



# AMICALEMENT WEB

SAISON 2017-2018 – N°242 – 5 mars 2018

## VESTES POLAIRES DE L'A.E.F. DU JURA

Il reste quelques vestes polaires de notre Amicale :

Rouge/Blanche XL : 9 XXL: 4

Bleue/Blanche XL : 3 XXL : 1

S'adresser à Jean-Claude CLERC. Tarif unique : 10€

## L'A.E.F du JURA ORGANISE UN DEPLACEMENT à LYON

A l'occasion de son dernier match de préparation à la Coupe du Monde de la FIFA en Russie, l'équipe de France de Didier Deschamps rencontrera les Etats-Unis, le **samedi 9 juin** 2018 au Groupama Stadium de **Lyon**.

**Une fiche d'inscription vous est parvenue cette semaine, avec Amicalement Foot n°31.**

## ENTRAÎNEMENT PAR TEMPS TRÈS FROID

### *Vu sur MyCoach*

La vague de froid qui touche la France ces derniers jours rend les conditions d'entraînement très difficiles. Du Nord au Sud, les terrains de foot sont gelés voire enneigés, même en Corse où **Ghjuvan Rusterucci**, le préparateur physique de l'**AC Ajaccio** a dû adapter ses séances.

Voici ses trois conseils pour optimiser au mieux votre entraînement dans le froid en évitant les blessures.

1

### **PRATIQUÉZ UN PRÉ-ECHAUFFEMENT**

En intérieur de préférence et / ou avec un matériel de résistance type élastique qui va permettre de chauffer certaines zones plus rapidement.

👁️ Préparer l'organisme et arriver sur le terrain avec une activation mécanique avancée.

2

### **ADAPTEZ VOTRE SÉANCE**

Prendre en considération la condition du terrain. Prêter une

attention particulière à la corrélation entre l'échauffement et la séance. Prévoir une activité bord terrain si certains exercices ne se font pas avec tout le groupe.

☞ Être sûr d'aller chercher l'échauffement spécifique et éviter la baisse de température de l'organisme.

3

## HYDRATEZ-VOUS !

☐ La déshydratation a une incidence directe sur la performance. 1% de perte de d'eau équivaut à 10% de baisse de performance. Il est donc très important de bien s'hydrater, même si avec le froid, la sudation n'apparaît pas toujours.

☞ Éviter les contractures musculaires et optimiser sa performance.

### France – Italie (Espoirs) à Besançon

**Pour son dernier match de la saison, l'équipe de France Espoirs, entraînée par Sylvain Ripoll rencontrera l'Italie, le mardi 29 Mai au Stade Léo Lagrange de Besançon.**

La Fédération Française de Football lance une vente prioritaire de billets (dans la limite des places disponibles) en direction des licenciés et des clubs de la Ligue Bourgogne-Franche-Comté de Football.

Pour bénéficier de cette offre (30% de remise), il faut compléter le bon de commande figurant sur le site internet de la Ligue BFC et le retourner **avant le vendredi 19 Mai 2018** :

- Par voie postale : LBFCF – Parc Mirande – 14F Rue Pierre de Coubertin – 21000 DIJON
- Par mail à [yjourdan@lbfc.fff.fr](mailto:yjourdan@lbfc.fff.fr)

Les billets seront attribués selon la méthode « premier arrivé, premier servi ». Attendu les délais de traitement des commandes, les billets seront à retirer le jour du match au guichet « Invitations ». Nous vous informerons ultérieurement si d'autres points de retrait seront mis en place.

### D'AUTRES INFORMATIONS SUR NOTRE SITE INTERNET ET SUR LA PAGE FACEBOOK.



Crédit Mutuel Besançon Saint Claude  
6, rue Jean Wyrsch – 25000 Besançon  
Besançon Valentin:  
Zone Commerciale Valentin – 25870 Chatillon-le -Duc  
Rioz : 14, rue du Tacot – 70190 Rioz