NÎMES OLYMPIQUE 1937

LES PETITS ECHOS DE L'ASSO

NOV. 2024 - N•22

BKEEPER SPORT

La Région Occitanie Pyrénées · Méditerranée

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

NÎMES

DECATHLON | NIMES

SOMMAIRE

- Carnet noir : Hassan Akesbi
- Collecte de jouets
- Journée des capitaines
- Sportif au collège
- Nos U15 au rassemblement U15 G Avenir à Beziers
- Une nouvelle arbitre nous rejoint
- Opération “Brassard Entraîneur”
- Journée internationale des droits de l’enfant
- Notre assemblée générale
- Présentation effectif
- Fiche performance croco : le gainage
- Les règles du football pour tous
- Les anniversaires du mois
- Les résultats de nos équipes
- Les classements de nos équipes
- Informations et remerciements

HASSAN AKESBI

HASSAN AKESBI, L'HISTORIQUE BUTEUR

Le 9 novembre, c'est avec une profonde tristesse que nous avons appris le décès de notre joueur de légende : Mr Hassan Akesbi. Il restera pour certainement longtemps encore le plus grand buteur de l'histoire du club. avec 199 buts en 204 matchs (de 1955 à 1961). Nous transmettons toutes nos sincères condoléances à sa famille et à sa proche chez lui au Maroc. Repose en paix cher Hassan

Afin de lui rendre hommage, nous reprenons l'article écrit par Jean Charles ROUX dans son livre du « Le stade Jean Bouin l'âge d'or du Nîmes Olympique »

Le 26 juillet 1955, le Midi Libre dévoile la photo de cinq joueurs nord-africains qui rejoignent le Nîmes Olympique pour être mis à l'essai. Il y a là Moreno de Blida, Hamou du Marsa d'Oran, Dejelloul du S.U.S de Rabat et Ben Aïssa de Stade Marocain. Ils sont tous attaquants. Le cinquième est un jeune de 20 ans né à Tanger qui arrive en provenance du FUS Rabat et qui joue au poste d'inter (milieu offensif) : Hassan Akesbi

Il n'est pas inconnu des fidèles de Jean Bouin, puisque le 26 mai Pibarot,

qui sera nommé entraîneur de l'équipe de France la semaine suivante, le convoque sur les conseils de Firoud pour un essai face au grand Austria de Vienne avec sa cohorte d'internationaux : Ocwirk, Stota, Schleger, Huver, Schweda. Les Nîmois et Viennois se quittent sur le score de parité 2-2.

La rentrée d'Akesbi est commentée par Henri Vandeur dans le Midi Libre comme suit : « l'un des attraits du match résidait dans la production de l'éventuelle recrue nîmoise essayée à cet effet. Akesbi, c'est son nom qui vient de Rabat, a fait une partie d'autant plus méritoire qu'il débutait dans un niveau relevé. Footballeur subtil et très actif à la fois, il s'illustra par sa finesse de touche et ses déviations, tout en parvenant à s'incorporer parfaitement dans les relais offensifs effectués par ses partenaires. Malgré une baisse de régime en fin de partie, il est un joueur à retenir. »

Nîmes, orpheline déjà de Rouvière, Firoud, Ujlaki, Timmermans et bientôt de Constantino (en partance pour Marseille), termine une saison 1954 poussive.

Malgré les 17 buts inscrits par Ginès Liron et les bonnes performances de Rahis, il manque un joueur qui fasse la différence devant.

Le 1er août, pour le compte de la coupe du souvenir, les Nîmois affrontent l'AS Biterroise (7-1), parmi eux se trouvent les cinq Nord Africains mis à l'essai. Midi Libre dans son compte rendu relate : 'dans ce festival offensif et malgré une entrée en cours de jeu (à la place de Schwager), cet Akesbi possède d'énormes qualités qui peuvent faire de lui un titulaire possible. » Le 5 août, Nîmes rencontre l'OM au Vélodrome. C'est l'occasion pour Firoud de faire ses choix. Ben Haissa, Djelloul, Hamou et Moreno ne sont pas conservés et seul Akesbi confirme.

« L'ex inter de Rabat réalisa de très bonnes choses et se confirma comme très bon technicien. Aussi bien par son style, sa manière de jouer et son intelligence de jeu, il rappelle Constantino, une classe en moins bien sûr. Mais il est très combatif et ne devrait pas tarder à s'imposer », relate le Midi Libre. Firoud, nommé officiellement entraîneur le 17 juin, le fait signer.

« J'avais à peine 19 ans quand j'ai commencé à recevoir des propositions des clubs espagnols et français, mais j'ai fini par choisir le Nîmes Olympique. Je n'oublierai jamais mon club des Fussistes qui m'a laissé partir sans la moindre indemnité de transfert, ni aucune contrepartie financière. J'ai signé à Nîmes pour un salaire de 6500 FF assorti d'une prime à la signature de 5000 FF » raconte le joueur.

Le 18 septembre Nîmes se déplace à Nancy pour le compte de la cinquième journée du championnat.
Akesbi est appelé pour la première fois à disputer une partie du championnat. Profitant des forfaits de Liron, Schwager et l'incertitude de Kominek malade, Akesbi se démène comme un beau diable dans une attaque qui manque de liant (défaire 3-1). Le 3 octobre les Nîmois rencontrent leurs homologues niçois qui comptent dans leur rang un certain Joseph Uljaki. Les Nîmois nullement impressionnés par le leader du championnat font jeu égal avec les Azuréens sur le score de 1 à 1
A la quarantième minute, sur un corner, Akesbi saute plus haut que la défense niçoise et trompe Colonna. .C'est le premier but du marocain, qui en inscrira 118 de plus tout au long de ses six années passées à Nîmes (204 matchs).

Le journaliste de Midi Libre est enthousiaste : « Cet Akesbi se démarque, feinte, dribble, shoote, a le sens du jeu et marque. On tient là un très bon joueur ! »
Ce « très bon joueur » va faire les belles heures du Nîmes Olympique. Son entente avec Rahis et surtout Skiba puis Constantino reste encore dans les mémoires des Nîmois et il n'est pas étranger aux bonnes prestations (1958,1961). 3 fois vice-champion de France, vainqueur de la coupe Drago, étoile d'argent en 1959, classé dans les meilleurs buteurs du championnat en 1955, 1960, 1961. Il devient une vedette du championnat, en conservant une simplicité et une gentillesse reconnus par tous. Alain Garnier, qui a joué avec lui raconte : « Hassan était un homme simple, un homme qui participait gaiement à la bonne entente du groupe.

Il n'avait qu'un défaut : il ne jouait par aux cartes. Avec le ballon il était d'une vivacité imparable doublée d'une finesse éclatante. Son entente avec Skiba était redoutable. On loue souvent Rahis, mais il fallait Bernard soit dans un bon jour pour mettre de bon ballon, Hassan, lui, était un avant centre de recul et un excellent finisseur. Avant son transfert, il était devenu une vedette et les médias se l'arrachaient, son statut a véritablement changé à ce moment peut-être... »

Raymond Legrand, grand témoin du sport nîmois, se souvient : « cet Akesbi était un homme d'une gentillesse sans faille. Le joueur était rusé avec un sens du but indéniable. Il ne fallait pas attendre de lui un but au-delà des 18 mètres car il avait une frappe peu puissante.

Par contre dans la surface, il ne fallait rien laisser traîner.

Le journaliste Roger Chabaud de France Football avait trouvé la formule du « Skibakesbi » pour qualifier l'entente parfaite des deux joueurs. Ils se trouvaient les yeux fermés et leur « une-deux » étaient redoutables.

Un jour de retour d'un match, Akesbi, qui ne disant jamais rien, a fait un reproche à Skiba car il avait manqué un but. Les deux hommes en vinrent presque aux mains, ils se fâchèrent et leurs performances s'en ressentirent sur le terrain. Ce fut le début de la fin. »

Les négociations échouent. Toulouse se met sur les rangs mais là aussi rien n'aboutit. Entre temps et après avoir marqué son 119 but en championnat contre Nancy le 1er juin, Akesbi fait ses adieux à Jean Bouin contre le grand Milan AC des Maldini, Trapatoni, Altafini, Liedolhm (victoire nîmoise 2-0).

Le 27 juillet, alors qu'Hassan Akesbi est en vacances au Grau-du-Roi, le Nîmes Olympique boucle son transfert avec Reims pour une somme record à l'époque de 55 millions d'anciens francs (45 pour Nîmes et 10 pour le joueur) et un salaire de 350 000 FF plus primes. Akesbi déclare dans Midi Libre : « je suis heureux de partir pour un club prestigieux comme celui de Reims. Je quitte Nîmes parce que ma carrière de joueur m'y oblige : une carrière de joueur est très courte, et à 26 ans il est normal de faire d'autres choix. Il y a six ans que je suis ici. Il y a dans le club et dans l'équipe une ambiance, une camaraderie que je ne retrouverai certainement par ailleurs. Je laisse beaucoup d'amis ici... »

Une page se tourne au Nîmes Olympique, Akesbi sera sacré champion. Pour l'anecdote, Raymond Kopa dans l'histoire du football de Dietschy raconte : « à l'époque nous ne célébrions par nos buts comme ça se fait maintenant. Une tape amicale suffisait. Le premier qui en « rajouta » fut Hasan Akesbi, je pense qu'il fut pionnier en la matière ».

Extrait du « Le stade Jean Bouin l'age d'or du Nîmes Olympique » par Jean Charles Roux Atelier Baie, décembre 2021

COLLECTE DE JOUETS

A l'approche de Noël, l'Association Nîmes Olympique organise comme chaque année, en partenariat avec le magasin DECATHLON Nîmes une collecte de jouets au profit de la Croix Rouge.

Cette année, la collecte se déroulera sur 3 jours.

Tout d'abord **mercredis 4 et 11 Décembre 2024** au Centre de Formation au Domaine de la Bastide à Nîmes (de 13h à 16H30).

Mais également **le samedi 7 Décembre 2024** au magasin DECATHLON de Nîmes (de 10h à 17H)

Nous comptons sur vous pour la réussite de cette action.

JOURNEE DES CAPITAINES U13

La journée des capitaines U13 a été organisée par le District Gard Lozère le 2 Novembre 2024 sur la stade d'Aubarne à SAINT ANASTASIE.

Cette action de cohésion et de prévention des mauvais comportements a pour objectif de d'expliquer le rôle du capitaine au sein de l'équipe, sa relation avec l'arbitre et également sensibiliser les participants aux règles du jeu.

Pour les U13 de l'Association Nîmes Olympique Jules GOLLIER et Aymane ZHAR ont participé à cette journée.

Source : Distrcit Gard-lozère

SPORTIFS AU COLLEGE

COLLEGE CAPOUCHINE A NIMES

Dans le cadre du projet SPORTIFS AU COLLÈGE, soutenu par le Département du Gard, Folco FERNANDEZ (entraîneur de nos U15) et Grégory MEILHAC (entraîneur de nos U14) se sont rendus le jeudi 7 Novembre 2024 au Collège Capouchiné où ils ont pu retrouver Thibault ROCHEBLAVE, Professeur d'Anglais et ancien éducateur à l'Association Nîmes Olympique, et sa classe de 6ème dont il est le professeur principal.

La matinée a donc débuté en classe pendant le cours d'anglais. Folco a orienté cette intervention sur la définition et l'analyse didactique du Football, ensuite un quizz culture Football anglais / français a eu lieu et enfin un échange de questions-réponses autour des thèmes de l'intervention.

Les élèves ont été réceptifs aux messages de cette intervention, très actifs et curieux sur la partie questions /réponses.

La deuxième partie de la matinée s'est déroulée au gymnase du collège. Après un échauffement, des exercices techniques, plusieurs équipes ont été formées qui se sont affrontées dans des matchs de courte durée.

Le mardi 12 Novembre 2024 c'est au Domaine de la Bastide que nous avons retrouvé nos collégiens du CAPOUCHINE.

La matinée a commencé par la visite des installations de l'équipe première (salle de musculation, salle de soins, vestiaires, salle de vidéo et de réunion). Les collégiens ont pu croiser le coach Adil HERMACH, les joueurs, le staff sportif et médical. Ensuite la visite a continué par la découverte de tous les terrains du centre d'entraînement.

Pour la partie vestiaire, Folco est intervenu pour présenter les bienfaits du sport sur la santé physique et mentale et sur la notion de « vivre ensemble ». De riches échanges ont eu lieu entre les collégiens, les coachs et leur professeur.

Enfin s'est déroulée la partie terrain avec échauffement et foot golf.

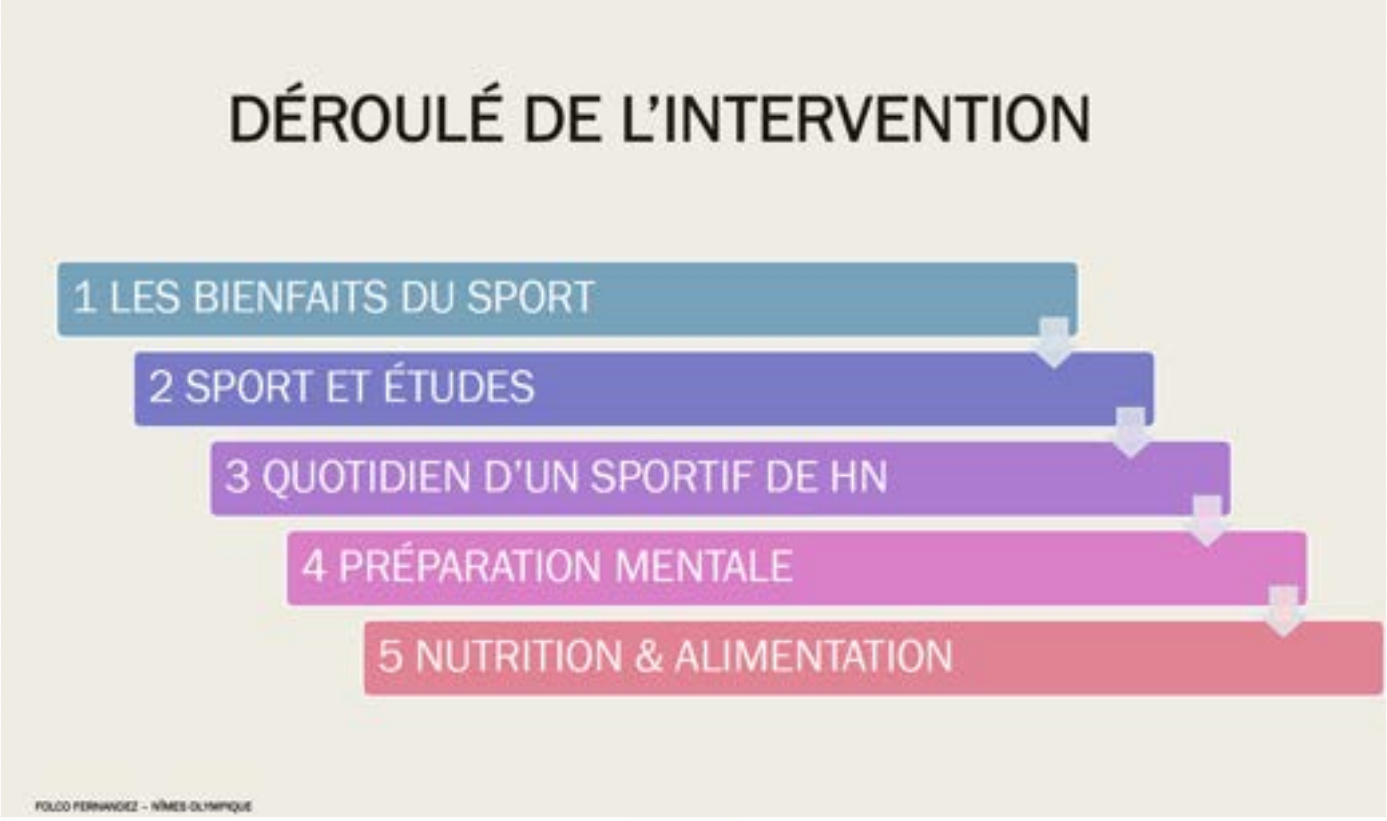
Et pour clore la matinée, les élèves ont pu assister à l'entraînement de l'équipe première.

COLLEGE Elsa TRIOLET A BEAUCAIRE

Le lundi 18 Novembre 2024,
Folco et Grégory se sont rendus à BEAUCAIRE au Collège Elsa Triolet.

L'intervention s'est déroulée autour de cinq thèmes :
- Les bienfaits du sport,
- Sport et études
- Quotidien d'un sportif de haut niveau
- Préparation mentale
- Nutrition et alimentation

Les élèves ont été réceptifs, curieux et les échanges très enrichissants.
La partie terrain aura lieu au Domaine de la Bastide le Lundi 16 Décembre entre 8h00 et 12h00.



NOS U15 EN SÉLECTION RÉGIONALE

Sept joueurs de notre effectif U15, entraînés par Folco FERNANDEZ et son adjoint Samuel CRUZ, ont été convoqués le mercredi 13 Novembre 2024 à participer au Rassemblement U15G. Avenir (secteur Est) à BEZIERS

Félicitations à eux !

Riyad BOUSSAHA

Illies CHKOUBI

Adam EL HAYANI MOBARIKI

Sofiane EL MOBARIKI

NolanTIGE

Marwane FADOUAH

Samy KHALDI

UNE NOUVELLE ARBITRE REJOINT LE NÎMES OLYMPIQUE

Candysse ISSOUFOU

Lors du stage Formation Initiale en Arbitrage (FIA) organisé par le District Gard-Lozère du 22 au 25 Octobre 2024 à MEJANES LE CLAP, Candysse a été reçue à l'examen d'arbitre stagiaire.

La formation administrative a eu lieu dans les locaux du District à NIMES le 16 Novembre 2024.

A l'issue de cette formation, Candysse a reçu l'écusson d'arbitre officiel.

Félicitations et bonne continuation.

OPERATION "BRASSARD ENTRAINEUR"

La Ligue de Football d'Occitanie (LFO) par le biais de la Commission Régionale du Statut des Éducateurs a remis aux Conseillers Techniques Départementaux les "Brassards Entraîneurs" afin qu'ils puissent les remettre aux équipes de ligue.

C'est Frédéric ALCARAZ qui les a remis à nos deux entraîneurs U14 et U15 Grégory MEILHAC et Folco FERNANDEZ.

L'objectif de cette opération : que chaque entraîneur principal le porte sur chaque rencontre officielle afin d'être identifié. Muni de son brassard, l'entraîneur principal doit aller se présenter à l'Arbitre avant le match.

Il est également demandé aux Arbitres officiels, lors de l'appel FMI* avant la rencontre, que les personnes présentes sur le banc soient aussi appelées afin de pouvoir vérifier que la personne physiquement est bien celle qui est mentionnée au poste d'entraîneur principal sur la FMI*.

* Feuille de Match Informatisée

JOURNEE INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANTS

La journée mondiale de l enfance a lieu chaque année le 20 Novembre afin de promouvoir le respect et les droits des enfants.

Chaque enfant mérite l'amour, le respect et la bienveillance. Préservons la magie de l enfance pour que nos enfants soient curieux, imaginatifs et courageux.

L' Association Nimes Olympique s'associe à cette journée avec nos petits U8 qui représentent tous les enfants du club.

Message inscrit sur les ballons : “Journée internationale des droits de l’Enfants – 20.11.2024”

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2024

L'assemblée générale ordinaire de l'Association Nîmes Olympique s'est déroulée le mercredi 27 Novembre 2024 à 18H30.

Yannick LIRON, le Président de l'Association, a accueilli le nouveau Président du District Gard-Lozère Fernand D'ANNA, les représentants des collectivités, les Président des clubs partenaires, le Président des Féminines, Patrick CHAMP (Président des Anciens du Nîmes Olympique), les dirigeants ainsi que tous les participants et les a chaleureusement remercié pour leur présence.

Le rapport d'activités et le rapport moral ont été présentés par le Président.
Le rapport sportif a été exposé par Thierry LORENZO, responsable technique, qui a mis en avant les excellents résultats de la saison écoulé et ce grâce à une équipe d'éducateurs très impliqués qui font au quotidien un travail de très grande qualité.

Pour la partie financière, se sont succédées les interventions de l'Expert-Comptable et du Commissaire aux Comptes avec une présentation de la clôture des comptes et du budget prévisionnel.

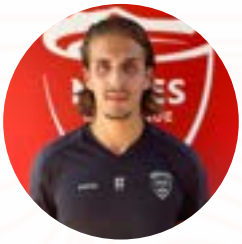
Cette assemblée générale s'est poursuivie autour d'un apéritif dînatoire.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2024

Yannick LIRON, Président et David DURAND, Secrétaire

Jean-Pierre VAILLANT, Membre d'honneur – Patrick CHAMP, Président AANO

FICHE PERFORMANCE



Folco FERNANDEZ

LE GAINAGE

I) DÉFINITION GENERALE

Le gainage peut être défini comme l'entraînement conçu spécifiquement pour traiter les muscles centraux. Avec une action musculaire, qu'elle soit effectuée individuellement ou de manière coactive pour créer une bonne stabilité de la colonne vertébrale et du torse.

Cette « sangle » est responsable de la transmission de la force entre les moitiés supérieure et inférieure de votre corps.

"Stephenson, Jeff; Swank, Ann M. Strength and Conditioning Journal; Lawrence Vol. 26, N° 6, (Dec 2004): 34-37."

"La coordination motrice est la capacité à coordonner l'activation musculaire dans le but d'effectuer et/ou préserver une posture »

La tâche à accomplir et l'environnement dans lequel se déroule la tâche sont les déterminants des muscles à utiliser en synergie.

"la capacité de contrôler la position et le mouvement au niveau du tronc (rachis) et du pelvis, afin de permettre la production, le contrôle et le transfert des forces aux membres supérieurs et inférieurs au cours du mouvement"

« Kibler et al. (2006) »

II) DÉFINITION SPÉCIFIQUE et IMPORTANCE DE LA QUALITÉ DANS MON SPORT

« La capacité du tronc à contrôler la position et les mouvements spécifiques du football pour permettre une production, un transfert et un contrôle optimal de la force sur des mouvements »

« The Role of Core Stability in Athletic Function, W. Ben Kibler, Joel Press and Aaron Sciascia »

Adapated to soccer

1- Généralité sur le rôle et les bienfaits du gainage dans la littérature (Marin, L3 ES)

Le gainage :

o Permet le renforcement musculaire des abdominaux et du dos
o Protège les disques intervertébraux
o Diminue le risque de blessure

Les muscles sollicités :

o Abdominaux -> grand droit, transverse, obliques
o Muscles du dos --> lombaires et dorsaux

Au niveau athlétique, dans le football professionnel, les joueurs effectueraient entre 1100 et 1200 actions, dont 200 intensives, et auxquelles nous pouvons ajouter 400 changements de directions, 200 à 400m de course arrière et 30 à 40 sauts (Iaia et al., 2009) Les changements de directions, les courses arrière, les sauts et nous pouvons même ajouter tous les multiples duels et contacts subis par les joueurs en match sont des actions avec une forte demande d'équilibre posturale, et de force au niveau des abdominaux et muscles du dos.

Au niveau technique, les contrôles, passes ou encore frappes sont des gestes forçant un déséquilibre dû à la position unipodale. Justifiant et obligeant une forte aptitude en Gainage.

Au niveau tactique, notion plus subtile, une équipe jouant sur un jeu très physique, aérien avec du kick & Rush par exemple, devra développer d'une très bonne aptitude gainage à ses joueurs au vu de l'exposition et de l'utilité des abdominaux et muscles du dos dans les actions primordiales à la tactique.

III) LE/LES TESTS :

Pour tester l'habileté du gainage nous avons décidé de mettre en place 4 tests :

- Temps maximal au gainage planche
- Temps maximal au gainage costal droit
- Temps maximal au gainage costal gauche
- Nombre maximal de crunch en 1 min

Les résultats de ces tests nous permettent d'avoir une idée de l'aptitude gainage de l'athlète.

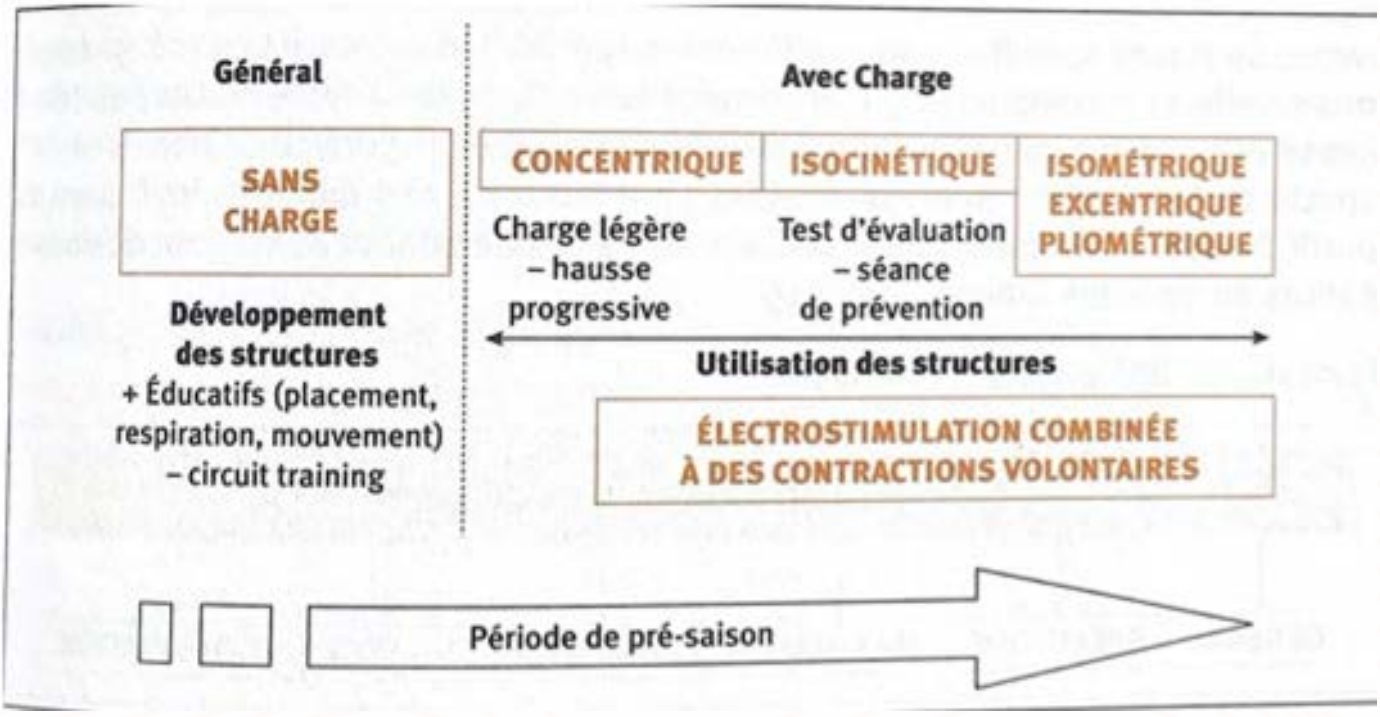
De la différenciation de force des obliques selon les côtés, repérer une asymétrie pour prévenir une blessure.

Pouvoir observer la progression de l'athlète au fur et à mesure de la saison.

IV) PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT DE LA QUALITÉ

1- Théorie de l'agencement du gainage sur une saison de football professionnel :

Dans le football professionnel, le gainage est maintenu lors de la période de compétition à travers des rappels durant la semaine. Le développement de l'aptitude au gainage s'effectue en priorité lors des périodes de PPG (préparation physique générale) qui s'effectuent au début sans charge.
Avec comme objectif de développer les structures musculaires.
(Voir ci-dessous, Dellal, 2020)



2- Agencement des périodes de développement du gainage durant une saison de football professionnel

3- Théorie de l'agencement du gainage sur une saison de football chez des U14

Le travail athlétique des U14 s'effectuant seulement sans charge ou charge très légère, l'aptitude gainage est développer lors des PPG, PPS et maintenue lors des PPC.

Voir recommandation par A.Dellal, (2020) ci-dessous :

– **10-12 ans** : renforcement de la sangle abdominale, des dorsaux, initiation au gainage de courte durée sur les 4 chaînes (antérieures, postérieures, et latérales), et travail intégré sous forme de lutte ;

– **12-14 ans** : IDEM qu'à 10-12 ans + travail statique (isométrie) et dynamique sans charges à la fois pour les membres supérieurs et inférieurs ;

– **14-16 ans** : IDEM qu'à 12-14 ans + travail sur swiss-ball, travail avec charge légère, sensibilisation aux éducatifs (placement, mouvement, respiration) + mise en place de circuit training ayant une sollicitation alternée des quadriceps, triceps suraux, de la sangle abdominale, des dorsaux et des membres supérieurs (pectoraux, biceps, triceps, deltoïdes, etc.). Le nombre de séries doit être restreint ;

4- Agencement du développement du gainage sur un microcycle de PPG chez des U14

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Travail C. Aérobie avec ballon Prévention Abdo-**Gainage**-Pompes	Capacité Aérobie par intervalle Prévention Abdo-**Gainage**-Pompes Circuit Training Haut du corps	Travail capacité aérobie avec ballon	Prévention Abdo-**Gainage**-Pompes Circuit Training Haut du corps	Travail de vitesse courte et vivacité Travail d'appui	Match Amical n° 1 – 45min par joueur	REPOS

5- Agencement du développement du gainage sur une séance chez des U14

Nous pouvons effectuer 3 groupes de joueurs qui tournent sur 3 ateliers de 10 minutes chacun :

- Un circuit training Développent Gainage – Abdominaux
- Un circuit training développement Haut du corps (Pectoraux, épaules, bras)
- Un exercice technique

Échauffement →	Circuit training Gainage/Abdos →	Circuit training Haut du corps →	Exercice Technique	Jeu de fin
15'	10' Groupe A	10' Groupe B	10' Groupe C	15'

V) SITUATIONS PRÉSENTÉS :

1) Gainage planche 4x30s

2) Gainage costal droit 4x30

3) Gainage costal gauche 4x30

4) Gainage dynamique coupelle

5) Gainage dynamique équilibre stabilité unipodale avec force externe de dos

6) Gainage dynamique équilibre stabilité unipodal contre force externe de côté

CONCLUSION :

Les muscles sollicités par le gainage, les muscles du tronc, sont enfaite les racines de la musculature humaine. Ils sont à l'origine et indissociable de tous les mouvements poly articulaires. Quid de la posture lors d'une position unipodale retrouvée de manière récurrente chez le footballeur ?

Ou encore lorsqu'un joueur cours, tout en maîtrisant, conduisant son ballon alors qu'un adversaire lui assène des coups d'épaules pour le déstabiliser et lui ôter la possession du ballon ?

Le Gainage répond à toutes ses questions en une réponse, « Travail-moi ! ».

Loi 15 : La rentrée de touche

Procédure :

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- se tenir debout face au terrain ;
- avoir, au moins partiellement, les deux pieds sur la ligne de touche ou à l'extérieur du terrain ;
- lancer le ballon des deux mains depuis la nuque et par-dessus la tête depuis l'endroit où le ballon est sorti du terrain.

Infractions et sanctions :

Tous les adversaires doivent se trouver à au moins 2 m du point de la ligne de touche où doit être effectuée la rentrée de touche.

Le ballon est en jeu dès l'instant qu'il pénètre sur le terrain. Si le ballon touche le sol avant d'entrer sur le terrain, la rentrée de touche devra être rejouée par la même équipe et au même endroit. Si la rentrée de touche n'est pas effectuée correctement, elle devra être rejouée par l'équipe adverse.

L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur.

Un joueur de l'équipe adverse qui distrait ou gêne abusivement l'exécutant de la rentrée de touche (y compris en ne respectant pas la distance de 2 m par rapport à l'exécutant) doit être averti pour comportement antisportif et, si la rentrée de touche a déjà été exécutée, un coup franc indirect devra être accordé.

⚠ Le gardien peut-il se saisir du ballon sur une touche d'un coéquipier ? Oui mais pas avec les..... mains, c'est une faute définie dans la loi 12 qui interdit au gardien de manier le ballon directement sur une rentrée de touche.

Peut-on être hors-jeu sur une rentrée de touche ? Non, la loi 11 est formelle ! Il s'agit de l'une des trois remises en jeu qui font exception à la règle du hors-jeu, cette prérogative cessant dès que le ballon a été touché par un autre joueur.

BERTRAND BIANCIOTTO

LES ANNIVERSAIRES

Ils ont fêté leurs anniversaires ce mois-ci :

EL FARRAH Ishak 20/11/2015 **U10**
HENRY CHER Mathis 04/11/2013 **U12**
DUMONT Mahe 18/11/2013 **U12**
RAKRAKI Sofiane 24/11/2013 **U12**
BRINGER Rafael 22/11/2015 **U15**
EL KHADAR Mehdi 19/11/2017 **U8**
BOUYAMARDEN Nahil 23/11/2017 **U8**

Educateur :
BENYACHOU Mohamed 15/11/1977

Membre :
MAGGIO André : 11/11/1948

LES RESULTATS

U15

17/11 : NO 6-0 AS Frontignan
23/11 : AFL Mende 0-4 NO

U14

02/11 : Match amical : Canet Roussillon FC 1-5 NO
16/11 : AFL Mende 1-4 NO
24/11 : NO 5-0 Academie Univers

U13

ÉQUIPE 1
02/11 : Match amical foot à 11
Victoire contre ST Clement Montferrier
09/11 : NO 8-0 Uzes II
16/11 : Mas de Mingue 1-11 NO
23/11 : NO 31-0 St Jean du Pin

EQUIPE 2 :
09/11 : NO 14-0 Uzes I
16/11 : Chusclan Laudun 2-5 NO
23/11 : NO 2-1 Nîmes Gazelec

U12

ÉQUIPE 1

16/11 : NO 8-1 FC Cabassut

23/11 : St Martin de Valguagues 3-6 NO

EQUIPE 2 :

16/11 : NO 9-0 ES Trois Moulins

Nîmes Pissevin 1-5 NO

Bastide

CLASSEMENTS

U15

U15 RÉGIONAL 1 POULE A

Pl	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	NIMES OL	21	7	7	0	0	0	31	4	0	27
2	MONTPELLIER HSC	18	7	6	0	1	0	29	4	0	25
3	LUNEL GC	17	7	5	2	0	0	20	10	0	10
4	CASTELNAU LE CRES FC	15	7	5	0	2	0	16	8	0	8
5	STADE BEAUCAIROIS FC	13	7	4	1	2	0	11	6	0	5
6	ACADEMIE UNIVERS	11	7	3	2	2	0	21	12	0	9
7	ALES OL	6	7	1	3	3	0	8	21	0	-13
8	LATTES AS	6	7	1	3	3	0	11	16	0	-5
9	BEZIERS A. S.	6	7	1	3	3	0	8	13	0	-5
10	MENDE AV.FOOT LOZERE	4	7	1	1	5	0	8	16	0	-8
11	ENT. ST CLEMENT MONT	1	7	0	1	6	0	5	28	0	-23
12	FRONTIGNAN AS	0	7	0	0	7	0	6	36	0	-30

U14

U14 RÉGIONAL 1 POULE A

Pl	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	MONTPELLIER HSC	19	7	6	1	0	0	35	5	0	30
2	NIMES OL	19	7	6	1	0	0	31	3	0	28
3	ENT. ST CLEMENT MONT	16	7	5	1	1	0	37	5	0	32
4	CASTELNAU LE CRES FC	13	7	4	1	2	0	12	6	0	6
5	MENDE AV.FOOT LOZERE	12	7	4	0	3	0	27	15	0	12
6	STADE BEAUCAIROIS FC	12	7	4	0	3	0	27	16	0	11
7	ALES OL	9	7	3	0	4	0	13	20	0	-7
8	MANDUEL SC	7	7	2	1	4	0	13	25	0	-12
9	LUNEL GC	5	7	1	2	4	0	10	18	0	-8
10	F.C. PETIT BARD MONT	4	6	1	1	4	0	10	27	0	-17
11	ACADEMIE UNIVERS	3	6	1	0	5	0	23	23	0	0
12	MONT. ATLAS PAILLADE	0	7	0	0	7	0	5	80	0	-75

U13

U13/U12 DEPARTEMENTAL 1 6512 POULE B

Pl	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	NIMES OL	38	8	8	0	0	0	122	2	-14	120
2	ENT. SBFCJ	36	8	7	1	0	0	90	7	-14	83
3	POULX AS	25	8	5	0	3	0	31	38	-10	-7
4	ES PAYS UZES	23	8	5	0	3	0	34	17	-8	17
5	NIMES MAS DE MINGUE	21	8	4	0	4	0	22	38	-9	-16
6	ALES OL	20	7	3	1	3	0	20	29	-10	-9
7	VERGEZE EP	17	7	2	0	5	0	23	21	-11	2
8	FOOT TERRE CAMARGUE	17	7	3	0	4	0	19	54	-8	-35
9	ST JEAN DU PIN ES	7	8	0	0	8	0	7	82	-7	-75
10	CAISSARGUES	6	7	0	0	7	0	1	81	-6	-80

U13/U12 DEPARTEMENTAL 1 6512 POULE A

Pl	Equipe	Pts	Jo	G	N	P	F	BP	BC	Pé	Dif
1	BAGNOLS PONT	33	8	7	0	1	0	35	7	-12	28
2	ALES OL	32	8	7	0	1	0	53	12	-11	41
3	NIMES OL	30	8	5	1	2	0	56	12	-14	44
4	ENT. SBFCJ	30	8	5	1	2	0	25	13	-14	12
5	N. GAZELEC	21	8	3	0	5	0	18	17	-12	1
6	MARGUERITTES ES	21	7	4	0	3	0	17	23	-9	-6
7	N. SOLEIL LEV	18	8	4	2	2	0	34	27	-4	7
8	CHUSCLAN LAUDUN	10	8	1	0	7	0	18	34	-7	-16
9	ES PAYS UZES	9	8	0	1	7	0	9	60	-8	-51
10	LE VIGAN P.V.A.F.C	8	7	0	1	6	0	15	75	-7	-60

INFORMATIONS ET REMERCIEMENTS

- **Opération collecte de jouets :**
  - Mercredi 04 et 11 Décembre **au centre de formation** La Bastide Nîmes (13h/16h)
  - Samedi 07 Décembre **à Décathlon Nîmes** (10h/17h)

Remerciements à Folco, Bertrand, Grégory.

Nous contacter :

accueil@associationnimesolympique.fr

Site web :

www.associationnimesolympique.fr

Rejoignez-nous sur le réseaux sociaux :