

DECEMBRE 2017

Union Nationale des Arbitres de Football
Section Départementale de l'Isère
ET
Commission Départementale Des Arbitres
De l'Isère

SOMMAIRE

ÉDITO des PRÉSIDENTS & du CTDA	p.2
RUBRIQUE UNAF ISÈRE	
• L'Arbre de Noël	p.3
• Tournoi des jeunes Futsal	p.4
• Notre intérêt, votre défense	p.4
• Soirée des récompenses	p.5 à 6
• Les vœux de l'UNAF	p.7
• Rappel : Cette année un cadeau est offert	p.7
• Les manifestations : Dates importantes	p.8
• Composition de votre association	p.9
• Communiqué du Président National	p.10 à 11
• Adhérer à l'UNAF, cette saison	p.12
• Une arbitre féminine frappée	p.13
• Que faire en cas d'agression	p.14

RUBRIQUE CDA / CTDA

• Tony Chapron, un vrai traitement de « ferveur »	p.15
• Le Biathlon, vous connaissez ?	p.17
• Référent Arbitre, espèce en voie de développ.	p.18
• Rappels FMI : contrôle de l'éducateur	p.20
• Polémiques sur l'arbitrage : la fabrique de l'imbécilité	p.21
• « Vite fait bien fait » : le carton rouge entré dans l'histoire	p.23
• L'art subtil et sournois de la simulation	p.24
• Une formation d'une autre planète !	p.26
• Infos pêle-mêle	p.28
• Les dates de décembre-janvier	p.29
• C'est la fête ! Oui, mais...	p.30
• Jeux	p.35

Contact UNAF

E-mail : unaf38@hotmail.com

Adresse : 2 Bis rue Pierre de
Coubertin 38360 Sassenage

Contact CDA

E-mail : arbitres@isere.fff.fr
(indiquez « [NEWSLETTER] »
en objet)

Adresse : 2 Bis rue Pierre de
Coubertin 38360 Sassenage

ÉDITO DES PRÉSIDENTS & DU CTDA



«Qui a dit qu'on s'ennuyait sur les stades de la Ligue 1 ? Il n'y a qu'à voir ce que les arbitres vivent depuis plus de deux mois !

Insultés dans les couloirs des stades, mis sous pression à la porte de leur vestiaire, essuyant les colères noires de dirigeants en furie à même ensuite de leur reprocher leur manque de dialogue. Leur notion de dialogue bien particulière : je vocifère et je pars en claquant la porte. Arbitres raillés sur les réseaux sociaux, calomniés et suspectés de malhonnêteté, qualifiés d'escrocs, d'arnaqueurs et d'irresponsables. Cloués au pilori et tournés en dérision sur les plateaux télé par de pseudos animateurs vedettes et autres « experts »... On en oublierait presque les inévitables « arbitre enc*** » ou « aux chio**** l'arbitre » repris en cœur dans les tribunes, les supporters menaçants à la sortie des stades...

Et malheureusement ils en oublient trop souvent, qu'en bout de chaîne, ce sont vous, ces centaines d'arbitres amateurs, qui subissez la bêtise footballistique, par effet de mimétisme venant du plus haut niveau... jusqu'à être menacés, agressés et frappés les weekends... Pauvre football, triste spectacle ! »

Soyez assurés du soutien sans faille de votre CTDA, votre CDA, du Comité Directeur du District de l'Isère.

Après les graves incidents de ces dernières semaines dont furent victimes les arbitres du secteur professionnel, la trêve arrive à point nommé, pour apaiser les tensions, faire atterrir les joueurs et dirigeants qui se croient « au-dessus » des lois, permettre à chacun de reprendre ses esprits... et vous permettre, à vous arbitres, de souffler un peu, de prendre du recul, de passer du temps avec vos proches (une fois n'est pas coutume !) et de recharger les batteries, pour repartir de plus belle pour une seconde moitié de saison qui, nous l'espérons de tout cœur, sera sans « embûches » (« an » et « bûches » seront déjà bien à la fête en cette fin d'année, il serait bien opportun de les laisser au repos après la trêve) ! ^^

Attention cependant aux excès durant cette période... mais nous avons pensé à tout, en vous proposant un dossier complet à ce sujet en fin de journal... ;-) Cela ne doit toutefois pas vous empêcher de profiter de ces moments de bonheur en famille !

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE À TOUS !

André SERVE & Nicolas BROTONS



La trêve hivernale est en train de pointer le bout de son nez, pour laisser place aux moments en famille, avec ses proches... c'est ce qu'on appelle la magie des fêtes. La passion de l'arbitrage est dévorante, à en oublier parfois l'essentiel...

Je souhaitais par ces quelques mots rendre hommage à nos proches qui nous attendent plusieurs dimanches, plusieurs soirées, plusieurs journées pour que nous puissions vivre notre passion. Certes, la vie est faite de concessions, mais parfois il est bien bon de se recentrer et se retrouver ; c'est ce qui, finalement, nous donne de l'énergie pour perdurer dans cette fonction tellement belle mais au rôle tellement ingrat.

En cette fin d'année, nous avons perdu deux êtres chers à la France, l'écrivain et académicien Jean D'ORMESSON, et l'éternel Johnny HALLYDAY.

Je décide d'évoquer cela avec vous dans cet édit, car le dernier, pour ne citer que lui, a de près ou de loin rassemblé, fédéré, animé et aimé le sport, l'humain avec un grand H ; et, bien tristement, il n'est plus là mais il continuera à exister à travers ses milliers de tubes, ses 60 ans de carrière, ses 9 stades de France, ses 3250 représentations... « On est » ou « on n'est pas » fan de Johnny, mais personne ne peut rester indifférent, au regard du chef d'œuvre de vie accompli.

Et puis, « on a tous quelque-chose en nous de Johnny... Cette volonté de prolonger la nuit, ce désir fou de vivre une autre vie, ce rêve en nous avec ses mots à lui... »

On se retrouve en janvier pour un nouveau démarrage, avec encore plein de manifestations et d'événements pour le plaisir de nos nombreux adhérents et fidèles qui permettent à l'UNAF Isère de rayonner encore longtemps.

Dans cette attente, je vous souhaite à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année. Que celles-ci vous permettent de vous reposer et de profiter des vôtres.

Très sportivement,

Nicolas TAMBORINI
Président UNAF ISÈRE

RUBRIQUE UNAF ISÈRE

ACTUALITÉ DÉPARTEMENTALE

L'arbre de Noël de l'UNAF Isère

Nous vous rappelons que **ce Samedi 16 Décembre 2017** sera organisé le traditionnel **ARBRE de NOËL** de l'UNAF ISERE à Saint Nicolas de Macherin, dans la salle des fêtes (180 Route de Chirens, 38500 Saint-Nicolas-de-Macherin).

Cette année un spectacle unique vous sera proposé :

Une troupe de théâtre, venue spécialement d'Ardèche, nous divertira sur des contes de Noël et une balade musicale enchantée.

Ils raconteront : *une histoire de fée, d'une poule qui ne veut pas pondre des œufs, d'un cochon qui veut changer de couleur, d'une princesse qui a une voix de dragon, d'une chèvre qui a plein d'idées mais que personne n'écoute et d'un mystérieux petit garçon...*

Nouveauté :

La manifestation commencera **dès 15h, vos enfants seront accueillis pour se faire maquiller en personnage de leurs choix** (dragon, princesse, sorcier, pirate, lutins de Noël...). Nous vous invitons à venir à l'heure pour profiter de cette nouvelle prestation.

À 16h - le spectacle commencera

À 17h15 - Arrivée du père Noël avec sa hotte pleine de cadeaux, distribution des jouets et photos avec lui.

À 18h15 - Goûter spécial « Enfants » (avec plein de surprises) et un goûter spécial « Parents ».

Cette journée se veut unique et privilégiée pour vos chérubins.

IMPORTANT :

Vous avez tous reçu le tableau des enfants qui peuvent profiter de cet instant de fêtes.

Nous vous rappelons que :

Chaque enfant repartira avec un très beau cadeau, il pourra se faire maquiller, il assistera au spectacle de Noël (troupe de théâtre spécialement réservée pour l'occasion) et repartir avec un goûter spécial enfant : vous, vous douterez donc bien que l'investissement financier pour l'UNAF ISERE est très important et nous vous devons bien cela.

Ainsi, nous vous remercions par avance de venir ou de vous faire représenter avec votre/vos enfant(s) à ce moment de convivialité, qui vous ai offert.

Pour votre information, aucune permanence de remise de cadeau ne sera organisée, après ce samedi 16 décembre.

ACTUALITÉ DÉPARTEMENTALE

Tournoi des Jeunes !

Cette année le tournoi des jeunes de l'UNAF Régionale, aura lieu **le Samedi 13 Janvier 2018** dans la Loire (42) à Villars. L'occasion de participer à une après midi festive et sportive avec les 11 départements UNAF que composent la region Auvergne Rhone Alpes. Chaque section départementale de l'UNAF joueront au futsal.

Un transport en commun est organisé en Isère.

Si vous souhaitez faire partie de l' équipe :

Deux condtions :

- Etes adhérents UNAF isere saison 2017/2018
- Et avoir moins de 26 ans

Pour vous inscrire, Merci de contacter rapidement :



Le responsable du Pôle Sportif
Pierrick LOUIS
Mail : pierricklouis38@gmail.com
Tèl : 07 86 40 57 91



ACTUALITÉ DÉPARTEMENTALE

Notre intérêt, votre défense...



L'UNAF Isère a été représenté le Samedi 02 décembre par José VELOSO et Nicolas TAMBORINI, lors de l'Assemblée Générale du District de l'Isère de Football.

Un vœu a été émis par un club pour demander que l'Isère s'aligne au barème de retrait de points adopté par LAURA foot qui se substituerai au barème bonus/malus du District de l'Isère de Football et qui dépenaliserai grandement la violence sur nos terrains de football départemental.

Heureusement, ce vœu a été rejeté et l'UNAF bien évidemment a veillée à ce que nos acquis ne soient jamais remis en cause pour que l'arbitre soit toujours protégé réglementairement par notre instance départementale et que les pseudos joueurs ou pseudos clubs soient bannis des terrains de football pour redorer l'image du ballon rond malheureusement bien mal en point.

Merci aux clubs pour leur vote majoritaire !
On travail au quotidien pour nos arbitres de football.

ACTUALITÉ DÉPARTEMENTALE

La grande soirée des récompenses, organisée par l'UNAF et la CDA....

Le vendredi 17 novembre à 19h30 s'est déroulée la grande soirée de remise des récompenses et des trophées de l'UNAF ISERE, organisée conjointement avec la Commission Départementale de l'Arbitrage et avec le concours toujours fidèle du District de l'Isère de Football.

Le succès a été total car + de 150 personnes étaient réunies à la salle Pierre Dubois, qui n'en demandais pas tant. Ce fut l'occasion de récompenser les majors de chaque catégorie de la saison 2016-2017, de remettre l'écusson d'arbitre officiel aux promus, de fournir la dotation aux nouvelles recrues de l'arbitrage ayant réussi leur examen en octobre dernier et de récompenser les serviteurs et dévoués de l'UNAF depuis de nombreuses années...avec un clin d'œil particulier à Jacques Dominguez 91 ans dont + de 70 ans au service de l'arbitrage et du football en général.

Cette soirée s'est passé avec la présence des clubs, des familles des récompensés, des nombreux membres du comité directeur du district de l'Isère de football et de l'UNAF.

En outre, André SERVE président de la CDA, de Nicolas TAMBORINI président de l'UNAF Isère, de André Delieutraz président de la section régionale de l'UNAF, de Wilfried BIEN conseiller technique régional en arbitrage représentant la commission régionale des arbitres et de Hervé Giroud Garampon vice-président délégué du district de l'Isère de football.

Une très belle soirée mettant en valeur la famille de l'arbitrage sous son plus bel angle.

Vive l'UNAF !

...Et voici quelques clichés...





ACTUALITÉ DÉPARTEMENTALE

La galette des rois et vœux de l'UNAF Isère



Votre Section Départementale organise un bel événement en ce début d'année !

- L'ensemble du Comité Directeur de l'**UNAF ISÈRE** est heureux de **vous inviter ainsi que vos proches**, à partager la traditionnelle galette des rois et à assister à la cérémonie des vœux de l'association :

Le vendredi 26 janvier 2018 à 19h30
Au siège du District de l'Isère de Football
2 bis rue Pierre de Coubertin
38960 Sassenage



Venez nombreuses et nombreux à ce moment festif et convivial !

ACTUALITÉ DÉPARTEMENTALE

Rappel : Cette année un cadeau est offert !

Cette saison l'UNAF a décidé de récompenser ses adhérents, en offrant à toute nouvelle adhésion une gourde siglée UNAF.

Pratique, utile et Corporate !

Cette gourde est remise à chaque nouvel adhérent. Nous en avons remise, au stage des Arbitres à Voiron le 09 septembre.

Pour venir la récupérer :

N'hésitez pas, à venir la récupérer au siège du District de l'Isère de football, durant les mardis soir, en vous présentant avec votre carte UNAF saison 2017/2018 et en ayant préalablement informé par mail, de votre passage sur la boîte de messagerie de l'association : unaf38@hotmail.com



ACTUALITÉ DÉPARTEMENTALE

Les manifestations : Dates importantes à retenir !

Les dates ci-dessous, sont ouvertes à l'ensemble des adhérents de l'UNAF ISERE. Le programme de cette saison 2017/2018 est riche et varié. **A vos agendas !**

Samedi 16 Décembre, à partir de 15h :

Arbre de Noël de l'UNAF ISERE – Nombreux cadeaux et spectacle inédit, enfants et parents seront les bienvenus

Lieu : 180, Route de Chirens, 38500 Saint Nicolas de Macherin – Salle des fêtes



Samedi 13 Janvier 2018 :

Tournoi Régional en salle, des jeunes adhérents de l'UNAF Auvergne Rhône Alpes

Vendredi 26 Janvier 2018 à 19h30 :

Vœux et galette des rois de l'UNAF Isère

Lieu : Siège du District de l'Isère de Football – Salle Pierre DUBOIS



Février 2018 (date à déterminer)

Grand tournoi FIFA , sur console de jeux

Lieu : Siège du District de l'Isère de Football – Salle Pierre DUBOIS



Mai 2018 (date à déterminer)

Assemblée Générale de l'UNAF ISERE : actualités de votre associations et bilan financier

Lieu : Siège du District de l'Isère de Football – Salle Pierre DUBOIS

Avril/Mai 2018 (date à déterminer)

Match de gala à l'Olympique Lyonnais

Lieu : Parc Olympique Lyonnais



Juin 2018 (date à déterminer)

Journée régionale UNAF Auvergne Rhône-Alpes : Assemblée Générale, Tournoi de football à 11, et Soirée dansante

Lieu : l'Allier (01)

Juin 2018 (date à déterminer)

Grande journée Festive de l'UNAF ISERE : Pétanque, vélo, barbecue, ambiance festive... : ouvert à l'ensemble des adhérents accompagnés de leur famille.



Composition de votre association

Tous les membres du bureau de l'UNAF ISERE sont à votre entière disposition, selon leurs domaines de compétences, décrit ci dessous. **N'hésitez pas à nous solliciter !**

Président : Nicolas TAMBORINI - 06 80 82 51 31 / nicolas.tamborini@gmail.com

Président délégué et en charge du Juridique :

Mohamed BENATTOU - 06 20 65 37 82 / mohabiz@hotmail.fr

Secrétaire général : Mathieu FERNANDES - 06 13 53 39 18 / fernandes.mathieu@gmail.com

Secrétaire général adjoint : Bastien PÉTERLÉ - 06 69 61 57 18 / bastien.peterle@hotmail.com

Trésorier général et en charge des adhésions :

Éric DOUVILLÉ - 06 10 42 36 47 / e.douville.80p@gmail.com

Représentant des Arbitres au Comité Directeur du District :

José VELOSO - 06 08 22 01 02 / jose-veloso@wanadoo.fr

En charge de l'Animation : Georges HAGLI - 06 64 78 60 93 / hcgeorges@hotmail.fr

En charge du Partenariat : Ahmed ELAFANI - Tél : 06 20 75 58 76 / ahmedela@hotmail.fr

En charge du Pôle sportif : Thierry NAVARRO - 06 03 19 91 03 / thierry.navarro1@alicedsl.fr et Pierrick LOUIS - 07 86 40 57 91 / pierricklouis38@gmail.com et Béchir BEN-MESSAOUD - 06 30 68 32 15 / bechirbenmessaoud@gmail.com

En charge des Jeunes Arbitres et Féminines :

Pierrick LOUIS - 07 86 40 57 91 / pierricklouis38@gmail.com

En charge des Nouveaux Adhérents et du Soutiens à l'Arbitrage :

Laurent SAINT-ALBIN - 06 15 74 99 77 / lolito0104@gmail.com

En charge du Webmaster : Jérémie BRUNO - 06 41 76 47 62 / brunojeremie38@gmail.com



Tous les membres comité directeur de votre association sont là pour :

- Une demande de renseignement
- Être votre soutien
- Vous faire découvrir l'UNAF
- Vous accompagner en commission
- Être à votre écoute
- Vous inscrire à des animations
- A votre service
- Vous aider dans vos tâches administratives

Communiqué du Président J.J DEMAREZ

Veuillez trouver ci-dessous un courrier rédigé par le Président National de l'UNAF.



Le Président National de l'UNAF, Jean-Jacques Demarez, lance un appel au secours, suite à la recrudescence des actes d'incivilités, de dégradations, de menaces et de violences vis-à-vis des arbitres. Il regrette qu'à part le SAFE (Syndicat des Arbitres de Football de l'Elite), l'UNAF est seule à dénoncer ce fléau qui gangrène petit à petit notre football amateur.

Il n'y a pas un seul week-end sans être avisé d'un incident, sur ou à proximité d'un stade. Quand ce n'est pas de la part d'un joueur, ce sont des supporters

surexcités et parfois même des pseudos éducateurs. Aucune région n'est épargnée, mais ce qui inquiète fortement l'UNAF, c'est que cela arrive de plus en plus dans les catégories jeunes. Et ce qui fait craindre le pire, ce sont de plus en plus des agressions faites avec préméditation, voire avec arme.

La majorité des arbitres victimes est choquée psychologiquement et il n'y a que l'UNAF qui s'en inquiète, grâce à l'aide d'un psychologue du sport, **Sébastien Gutierrez**, avec qui une convention a été signée. Le moral de la majorité des autres arbitres est au plus bas. Les agressions augmentent et la fidélisation diminue, malgré le travail inlassable de nos amis bénévoles des CDA et CRA.

QUE FAIRE ? Telle est la question que l'UNAF se pose, car :

---Le Président national de l'UNAF et le Président national de l'AEF (Amicale des Educateurs de Football) entretiennent d'excellents rapports et ce dernier souhaite connaître les identités des éducateurs fauteurs de troubles, afin de les radier de l'AEF, si ces derniers y sont adhérents, car il y a beaucoup de pseudos éducateurs autour des terrains, et ceux-là, il ne peut pas les maîtriser.

---Il en est de même avec nos amis du SAFE, qui ne manquent aucune occasion de rappeler que toutes les incivilités que les arbitres de l'élite subissent, rejaillissent systématiquement sur les arbitres de la base et l'UNAF les en remercie. Une réunion entre ces deux entités est d'ailleurs au programme, afin de dénoncer ensemble ce fléau.

---Lors de la dernière réunion de la Haute Autorité du Football, le Président de l'UNAF, en tant que représentant des 26000 arbitres amateurs, a eu l'occasion de s'exprimer longuement sur ce sujet. La majorité de ses collègues, toutes familles confondues, connaissait ce problème de violences mais en ignorait l'ampleur que cela avait pris.

---Idem, lors de la dernière réunion de l'Union des Acteurs du Football, à laquelle **Jean-Jacques Demarez** n'a pas manqué de représenter notre famille, à la suite de ses explications, il a obtenu le soutien de l'ensemble des familles présentes, UNFP, UNICATEF, SAFE, AEF, SNAAF, médecins et autres. Tout le monde compatit aux sorts des arbitres, mais malheureusement, ces

deux dernières instances sont force de propositions et non décisionnaires. L'**UNAF** a demandé et a obtenu leur soutien pour alerter qui de droit en haut de la pyramide.

---L'AFCAM (Association Française du Corps Arbitral Multisport) dont l'**UNAF** fait partie, a également été alertée par cette dernière et ensemble, ils se tourneront vers les ministères concernés, en espérant avoir une oreille plus attentive.

---La LFA, via la commission citoyenne et sociale, avec qui, l'**UNAF**, par l'intermédiaire de son président et de la représentante des arbitres et secrétaire générale du 3ème collège, **Nadine Cygan**, a lancé une vaste campagne de sensibilisation dont celle contre les incivilités et violences contre les arbitres, à destination des districts, des ligues et des clubs. Espérons qu'elle fasse effet.

---Le code disciplinaire fédéral a été légèrement aggravé, l'**UNAF** remercie la fédération pour ce geste. Malheureusement, il reste insignifiant pour être dissuasif et encore faut-il qu'il soit appliqué partout. Les **UNAF** locales sont vigilantes sur ce sujet.

---Tous les Présidents de ligue, que le Président de l'**UNAF** s'est fait un plaisir de rencontrer, un à un, constatent les dégâts et comprennent que les arbitres soient désabusés. Ils font le maximum pour y remédier, sans y parvenir.

Vu ce qui précède, vous pouvez constater que l'**UNAF**, au niveau national, fait tout ce qui est en son pouvoir, pour dénoncer ces faits gravissimes, avant qu'il ne soit trop tard, mais se sent démunie et pas assez entendue par la haute hiérarchie, qui pourtant devrait l'aider pour sauver le corps arbitral amateur qui est un maillon indispensable pour le bon déroulement de nos compétitions amateurs.

L'observatoire des comportements a relevé pour la saison dernière une forte hausse des incivilités et violences, dont 51% sont à l'encontre des arbitres. Cette année, alors que nous ne sommes pas encore à la trêve, ces chiffres ont explosé. Nous courons à la catastrophe et vers une pénurie d'arbitres jamais égalée.

Heureusement, et le Président de l'**UNAF** les en remercie très chaleureusement, il y a la motivation sans faille des présidents départementaux et régionaux de l'**UNAF** pour tenter de maintenir le bateau à flot, mais pour combien de temps encore ?

Quand l'**UNAF** parle de répression, contre les voyous qui gangrènent notre sport favori, c'est que toutes les actions de prévention, auxquelles l'**UNAF** est toujours prête à s'associer ont échouées. Prenons nos responsabilités et assainissons notre football amateur, nous gagnerons des licenciés, car, ne nous voilons pas la face, l'image de marque du football amateur est fortement écornée, à cause de ces débordements inadmissibles et intolérables.

Un nouveau rendez-vous sera demandé au président de la fédération, pour tenter de trouver une solution à ce fléau, tout en sachant que le remède miracle n'existe pas, mais ce n'est pas en faisant la politique de l'autruche, qu'on trouvera une solution.

Malgré tout ce qui précède, le Président de l'**UNAF**, **Jean-Jacques Demarez** et ses collaborateurs du Comité Directeur National, restent plus que jamais motivés pour représenter et défendre tous les arbitres, comme le fait également le SAFE, pour les arbitres de l'élite, car n'oublions jamais, que l'exemple vient toujours du haut et à ce niveau, le football pêche également.

VIVE L'UNAF !

Adhérer à l'UNAF, cette saison...

Pensez à **renouveler votre adhésion** à L'UNAF pour cette nouvelle saison : 2017/2018.

Plusieurs mails ont été envoyés, à chacun d'entre vous, pour ne pas oublier de régler votre cotisation.

Sachez que l'adhésion peut être prise en charge par votre club.
(Un reçu de paiement vous sera délivré)

Cette année trois possibilités vous sont proposées, pour adhérer :

TROIS POSSIBILITÉS DE RÉGLER SA COTISATION

- ☐ **Oui j'adhère à l'UNAF Isère.** ☐ Je règle par chèque, le montant correspondant à ma catégorie,
☐ Je règle en espèce, le montant correspondant à ma catégorie,
☐ Je procède à un virement bancaire, du montant correspondant à ma catégorie.



**** Identification IBAN – UNAF ISERE : FR76 1390 6000 3030 0165 1700 063**

**** Bank Identification Code (BIC) : AGRIFRPP839**

**** Renseignements à inscrire sur votre virement bancaire : « NOM – PRÉNOM / Adhésion UNAF 2017/2018 »**
(Votre adhésion sera effective dès que le virement sera constaté effectué.)

☛ **Retournez ce formulaire dûment complété, avec votre règlement, par :**

Voie Postale au siège du District de l'Isère de Football : 2bis, rue Pierre de Coubertin 38360 SASSENAGE

Ou, scanné par mail à : unaf38@hotmail.com

Cotisations :

☐ Très jeune arbitre (né après le 01/01/2002)	Gratuit
☐ Jeune arbitre (né après le 01/01/1994)	25 €
☐ Arbitre adulte	44 €
☐ Honoraire ou sympathisant	30 €

Pour rappel :

Votre section départementale de l'Isère n'est pas seulement un soutien juridique (paiement des frais d'avocat...), elle est aussi une véritable famille sportive rassemblant tous les arbitres de football en activité ou non.

Votre adhésion vous donne droit à des avantages incontournables :

- Des remises exceptionnelles au magasin BROUTY SPORT pour vos équipements
- Une sortie à un match professionnelle de LIGUE 1
- Participation au grand tournoi régional de football à 11
- Participation au tournoi national en fustal, des jeunes arbitres
- Participation au tournoi régional en fustal, des jeunes arbitres
- Participation au grand congrès national annuel des arbitres, en présence de personnalités de la Fédération Française de Football et d'Arbitres de haut niveau
- Participation à l'arbre de Noël, avec cadeaux pour les enfants et un spectacle féerique
- Participation aux différentes sorties organisées (Laser Game, journée festive...)
- Envoi à votre domicile, du bulletin national, sur l'actualité de notre grande corporation

Une arbitre féminine frappée

Notre arbitre Féminine, Unafiste de la Section Départementale de la Vienne, a subi des violences en avril 2014 lors d'un match de Ligue en Charente (16).

Alors qu'elle siffle un penalty, elle effectue une course à reculons et, pour une raison indéterminée, un joueur mécontent de la décision lui assène un croc en jambe, la faisant chuter lourdement au sol. Elle se relève difficilement et ressent de vives douleurs.

La violence quel que soit n'a rien à faire sur un terrain de football et si c'est le cas, cela peut entraîner des poursuites dépassant le simple cadre sportif.

Elle saisit immédiatement l'UNAF 86 et son délégué juridique départemental pour constituer un dossier pris en compte par l'UNAF NATIONALE afin d'ester en justice.

Plainte est déposée pour violences sur personne chargée d'une mission de service public (Loi LAMOUR de 2006). Le dossier est classé sans suite par M. le Procureur de la République d'Angoulême. En Commission de Discipline de la Ligue, ce joueur écope de 4 ans de suspension de toutes fonctions officielles (il reconnaît après qu'il y avait bien penalty). Celui-ci fait appel auprès des instances de la Fédération Française de Football ; la peine est divisée par deux, soit 2 ans de suspension. Face à sa pugnacité, sa détermination, sans désespérer, notre arbitre, le délégué juridique Départemental et l'avocat décident de poursuivre le joueur violent en citation directe. L'affaire est portée devant le tribunal.

Blessée physiquement et moralement, elle déclarera : « *Ma lutte contre cette agression, j'en ai fait mon cheval de bataille.* » Presque 2 ans après, elle se retrouve devant son agresseur « menteur » en audience devant le tribunal correctionnel d'ANGOULEME.

Résultat du délibéré : le joueur est reconnu coupable des faits de violences sur personne chargée d'une mission de service public et condamné à une peine d'amende conforme aux réquisitions du Procureur de la République.

Elle dira par la suite :

« *L'argent ne répare pas, mon objectif était de faire valoir que j'étais réellement une victime. Ceci reste un petit combat pour certains, mais pour moi, je redore mes principes de vie et mes valeurs* ».

Elle remerciera vivement l'avocat du barreau de POITIERS représentant l'UNAF 86, le Délégué Juridique Départemental, du travail minutieux en commun effectué afin d'aboutir à la condamnation de l'agresseur.

REPRESENTER DEFENDRE AIDER SOUTENIR sont les 4 moyens d'action pour nos adhérents et futurs adhérents.

Source : UNAF 86

Que faire en cas d'agression...

En cas d'agressions (quel que soit la nature : menaces, coups...), après avoir respecté les formalités données par la CDA, prenez contact dès que possible avec votre président de CDA ou son président délégué, ainsi qu'avec l'un des co-présidents et le délégué juridique de la section départementale UNAF Isère.

Pour l'UNAF, cette démarche est impérative afin que vous puissiez être accompagné dès que possible, et surtout lors du dépôt de plainte ou toute autre démarche.

Prenez soin SVP de relever les coordonnées suivantes et de les laisser dans votre mallette d'arbitre :

- Président de l'UNAF Isère :

Nicolas TAMBORINI au 06-80-82-51-31

- Responsable Juridique :

Mohamed BENATTOU au 06-20-65-37-82

- Ce slogan s'adresse :

- aux présidents,
 - aux dirigeants de clubs,
 - aux joueurs,
 - et même aux spectateurs....

Arbitre Agressé = Football en Danger



- Rappel :

La loi du 23 octobre 2006 (plus connue sous le nom de "loi LAMOUR") stipule que les arbitres sont considérés comme chargés d'une mission de service public, et les atteintes dont ils peuvent être victimes dans l'exercice ou à l'occasion de l'exercice de leur mission seront désormais réprimées par des peines aggravées, lourdes amendes et peines de prison ferme prévues par le code pénal.



UNAF
ISÈRE

Rédacteur : L'UNAF ISÈRE

RUBRIQUE CDA - CTDA

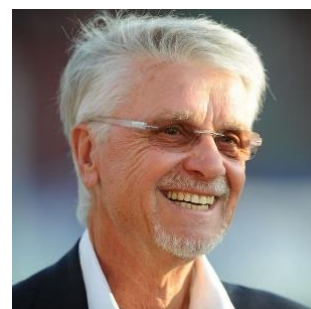
A l'occasion des fêtes, rien n'est plus agréable que de festoyer avec ceux qu'on aime. Le CTDA, le Président de la CDA ainsi que tous ses membres, vous souhaitent d'excellentes fêtes de fin d'année et vous donnent rendez-vous en 2018 !

LA CITATION

« Donner, recevoir, partager : ces vertus fondamentales du sportif sont de toutes les modes, de toutes les époques. Elles sont le sport. »

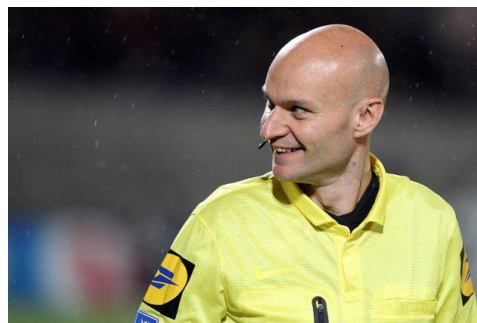
Aimé JACQUET

NB : et elles sont parfaitement d'actualité en cette période de fêtes !



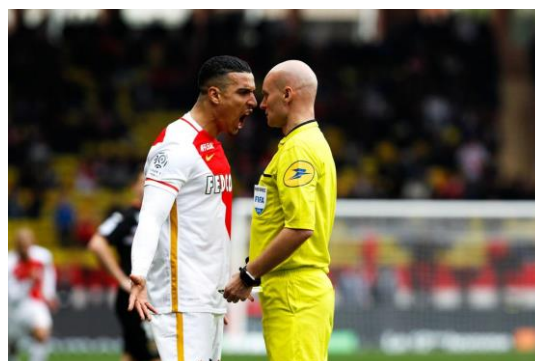
L'HUMEUR DU CTDA

Tony Chapron, un véritable traitement de « ferveur »



La nouvelle est tombée le 13 novembre dernier, lors d'une interview qu'il a accordé en exclusivité à *Télé Grenoble* : après avoir annoncé à la DTA son souhait de « quitter » l'écusson FIFA en décembre, **Tony Chapron (45 ans) a annoncé qu'il allait mettre un terme à sa carrière à l'issue de la saison 2017/2018**, après seize années de bons et loyaux services chez les pros.

Pour les autres statistiques stériles, on peut toujours compter sur les médias, qui se sont empressés de faire le raccourci dont ils sont à l'origine : « Chapron – Cartons » ! Et les journalistes de calculer le nombre de cartons infligés par Tony ; les gros titres tombèrent : « **plus de 1600 cartons (1507 jaunes et 120 rouges) en 444 matchs de Ligue 1** », entraînant avec eux les commentaires désobligeants et absurdes, qui accompagnent habituellement Tony depuis que les médias, et un certain Pierrot, lui ont dépeint une image psychorigide, froide, associée à une certaine incompétence... STOP !!! Résume-t-on la carrière d'un joueur à son nombre de passes ou de tirs, à ses occasions manquées ? Non ! Alors pourquoi les arbitres ont-ils droit à un traitement de faveur ? Quelle image renvoie-t-on de l'arbitrage en associant systématiquement cette noble fonction à l'administration de cartons dont la raison dépasse aisément celle de ceux qui emploient de telles méthodes ! L'arbitrage c'est bien plus que ça !



Tony est bien plus que cela : bien qu'arbitre international, souvent critiqué et dans l'œil du cyclone, il n'a jamais coupé avec la « base », venant par exemple régulièrement donner le coup de sifflet dans des rencontres universitaires grenobloises, s'activant pour essayer de développer l'arbitrage féminin, ou conseillant de jeunes sifflets prometteurs. Seulement, Tony en dérange certains...sans doute était-ce dû au fait qu'il en avait, et bien plus qu'eux... !!

« Je ne regarde aucune statistique, on n'a aucun quota à respecter, a-t-il déclaré avant d'évoquer la finale de la Coupe de France 2009 Guingamp-Rennes (2-1) comme son meilleur souvenir. Il y avait 80 000 Bretons au Stade de France. Comme j'ai des origines bretonnes, c'était un clin d'œil à mes grands-parents. » Cette finale 2009, il n'aurait pu ne jamais l'arbitrer. Car en demi-finale, Rennes avait sorti de justesse un certain GF38...son club.



Hors Ligue 1, voici quelques-uns de ses matchs les plus importants :

Ligue des Champions:

28/07/2010 : AFC Ajax – PAOK FC
02/11/2010 : FC Rubin Kazan – Panathinaïkos FC
23/11/2011 : Valencia – Genk
22/08/2012 : Malaga – Panathinaïkos
03/10/2012 : Sparta Moscou – Celtic FC
04/11/2014 : Bales – Ludogorets

Barrage Coupe du Monde 2010:

14/11/2009 : Grèce – Ukraine

Europa Ligue:

03/12/2009 : AS Roma – FC Basel 1893
18/02/2010 : Brugge KV – Valencia CF
19/08/2010 : Slovan Bratislava – VfB Stuttgart
30/09/2010 : FC Metalist Kharkiv – PSV Eindhoven
21/10/2010 : Utrecht – FC Steaua Bucuresti
24/02/2011 : Dynamo Kiev – Besiktas
03/11/2011 : Austria Vienne – AZ Alkmaar
23/02/2012 : Eindhoven – Trabzonspor
03/10/2013 : IF Elfsborg – Standard Liege
12/12/2013 : SC Freiburg – Sevilla FC
20/02/2014 : AJAX Amsterdam – FC Salzburg
13/03/2014 : PFC Ludogorets – Valencia

SPORT UNIVERSITAIRE

ARBITRAGE | Tony Chapron

Du Vel' à l'UFRAPS

Plus habitué aux pelouses de Ligue 1 qu'aux synthétiques universitaires, Tony Chapron arbitrera cet après-midi la finale interacadémique Grenoble-Lyon.



Tony Chapron lors d'un match universitaire

L'affiche ne fait pas rêver. STAPS L2 B contre IN-SA Lyon 2. Et pourtant, la Ligue 1 sera bien représentée à 14h30 sur le terrain de l'UFRAPS pour cette finale qui décidera de la meilleure équipe des deux départements. Au sifflet, les connaisseurs reconnaîtront Tony Chapron, qui arbitrera le derby du Nord ce samedi entre Lille et Lens. Avant la bouillonnante ambiance du stade Pierre-Mauroy, l'arbitre isérois revient aux sources.

Une présence à la formation

Arbitrer en universitaire, une démarche volontariste mais aussi un réel plaisir d'être confronté à un football loin de toute pression médiatique ou de résultats. Une bonne occasion également de se préparer pour l'échéance à venir avec 90 minutes dans les jambes.

Et un lien fort avec le milieu universitaire qui ne se limite pas à l'arbitrage des matchs. En effet, Tony Chapron participe à la formation

des arbitres étudiants et dispense également des cours en STAPS ou en sociologie.

Un milieu loin de la pression excessive et des avis de 60 millions d'arbitres qui scrutent faits et gestes au ralenti. L'homme en jaune sera cette fois la star au sens noble du terme. Pas de Zlatan ni de Berbatov, mais des étudiants sportifs fiers de pouvoir évoluer sous les yeux d'un homme reconnu et respecté.

Léo GUILBERT

PAS UNE PREMIÈRE

Ce n'est pas la première fois qu'il foule une pelouse universitaire. En 2013, il avait officié lors de la finale Élite entre Montpellier et Nice puis l'année dernière, lors d'un match féminin entre Grenoble et Avignon.

Tony, simplement BRAVO, MERCI et BON VENT !

Regardez son interview ici : <http://www.gf38.fr/tony-chapron-arbitre-international-licence-gf38-prendra-retraite-fin-de-saison/>

Le Biathlon, vous connaissez ?

Non, il ne s'agit pas de Martin Fourcade, mais bien de football et d'arbitrage ! Le **biathlon des Lois du Jeu**, c'est un moyen extrêmement ludique et novateur, pour **aborder le sujet de l'arbitrage avec de jeunes joueurs**.

Le principe est simple : une dizaine d'ateliers et exercices techniques à réaliser (passes dosées pour atterrir dans une zone, jonglages, circuit slalom, tir de précision sur une quille ou sur la barre...), et une dizaine de questions basiques sur les Lois du Jeu (avec à chaque fois 2 propositions de réponses données). A chaque atelier, les joueurs (seuls ou par équipes selon le nombre de participants) doivent réussir le défi technique pour avoir le droit de lire la question puis de proposer une réponse à l'encadrant. En cas d'erreur une pénalité peut être envisagée (un tour de rond central, refaire le défi technique...). Le tout, chronométré... afin de faire prendre conscience de la difficulté pour un arbitre de courir et de rester lucide pour bien appliquer les règles.

Testé et déjà mis en place lors de plusieurs interventions clubs, ce jeu permet à la fois de combiner des notions footballistiques et des notions arbitrales. Une première approche « en douceur » de l'arbitrage. Réussite et plaisir garantis à chaque fois ! Et en plus, pas besoin de neige pour ce biathlon !



La CDA et le CTDA incitent tous les arbitres à tester ce concept dans leur club, pour proposer une activité qui sensibilise à l'arbitrage, tout en étant actif sur le terrain. Le CTDA se tient à votre disposition pour tout renseignement, ou pour vous transmettre les cartes questions à imprimer pour la mise en place, la grille de réponses et de score, ainsi que la fiche pédagogique.

Le REFERENT ARBITRE, une espèce en voie de développement

Recruter des arbitres est devenu une constante dans tous les clubs, car les obligations du statut de l'arbitrage sont très contraignantes et pénalisantes pour ceux qui ne se conforment pas aux règlements. C'est même parfois devenu la préoccupation majeure de certains dirigeants tant la pression est forte pour espérer monter par exemple... La formation de « référents arbitres », assurée par le CTDA et la CDA du District de l'Isère, constitue une première réponse appropriée.

L'article 44 du Statut de l'Arbitrage fait état de l'obligation pour les clubs de se doter d'un référent : « Chaque club désigne un « référent en arbitrage ». Ce référent sera le **contact privilégié** pour tout ce qui a un **lien avec l'arbitrage**. Il sera ainsi **responsable de l'arbitrage dans le club** : son organisation, son recrutement, sa valorisation, l'intégration et la fidélisation de ses arbitres. »

Pour bien comprendre son importance, il faut se référer aux statistiques. « Elles démontrent que les clubs qui ne peuvent présenter le quota d'arbitres prévu par l'article 44 de ce statut **redeviennent en règle moins de deux ans après la création d'un poste de référent**. C'est édifiant... et à l'heure où des clubs ne peuvent accéder à la division supérieure ou ne peuvent plus compter sur des mutations supplémentaires suite à l'application de cet article, il est rassurant de se dire qu'avec un référent, ce type de problème tend à disparaître ». Ainsi s'exprimait Nicolas Brotons, le CTDA du District de l'Isère de Football, lors d'une réunion consacrée à cette fonction. Ouvertes aux personnes soucieuses de détecter, de recruter ou de fidéliser des arbitres, qu'elles soient Président de club, dirigeant, arbitre ou ancien arbitre, ces formations effectuées dans le District de l'Isère, sont dynamiques et concrètes (*voir plus bas*). « En effet, tous les référents doivent faire parvenir au CTDA, en fin de saison, une liste non exhaustive des opérations menées au sein de leur club, en matière de recrutement et de fidélisation d'arbitres ».

Parmi les districts ayant déjà mis en place ces formations il y a deux saisons, le premier bilan est plutôt encourageant.

Bien sûr, il ne s'agit nullement de culpabiliser les retardataires ou les indécis, mais bien au contraire **d'activer la réflexion et la réaction nécessaires à une meilleure communication au sein des clubs, susceptible d'intégrer enfin et partout les arbitres, encore trop souvent esseulés et parfois fragilisés.**

FORMATIONS INTERACTIVES DES REFERENTS

Ces formations visaient à définir le rôle des référents et à trouver des solutions et des pistes pour aider les clubs sur le domaine de l'arbitrage : détecter efficacement des candidats potentiels à l'arbitrage, conserver les arbitres au sein des clubs...

Les différents aspects de la fonction ont été abordés de manière interactive, les dirigeants présents se prêtant volontiers à un travail en groupes constructif où les idées ont ensuite été partagées à l'ensemble de l'assistance.

Ci-dessous, une synthèse des différentes missions d'un référent :

- **ACCUEILLIR** les nouveaux arbitres (présentation du Club et de son fonctionnement, des dirigeants et des installations, rencontre avec les autres arbitres du Club).
- **ASSISTER** les arbitres dans leurs démarches administratives : renouvellement des licences en conformité avec le statut de l'arbitrage, aptitude médicale de ses arbitres.
- **RECUEILLIR ET ANALYSER** les expériences des arbitres.
- **ORGANISER** l'arbitrage des matchs dans son club chaque week-end.
- **INFORMER** chaque week-end sur les désignations des arbitres du club.
- **PARTICIPER** à la détection et au recrutement de nouveaux candidats arbitres.
- **ORGANISER** le transport et l'accompagnement (coaching) des jeunes arbitres le week-end.

- **PROPOSER** une formation pédagogique, en collaboration avec les arbitres, sur l'arbitrage, les lois du jeu, la feuille de match, auprès des dirigeants, joueurs, éducateurs et capitaines des différentes catégories.
- **ASSISTER** les arbitres, les dirigeants d'équipe lors de problèmes rencontrés le week end (aide à la saisie de la feuille de match, saisie de réserves, qualification de certains joueurs...)
- **ACCOMPAGNER** l'arbitre lors de convocations devant les instances disciplinaires du centre de gestion (après leur accord).
- **ASSURER** le suivi et le renouvellement des équipements des arbitres (tenues...) et d'arbitrage (sifflets, drapeaux de touche, chronomètres...).
- **OEUVRER** à la valorisation des arbitres au sein du club (AG...).
- Etc.

Après ce travail théorique, où de nombreuses bonnes pratiques ont pu être partagées, il leur faudra mettre en œuvre ce qu'ils ont appris pour que le District de l'Isère valide cette formation.

QUEL DOIT ETRE LE PROFIL DU REFERENT ?

Il peut être un arbitre en activité ou un arbitre retraité mais il peut être également un dirigeant n'ayant jamais porté le sifflet à la bouche. Il doit seulement être motivé et déterminé, qualités impératives pour exercer cette tâche.

On ne naît pas arbitre : on le devient...et pratiquement chaque fois pour rendre service à un club qui doit satisfaire aux obligations du statut de l'arbitrage. Le problème est que, avant de penser à « trouver d'hypothétiques candidats à cette fonction », il faut d'abord structurer le club. **Force est de constater que devant les énormes difficultés à étoffer et former leur staff de dirigeants, bien des clubs se cantonnent à ce qu'ils estiment être l'essentiel, à savoir le fonctionnement de leurs équipes. Les arbitres sont très souvent négligés, voire inexistant...et cela bien sûr est très problématique.** Un Président qui marque le terrain, tient la buvette, et nettoie les maillots... (si si ! cela existe encore), n'a guère ni le temps ni l'occasion de recruter des arbitres, et encore moins de s'en occuper.

Mais beaucoup de clubs ont, grâce à ces formations, compris qu'une structure qui vise à le susciter, avec en particulier la formation d'un référent, y trouvent leur compte.



Un grand merci aux clubs et municipalités de Domarin, Viriville et Vourey pour leur accueil chaleureux lors de ces formations délocalisées.

DU RECRUTEMENT A LA FIDELISATION

Parmi les missions d'un référent : détecter, recruter, assister, voire accompagner les candidats et arbitres de son club, les suivre et les fidéliser. Cela évite en particulier, **les « fantômes » ou autres « mercenaires »**, ces personnes ayant répondu favorablement à un projet de candidature et qui ne viennent jamais ni aux préparations, ni aux examens, ceux qui « viennent tirer leur quota de rencontres » et disparaissent l'année suivante, bien souvent pour un « contrat » plus alléchant, et qui représentent, hélas, un gros pourcentage des **non renouvellements** constatés au 15 juillet.

Il convient également d'insister sur le suivi des candidats, car devenir arbitre est un acte militant très fort, qui engage sa personnalité, sa vie familiale et parfois professionnelle, au bénéfice de structures qui espèrent en retour sérieux et assiduité.

Aussi, le référent chevronné, qu'il soit ou non un ancien arbitre, saura agir auprès de ces derniers pour leur apporter soit le réconfort, soit le discours qui saura les maintenir dans le système car celui qui reste seul aura tendance à se décourager puis décrocher.

On comprendra très vite que cet accompagnement est très important, car il faut le répéter, être arbitre n'est pas simple. Etre épaulé, guidé, conseillé, fidélise à coup sûr des personnes fragiles ou peu motivées.

Le problème se retrouve au niveau de la gestion de tous nos arbitres, qui, très jeunes peuvent espérer une trajectoire royale les conduisant rapidement au niveau fédéral. Ils déchantent hélas quand surgissent les difficultés nées de la concurrence ou de la nécessité d'atteindre très vite un degré d'excellence, de le conserver, voire de le dépasser. Quand les nécessités d'amener une élite au niveau fédéral, et celles d'assurer la pérennité du niveau régional se télescopent, il faut bien reconnaître que cela crée un trouble qu'il n'est pas évident de gérer.

Assurer la formation des plus jeunes, en essayant de les préparer graduellement aux rencontres difficiles, donc en les préservant, n'est pas toujours, à juste titre, compris par les plus chevronnés sur lesquels on compte beaucoup justement pour les diriger.

Qui pense encore que recruter, former et promouvoir nos arbitres, les fidéliser, est chose aisée ?



ADMINISTRATIF

Rappels FMI : contrôle des éducateurs

Tous les arbitres officiant en D1 et D2 ont l'obligation de **vérifier la présence et l'identité des éducateurs** désignés officiellement. La **liste** a été transmise à tous les arbitres par voie de mail et elle est reprise sur les PV 361 à 363 de la commission des règlements. Ils doivent donc **vérifier leur inscription et leur identité** (via la FMI) avant le match, et s'assurer de leur **présence sur le banc** durant le match. En fin de rencontre, ils doivent noter sur la FMI, dans la rubrique **REGLEMENTS LOCAUX** :

- si les 2 éducateurs désignés étaient présents → inscrire « **pour le club A, Mr X présent, pour le club B, Mr Y présent** » (remplacer A et B par le nom des équipes, et X et Y par le nom des éducateurs)
- si l'un des 2 éducateurs désignés était absents → inscrire par exemple « **pour le club A, Mr X absent, pour le club B, Mr Y présent** » (remplacer A et B par le nom des équipes, et X et Y par le nom des éducateurs)

LECTURES

Polémiques sur l'arbitrage : la fabrique de l'imbécillité

Dimanche soir, à l'antenne de *Canal+*, on a donc entendu des consultants et des commentateurs accabler des arbitres qui avaient pourtant pris les bonnes décisions. Il aurait fallu connaître la règle du hors-jeu pour éviter de se fourvoyer aussi grossièrement. Mais cet aveu d'ignorance pèse peu devant les bénéfices à retirer de la lapidation des arbitres.

« *L'homme du match c'est Franck Schneider, l'arbitre. C'est de lui et de ces décisions dont on va évidemment débattre dans le débrief* », annonça le commentateur Stéphane Guy au coup de sifflet final de ce Montpellier-Marseille. « *Évidemment.* » Au même moment, dans les couloirs du stade, des joueurs et des dirigeants se laissaient aller à des insultes ordurières contre des arbitres qui avaient bien fait leur travail.



« PIERREMÉNESSISATION » DES ESPRITS

Le lendemain, lors d'une autre émission de *Canal+*, Hervé Mathoux a estimé que **le football devrait avoir honte d'être le seul sport « où les gens se comportent comme cela »**. Son collègue Dominique Armand a poursuivi : « **Il y a trop de gens qui ne connaissent pas les règles** ». Le trouble vient évidemment du fait que tous deux figurent sur le plateau dominical du *Canal Football Club*, et qu'ils y côtoient des commentateurs et des consultants qui devraient se sentir particulièrement visés.

Si le dénigrement des arbitres est devenu un fonds de commerce, c'est sans conteste un bistro et Pierre Ménès en est le patron. Ayant fait de la déblatération sa profession, et de lui-même un contributeur direct à **l'indigence de la culture football française**, il réserve au corps arbitral une part majeure de ses opinions, aussi sommaires que des exécutions. Cette fois, il avait versé dans les attaques *ad hominem* dès la mi-temps. Une habitude.

Il y a pourtant de bons journalistes et consultants, sur *Canal+* et ailleurs, mais un Dominique Armand doit par exemple consacrer une part considérable de son temps de parole à rectifier ou pondérer les propos de son voisin. Éric Carrière, justement un des meilleurs consultants de la chaîne, s'est aussi exprimé : « **Les années passent, ces sujets reviennent tout le temps. On a des entraîneurs qui ont oublié qu'avant tout, ils sont des éducateurs** ». Que dire, alors, **des individus mis en position d'autorité qui s'adressent à des millions de téléspectateurs en se souciant de tout sauf de pédagogie ?**

PARESSE INTELLECTUELLE

Les polémiques sur l'arbitrage font partie intégrante des expressions passionnelles sur le football, et il serait vain d'en imaginer la disparition – un rêve naïf que caressent beaucoup de partisans de l'arbitrage vidéo. Encore faudrait-il que ces polémiques soient maîtrisées par ceux qui les animent, ne deviennent pas endémiques et ne dégénèrent pas en **discours haineux, désormais banalisés**.

Car les polémiques arbitrales sont devenues, depuis longtemps, un contenu éditorial qui écrase les autres dans nombre d'émissions spécialisées, évitant à leurs protagonistes d'analyser tout ce qui fait un match – ce qui demanderait des efforts bien plus conséquents. **Cette paresse intellectuelle s'accompagne d'un remarquable mépris pour les règles, vague corpus que chacun a recomposé à sa guise, sans craindre d'inculquer cette ignorance à son audience.**

Ces **controverses obsessionnelles** ont aussi été transformées en élément du « spectacle » par la mise en scène télévisuelle des rencontres, qui organise le **réexamen systématique de chaque décision peu ou prou importante à coups de ralentis** (souvent au détriment du jeu qui se poursuit), inoculant aux commentateurs, puis aux téléspectateurs, un **besoin maladif**. Comble de l'absurde, même des actions qui n'ont abouti à rien doivent être passées sous ce scanner... Comble de l'indignité, le réalisateur lance [un plan sur l'arbitre assistant](#) avec son nom en incrustation.

ARBITRES ACCULÉS

Il faut toutefois souligner des progrès sensibles au cours des dernières années. Vivant autrefois en vase clos, les journalistes de télévision sont aujourd'hui exposés aux réactions instantanées des réseaux sociaux. Perceptible, l'exaspération devant l'incompétence ordinaire a incité certains à se documenter, et à arrêter de répéter [les sempiternelles idées fausses sur les règles](#). Plus rares, les âneries de ce genre sont aussi devenues plus insupportables. Par exemple lorsqu'il s'avère que **la notion de main intentionnelle, pourtant essentielle, n'a toujours pas été intégrée par certains**.

On retrouve d'ailleurs cette **vision binaire (y a main, y a péno)** dans tous les cas où des situations ambivalentes impliquent que **deux décisions opposées sont aussi légitimes l'une que l'autre**. En pareil cas, l'arbitre est acculé : **son choix (c'est-à-dire son indispensable interprétation, par nature discutable) sera automatiquement requalifié en « erreur »**. Cela dit à quel point la lettre aussi bien que l'esprit des règles sont méprisés.

Sur *beIN Sports* mardi soir, les commentateurs de Bayern Munich-Paris SG ont encore démontré leur **faculté à inventer des erreurs arbitrales et à ne pas en démordre malgré l'évidence** [1]. Lors de Lille-Toulouse ce week-end, *Canal+* a présenté [un énième « révélateur » de hors-jeu avec une ligne mal placée...](#) Ce sont ces médias qui organisent le procès des arbitres.

HAINE DU FOOTBALL

Quand dérapages et aveux d'incompétence deviennent trop patents, la parade est toute trouvée, sous la forme d'un **lieu commun très puissant : « Les arbitres français sont nuls »**. Ils sont manifestement moins nuls que les spécialistes qui les critiquent, pourtant les premiers à marteler cette **affirmation impossible à démontrer, mais très largement répandue** [2].

Améliorer l'arbitrage est une nécessité, mais ce n'est évidemment pas le but poursuivi par ces procès, dont les procureurs sont mal qualifiés pour aborder le problème et se contentent d'instaurer un **climat détestable**. Leur flemme va aussi s'exprimer dans une **promotion irréfléchie de l'arbitrage vidéo** – qu'ils pratiquent, de fait, à longueur de retransmissions. Qu'on en fasse des arbitres vidéo, pour rire un peu.

L'entreprise de démolition des arbitres est une entreprise d'abêtissement des publics. La haine de l'arbitre est aussi une haine du football : au lieu de raconter, d'analyser et de célébrer le jeu, il s'agit de produire un ressentiment permanent. Les commentateurs-consultants en sont toutefois moins responsables que leurs dirigeants, qui tolèrent les dérives et font rois des démagogues néfastes. Les points d'audience gagnés ne compensent pas les points de QI perdus, et à plus long terme, tout le monde y perd.

[1] Certains commentateurs sont capables d'asséner des avis définitifs sans attendre de revoir les images, puis de voir ce qui leur chante dans ces images.

[2] Certains sous-produits de cette assertion sont pourtant démentis, comme la conviction que les arbitres français sifflent plus que les autres. Autre tartufferie majeure : le « manque de psychologie » reproché à des arbitres qui se font hurler au visage par les joueurs et pourchasser dans les couloirs par les entraîneurs et les dirigeants, avant d'être exécutés sur les plateaux de télévision.

Source : Un excellent article (comme à chaque fois d'ailleurs) de Jérôme Latta (blog *Le Monde*) en date du 7 décembre 2017 : <http://latta.blog.lemonde.fr/2017/12/07/polemiques-sur-larbitrage-la-fabrique-de-limbecillite/>

A lire également l'autre superbe article du moment :

http://www.lemonde.fr/ligue-1/article/2017/12/04/football-aux-arbitres-la-ligue-1-reconnaissante_5224346_1616940.html

COUP D'ŒIL DANS LE RETRO

« Vite fait, bien fait » : LE carton rouge qui est entré dans l'histoire !

Mexique, *Mondial '86*, Uruguay / Écosse : dernier match décisif du « grupo de la muerte » (!) avant les 1/8^{èmes}. Au sifflet, Joël Quiniou débute en Coupe du Monde.



Pour les 2 équipes et lui, l'enjeu est donc d'importance. En 3 temps, tout va... valser !

1. Rentrée de touche vers Strachan, le stratège écossais.
2. Tacle par derrière de Batista sur ses chevilles.
3. Exclusion directe.

Pour qui, 28 ans après, n'a pas vu le match, « bof, c'est quoi l'exploit ?! » me direz-vous ? Oh, presque rien : on est seulement à la **56^{ème} seconde de jeu** !!! Oui, vous avez bien lu : pas minute ; seconde !!!

Du jamais vu en 56 ans de Mondial. L'arbitre est calme, déterminé puis excédé (on le voit faire quelques gestes saccadés pour « évacuer » mentalement une telle décision dans un tel contexte et à tel temps de jeu). Comme un phare dans la tempête, il résistera aux assauts houleux de la vague sud-américaine.



Aux déclarations tout en nuances de l'entraîneur (« *Le tueur, ce fut l'arbitre : il nous a assassinés d'entrée !* ») et d'un grand journaliste sportif de Montevideo (« *Derrière la décision de l'arbitre, il y a une arrière-pensée politique contre l'Uruguay...* »), Joël aura cette réplique, digne et sublime : **« Si exclure un joueur pour un tacle brutal est considéré comme une décision politique, alors oui, j'ai pris une décision politique »**. Présent aux 2 Coupes du Monde suivantes (*Italia '90*, *USA '94*), il reste à ce jour, quoique talonné par le grandiose franc-comtois Michel Vautrot, **le recordman français en la matière** : 10 matches arbitrés en 3 phases finales de Mondial.

RESPECT !

Revisionnez l'action en vidéo : <http://www.dailymotion.com/video/x1gwmsq>

Notons toutefois qu'aujourd'hui cette manière extrêmement virulente d'infliger un carton n'a plus lieu d'être...

A lire également une interview de Batista « Mon histoire se résume à ce tacle » : <http://www.sofoot.com/batista-mon-histoire-se-resume-a-ce-tacle-143445.html>

LE COIN DU CTDA

Cette rubrique a pour but de vous apporter une aide lorsque vous devez prendre une décision sur un fait de jeu. Pour prendre une bonne décision, dans un laps de temps très court, toute la difficulté réside à se poser la ou les bonnes questions. Et ça n'est pas toujours facile.

L'art subtil et surnois de la Simulation

Vous avez tous déjà été confrontés, et vous le serez encore, à la simulation. Se produisant **généralement dans la surface de réparation adverse ou à proximité** immédiate, cette façon de **faire-se laisser choir** et se retrouver le **nez dans le gazon** sans qu'**aucune faute** n'ait été commise par un adversaire, vise à **tromper l'arbitre** et à obtenir de façon totalement induite un penalty ou une sanction disciplinaire. **Le fautif sera donc en général un attaquant mais le responsable, celui qu'on va critiquer pour son erreur, c'est bien l'arbitre, et l'arbitre c'est vous !**

Il convient donc de tout mettre en oeuvre pour essayer de ne pas se tromper, et c'est quelquefois très difficile, d'autant plus que la simulation est **travaillée à l'entraînement** et reste très furtive.

Le duel reste la situation la plus fréquente à gérer durant une rencontre. L'arbitre possède, pour identifier le **duel licite et illicite**, plusieurs qualités indispensables entre autres :

- Qualité de **lecture du jeu** et **concentration**: être préparé à faire face à de tels actes (vigilance), les détecter et les analyser
- Qualité **d'évolution** et de **positionnement** : un bon placement et un bon angle de vue permettront de bien visualiser l'action.

Il est reconnu et constaté que certaines situations génèrent parfois des duels où **la victime présumée n'a qu'un seul objectif** :

- **Bénéficier d'une décision technique** (Coup franc ou penalty) et de profiter d'une opportunité pour marquer un but

Depuis peu, certaines simulations ont fait leur apparition, visant à abuser l'arbitre afin de **faire sanctionner disciplinairement un adversaire**. Souvent, il s'agit d'ailleurs d'un adversaire déjà averti, que la victime supposée veut faire exclure en simulant une faute grave.

Plusieurs cas de simulation sont ainsi rencontrés :

• SIMULATION SANS CONTACT

Le cas de simulation le plus facile à détecter et à juger. Le joueur en possession du ballon (alors qu'il se trouve le plus généralement en position offensive et à proximité d'un adversaire), tente par une **chute intentionnelle et préméditée de rechercher une faute**.

INDICATEURS : L'arbitre sera vigilant à la **position du corps** et notamment **des bras**, très souvent **relevés**, prêts à atténuer une chute programmée.

DECISION : Avertissement et coup franc indirect



• SIMULATION AVEC CONTACT

Très souvent en phase offensive des **micros contacts** viennent perturber l'évolution d'un joueur. La qualité de **maîtrise** et de **lecture du jeu** de l'arbitre l'invitent à **ne pas intervenir** et à **fluidifier** ainsi le jeu. Le football reste un sport d'opposition, de duels et donc de contacts : tous les contacts ne doivent pas être sifflés !

INDICATEURS : Parfois, certains joueurs profitent de cette situation pour **amplifier le contact régulier par une chute exagérée**.



DECISION : Cette situation doit être contrôlée par l'arbitre **sans sanction disciplinaire**. Un **rappel à l'ordre ostentatoire** sera nécessaire **au premier arrêt de jeu** pour faire comprendre au joueur que ce comportement n'est **pas tolérable**.

• SIMULATION AVEC RECHERCHE OU ANTICIPATION DE CONTACT

Très en vogue ces dernières saisons, la **simulation avec recherche systématique (ou anticipation) de contact** est de plus en plus utilisée par de nombreux joueurs à sensibilité offensive. Elle reste très **compliquée à détecter**.



INDICATEURS : Alors que l'attaquant est en **duel**, sa démarche consiste, à l'aide **du pied ou de la jambe (par un geste non naturel)**, à modifier sa trajectoire pour **aller rechercher intentionnellement un contact** et **provoquer ainsi sa propre chute, laissant croire à une faute** du défenseur qui reste sur ses appuis sans aucune imprudence ou négligence de sa part.

DECISION : Cet acte de simulation avec recherche de contact doit être **proscrit**, sanctionné d'un **avertissement** (pour **comportement antisportif**) et d'un **coup franc indirect**.

Autant la simulation sans contact est relativement facilement décelable, autant les autres formes de simulation, beaucoup plus surnoises, sont difficiles à appréhender. C'est là que doivent entrer en ligne de compte :

L'expérience de l'arbitre :

Le « feeling » (le nez) pour sentir une situation, un placement adapté, une concentration optimale ainsi qu'une connaissance des joueurs susceptibles de tomber au moindre coup de vent (préparation du match).

La situation :

A commencer par la position du joueur et sa maîtrise du ballon. Plus un joueur sera bien placé, plus il aura de chances de marquer, et évidemment moins il aura recours à la simulation. Par contre, à contrario, dans une situation fermée, sur un côté de la surface de réparation, alors qu'il se dirige vers la ligne de but et pas vers le but, alors qu'il n'a pas de partenaires idéalement placés, il pourra avoir la tentation de chercher un penalty.

La direction du ballon :

Si le ballon change de direction suite à l'intervention du défenseur, et que l'attaquant se jette par terre, les probabilités qu'il simule sont très importantes. Alors soyez attentifs à la trajectoire du ballon.

Le comportement du joueur :

Lorsqu'un joueur est véritablement déséquilibré et qu'il tombe, son premier réflexe est de poser ses mains au sol pour amortir sa chute. Si au moment d'une chute vous voyez un joueur qui relève le buste et lève les bras bien hauts avant de tomber dans l'herbe, vous pouvez être certains qu'il s'agit d'une simulation.

Votre réponse à une situation litigieuse où vous pensez être en présence d'une simulation avérée est subordonnée à votre intime conviction.

1. Si vous êtes certains que le joueur a essayé de tricher et qu'il n'a pas été touché, il faudra le pénaliser pour qu'il n'ait pas envie de recommencer. Vous sifflerez un coup franc indirect à son encontre et vous l'avertirez (comportement antisportif). Cette sanction disciplinaire constitue un carrefour incontournable, vous n'avez donc pas le droit de laisser le carton jaune dans votre poche (simuler une faute est une tricherie à classer parmi les actes d'antieu nuisibles au football).
2. Si par contre, vous émettez le moindre doute sur la culpabilité du joueur qui est tombé ou s'il a été légèrement touché sans qu'une faute ait été commise contre lui, n'intervenez pas et laissez le jeu se poursuivre car dans le doute vous devez vous abstenir.
3. Enfin, si vous êtes sûrs qu'il a vraiment été touché et victime d'une faute, vous devrez lui accorder un penalty sans oublier évidemment le cas échéant de sanctionner disciplinairement le fautif.

FORMATIONS

Une Formation Initiale d'une autre planète !

Du lundi 23 octobre au mercredi 25 octobre dernier s'est déroulée la première **Formation Initiale en arbitrage** de la saison 2017-2018, formation anciennement appelée « **stage d'entrée dans l'arbitrage** ».



Celle-ci a eu lieu au *TSF de Voiron* (ancien *CREPS*) sous la forme d'un **stage en internat**, sous la direction de l'inséparable binôme, composé de Nicolas Brotons (*CTDA*) et d'André Serve (Président de la *CDA*). L'animation fut assurée par l'autre indéboulonnable duo que forment Alexandre Jamet et Lucas Champelovier. Tous deux devaient valider à l'occasion de ce stage leur **certification comme**

formateurs 1^{er} degré. De ce fait, un formateur 2nd degré avait été convié pour observer et valider les compétences de nos deux formateurs, responsabilité qui fut confiée à Wilfried Bien (*CTRA* et ex-arbitre de *Ligue 1*).

La grande difficulté de ce stage résidait dans le nombre de participants : en effet, ils étaient **33 inscrits ! Un véritable challenge** en termes d'organisation et d'animation... brillamment relevé par notre « doublette infernale » ! Un effectif composé par plus de moitié de jeunes, et de 2 féminines. De quoi faire progresser un peu plus **l'arbitrage isérois jeune et féminin : 2 objectifs majeurs de la DTA**.

3 jours, dans la bonne humeur et la convivialité, malgré des séances intensives, riches en informations et directives. Les différents formateurs devaient effectivement transmettre toutes les connaissances nécessaires de base pour devenir arbitre, à une **quantité de stagiaires plus importante qu'à l'accoutumée**,

réduisant ainsi considérablement les marges de manœuvres temporelles : ces formations étant formatées initialement pour des groupes allant de 10 à 20 candidats. Malgré cette difficulté, cette promotion accoucha de **très bons résultats, avec 29 candidats reçus**. Cerise sur le gâteau : **nos 2 féminines, Léane Dutour et Clara Bellomo, se sont particulièrement illustrées en terminant toutes deux sur le podium, respectivement major et 3^{ème}**.





La fin de stage fut l'occasion de recueillir les impressions de chacun, et de faire un bilan qui, bien qu'extrêmement positif de la part des candidats, a permis de mettre en évidence quelques axes d'amélioration, que l'équipe pédagogique de l'ETDA s'efforcera de corriger pour les formations à venir. Parmi les points cités, le volume de nouvelles connaissances à emmagasiner et assimiler en un laps de temps relativement bref (accentué par la masse élevée de participants), laissant peu de temps de révision. La CDA a d'ores et déjà amorcé une réflexion quant à la possibilité d'étaler la formation initiale en internat sur une durée un peu plus longue (3 jours et demi voire 4 jours).



Nous concluons cet article en signalant la **réussite de nos deux formateurs**, Alexandre et Lucas – alias « Boule & Bill » – qui ont validé leur certification 1er degré en arbitrage, avec les **félicitations du CTRA**, Wilfried Bien, qui a fortement apprécié ces 3 jours passés en terres iséroises.

La prochaine formation initiale aura lieu les dimanches 7, 14 et 21 janvier au District de l'Isère et nous espérons qu'elle sera couronnée d'autant de succès...

Merci à « Boule & Bill », Wilfried Bien, André Serve, Claude More, Nicolas Brotons, Hedi Arfaoui, Gautier Lequeux, Maxime Desrues, ainsi qu'aux autres intervenants qui ont participé au bon déroulement et aux bons résultats de ce stage.





INFOS « PÊLE-MÊLE »

Un groupe Facebook pour les arbitres isérois

Depuis un peu plus d'un an, un groupe Facebook a été créé pour les arbitres isérois, afin d'échanger entre eux et de relayer des informations provenant de la CDA et du CTDA. Rejoignez le groupe « Arbitres Isérois » sur Facebook ;-)



Tony Chapron, après la Chine... l'Arabie Saoudite !

Après deux matchs en Chine, les 15 et 21 octobre derniers, dans le cadre d'échanges internationaux avec la Super Ligue chinoise, Tony Chapron a dirigé le vendredi 24 novembre un match de Pro Ligue d'Arabie Saoudite à Jeddah, entre les clubs d'Al Ahli et d'Al Qadisiyah. Il était assisté par ses compatriotes Éric Danizan et Alexandre Viala.

L'AGENDA

Les dates de Décembre / Janvier

- **Stage Supérieur CAP Ligue :**

- Du vendredi 15 Décembre 2017 (19H) au Dimanche 17 Décembre 2017 (12H) au District de l'Isère de Sassenage.

- **Stages de Mi-Saison Futsal :**

- Vendredi 5 Janvier 2018 (19H30) au Dimanche 17 Décembre 2017 (12H) au District de l'Isère de Sassenage.

- **Stages de Mi-Saison (Foot à 11) :**

- Samedi 6 Janvier 2018 au District de l'Isère (8H-18H) – Catégories D3, D3 U19 et D4 Stagiaires
- Samedi 13 Janvier 2018 au District de l'Isère (8H-18H) – Catégories TJAD et JAD
- Samedi 20 Janvier 2018 au District de l'Isère (8H-18H) – Catégories CAP Ligue, D1, D2 et Assistants

En cas d'incapacité :

- *un arbitre TJAD ou JAD (officiel ou stagiaire) n'étant pas disponible le 13/01 peut participer au stage des D3/D4 le 06/01*
- *un arbitre D3 ou D4 n'étant pas disponible le 06/01 peut participer au stage des TJAD/JAD le 13/01*
- *les D1/D2/AA et CAP Ligue doivent obligatoirement participer à leur stage le 20/01, compte-tenu du contenu différent qui leur est proposé lors de celui-ci.*
- *En cas d'absence, merci de fournir un justificatif à la CDA, qui jugera de l'acceptabilité de celle-ci.*

Merci de remplir le formulaire de participation suivant avant le 1er JANVIER 2018, afin de réserver les repas et de faciliter l'organisation : <https://goo.gl/forms/92AorRI7RtLjNGa2>

NB : Les nouveaux arbitres venant de réussir la formation au mois d'octobre 2017 ne sont pas concernés par ces stages et ne sont donc pas convoqués sauf ceux participant au CAP Ligue.

- **Formation Initiale en Arbitrage (Foot à 11) :**

- Les dimanches 7, 14 et 21 Janvier 2018, au District de l'Isère de Sassenage.

- **Formation Initiale en Arbitrage Futsal :**

- Les 8 (ou 9), 12, 19 et 26 Janvier 2018 (19H30-22H30), au District de l'Isère de Sassenage.

- **Formation Administrative des Nouveaux Arbitres Stagiaires (Foot à 11 et Futsal) :**

- Semaine du 29 Janvier 2018 au District de l'Isère de Football

- **Cérémonie des Récompenses, et Parrainages des Nouveaux Arbitres Stagiaires (Foot à 11 et Futsal) :**

- Semaine du 5 Janvier 2018 (lieu à définir en fonction des lauréats)

- **Interventions CTDA :**

- 13 Décembre 2017 – Jeunes Officiels Futsal UNSS à Vienne
- 17 Janvier 2018 – Groupe de Travail sur les Outils de Formation avec la DTA à Paris
- 27 Janvier 2018 – Groupe de Travail sur les Tests Physiques à la CRA à Tola Vologe
- 31 Janvier 2018 – Certification des Jeunes Officiels UNSS à Grenoble

L'AVIS DU COACH – DOSSIER COMPLET

C'est la fête ! Oui, mais...

L'hiver n'est pas une excuse pour prendre des **kilos** ! Le **froid** arrive et les **tentations** aussi. Période préférée des enfants mais pas des sportifs, les fêtes de fin d'année sont un calvaire pour l'**hygiène de vie**. Passer des salades aux **raclettes**, c'est tentant, mais mieux vaut continuer à **manger léger**... Repas de famille, dîners festifs entre amis, comment passer entre les gouttes pour ne pas – trop – exagérer, éviter la **mauvaise fatigue** et prendre des kilos ?

Côté assiette...

Voici une liste d'aliments que vous pouvez consommer sans modération, pour allier l'équilibre de la fête et l'équilibre du corps : les **huîtres** et autres **fruits de mer** viendront combler de bonheur vos entrées en matière, sans abuser du beurre et de la mayonnaise bien sûr ! **Poissons** ou **viandes blanches** (la dinde ne se refuse pas), en évitant la mauvaise farce trop grasse, vous aideront à vous rassasier sans abuser de mauvais apports en protéines. Si vous avez peur de ne pas vous contrôler, prenez des assiettes plus petites pour **réduire vos portions**. Côté fromages, c'est compliqué de résister... Enfin, côté desserts, on évite la bûche et on se tourne vers les **fruits**, **smoothies** ou **salades**, c'est moins de calories !

Au-delà des grands banquets, la **soupe** sera votre meilleur allié : carottes, pommes de terre, poireaux... abusez-en (sans trop de croûtons !). Les fruits sont toujours là aussi, pensez **clémentines** et **kiwis**.

Petit bonus : le **miel** remplacera le sucre dans vos thés et cafés (les deux sans excès) et vous permettra de **renforcer votre système immunitaire**. Personne n'aime la gastro...

Côté « gambettes »...

Les températures ne favorisent pas les économies d'énergie. On ne parle pas de votre maison mais bien de votre corps. Aussi, si vous maintenez une activité physique régulière (ce qui est conseillé), mieux vaut respecter certaines précautions, afin d'éviter les blessures et les coups de barre !

Quelques règles de base s'imposent pour courir en hiver. Le running est un sport d'endurance produisant des effets corporels opposés à ceux du froid. Il permet aux coureurs débutants ou plus confirmés de bien tolérer les basses températures. Pour cela, il est **indispensable de suivre les 10 commandements « anti-froid » pour courir confortablement, et avec plaisir en hiver...**

1. PRATIQUEZ DES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT À L'INTÉRIEUR

Ils permettront d'augmenter progressivement la température du corps et la chaleur musculaire. Ces exercices assureront une meilleure souplesse des articulations et favoriseront la coordination des mouvements. Dès les premières foulées, les muscles des membres inférieurs travailleront harmonieusement et en toute facilité.

S'il fait très froid, vous pouvez également massez vos articulations (chevilles, genoux) avec une crème chauffante, mais seulement après s'être échauffé car cela produit seulement une sensation de chaleur et ne remplace en aucun cas un échauffement.

2. EQUIPEZ-VOUS ET PROTÉGEZ-VOUS : PENSEZ MULTICOUCHES ET SECURITE

Faire du sport en hiver exige d'être bien couvert afin de limiter les risques de maladie et de blessures et aussi pour rendre votre sortie la plus agréable possible. Cela est particulièrement important pour des températures négatives. S'habiller correctement est essentiel pour ne pas solliciter excessivement le cœur. Vous devez vous couvrir suffisamment pour ne pas avoir froid pendant la course, mais pas trop non plus pour ne pas souffrir de la chaleur par la suite.

En haut...

Oubliez le vêtement épais et lourd ! Adoptez le système des trois couches, technique dite de « l'oignon », pour une véritable isolation au froid. Pourquoi trois couches et pas deux ? Car avec trois couches, on a deux zones « tampon » entre les couches de vêtements qui vont permettre d'isoler le corps de l'air froid. Ces zones tampons vont retenir la chaleur corporelle produite par votre effort et vous garder au sec. Et comme pour les fenêtres, l'air est un des meilleurs isolants qui soit. Donc porter trois couches, c'est un

peu comme porter une fenêtre triple vitrage sur soi ! Aujourd'hui, les tissus sont techniques et thermiques pour une gestion optimale de la chaleur.

- **Couche 1 = Respirabilité** (textile temps chaud) : couche mince en tissus synthétiques comme le polypropylène, ce qui réduit l'humidité de votre corps. Évitez le coton, car ce tissu garde l'humidité, il vous gardera donc mouillé et vous refroidira. Préférez les vêtements synthétiques ou en laine mérinos.
- **Couche 2 = Isolation** (textile temps froid) : il s'agit de la couche du milieu, que vous rajoutez par rapport aux temps frais, venteux ou pluvieux, où vous ne mettez que deux épaisseurs (les couches 1 et 3). Lorsqu'il fait très froid, vous aurez en effet besoin d'une couche intermédiaire, comme une couche polaire, pour ajouter de l'isolation.
- **Couche 3 = Protection** (textile temps pluvieux et venteux) : un survêtement respirable en nylon ou Gore-Tex peut vous aider à vous protéger des vents et des précipitations, en laissant sortir la chaleur et humidité pour prévenir surchauffe et refroidissement. Une veste à fermeture éclair permet de réguler la température selon les besoins (bien fermer la veste en début de course).
- Et lors de grand froid, vous pouvez même ajouter la **couche 0, le vêtement seconde peau**.

Évitez cependant de trop vous vêtir. Vous allez vous réchauffer une fois en mouvement, donc vous devriez avoir un petit frisson avant de commencer votre course. Une bonne règle standard : habillez-vous comme s'il faisait 15 degrés de plus. Acceptez l'idée d'avoir un peu froid au départ. Vous vous réchaufferez très vite après quelques minutes d'effort.

En bas...

Si les jambes génèrent plus de chaleur lors de la course, par temps froid et particulièrement en dessous de 8 degrés, la vitesse de contraction des fibres musculaires diminue. Pour pallier à cela, le port d'un collant long s'impose, d'autant plus si les températures sont négatives. Un short pourra suffire pour des températures supérieures à 0°C (si vous n'êtes pas trop frileux !). L'idéal est d'investir dans un collant de running, respirant et légèrement épais. Il maintiendra les muscles à bonne température et réduira le risque de claquage. Il tiendra chaud en début de séance et évacuera la transpiration en milieu de séance. On fuit le bon vieux jogging double couche qui nous fait prendre deux tailles et transpirer sans évacuer l'humidité.

Pourquoi adopter le vêtement seconde peau ?



Rocky Balboa qui s'entraîne « à l'ancienne » avec des Converse® qui doivent bien faire mal aux pieds !

On évitera de porter des vêtements trop amples qui laissent passer le vent et le froid. Oubliez donc le sweat à capuche façon *Rocky Balboa* pour l'entraînement en hiver ! On n'est plus dans les années 80 ! ^^ On privilégie donc les tissus techniques pour une meilleure gestion de la chaleur et évacuation de la transpiration.

Avec le froid, le premier réflexe consiste très souvent à se couvrir davantage. Un réflexe qui n'est pas forcément le bon car il peut nuire à votre confort ! Pour éviter de souffrir des faibles températures préférez des sous-vêtements qui évacuent la transpiration et vous garderont au chaud.

Pour gagner en confort et conserver la chaleur lors des séances de courses en hiver, la couche 0, ou le sous-vêtement « seconde peau », est une réelle innovation pour tous les sportifs. C'est un tee-shirt

moulant constitué de composants techniques légers et doux. Léger, confortable, respirant et isolant, il apporte un confort et une aisance optimum grâce à sa confection spécifique, tricotée de manière serrée, ou plus aérée selon les différentes zones du corps. Lorsque vous le portez, vos mouvements sont facilités, la chaleur de votre corps est conservée et vous l'oubliez très vite !

Préférez des vêtements sombres et portez des lunettes

Les couleurs foncées absorbent les rayons solaires qui sont toujours présents malgré les nuages et le froid ambiant. Pendant vos entraînements, portez une tenue de running de teinte sombre toujours munie de bandes réfléchissantes (coupe-vent, gilet sans manche, chaussures...). Même si les rayons sont moins chauds qu'en été, la production de chaleur émise par les fibres des vêtements n'est pas à négliger surtout par grand froid.

Portez des lunettes : L'éclat de lumière de la neige peut causer des aveuglements, donc portez des lunettes de soleil pour éviter ce problème.

3. PRETEZ ATTENTION A LA SECURITE

Que l'on soit du soir ou du matin, courir en hiver rime souvent avec courir de nuit : les journées sont plus courtes et la luminosité parfois faible. Pour votre sécurité, vous devez voir et surtout être vu, notamment en campagne où la rue n'est pas toujours éclairée.

- Si vous courez de nuit ou sur des chemins sombres, mal éclairés ou glissant, évitez les courses rapides, les sprints ou le fractionné. Vous pourriez facilement heurter une pierre ou glisser. Si besoin, équipez-vous d'une lampe frontale pour éclairer la route.
- Habillez-vous de manière à être visible des automobilistes. La plupart des vêtements de running comportent des bandes réfléchissantes (voire même des ampoules LED intégrées) mais si vous courez sur la route, optez pour une veste conçue pour être très visible. Vous pouvez également porter un brassard (ou un bracelet) ainsi qu'une ceinture réfléchissant la lumière.
- Attention aux terrains durs et glissants, aux plaques de verglas parfois cachées par des feuilles. Choisissez votre itinéraire en conséquence.
- Sur une route, choisissez de **courir du côté gauche**, face aux voitures, pour limiter les risques de ne pas être vu par les conducteurs.

4. COUVREZ-VOUS LES EXTRÉMITÉS DU CORPS ET NE RESTEZ PAS DANS DES VÊTEMENTS MOUILLES OU FROIDS

Savez-vous que **le froid touche d'abord les extrémités** ? Le froid diminue l'afflux sanguin dans les extrémités pour privilégier les parties "plus importantes et vitales" du corps. Et comme c'est l'afflux sanguin qui permet de réchauffer les extrémités...voici donc un joli cercle vicieux !

Les points froids à protéger en priorité sont la tête (front), le cou (nuque), les mains et les pieds. En effet, ce sont d'importantes sources de déperdition de chaleur : lorsqu'il fait froid, la perte thermique peut atteindre au total jusqu'à 70 % par ces « points froids ». Si vous négligez de les protéger, vous souffrirez du froid même avec les vêtements les plus chauds. Selon la température et le vent, choisissez des gants, chaussettes, bonnet ou bandeau, et cache-cou en fonction de leurs qualités isolantes.

Protégez vos mains et pieds

Jusqu'à 30% de votre chaleur corporelle s'échappe de vos mains et pieds. Pour une journée fraîche, portez des gants de course qui absorbent l'humidité. Les mitaines sont un excellent choix pour les journées froides, car vos doigts se partageront leur chaleur. Vous pouvez également y ajouter des compresses chauffantes. Dans les températures très froides, vous aurez peut-être besoin d'une couche supplémentaire de gants pour aider à garder vos mains au chaud. Vous pouvez toujours enlever la paire supplémentaire et les mettre dans votre poche une fois qu'ils sont réchauffés.

Pour plus de confort et d'efficacité dans la lutte contre le froid, il est possible de faire usage de **crèmes hydratantes et/ou chauffantes** qui constitueront une barrière supplémentaire face au froid et aux désagréments qu'il peut générer.

Soyez sûr de porter une bonne paire de chaussettes évacuante faite de tissus tels que l'acrylique, *CoolMax*, ou de la laine. Ne portez jamais de bas en coton (que ce soit à froid ou à chaud) lors de vos courses, car ils ne sauront pas évacuer l'humidité, laissant les pieds mouillés et risquant des gelures. S'il fait très froid, vous devrez peut-être porter deux paires de chaussettes – une paire (matière synthétique absorbante) le plus proche de vos pieds et une plus épaisse (laine) sur eux. Mais assurez-vous d'avoir assez d'espace dans vos souliers de course pour accommoder cette couche supplémentaire.

N'oubliez pas votre tête

La déperdition de chaleur se fait principalement par la tête. Près de 40% de chaleur corporelle sont perdus par votre tête. Porter un bonnet ou un bandeau pourra aider à éviter cette perte de chaleur, donc votre système circulatoire aura plus de chaleur à distribuer au reste du corps. Lorsqu'il fait trop froid, portez un cache-visage afin de couvrir votre bouche pour réchauffer l'air et protéger votre visage. Et pour ne pas laisser s'infiltrer l'air, un tour de cou est l'accessoire parfait pour terminer de garder votre chaleur corporelle ! Le cache-cou de type « Buff » permet une utilisation variée et polyvalente de cet accessoire : en un tour de main, le cache-cou peut se transformer en bonnet, bandeau, bandana ou encore poignet anti-sudation.

Ne restez pas dans des vêtements froids ou humides

Entreposez vos vêtements de course à pied dans endroit chaud afin de ne pas rendre votre début de séance inconfortable, et de vous démotiver.

Si vous êtes trempé à cause de la neige, la pluie ou la sueur pendant des temps froids, vous risquez une hypothermie, une baisse de votre température corporelle. Si vous êtes trempé, changez de vêtements et allez dans un endroit chaud au plus vite possible. Si vous suspectez une hypothermie, frissons intenses, perte de coordination, parole inarticulée ou fatigue, trouvez-vous un traitement d'urgence immédiatement.

Des chaufferettes peuvent être utiles en début de course s'il fait très froid.

On n'oublie pas non plus de protéger les lèvres, rapidement sèches avec le vent et la transpiration, en appliquant un baume de montagne.

5. PORTEZ DES CHAUSSURES DE RUNNING ADAPTÉES AUX CONDITIONS MÉTÉO ET AUX TERRAINS

L'important en course est de garder ses pieds bien au sec, d'empêcher la pluie et la neige d'y pénétrer, et d'être bien stable sur les terrains glissants. Les chaussures de running trail, nature, ou route à semelles crantées disposant d'une membrane imperméable intérieure, sont idéales pour courir confortablement et en toute sécurité sans se refroidir.

Conseil : il est recommandé de porter des chaussures d'une pointure supérieure afin d'éviter toute compression qui accélérera le refroidissement.

Des crampons ou chaînes de chaussures peuvent également être utiles pour courir sur la neige ou la glace.

6. DEMARREZ ET TERMINEZ EN DOUCEUR

Votre corps a besoin de s'habituer aux conditions extérieures. Vous allez devoir affronter des températures glaciales et respirer de l'air froid. Vos muscles, tendons et articulations, même s'ils ont été échauffés préalablement, vont devoir faire face à un choc thermique. Il en est de même pour vos poumons et vos bronches.

Vous devez donc démarrer en douceur, à faible allure, en faisant de petites foulées. Augmentez ensuite progressivement l'allure au fur et à mesure que votre organisme s'acclimate.

Terminez la course en douceur, en effectuant un retour au calme par un ralentissant progressif du rythme.

Autre option : courez le midi

Cela peut paraître a priori idiot, mais vous gagnerez pourtant quelques degrés dans votre pratique et mettrez donc moins longtemps à réchauffer votre température corporelle.

7. HYDRATEZ-VOUS CORRECTEMENT ET PRODUISEZ DE LA CHALEUR EN MANGEANT

Malgré le temps froid, vous allez tout de même réchauffer et perdre vos fluides en sueur. La respiration d'air froid accélère la déshydratation. Par temps froid et sec, notre organisme consomme en effet beaucoup d'eau pour humidifier l'air inhalé. Le besoin de s'hydrater n'est pas nécessairement évident car le froid atténue la sensation de soif. Hydratez-vous bien avant votre sortie de manière à partir dans de bonnes conditions. Emportez de l'eau avec vous, et buvez régulièrement (chaud si possible) par petites gorgées pendant et après la course, pour compenser les pertes hydriques importantes liées au froid.

Si la sortie est longue, emportez avec vous une boisson, isotonique de préférence, idéalement, chaude (prévoyez une bouteille thermique). Buvez par petites gorgées dès le départ. Buvez également une boisson chaude dès votre retour. Pour les sorties de plus d'une heure, prévoyez également du ravitaillement solide, sous forme de gel, de glucose ou de fruits secs. Il s'agit d'ingurgiter de petites quantités, la digestion se faisant difficilement durant la course à pied.

Fruits secs, barres céréales ou gels énergétiques sont les aliments à emporter en course. Leurs glucides ou sucres seront rapidement utilisés par les cellules musculaires et cérébrales pour combattre le froid et apporter de l'énergie.

Ne partez pas le ventre vide

Le froid augmente les dépenses énergétiques : il ferait perdre jusqu'à 30% de graisses en plus !

Bonne nouvelle pour les personnes cherchant à affiner leur silhouette : le froid augmente les dépenses caloriques. Selon des études, une séance de course à pied réalisée par temps froid permettrait de brûler jusqu'à 30% de graisses supplémentaires comparé à la même séance réalisée par temps plus clément. Le corps doit en effet lutter contre le froid pour maintenir sa température interne, ce qui entraîne une plus grande dépense énergétique.

Pour éviter l'hypoglycémie, ne partez pas le ventre vide ! Le sport à jeun n'est pas recommandé par temps froid. Alimentez-vous au moins 2 heures avant votre sortie pour que la digestion soit terminée au moment de votre départ. Si vous allez courir au saut du lit, prenez au moins une collation facile à digérer et apportant des sucres : jus d'orange, pâte de fruit, fruits secs, kiwi, biscuit, café. Une boisson chaude est recommandée. Elle contribue à réchauffer votre organisme pour mieux affronter le froid. Evitez toutefois le thé qui est diurétique, en particulier par temps froid.

8. INSPIREZ PAR LE NEZ ! EXPIREZ PAR LA BOUCHE !

En cas de froid important et de vent, il est préférable d'inspirer par le nez et expirer par la bouche pour réchauffer l'air froid avant qu'il n'arrive dans les bronchioles pulmonaires. À éviter lors d'un effort soutenu comme le sprint, mais de toute façon les exercices de vitesse sont à bannir quand il fait froid. S'il fait très froid, respirez à travers un foulard.

9. COUREZ CONTRE LE VENT EN DÉBUT DE COURSE

Courir dans le vent augmente les sensations de froid. Il est conseillé de courir contre le vent en début de course, et de l'avoir dans le dos au retour. En effet, la température du corps augmente si vous êtes poussés par la bise...mais aussi votre vitesse ! ^^

10. L'APRES-COURSE : PRENEZ SOIN DE VOUS !

Faites du renforcement musculaire en fin de séance

Ralentissez le rythme de refroidissement en effectuant des mouvements de renforcement musculaire en fin de course. Ils favoriseront l'équilibre thermique après l'arrêt de l'effort, et éviteront l'hypothermie qui peut rapidement être atteinte en cas de grand froid.

Prenez une bonne douche chaude et hydratez votre corps

Couvrez-vous dès la fin de votre footing de manière à ne pas attraper froid après l'effort et pendant le trajet de retour. Prenez une bonne douche chaude dès votre retour à la maison.

Le froid assèche la peau : hydratez-vous avec une crème ou un lait hydratant, de préférence riche en acides gras (oméga 3 et 6).

Étirez-vous au chaud, après la douche

Indépendamment de la saison, s'étirer après un footing est indispensable. Ne pratiquez pas vos étirements dehors dans le froid mais au chaud. Il vaut mieux de toute façon ne pas s'étirer juste après l'effort. Le mieux est encore de le faire après la douche.

Prenez une collation

Buvez régulièrement dès le retour pour bien vous réhydrater. Pour une récupération optimale et rapide, dans le cas d'une course conséquente, consommez, dans les 30 minutes qui suivent l'effort, une collation

faite de glucides et de protéines (chocolat au lait par exemple). La récupération est en effet plus efficace dans les 4 à 6 heures suivant l'effort et tout particulièrement lors de la première demi-heure.

N'en faites pas trop !

Dernier conseil : n'abusez pas des bonnes choses. Si, après ces consignes, l'envie vous prenait de courir souvent, veillez à vous ménager des journées de repos. Restez à l'écoute de votre corps et ne sortez pas en cas de fatigue, blessures ou douleurs.

Plus d'excuse donc ; ou bien, pour les plus frileux, la salle de sport se fera un plaisir de vous accueillir... ;-)

Tous à vos baskets...pour éliminer les fêtes ! ^^

JEUX

Rébus

Déchiffrez ce rébus pour pouvoir répondre à la question.



1. _____
2. _____
3. _____

Réponse au rébus de l'édition précédente :

An fée mi nid n', quai
lait le n' on brrr œuf mi
nid m' homme deux
joue œuf z' ?

→ En féminine, quel
est le nombre
minimum de
joueuses ?

La réponse est : 8 dont
une gardienne de but dans chaque équipe.



PARTICIPATION

Comment participer à la newsletter ?

Cette Newsletter est la vôtre ! Vous avez des idées, des anecdotes ou des informations pour compléter VOTRE NEWSLETTER, ou vous souhaitez intégrer le Comité de Rédaction, envoyez un mail à l'adresse suivante : arbitres@isere.fff.fr en mettant « [NEWSLETTER] » en objet du mail.

Jeu Concours : un petit nom pour votre newsletter !

Un jeu concours est lancé pour tenter de trouver un nom pour votre newsletter UNAF/CDA. Pour participer, envoyez vos propositions en ligne en cliquant sur le lien suivant :

<https://goo.gl/forms/OQy7YTLw5xjyBk0r1>

FORMULAIRE ADHÉSION - SAISON 2017/2018

Code UNAF : 21020 _____

NOM : _____

Prénom : _____ Né(e) le : ____ / ____ / ____

Adresse : _____

C. P. : _____ VILLE : _____

Indépendant : OUI / NON Arbitre depuis : _____ UNAF depuis : _____

Cat : Jeune District ☐ Jeune Ligue ☐ Jeune Fédéral ☐ District ☐ Ligue ☐ Fédéral ☐ Honoraire/Sympathisant

Tél. Dom. : 04 - ____ - ____ - ____ - ____ ou (et) 09 - ____ - ____ - ____ - ____

Tél. Port. : 0 ____ - ____ - ____ - ____ Tél. Trav. : 04 - ____ - ____ - ____ - ____ (facultatif)

E-mail : _____ @ _____

IMPORTANT : soignez l'écriture de votre adresse mail afin que toutes les infos que nous passons via notre logiciel, vous parviennent.

Vos enfants de moins de 10 ans :

Son prénom	Sa date de naissance	Garçon ou fille ?
1) _____	____ / ____ / ____	G ☐ / F ☐
2) _____	____ / ____ / ____	G ☐ / F ☐
3) _____	____ / ____ / ____	G ☐ / F ☐
4) _____	____ / ____ / ____	G ☐ / F ☐

TROIS POSSIBILITÉS DE RÉGLER SA COTISATION

- ☐ **Oui** j'adhère à l'**UNAF** Isère. ☐ Je règle par chèque, le montant correspondant à ma catégorie,
☐ Je règle en espèce, le montant correspondant à ma catégorie,
☐ Je procède à un virement bancaire, du montant correspondant à ma catégorie.



** Identification IBAN – UNAF ISERE : **FR76 1390 6000 3030 0165 1700 063**

** Bank Identification Code (BIC) : **AGRIFRPP839**

** Renseignements à inscrire sur votre virement bancaire : « **NOM – PRÉNOM / Adhésion UNAF 2017/2018** »
 (Votre adhésion sera effective dès que le virement sera constaté effectué.)

☛ Retournez ce formulaire dûment complété, avec votre règlement, par :

Voie Postale au siège du District de l'Isère de Football : 2bis, rue Pierre de Coubertin 38360 SASSENAGE

Ou, scanné par mail à : unaf38@hotmail.com

Cotisations :

- | | |
|--|---------|
| ☐ Très jeune arbitre (né après le 01/01/2003) | Gratuit |
| ☐ Jeune arbitre (né après le 01/01/1995) | 25 € |
| ☐ Arbitre adulte | 44 € |
| ☐ Honoraire ou sympathisant | 30 € |

☐ **Non** je n'adhère pas à l'**UNAF** Isère mais je retourne obligatoirement, ce formulaire par mail ou voie postale

☐ Je souhaite faire partie de l'équipe : de foot à 11 (& ou) FUTSAL, de l'UNAF Isère

☐ Je souhaite recevoir un reçu de paiement de cotisation, pour mon club

Date : ____ / ____ / ____

Signature :

Fiche enregistrée info le : ____ / ____ / ____ (Réservé administratif)

Fiche enregistrée trésorerie le : ____ / ____ / ____ (Réservé trésorerie)