

LES PETITS

ECHOS

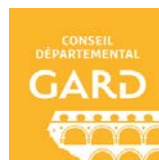
De l'Asso



N°11 - Octobre 2023



DECATHLON | NÎMES



www.associationnimesolympique.fr

Sommaire

Page 3 et 4 : Retour sur l'opération "Octobre Rose"

Page 5 et 6 : Festival Foot Pitch U13

Page 7 à 16 : Les journées de l'arbitrage

Page 17 à 21 : Zoom sur... un administrateur : Vincent DYDUCH

Page 22 à 24 : Portrait de Sébastien LARCIER : De joueur à Directeur Sportif

Page 25 : Les règles du football pour tous : Les équipements du joueur

Page 26 et 27 : La fiche performance crocos : L'échauffement

Page 28 à 30 : Le plateau U9 du 30 septembre

Page 31 : Les anniversaires du mois

Page 32 à 34 : Les résultats de nos équipes

Page 35 à 37 : Les classement U12 à U15

Page 38 : Informations et remerciements

“OCTOBRE ROSE”



Cette action initiée par la FFF et relayée par la Ligue de Football d'Occitanie s'est déroulée tout au long du mois d'octobre et a pour but la sensibilisation, la prévention et le dépistage précoce des cancers du sein.

L'Association Nîmes Olympique s'est associée à cette opération. Lors des matchs de nos équipes U14 et U15, les éducateurs, dirigeants, capitaines et arbitres ont joué avec le brassard #BonMatch #MarquerDemain

U15





U15



U14



U14

Festival Foot U13 Pitch

La Fédération Française de Football (FFF) organise chaque année le Festival Foot U13 Pitch* qui réunit l'ensemble des licencié(e)s U13 filles et garçons. Le nombre d'équipes par club n'est pas limité.

Cet événement se déroule en 3 phases : départementales, régionales et nationale.

L'objectif : associer le sportif et l'éducatif en ajoutant aux matchs et aux défis techniques des quiz éducatifs et ce afin de mettre en avant les valeurs prônées dans le programme éducatif fédéral : Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance et Solidarité.

Les différentes phases :

- + Etape 1 : les phases départementales organisées par les Districts,
- + Etape 2 : les finales régionales organisées par les Ligues,
- + Etape 3 : la finale nationale organisée par la FFF

Pour les U13 du Nîmes Olympique entraînés par Dominique et Charly SABLIER, le 1er Tour s'est déroulé le samedi 21 Octobre 2023 au Domaine de la Bastide à Nîmes.

Le tour suivant se déroulera le 16 décembre 2023.



* Initialement appelé Challenge Henri GUERIN puis Coupe Nationale Benjamins à 9, c'est en 2014-2015 que cette épreuve

Les équipes :

Équipe A : NIMES OLYMPIQUE



Équipe B : MARGUERITTES ES



Équipe C : REDESSAN OC



Les matchs du jour et les scores :

REDESSAN OC 1 – 2 MARGUERITTES ES

NIMES OLYMPIQUE 9 – 0 REDESSAN OC

NIMES OLYMPIQUE 7 – 0 MARGUERITTES ES

Le classement de cette
journée :



1er : NIMES OLYMPIQUE

2ème : MARGUERITTES ES

3ème : REDESSAN OC



Les journées de l'arbitrage

Les journées de l'arbitrage organisées par la Poste se déroulent du 10 au 31 Octobre 2023. Cette édition 2023 est parrainée par Franck LEBOEUF, Champion du monde en 1998 et Champion d'Europe en 2000.

Le but : promouvoir cette fonction et convaincre notamment les jeunes qu'en devenant arbitres, ils contribuent à "faire vivre le sport".

Chiffres Clés de l'arbitrage

15 000 clubs amateurs

21 000 arbitres officiels

94 arbitres élités nationaux : 39 centraux et 55 assistants pour la Ligue 1 et la Ligue 2

35 arbitres internationaux

1000 arbitres féminines (élités et fédérales 1 et 2) pour la D1 Arkema et la D2

29 arbitres fédéraux de Futsal

+ 1 million de matchs arbitrés chaque saison

20 sections sportives à filière arbitrage



Bertrand BIANCIOTTO

Référent arbitre

Bertrand BIANCIOTTO ancien arbitre FFF.

"J'ai arrêté ma carrière en 2013 après 23 ans sur les terrains, sifflet et cartons en poche. Je suis devenu arbitre suite à une blessure étant joueur en juniors dans un club formateur de notre ville bien connu les Cheminots Nimois. Opéré d'un ménisque suite à un match en Coupe Gambardella à Aramon j'ai un coéquipier qui faisait les 2 : arbitre et joueur et qui m'a incité à aller voir Claude BOUILLET, ancien Arbitre International Nîmois au District Gard/Lozère.

Arbitre district en 1990, je suis devenu arbitre de Ligue en 1995 puis arbitre de la Fédération en 2002 jusqu'à mon arrêt en 2013 ayant atteint la limite d'âge.

Dès 1992 et grâce à Monsieur Jean-Pierre ROUX, dirigeant historique du club, j'ai été licencié au Nimes Olympique. Commenant par arbitrer toutes les équipes et générations de jeunes mais aussi de professionnels.

Nimes Olympique c'était la suite logique de mon enfance à Jean Bouin, puisque dès l'âge de 6 ans j'ai fréquenté les gradins mythiques du stade légendaire croco.



Formé au district par des anciens arbitres passionnés et dévoués, j'ai continué à grandir et à m'épanouir à la ligue Languedoc Roussillon, où le directeur général Monsieur Maurice MARTIN nous a mis dans les meilleures conditions avec des moyens humains et matériels pour progresser et atteindre le niveau fédéral...une personne très importante pour moi et à qui je pense souvent.

L'arbitrage est une école de la vie, cela permet de prendre de l'assurance, de développer son autorité et son sens du relationnel. Grâce à l'arbitrage, j'ai fait des rencontres formidables et ça m'a permis aussi d'ouvrir des portes dans des domaines divers notamment professionnel. Devenu une passion, c'est une activité presque de privilégié où tu es aussi rémunéré pour faire ce que tu aimes.

Aujourd'hui, à la retraite de l'arbitrage, j'aide mon club de toujours en formant des arbitres, les accompagnant ou les aidant à progresser. En relation avec Damien JURADO, nous veillons à être en conformité avec les instances sur le statut de l'arbitrage, ce qui permet aussi au club d'obtenir des mutations de joueurs supplémentaires ou des points sur la licence club.

Si le club a besoin d'arbitres pour les oppositions, les matchs amicaux ou même à échanger sur l'arbitrage avec staff et joueurs, je suis là pour ça et en relation permanente avec l'ensemble des éducateurs du Nîmes Olympique, des pros jusqu'au petits crocos.

De temps en temps il m'arrive encore de compenser un manque d'arbitre disponible en reprenant le sifflet sur les terrains de la Bastide pour aider. C'est toujours avec un grand plaisir et une envie intacte, bientôt 32 ans après mes débuts au club, que j'officie pour rendre service.



Des souvenirs, j'en ai des quantités, en ressortir un c'est difficile, mais l'ambiance de Bollaert ou de Geoffroy Guichard par exemple ça te marque, comme mes nombreux matchs en Corse. Si je dois me souvenir d'un en particulier ça serait peut-être Nîmes (nat) / Alès (D2) 1 à 1 en amical à Méjannes le Clap à Noël 1995, amené dans la voiture par Pierre MOSCA j'ai découvert ce jour-là à une bande de joyeux drilles en stage là-bas, digne d'une colonie de vacances, une génération insouciante qui allait nous faire pleurer quelques mois plus tard en avril 1996. J'ai eu l'impression moi aussi d'avoir participé modestement et à mon petit niveau à cette folle et inoubliable épopée."



Journées de l'arbitrage

- **Peux-tu te présenter**

Je m'appelle Ethan L'HUILLIER, j'ai 16 ans, je suis en première au lycée Albert Camus sur Nîmes.

- **Qu'est ce qui t'a amené à devenir arbitre ?**

Ce qui m'a poussé à devenir arbitre, est tout simplement le fait que j'aimais le foot, un ami m'a parlé de l'arbitrage et m'a expliqué comment on pouvait devenir arbitre donc je me suis lancé.

- **Quelle est ton parcours ?**

J'ai commencé l'arbitrage à l'âge de 14 ans avec des matchs de district en catégorie U12-U13 puis l'année d'après avec des matchs U15 départemental et un peu de match U14 régional et depuis peu des matchs de U17 départemental.

- **Quelle formation a-tu effectué ?**

Pour devenir arbitre, j'ai simplement fait une formation de 5 jours à Mejanès le Clap avec le District Gard Lozère avec, à la fin de cette formation, un test écrit sur les lois du jeu. Nous avons aussi régulièrement des stages de perfectionnement dans l'année

- **Qu'est-ce que l'arbitrage t'a apporté dans ta vie de tous les jours ?**

L'arbitrage m'a apporté beaucoup de choses, premièrement de l'assurance, car sur un terrain, il faut se faire respecter donc nous n'avons pas le choix d'être autoritaire, ça m'a apporté de nouvelles rencontres avec des arbitres de ligue 2 et national.

- **Quel est ton meilleur souvenir en tant qu'arbitre ?**

Mon meilleur souvenir, est la formation car il y avait une bonne cohésion et nous avons beaucoup rigolé.



Journées de l'arbitrage



- **Peux-tu te présenter**

Bonjour, j'ai 43 ans, marié, une fille. Je suis formateur à l'école de police de Nîmes et en parallèle arbitre dans le secteur professionnel.

- **Qu'est ce qui t'a amené à devenir arbitre ?**

Alors que j'étais joueur je me suis cassé une jambe lors d'un match et alors que mon club cherchait un arbitre j'ai dit pourquoi pas.

- **Quelle est ton parcours ?**

Premier coup de sifflet en 1998. Arbitre de la fédération en 2010. 14ème saison dans le secteur professionnel et actuellement arbitre assistant de ligue 2.



- **Quelle formation a-tu effectué ?**

De nombreuses formations avec actuellement 5 stages par an à Clairefontaine d'où j'écris d'ailleurs actuellement ces quelques lignes.

- **Qu'est-ce que l'arbitrage t'a apporté dans ta vie de tous les jours ?**

De la rigueur. Mais également une hygiène de vie avec actuellement 7 séances de sport par semaine. Le fait également d'être arbitre dans le secteur professionnel me permet de voyager aux 4 coins du pays tous les week-end.



- **Quel est ton meilleur souvenir en tant qu'arbitre ?**

Mon premier match de Ligue 1 entre Toulouse et Lyon. Un très bon souvenir également reste le derby entre le Nîmes Olympique et Arles Avignon en ligue 2 (alors que je représentais la ligue de Paris)



Journées de l'arbitrage



• Peux-tu te présenter

Je m'appelle Frédéric Cabardos, j'ai 35 ans, je suis né à Nîmes et j'habite à Vergèze.

• Qu'est ce qui t'a amené à devenir arbitre ?

Je suis devenu arbitre car mon père était arbitre. J'ai eu envie d'essayer et cela m'a plu donc je me suis lancé dans l'arbitrage.

• Quelle est ton parcours ?

J'ai commencé en 2004 au District Gard Lozère, en 2006 je suis passé Jeune Arbitre de la Ligue Languedoc Roussillon, ensuite Jeune Arbitre de la Fédération entre 2008 et 2011 et je suis redevenu Arbitre de Ligue Senior et je le suis toujours pour la Ligue Occitanie.



• Quelle formation a-tu effectué ?

Pour devenir arbitre, j'ai suivi une formation au District Gard Lozère pour connaître les Lois du Jeu, ensuite nous avons passé un examen théorique pour valider ces connaissances et un examen physique pour devenir officiellement arbitre.

• Qu'est-ce que l'arbitrage t'a apporté dans ta vie de tous les jours ?

L'arbitrage c'est l'école de la vie. Ça m'a apporté, dès le plus jeune âge, à prendre des responsabilités, à assumer mes erreurs à les corriger avec le temps, à me remettre en cause, à ne rien prendre comme acquis, mais aussi le respect, la confiance en moi, à m'ouvrir aux autres pour discuter échanger et écouter.



• Quel est ton meilleur souvenir en tant qu'arbitre ?

Mon meilleur souvenir est d'avoir arbitré la finale de la Coupe Gard Lozère Senior en 2017 avec mon père en tant que Délégué du match, sous les yeux de ma famille. Sachant aussi que mon père a également arbitré la finale Gard Lozère dans le passé.



Journées de l'arbitrage



• Peux-tu te présenter

Je m'appelle Anis CHAOUKI, j'ai 20 ans. Je suis en alternance comptabilité et cela fait 5 ans que je suis arbitre.

• Qu'est ce qui t'a amené à devenir arbitre ?

Des campagnes de recrutement étaient menées par la FFF, et j'ai voulu tenter car j'étais convaincu que cette discipline pouvait m'apporter beaucoup de choses.

• Quelle est ton parcours ?

J'ai commencé l'arbitrage à l'âge de 15 ans en district j'ai fait 3 ans à ce niveau et aujourd'hui je suis jeune arbitre de ligue dans la catégorie promo senior et candidat R2 Futsal.



• Quelle formation a-tu effectué ?

J'ai effectué la formation initiale à l'arbitrage. Et ensuite à chaque début de saison j'effectue un stage et des soirées de formation.

• Qu'est-ce que l'arbitrage t'a apporté dans ta vie de tous les jours ?

L'arbitrage m'a permis de grandir en développant des qualités au niveau physiques, mais cela m'apporte aussi dans ma vie quotidienne

Cette activité demande une bonne condition physique qu'il faut entretenir pour être prêt pendant la saison et lors des tests physiques. Quotidiennement cela m'a permis de développer des compétences de management, de cohésion et de communication qui m'aide aussi dans le monde professionnel.



• Quel est ton meilleur souvenir en tant qu'arbitre ?

J'ai 2 meilleurs souvenirs pour ma part :

La finale de coupe Gard-Lozère 2023 et La CAN de Nimes 2022 :



Journées de l'arbitrage



- **Peux-tu te présenter**

Je m'appelle Chaouki Younes, j'ai 15 ans et cela fait 1 an que je suis arbitre.

- **Qu'est ce qui t'a amené à devenir arbitre ?**

Mon frère est arbitre, j'ai bien aimé le voir arbitrer et j'ai eu envie de me lancer.

- **Quelle est ton parcours ?**

J' ai commencé par arbitrer la catégorie U13 pendant 5 mois et maintenant j'arbitre des U15 en district.



- **Quelle formation a-tu effectué ?**

J'ai effectué une formation de 4 jours à Mejanne le Clap avec Nicolas Rainville

- **Qu'est-ce que l'arbitrage t'a apporté dans ta vie de tous les jours ?**

Je débute dans l'arbitrage j'ai encore beaucoup à apprendre mais ce que je peux dire c'est que l'arbitrage m'aide pour la concentration.

- **Quel est ton meilleur souvenir en tant qu'arbitre ?**

Pour l'instant, mon meilleur souvenir est le premier match que j' ai arbitré en U15, j'espere que c'est que le premier d'une longue série.....



Journées de l'arbitrage

• Peux-tu te présenter

Je m'appelle Valentin Fabre, j'ai 19 ans, j'habite sur Nîmes et je suis arbitre de foot.

• Qu'est ce qui t'a amené à devenir arbitre ?

C'est principalement ma passion, pour le football, qui m'a été donné par mon père depuis tout petit, Après avoir joué de longues années on m'a proposé la formation d'arbitrage et je me suis dit pourquoi pas essayer vu que c'est quelque chose qui me plaisait et cela fait 6 ans que je suis arbitre officiel

• Quelle est ton parcours ?

J'ai débuté le foot à mes 4 ans au NO où j'y ai joué pendant 10 ans. Ensuite j'ai joué 2 saisons à Nîmes Lasallien. Puis j'ai effectué ma formation d'arbitrage et à partir de là j'ai arrêté définitivement le foot pour me consacrer exclusivement à l'arbitrage. Je suis actuellement arbitre de ligue

• Quelle formation a-tu effectué ?

La formation que j'ai effectué est une formation d'arbitre au sein du district Gard Lozère, par la suite j'ai pu aussi faire une formation d'arbitre de ligue

• Qu'est-ce que l'arbitrage t'a apporté dans ta vie de tous les jours ?

L'arbitrage m'a apporté beaucoup de choses, premièrement de l'assurance, car sur un terrain, il faut se faire respecter donc nous n'avons pas le choix que d'être autoritaire, J'ai également fait de belles rencontres avec des arbitres de ligue 2 et national.

• Quel est ton meilleur souvenir en tant qu'arbitre ?

J'ai tellement de souvenirs sur le terrain que ce soit sur des matchs amicaux avec des joueurs pros ou des matchs officiels. Mais si je devais tout raconter on en aurait pour des heures. J'espère avoir convaincu des personnes à se lancer dans l'arbitrage car c'est vraiment un apprentissage de la vie.



ZOOM SUR...

UN ADMINISTRATEUR :

Vincent DYDUCH

Nous avons rencontré Vincent DYDUCH, administrateur et vice-président de la commission éducation.

Bonjour Vincent, peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Vincent DYDUCH, j'ai 49 ans, j'habite à Bouillargues, je suis marié et j'ai 2 filles. Je suis maintenant enseignant de mathématiques.



Tu as joué au foot en pro de 1994 à 2008. Peux-tu nous relater ton parcours sportif et en parallèle quel a été ton parcours scolaire ?

J'ai débuté en pupilles au Nîmes Olympique et je suis parti l'année après notre parcours en coupe de France en 1996. J'ai joué au FC Sète en 1996-1997 en national, puis de 1997 à 2000 à Louhans-Cuiseaux en ligue 2 et national (où on a été champion de France en 1999 de national). Puis, j'ai joué de 2000 à 2005 au Portugal à Académica de Coimbra en L2 et L1 (on a été champion de L2 en 2002). Je suis rentré en France et j'ai joué à Arles de 2005 à 2010 pour préparer ma reconversion.

J'ai participé aux montées de CFA2 à L2. Puis j'ai arrêté ma carrière de joueur.

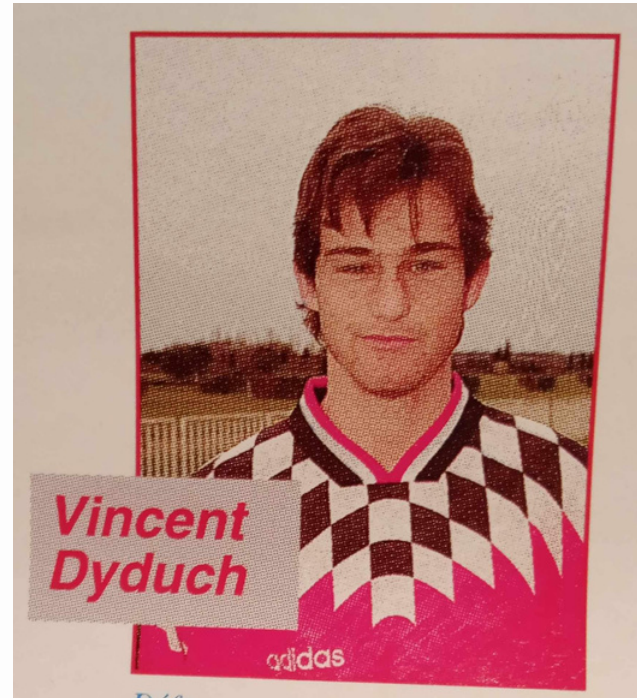
J'ai entraîné 2 ans la réserve d'Arles où on est monté de DHR à DH la deuxième année. Puis j'ai passé mon CAPES de mathématiques et j'ai quitté le milieu pro.

J'ai continué à entraîner pendant 5 ans des clubs amateurs (1 an à St-Gilles puis 4 ans à Bouillargues).

Maintenant je joue en vétérans à Bouillargues pour le plaisir de la troisième mi-temps !

Au niveau étude, j'ai été en sport-étude au lycée Daudet à Nîmes avec notre président Yannick LIRON.

J'ai obtenu un BAC C. J'ai fait ensuite maths sup et maths spé au lycée Daudet, puis après j'ai eu ma licence de mathématiques à la FAC à Montpellier. Je n'ai pas pu continuer ma maîtrise car je jouais à Louhans-Cuiseaux où il n'y avait pas de Fac et internet n'existait pas !



Comment et à quelle date as-tu intégré l'Association Nîmes Olympique ?

Yannick LIRON, notre Président, m'a demandé de faire partie de son équipe et je l'ai suivi sans hésiter.

Tu as été nommé en 2020 par le Président au Comité de Direction et tu es Président de la commission éducation. Tu fais également partie du Conseil d'Administration. Peux-tu nous en parler.

Le travail fourni par toute l'équipe a été incroyable pendant toutes ces années même si on ne pensait pas vivre autant de galère (COVID, problème relationnel avec la SASP...). Les résultats obtenus par cette équipe est vraiment à la hauteur de la compétence de l'équipe et je pense que l'on peut tous être fier du travail accompli.

Déjà, je tiens à féliciter Thierry car quand je suis arrivé, la préformation était déjà très bien structurée tant au niveau sportif que scolaire.

Le COVID, les problèmes avec les professionnels, les budgets plus serrés ont un peu freiné mes ambitions de pouvoir monter une vraie structure de soutien scolaire ou mon idée était de faire un lien entre les collégiens et les lycéens du centre de formation.

Il faut savoir que le club investit déjà beaucoup avec les classes à horaires aménagés qui représentent déjà une part importante du budget (et qui portent ses fruits).

Je pense que pour passer un cap il faudrait avoir déjà une relation apaisée avec la SASP et un vrai lieu de vie (un centre de formation par exemple ?!).

Et j'espère avoir mon agrégation de maths cette année car cela fait 2 ans que je la prépare cela me dégagerait aussi plus de temps. (Dur de reprendre des études à 50 ans!!!)

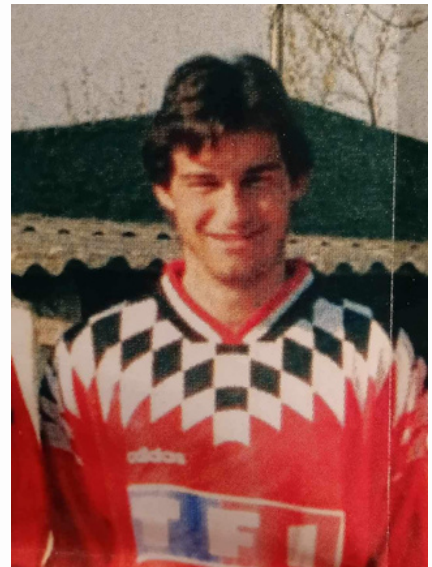
Quel est ton point de vue sur le rôle de l'Association Nîmes Olympique ?

De manière globale, une Association est la fondation d'un club de foot. En France sans une association compétente les clubs professionnels ne peuvent pas survivre sauf dans des clubs très riches (et encore).

Une association telle que Nîmes Olympique a aussi un rôle social dans le bassin nîmois.

Elle permet à des jeunes de se former à la fois tant sur le plan sportif qu'humain.

Pour moi, tous les éducateurs que j'ai eu m'ont aidés à devenir ce que je suis, je ne les remercierai jamais assez. Les équipes de jeunes c'était comme une deuxième famille.



Tu as joué en professionnel au poste de défenseur, avant de devenir entraîneur notamment de la réserve d'Arles puis de Bouillargues. Aujourd'hui, tu es Professeur de mathématiques.

Quels conseils peux-tu donner à nos jeunes joueurs et plus particulièrement à nos équipes U14 et U15 (pré formation) pour associer sport de haut niveau, réussite scolaire et études supérieures ?

Ce n'est pas la même génération : à notre époque on ne pensait qu'à venir aux entraînements, voir les copains tout en ayant une exigence de sportif de haut niveau sans penser à être professionnel (et finir devant Montpellier au championnat !!!). Le modeste conseil : faites vous plaisir sans trop prise de tête et poursuivez vos études tant que vous le pouvez. Pensez à la fin de votre carrière et surtout sachez que rouvrir des livres à 50 ans c'est plus difficile!



Quelles sont pour toi les valeurs qu'il faut transmettre à nos jeunes joueurs ?

Je ne vais pas être très original : le respect d'autrui mais aussi le respect de soi. Le goût de l'effort car rien ne s'obtient sans effort. Et surtout leur faire comprendre que le monde professionnel n'est pas forcément une fin en soi.

Pour terminer, ton plus mauvais et ton meilleur souvenir sportif avec le Nîmes Olympique.

Mon plus mauvais : Ne pas avoir été sur la feuille de match de la finale 1996.

Le meilleur : Plein!!! Les années en jeune à Nîmes Olympique, le titre de champion de France sport-étude, et surtout le moment où on est entré sur le terrain lors du dernier match pour la montée en L1 avec Coimbra (j'en ai encore des frissons!).

Pour terminer, j'ai une petite anecdote : le match aller contre le Porto de MOURINHO l'année où on est monté : Je n'ai jamais vu une équipe aussi forte collectivement (ce match m'a donné l'envie d'entraîner!). On aurait dit une équipe de Playstation.

On gagne 1-0 à la mi-temps, on en prend 4 en deuxième. Je n'ai jamais autant couru dans un match : à la mi-temps on était tellement fatigué que 2 joueurs sont allés prendre la douche en pensant que le match était terminé !!!!

Portrait de Sébastien LARCIER

De joueur à Directeur Sportif

Nous avons rencontré Sébastien LARCIER, 46 ans, marié, deux enfants, Directeur Sportif du Nîmes Olympique nommé officiellement début Juillet 2023.

Natif de Mont Saint Aignan en Normandie, il commence à jouer au foot à 5 ans et très vite le foot devient une passion.

A partir de ce moment là, il jouera au foot au poste de milieu de terrain en suivant une scolarité classique. Sébastien obtient un baccalauréat ES en 1996 et cette même année il joue à Evreux Athlétic Club avant d'intégrer en 1997 le club de Pacy-sur-Eure où il jouera jusqu'en 2001.

Il suit en parallèle des études supérieures à l'Université de Rouen en Staps.

En 2001, il part pour l'Olympique d'Alès (où il jouera jusqu'en 2003) et c'est là que Rudy GARCIA va le repérer.

Lors de la saison 2003/2004, il rejoint donc le Dijon Football Côte d'Or (DFCO) comme joueur puis capitaine jusqu'en 2008, année où Sébastien est contraint d'arrêter sa carrière pour raison de santé.

A la question : quelles sont les valeurs qu'il faut transmettre aux jeunes joueurs ? Il nous répondra le Respect de soi, des coachs, du staff sportif mais également de ses coéquipiers et de ses adversaires. Pour les plus jeunes, le foot doit rester avant tout un jeu et au fur et à mesure, ils doivent acquérir une certaine rigueur pour évoluer et surtout "il faut le faire d'abord pour soi"



Passionné de foot, il reste à Dijon et entre 2009 et 2012, il travaille et sera notamment un acteur de la création de la cellule de recrutement du DFCO. En 2012, il devient responsable de la cellule de recrutement.

Selon Sébastien : « le rôle du recruteur c'est de détecter les talents et de les faire remonter à sa hiérarchie. Il n'a pas de pouvoir de négociation, ni de décision, c'est un rapporteur d'informations ».

Il occupera également la fonction de Président du DFCO Féminin de 2016 à 2019 et sera consultant TV à l'occasion de la Coupe du Monde de Football des moins de 20 ans en 2011 sur Eurosport ainsi que pour le championnat du Japon.

Toujours axé sur l'avenir, il reprendra des études entre 2009 et 2011 mais également en 2017 et obtiendra d'une part, un Master Marketing et Management du Sport Professionnel et d'autre part, le diplôme de Manager Général de Club Sportif de l'Université de Limoges.

En Avril 2020, Sébastien quittera le DFCO pour le SCO d'Angers . Il prend en charge la direction sportive. Sa mission étant de définir et de mettre en œuvre la politique sportive globale du club ainsi que sa stratégie de recrutement. Il quittera le SCO d'Angers à l'été 2021.

Par rapport aux difficultés que peut rencontrer un Directeur Sportif, Sébastien nous explique qu'il y a tout d'abord une gestion humaine (la gestion des joueurs, des agents...).

La gestion des installations, des problématiques du terrain en fait, le Directeur Sportif doit « résoudre les problèmes de chacun et les problèmes logistiques ».

Quand on lui demande quelles ont été ses motivations dans les différents postes qu'il a occupé ? Il nous dira que pour lui ce qui est motivant c'est de pouvoir mener un projet du début jusqu'à son terme. D'abord par la découverte du projet, puis par une réflexion collective afin de trouver les bonnes orientations en prenant en compte les contraintes notamment financières et ensuite aboutir à la construction d'une équipe.

L'entretien se termine par quelques questions posées à Sébastien LARCIER.

Tout d'abord, est-ce que vous vous sentez bien à Nîmes Olympique ?

Oui. Je travaille en étant totalement autonome.

Votre fierté aujourd'hui ?

D'avoir 46 ans aujourd'hui et d'aimer toujours autant ce que je fais. J'ai toujours cette passion du foot. J'aime profondément m'occuper des gens, je pose beaucoup de question au staff pour garder toujours les gens en éveil et cela m'oblige toujours à réfléchir.

Enfin, j'ai au fond de moi cette fierté d'avoir participé à l'aventure du DFCO et d'avoir permis à Dijon d'avoir un beau club de foot avec de belles infrastructures.

Votre regret ?

L'arrêt de ma carrière de joueur beaucoup trop tôt.

Quel est pour vous votre objet indispensable ?

Il y en a deux : mon téléphone et ma tablette !!!

Pour terminer : un message pour nos jeunes joueurs ?

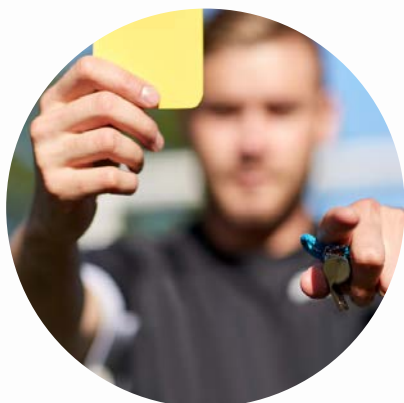
Peu importe ce qui va se passer dans leur parcours de joueur. Il faut qu'ils vivent à fond leur passion du foot mais en gardant une porte de sortie pour leur construction personnelle et leur vie d'homme notamment en continuant leurs études tant qu'ils le peuvent afin d'acquérir de nouvelles connaissances. Et être toujours curieux de plein de choses...

Merci ... et bonne continuation.

LES RÈGLES DU FOOTBALL

POUR TOUS

L'équipement des joueurs (Loi 4 des lois du Jeu)



Concernant la sécurité, un joueur ne doit pas utiliser d'équipement(s) ou porter quoi que ce soit de dangereux.

Tout type de bijou (colliers, bagues, bracelets, boucles d'oreilles, rubans de cuir ou de caoutchouc, montres, etc...) est interdit et doit être ôté.

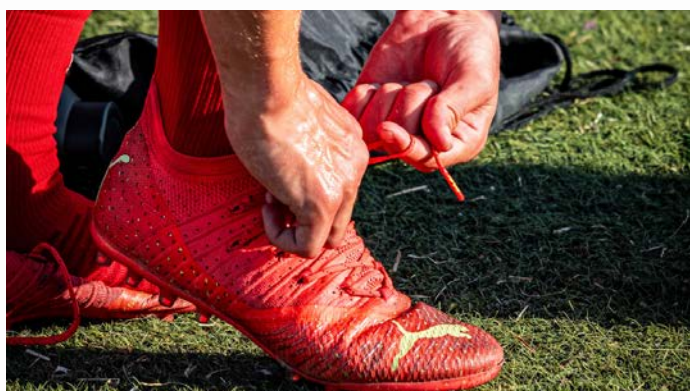
Recouvrir les bijoux de ruban adhésif n'est pas autorisé.

Les joueurs doivent être inspectés avant le début du match et les remplaçants avant de rentrer en jeu.

Si un joueur porte ou utilise un objet ou un bijou non autorisé ou dangereux, l'arbitre doit ordonner au joueur :

- d'ôter l'article,
- de quitter le terrain au prochain arrêt de jeu s'il ne peut pas ou ne veut pas s'exécuter.

Un joueur refusant d'obtempérer ou remettant l'article doit être averti.



Bertrand BIANCIOTTO.

La fiche performance crocos

L'ECHAUFFEMENT :

L'importance de la préparation avant l'effort



Définition : c'est une pratique physique et mentale qui se pratique individuellement ou collectivement. C'est une transition entre l'état (relatif) de repos et l'état nécessaire pour s'exercer et pratiquer régulièrement une activité physique dans des conditions optimales

Qu'est-ce que l'échauffement ?

C'est une pratique physique et mentale qui peut être effectuée individuellement ou collectivement. L'objectif principal est de préparer les articulations et les muscles à un stress corporel, en marquant le passage du repos à un état de vigilance qui conditionne la pratique physique. L'échauffement constitue le plus gros volume de tous les contenus d'entraînement et sa durée est variable, généralement entre 15 et 25 minutes.

L'étude de Mohr (2004) : Un éclairage sur la température corporelle. Mohr a mis en lumière l'importance cruciale de l'échauffement. Cette étude a démontré que l'échauffement avant un match peut augmenter la température du corps de 3°. Cependant, à la mi-temps, le corps perd environ 2°, ne récupérant cette chaleur que 15 minutes après la reprise. Cette variation de température peut influencer la performance et le risque de blessure.

Les étapes de l'échauffement :

L'échauffement se pratique en deux temps : l'échauffement général et l'échauffement spécifique.

L'échauffement général a pour but d'amorcer l'ensemble des capacités fonctionnelles de l'organisme à un niveau supérieur. Il inclut des exercices agissant sur les grands groupes musculaires et différents plans (ostéoarticulaire, cardiovasculaire, et musculo-tendineux).

L'échauffement spécifique consiste à réaliser des exercices adaptés à l'activité pour préparer les muscles directement sollicités par l'effort de la séance. L'échauffement général précède toujours l'échauffement spécifique.

Pourquoi s'échauffer ?

Le but est d'améliorer les capacités physiologiques, la motricité corporelle, prendre conscience de son état de forme, éviter les blessures et se connecter à la séance et aux différents exercices. Il est impératif de s'échauffer avant de pratiquer une activité physique pour éviter de passer trop brutalement d'un état de calme musculaire à un effort intense.

Évolution des méthodes d'échauffement :

Pendant longtemps, l'échauffement suivait un schéma précis débutant par une mobilisation articulaire, puis musculaire, une activation cardio-vasculaire, et enfin des étirements. Aujourd'hui, les méthodes privilégient un travail global intégrant le système cardio-respiratoire, musculaire, articulaire et affectif.

Par Folco FERNANDEZ.



Plateau U9 à la Bastide



Lisa revient sur son premier plateau à la Bastide qui a eu lieu le samedi 30 septembre : Après 4 semaines d'entraînements, nous avons reçu la première rotation du plateau à domicile. Ces premières semaines ont permis de découvrir le groupe qui est très homogène. Lors de ce premier plateau, les deux équipes ont respecté les consignes et les enfants ont pris beaucoup de plaisir.







LES ANNIVERSAIRES DU MOIS

06 octobre : Mouad 13 ans U14

09 octobre : Melvin 9 ans U10

10 octobre : Elies 11 ans U12 et Samy
13 ans U14

11 octobre : Hamza 9ans U10

13 octobre : Elias 6 ans U7

14 octobre : Lenny 14 ans U15

15 octobre : Sandro 8 ans U9

16 octobre : Ilyes 13 ans U14

17 octobre : Esteban 9 ans U10 et
Antoine 6 ans U7

26 octobre : Amir 7 ans U8

31 octobre : Sacha 6 ans U7

BIRTHDAY

MATCHS DU WEEK END

30/09 ET 01/10

U15



NO 6-1 RCO AGDE

01/10 | 10H30

U14



OAC 1-2 NO



20/09 | 14H

U13I



NIMES MAS DE MINGUE 0-16 NO



30/09 | 10H30

U13II



ROUSSON 1-3 NO



30/09 | 09H30

U12I



NO 3-0 PAYS UZES



30/09 | 10H30

U12II



NO 1-4 ST BEUCAIROIS



30/09 | 10H30



MATCHS DU WEEK END

07 ET 08/10

U15



CASTELNAU CRES 1-0 NO



07/10 | 17H

U14



NO 12-0 MILLAU SO

08/10 | 10H30

U13I



NO 8-1 ST BEUCAIROIS



07/10 | 10H30

U13II



NO 3-3 ST BEUCAIROIS



07/10 | 10H30

Amical

U12I



NO 12-1 PAYS UZES



07/10 | 14H

U12II



VAUVERT FC 4-0 NO



07/10 | 10H30



33



MATCHS DU WEEK END

14 ET 15/10

U15



NO 8-0 ST BEUCAIROIS



15/10 | 10H30

U14



MAS MINGUE 0-7 NO



14/10 | 15H30

U13I



ACADEMIE UNIVERS 0-5 NO



14/10 | 09H30

U13II



BAGNOLS PONT 1-3 NO



14/10 | 10H30

Coupe JP
Roux

U12I



NO 25-0 ST BEUCAIROIS



14/10 | 09H30

Amical

U12II



NO 8-2 MAS DE MINGUE



14/10 | 14H



LES CLASSEMENTS

U15



PI	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	MONTPELLIER HSC	12	4	4	0	0	0	26	2	0	24
2	NIMES OL	12	5	4	0	1	0	27	4	0	23
3	ENT. ST CLEMENT MONT	12	4	4	0	0	0	9	2	0	7
4	AGDE RCO	10	5	3	1	1	0	16	8	0	8
5	FRONTIGNAN AS	7	5	2	1	2	0	6	6	0	0
6	LATTES AS	7	5	2	1	2	0	15	16	0	-1
7	CASTELNAU CR.	7	5	2	1	2	0	7	8	0	-1
8	NIMES MAS DE MINGUE	6	5	2	0	3	0	8	11	0	-3
9	LUNEL GC	6	5	2	0	3	0	11	15	0	-4
10	STADE BEUCAIROIS FC	4	5	1	1	3	0	4	15	0	-11
11	ALES OL	1	5	0	1	4	0	4	26	0	-22
12	BAGNOLS PONT	0	5	0	0	5	0	7	27	0	-20

Classement provisoire au lundi 16 octobre 2023 (sous réserve des procédures en cours).

U14



PI	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	NIMES OL 21	13	5	4	1	0	0	33	2	0	31
2	MONTPELLIER HSC 21	13	5	4	1	0	0	20	1	0	19
3	STADE BEUCAIROIS FC 21	12	5	4	0	1	0	21	3	0	18
4	ENT. ST CLEMENT MONT 21	10	5	3	1	1	0	25	6	0	19
5	LUNEL GC 21	8	5	2	2	1	0	17	6	0	11
6	ALES OL 21	8	5	2	2	1	0	9	7	0	2
7	CLERMONTAISE 21	8	5	2	2	1	0	10	9	0	1
8	ACADEMIE UNIVERS 21	5	5	1	2	2	0	7	9	0	-2
9	CASTELNAU CR. 21	4	5	1	1	3	0	4	6	0	-2
10	MILLAU SO 21	3	5	1	0	4	0	11	34	0	-23
11	NIMES MAS DE MINGUE 21	0	5	0	0	5	0	3	30	0	-27
12	MONTP. LEMASSON RC 21	0	5	0	0	5	0	2	49	0	-47

Classement provisoire au lundi 16 octobre 2023 (sous réserve des procédures en cours).

LES CLASSEMENTS

U13 I



U13/U12 DEPARTEMENTAL 1 6512 POULE A

Pl	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	NIMES OL	12	4	4	0	0	0	31	2	0	29
2	ALES OL	12	4	4	0	0	0	26	8	0	18
3	VERGEZE EP	9	5	3	0	2	0	12	15	0	-3
4	FOOT TERRE CAMARGUE	6	4	2	0	2	0	14	9	0	5
5	N. GAZELEC	6	4	2	0	2	0	11	9	0	2
6	ST BEAUC FCJONQUIER	6	5	2	0	3	0	11	20	0	-9
7	ACADEMIE UNIVERS	3	4	1	0	3	0	9	12	0	-3
8	N. SOLEIL LEV	1	4	0	1	3	0	6	21	0	-15
9	NIMES MAS DE MINGUE	1	4	0	1	3	0	6	30	0	-24

U13 II



U13/U12 DEPARTEMENTAL 1 6512 POULE B

Pl	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	ST JEAN DU PIN ES	15	5	5	0	0	0	25	5	0	20
2	NIMES OL	13	5	4	1	0	0	22	6	0	16
3	BAGNOLS PONT	12	5	4	0	1	0	17	13	0	4
4	A.C. PISSEVIN VALDEG	6	5	2	0	3	0	8	24	0	-16
5	CALVISSON FC	5	5	1	2	2	0	11	11	0	0
6	ST BEAUC FCJONQUIER	4	4	1	1	2	0	15	14	0	1
7	ES PAYS UZES	4	5	1	1	3	0	10	13	0	-3
8	SUMENE ES	3	4	1	1	1	1	9	12	0	-3
9	ROUSSON AV S	3	5	1	0	4	0	6	15	0	-9
10	ALES OL	3	5	1	0	4	0	8	18	0	-10

LES CLASSEMENTS

U12 I



U12 DEPARTEMENTAL 1 6512 POULE B

Pl	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	NIMES OL	9	3	3	0	0	0	26	1	0	25
2	N. GAZELEC	6	3	2	0	1	0	14	5	0	9
3	ES PAYS UZES	6	3	2	0	1	0	10	5	0	5
4	BELLEGARDE OC	3	3	1	0	2	0	9	27	0	-18
5	CHUSCLAN LAUDUN	0	2	0	0	2	0	2	6	0	-4
6	NIMES CASTANET	0	2	0	0	2	0	2	19	0	-17

U12II



U12 DEPARTEMENTAL 1 6512 POULE D

Pl	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	SBFCJ	9	3	3	0	0	0	32	2	0	30
2	VAUVERT FC	9	3	3	0	0	0	21	1	0	20
3	LE GRAU DU ROI	4	3	1	1	1	0	6	3	0	3
4	LANGLADE FC	4	4	1	1	2	0	9	19	0	-10
5	NIMES OL	3	3	1	0	2	0	3	9	0	-6
6	VERGEZE EP	2	3	0	2	1	0	4	12	0	-8
7	N. SOLEIL LEV	0	3	0	0	3	0	3	32	0	-29
8	NIMES LASALLIEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

INFORMATIONS ET REMERCIEMENTS

- La Photo du Club se déroulera le Mercredi 15 novembre 2023 à 13h00 au Stade des Antonins.
- Assemblée Générale Ordinaire se tiendra le Mercredi 29 novembre 2023 à 18h30 au Calabro du Stade des Costières.
- Opération collecte de jouets :
 - Mercredi 06 et 13 décembre au centre de formation La Bastide Nîmes (13h/16h)
 - Samedi 16 Décembre à Décathlon Nîmes

Remerciements à tous nos arbitres clubs, Vincent DYDUCH, Sébastien LARCIER, Bertrand BIANCIOTTO et Folco FERNANDEZ.

Nous contacter :

accueil@associationnimesolympique.fr

Site web :

www.associationnimesolympique.fr

Rejoignez-nous sur le réseaux sociaux :

