et prend possession de votre corps accompagnée de maux de tête et de courbatures. La fièvre monte et la température gagne quelques degrés... Vous connaissez bien ces symptômes accentués pendant l'hiver dont l'arrivée est programmée ces jours prochains. Alors, peut-on continuer à jouer au football en cas de fièvre ? La réponse

est claire : c'est un non catégorique ! "Faire du sport ou avoir une activité physique intense lorsque la température est supérieure à 38°C est dangereux, explique le Dr Régis Boxelé, directeur médical de la FFF. Les risques sont importants et vont jusqu'à la mort subite. Notamment lorsque le problème infectieux vient se greffer au niveau du cœur. Cette myocardite, pouvant initialement passer inaperçue,

## UNE RÉACTION DE DÉFENSE

La fièvre, réaction de défense contre une agression interne, est un signal d'alerte face à une atteinte souvent liée à une infection. La température peut monter jusqu'à 41° alors que la moyenne normale est de 37° (phénomène plus fréquent chez les enfants que chez les adultes). Au-delà, le risque de décès est important. Il faut donc consulter le médecin si l'état fébrile est persistant.

est de nature à induire des troubles du rythme cardiaque susceptibles d'entraîner le décès."

L'augmentation de la température corporelle, en sus de la fièvre, et une déshydratation qui n'arrange pas les choses sont d'autres facteurs à prendre en considération lorsque l'on pratique un sport.

### "UN VOYANT ROUGE SUR LA CHAUDIÈRE"

"Pour prendre une image, on peut dire que la chaudière est en surchauffe. La fièvre est un voyant rouge qui s'allume et il convient alors d'apporter une réponse adéquate et rapide au problème. En attendant, il faut stopper toute activité physique. Donc, lorsqu'un joueur, jeune ou adulte, a un syndrome grippal, il est «assassin» -le mot est volontairement fort- de le laisser entrer sur le terrain."

De son côté, le joueur doit prévenir son entraîneur et rester sur la touche. Il doit être très ferme sur ce point vis-à-vis des éducateurs mais aussi de ses parents. Dans les faits, on s'aperçoit que de nombreux sportifs passent outre ces recommandations pour ne pas rater tel ou tel match ou perdre leur place. Ils mettent ainsi leur santé en danger.

À quel moment peut-on rechausser les crampons ? "Après la chute de la fièvre, il faut huit jours supplémentaires sans sport pour ne prendre aucun risque, complète le médecin. Il est nécessaire de garder cette marge car ne plus avoir de température ne veut pas dire que l'infection a totalement disparu. Sans compter la possibilité de contagion pour certaines pathologies."

Alors que l'hiver approche, mieux vaut être bien informé. Dans tous les cas, fièvre = arrêt sans condition de l'activité sportive. ■