

# Les Bleus & Blancs

No. **10** Le journal des poussins de l'entente Sannois St gratien **11 janvier 2005**

## Edito

**Numéro 10.** Numéro mythique s'il en est, porté par les Platini, Maradona, Zidane et autre Pelé.

Et pour fêter ce 10<sup>ème</sup> numéro des Bleus et Blancs une belle victoire au tournoi de Cormeilles pour l'équipe d'Alain dirigée par Kevin.

Pour me contacter : [entente.sannois@voila.fr](mailto:entente.sannois@voila.fr).



L'Entente SSG Sannois (équipe d'Alain), sous la direction de Kevin, a imité l'Entente SSG Sannois Super 1 en gagnant son 1er tournoi.

Bravo aux joueurs, aux éducateurs et aux parents !!!



## DANS CE NUMERO

- 1 Edito / Calendrier
- 2 Résultats / Commentaires
- 3 Dossier nutrition
- 4 Infos

## Calendrier

**Samedi 15 janvier**

### 1 5ème journée critérium Val d'Oise

Poussins à 7 – Série 4 Groupe A/B/C/D

Entente St Gratien contre Montigny

Poussins à 7 – Série 4 Groupe E/F/G/H

Eragny contre Entente Sannois

Poussins à 7 – Série 4 Groupe I/J/K/L

Entente Sannois contre Cergy OL

### Calendrier du CHALLENGE DU VAL D'OISE

**29 janvier 2004**

**Poussins.A1 Centre n° 64 Bouffemont**

Bouffemont/Herblay/(Sannois C) Jean Claude

**Poussins.A2 Centre n° 52 Saint Leu**

Saint Leu/Gonesse/(Sannois K) Bruno

**Poussins.A3 Centre n° 12 Jouy le Moutier**

Jouy le Moutier/Champagne/Val d'Argenteuil/(Sannois H) Alain

**Poussins.A4 Centre n° 23 Ecouen**

Ecouen/Jouy le Moutier/(Sannois B) Kévin

**Poussins.B1 Centre n° 20 Herblay**

Herblay/Ermont/Taverny/(Sannois D) Patrick

**Poussins B2 Centre n° 17 Belloy**

Belloy/Viarmes/(Sannois G) Baptiste

**Poussins B3 Centre n° 13 OL Adamois**

OL Adamois/Argenteuil FC/(Sannois E) Cédric

**Poussins B4 Centre n° 10 Cormeilles**

Cormeilles/Domont/Sarcelles/(Sannois I) Jean Baptiste

**Poussins.A1 Centre n° 14 Groslay**

Groslay/Herblay/(Sannois A - St-Gratien) Gérard

**Poussins.A2 Centre n° 30 Gonesse**

Gonesse/Cergy US/(Sannois L - St-Gratien) Nicolas

**Poussins.A3 Centre n° 6 Bezons**

Bezons/Eaubonne/Ermont/Taverny/(Sannois F - St-Gratien) Stéphane

**Poussins.A4 Centre n° 49 Montigny**

Montigny/Osny/(Sannois J - St-Gratien) Thierry

## Résultat matchs amicaux

🏆 Ent. Stgratien – Ent. Sannois(JClaude) :	0 - 5
🏆 Ent. Stgratien – Ent. Sannois(Bruno) :	2 - 6
🏆 Ent. Stgratien – Ent. Sannois(Cédric) :	3 - 1
🏆 Ent. Stgratien – Ent. Sannois(Kévin) :	4 - 3

## Entente St Gratien – Entente Sannois

(JClaude) : 0 – 5 (0 - 1)

L'équipe de Jean Claude commence l'année en fanfare en s'imposant sans prendre le moindre but face à St gratien.

## Entente St Gratien – Entente Sannois (Bruno) : 2 – 6 (1 – 4)

7 de départ (maillot blanc et bleu, short bleu, bas bleus).  
Guillaume (gardien), Medhi, Joris, Benjamin, Borhan, Charles, Jocelyn  
Remplaçants : Shaer, Mamadou, Nelson  
Buts : Jocelyn, Borhan (4), Charles

Ce week-end, l'équipe de Bruno était en déplacement pour un match amical face à ses homologues de St Gratien. Ce match était tout particulier car c'est également un des tout dernier match de Borhan sous le maillot de l'équipe 2.

Le match commençait un peu difficilement pour Sannois qui avait du mal à trouver ses marques sur le terrain, la trêve de Noël y étant peut être pour quelque chose.

Mais bien vite, nos joueurs posèrent leur jeu et c'est fort justement que Jocelyn ouvrait la marque à la 4<sup>ème</sup> minute. Borhan dans un grand jour corsait l'addition en inscrivant deux buts aux 4<sup>ème</sup> et 11<sup>ème</sup>.

St Gratien ne baissait pas les bras, et sur une mauvaise appréciation de trajectoire de Joris, l'attaquant adverse trompait Guillaume malgré sa sortie (18<sup>ème</sup> minute).

Une minutes plus tard, Borhan encore lui allait aggraver le score et les deux équipes rentraient au vestiaire sur le score de 4 à 1 pour Sannois.

La deuxième mi-temps allait être tout à l'avantage de joueur de Sannois qui concrétisait leur domination par un nouveau but de Borhan à la 34<sup>ème</sup>. Puis c'est Charles qui marquait un 6<sup>ème</sup> but à la 42<sup>ème</sup> minutes.

St Gratien parvenait à réduire le score 5 minutes avant la fin du match. Une fin de match où l'équipe de Bruno manqua par plusieurs fois de réussite et c'est sur ce score de 6-2 que Sannois l'emportait.

Dans les vestiaires, les joueurs pouvaient pousser leur cri comme après chaque victoire.

Benjamin était élu homme du match pour l'ensemble de son travail défensif et pour ce sauvetage sur la ligne d'un but quasiment marqué. Bravo Benjamin et toute l'équipe.



## Entente St Gratien - ESSG (Kevin): 4 – 3 (3-0)

Chacune des deux formations ont eu leur mi-temps. L'Entente Sannois était menée 3/0 à la mi-temps. Ils ont réussi à combler une partie de leur retard mais hélas il manqua quelques minutes pour que Sannois réussisse le nul à St Gratien.



# DOSSIER SPECIAL : La nutrition du footballeur

## Introduction

La pratique du football nécessite un travail musculaire important durant un match. Le travail d'endurance (5 km de course lente) et le travail de puissance (1 km d'accélération et de sprints) imposent une compensation des pertes en nutriments et en eau, sous peine d'épuiser l'organisme.

## Evaluation des pertes

Les pertes en eau sont d'environ 1,5 litres par heure mais sont variables selon la température. Elles entraînent des baisses de performance ou des maux de tête.

L'énergie consommée varie de 500 à 1 000 kcal selon l'intensité du match dont la majorité provient des réserves de l'athlète.

Si l'individu ne compense pas les pertes, il y aura une fatigue accrue incompatible avec la performance. Aussi, la compensation a lieu avant et pendant la compétition.

## Avant la compétition

L'alimentation doit être équilibrée (ne pas retirer d'aliments), variée, couvrant les besoins (variable selon les athlètes) en énergie (on mange à sa faim).

L'alimentation doit apporter 55 à 60 % de l'énergie par les glucides dont la majorité doit être des sucres complexes (pain, pâtes, riz, semoule...) et des sucres simples (fruit, lait, sucreries, etc...).

Les lipides représentent 30 à 35 % de l'énergie du footballeur. Il faut consommer des huiles végétales pour avoir des acides gras essentiels (importants pour le sportif).

La quantité de protéine recommandée au footballeur est de 1,5 grammes par kilo de poids par jour, soit 10 à 15 % de l'énergie. Les meilleures protéines sont dans la viande, le poisson, les œufs et le lait.

L'eau de boisson doit être de 1,5 litre par jour. Elle peut être plate ou gazeuse, sous forme de boissons sucrées.

Les vitamines et les sels minéraux sont apportés en quantité suffisantes par l'alimentation équilibrée et donc un ajout n'est pas nécessaire.

## LES JOURS DE MATCH

La période de compétition est variable selon que ce soit des matchs ou des tournois (dans ce cas, c'est la période « après le match » qui est importante).

### Avant le match

Faire le dernier repas 3 à 4 heures avant le début du match. Il doit être

riche en sucres complexes (5 grammes par kilo de poids).

Si celui-ci est retardé :

Le joueur prendra une collation de sucres complexes.

Consommer des sucres simples (bonbons, pâtes de fruits, etc...), 20 minutes avant le début des matchs.

Boire 400 ml d'eau plate ou légèrement sucrée pendant les 20 dernières minutes.

### Pendant le match

Boire 100 ml d'eau plate peu minéralisée (volvic, évian, vittel, etc...) avec 50 grammes de sucre ou de sirop par litre dès que possible.

Boire régulièrement jusqu'à 800 ml par heure maximum mais pas plus de 250 ml à la mi-temps.

La température de la boisson doit être comprise entre 10° et 13° C. pour passer moins de temps dans l'estomac. Manger des agrumes (oranges, citrons, etc...) à la mi-temps.

### Après le match

Boire toutes les 15 minutes : 250 ml d'eau plate ou gazeuse (St-Yorre, Vichy, etc...) avec 60 ou 100 grammes de sucre par litre pour limiter les courbatures et compenser les pertes minérales. Les jus de fruits sont riches en potassium et vitamine C. Le 1er repas d'après match doit être riche en glucides complexes (100 grammes) pour reformer les stocks de glycogène.

Saler les aliments pour limiter la perte de sodium.

Eviter l'alcool surtout après le match.

### Après la compétition

Il faut reformer le stock de glycogène des muscles par une alimentation riche en glucides complexes, en eau (2,7 grammes d'eau sont nécessaire au stockage d'1 gramme de glycogène), en vitamine du groupe B.

Les vitamines A, C et E sont utiles pour la récupération.

## Conclusion :

Ainsi, vous avez toutes les cartes en main pour réussir de grandes performances. Car si une bonne alimentation ne fait pas gagner de match, une mauvaise peut vous les faire perdre.

Alors à vous de jouer...

## Mercato chez les poussins : Borhan rejoint l'équipe de Patrick

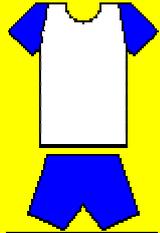
*Cette fois c'est la bonne, Borhan (photo ci-contre) quitte Bruno pour renforcer l'équipe de Patrick. Il n'a cependant pas oublié son cadeau d'adieu en marquant 4 des 6 buts de son équipe face à l'Entente St gratien.*

*Souhaitons lui bonne chance dans sa nouvelle équipe et la même réussite face au but.*



## L'historique du club Entente Sannois St Gratien

**L'ENTENTE SANNOIS SAINT-GRATIEN voit le jour le 1<sup>er</sup> Juin 1989 suite à la fusion entre l'OMNIA SPORTS SANNOIS et l'A.S SAINT GRATIEN.**

1989/1990	1 <sup>ère</sup> division de district du Val d'Oise	<b>Couleurs de l'Entente SSG</b>  <b>Maillot blanc et bleu</b>  <b>Short bleu</b>  <b>Bas bleus</b>   
1990/1991	Promotion d'Honneur (P.H.) de la Ligue Ile de France	
1991/1992	1 <sup>ère</sup> division de district du Val d'Oise	
1992/1993	1 <sup>ère</sup> division de district du Val d'Oise	
1993/1994	1 <sup>ère</sup> division de district du Val d'Oise	
1994/1995	1 <sup>ère</sup> division de district du Val d'Oise	
1995/1996	1 <sup>ère</sup> division de district du Val d'Oise	
1996/1997	Promotion d'Honneur (P.H.) de la Ligue Ile de France	
1997/1998	Division Honneur Régionale (D.H.R.)	
1998/1999	Division Honneur (D.H.)	
1999/2000	Championnat de France Amateur 2 (C.F.A.2)	
2000/2001	Championnat de France Amateur 2 (C.F.A.2)	
2001/2002	Championnat de France Amateur (C.F.A.)	
2002/2003	Championnat de France Amateur (C.F.A.)	
2003/2004	Championnat de France National	

### @ Internet @

Notre site consacré aux poussins évolue chaque jour. Vous y retrouverez les résultats, les commentaires des matchs, les photos, ce journal, et pleins d'autres infos. Rendez-vous donc sur

<http://poussins.entente.free.fr>

email responsable du site : [poussins.entente@free.fr](mailto:poussins.entente@free.fr)



### Bourse aux équipements

J'ai à vendre (prix modique) des maillots, shorts, chaussettes, protèges-tibias, gants, pantalons de gardien, short de gardiens, coupe vent et chaussures de football (marques Nike/Adidas/etc.) dans différentes tailles. Contactez-moi au 0607373719 pour tous renseignements (tailles, prix, etc.)

### National : ce soir reprise face à Romorantin

L'entente reçoit Romorantin ce soir. A l'aller, Sannois avait fait match nul 3-3. Une victoire nous rapprocherait de la quatrième place.