



Merci beaucoup à Elisa, Karine, Anthony, Anne-Sophie, Pierre et Sarah(s) pour leurs contributions à ce numéro. Justine Duteil, Rédactrice pour le Cahier des Hirondelles

n°3

LES HIRONDELLES DU GESVRES - GFTGV

Edition de janvier/février 2020

Une première « galette des Reines » réussie 🍷



Vendredi soir 24 janvier 2020 à la salle de la Chesnaie de Treillières, le Groupement féminin des Hirondelles du Gesvres a eu le plaisir de rassembler toutes les joueuses des U11F aux Seniors F, familles des joueuses et les nombreux bénévoles des trois clubs. Un peu plus d'une centaine de personnes était présente pour partager la " première " Galette des Reines et le verre de l'amitié. Une occasion de faire connaissance et d'échanger sur ce qui nous anime... la passion du foot!



Un grand merci aux 3 clubs du GF « Grandchamp des Fontaines – Treillières et Vigneux de Bretagne »

pour le financement de cette belle soirée. Un remerciement supplémentaire à « Patrice » notre coach U15F qui a géré d'une main de maître l'intendance de cette soirée avec son équipe. **(Pierre Arhuis)**

Les U10/U11 F en plateau à Vigneux !

Le 8 février, Vigneux accueillait sur son terrain d'honneur un plateau dédié aux U10/U11F. Ce plateau, sous la direction d'Anthony Guiné et de Julien Chancelier, a accueilli 4 équipes féminines du district. Malheureusement pour la plus jeune de nos équipes, la météo n'était pas au rendez-vous en ce samedi matin. la pluie nous a contraint à faire une pause dans le premier match et à arrêter le deuxième au bout de 3 minutes tellement il faisait mauvais temps. Nous perdons le premier 4 - 1, comme la semaine dernière nous avons du mal à rentrer dans le match, ce fut mieux en 2^e mi temps. Les filles n'avaient pas trop la tête à jouer au foot avec ce temps exécrable. Week-end à oublier... **(Anthony GUINE)**



PROMUR 44



7



Formation dédiée à la Feuille de Match Informatisée (FMI)

Dans le cadre du déploiement de la Feuille de Match Informatisée, le samedi 18 janvier, une formation tablette a eu lieu. Dix bénévoles engagés dans l'encadrement de nos différentes équipes féminines étaient présents dans les locaux de l'ASGF pour participer à cette formation dirigée par François Rivaux (délégué régional, national et ancien arbitre en district ainsi qu'en ligue).

Notre nouveau coach fraîchement recruté et nommé responsable de l'équipe Séniors F B est déjà impliqué dans le GF des Hirondelles du Gesvres. Merci François pour cette intervention et nous te souhaitons la bienvenue dans le Groupement !



Un moment de convivialité partagé autour d'un café et de viennoiseries. La collation de fin de formation a été gentiment offerte par le président de l'AS Grandchamp. Merci Jérémie!
(Karine PICHON)



Une première séance de préparation mentale pour les U15 F et les Seniors

Afin de bien débiter cette seconde phase du championnat, où de belles échéances attendent notamment les U15F et les seniors. Les joueuses et leurs coaches ont eu l'opportunité d'assister à deux séances dédiées à la « Préparation Mentale avant le match ». Ces deux interventions ont été dirigées par Sarah Lazard, joueuse expérimentée et spécialisée de la préparation mentale.



Quelques mots concernant Sarah et son parcours... 🏆

Sarah a 48 ans et déjà plus de 40 ans de pratique du football dont 30 en club, elle est également professeur de tennis. C'est face à certains comportements de colère, de dépit sur le court de certains joueurs qu'elle s'est demandée comment agir. Elle s'est donc intéressée à la préparation mentale et a effectué une formation diplômante à ce sujet. Elle est également formée en programmation linguistique (PNL) et en ennéagramme (Etude de nos différentes personnalités).



Pouvoir agir en tant que préparatrice mentale est devenue véritable pour elle. Elle intervient auprès des joueurs et joueuses de tennis et en voit les bénéfiques, même dès le plus jeune âge. Elle note une amélioration quant à la gestion de l'échec, la peur d'avant match et la frustration. Les résultats sont assez rapides. Sarah désire continuer dans cette voie et faire de cet atout de préparatrice mentale son quotidien afin de pouvoir suivre les équipes sur le long terme. Nous la remercions vivement pour ces interventions sur nos deux catégories et nous ne manquerons pas de la faire intervenir à nouveau dans le futur avec les U156 et Seniors ainsi que d'autres catégories. **(Sarah Lazard et Anne-Sophie Morcel)**



Les portraits du mois de Février



PATRICE BIRAUD, Co-Responsable U15 F.

« Je suis une personne posée, à l'écoute et qui aime partager. Je suis sportif, surtout footballeur, mais j'aime aussi s'autres sports. Aujourd'hui je suis fier de pouvoir partager cette discipline avec les filles. Elles sont très soudées grâce à un bon noyau et à leur caractère bien trempé, qui leur vaut leurs bons résultats sportifs. A cela s'ajoute un bon groupe de parents qui joue un rôle important autour de cette équipe. Bravo à tous. »



STEPHANE ROUSSEAU, Co-Responsable U15 F.

« Passionné de foot et dans l'échange, le rôle d'entraîneur est devenu une évidence. Le partage et l'envie de faire valoir le foot féminin est ma priorité. Notre équipe U15F est dans un très bel esprit de groupe, l'envie de progresser est toujours là, c'est un plaisir de les encadrer. »

LUDOVIC MORCEL, Référent groupement Féminin de Treillières.

« Arrivé un peu par hasard il y a 3 ans, je m'occupais des U13F le samedi pour les matchs et quelques entraînements. Sans expérience dans le foot, j'ai essayé d'accompagner les filles du mieux possible. Depuis, Stéphane F, puis Patrice, puis Stéphane et Bernard ont pris le relais technique. Pour ma part maintenant je dois aider le groupement à grandir. Les Hironnelles c'est une aventure incroyable depuis plus de 3 ans avec un groupe de copines qui nous font vivre de belles émotions et de superbes rencontres entre parents. »



BERNARD THIERY, Entraîneur adjoint, entraîneur gardien et dirigeant U15F.

« Le Thierry Gilardi du banc, la voix du remplacement tactique, du soutien et des encouragements aux joueuses. Gardien de formation, il aime transmettre les spécificités et la technique du poste, avec des Hironnelles toujours à l'écoute et en plein progrès. C'est une année épanouissante au côté de coaches très compétents et de bénévoles passionné(e)s par et pour le football féminin. #Nanard. »



SARAH ROUSSEAU ET ANNE-SOPHIE MORCEL 🏆

PROMUR 44

KARTING
DE NANTES

GÉNÉRATIONS
Sports & COM

L2A

9



Joueuse: Océane Civel
Catégorie: U18 Féminines (Cap.)
Poste: Défenseur central
Devise footballistique: Ne jamais rien lâcher.



Joueuse: Murielle Legault
Catégorie: Senior Féminines (Cap.)
Poste: Défenseur latéral
Devise footballistique: Rester solidaire et ne pas se décourager, mène à la victoire.

Depuis quand t'intéresses-tu au football ? (Ancienneté, club joué, premier début au sein de l'ASGF..)

« J'ai toujours aimé le foot, mon frère en a fait, je supporte l'équipe de Lyon et j'aime bien Eugénie Le Sommer. J'ai fait 8 ans de Handball avant, et ça fait maintenant 3 ans que j'ai signé à Treillières. »

« J'aime le foot depuis l'enfance mais en club dans mon village, donc j'ai commencé par le handball. Après mon arrivée à Grandchamp des Fontaines, j'ai appris qu'il y avait une équipe qui allait se créer, je me suis donc inscrite et fais partie de l'ASGF depuis sa création. Il y a une joueuse que j'aime bien, c'est Amandine Henry.. »

Que penses-tu du nouveau Groupement Féminin TGV?

« Je pense que c'est bien pour la progression du football féminin. On a bien fait de réunir les trois clubs car avec un seul nous n'arrivons pas à former des équipes complètes.»

« Le nouveau groupement a apporté de l'énergie à l'équipe. Elle a boosté certaines joueuses pour garder leur place. »

Comment as-tu ressenti cette première phase?

« Concernant l'équipe U18 on a une très grande marge de progression car nous avons des débutantes. Mais dans un avenir proche, je pense que l'équipe sera soudée et efficace. J'ai aussi joué avec les seniors, et le jeu est plus posé, moins stressant, c'est agréable. Merci à elles, de m'avoir bien intégrée. »

« La 1^{ère} phase a été une découverte du foot pour beaucoup de débutantes. Il a fallu que les anciennes apprennent aux nouvelles. Il y a une bonne mentalité. Les filles sont à l'écoute malgré la différence d'âge. En résumé, belle osmose. »

Selon toi, quels seraient les différents points à approfondir pour aborder cette deuxième phase?

« Une meilleure implication, être plus présentes physiquement. S'améliorer dans les passes, les contrôles, les touches. Les entraînements sont importants pour savoir faire tout ça. Malheureusement je m'absente deux mois pour un stage, mais je crois en mon équipe ! »

« Il ne faut pas se décourager quand on est menée au score, se battre jusqu'au coup de sifflet final. Il faudra plus de combativité. Mais dans l'ensemble, je suis globalement satisfaite de l'équipe senior B. Il est important de prendre du plaisir en jouant en équipe.»

Interviews réalisées par Elisa L. Un grand merci à elle ainsi qu'à Océane et Murielle pour leurs impressions !