

NEWSLETTER N°10

Ce 10ème numéro - le dernier de la saison - vous présente le groupement féminin des Violettes Sud Loire auquel participe l'Elan Sorinières Football.

Une nouvelle rubrique : les conseils du coach !

Merci! aux différentes personnes qui sont sollicitées à chaque numéro et à Sylvia Herbert plus particulièrement pour ses relectures avisées de dernière minute !

Au sommaire :

- Les Infos du Mois
- Grand Angle : Le groupement féminin
- Les conseils du coach : Gérer l'intersaison
- Agenda
- Espace Partenaires



3ème tournoi de para foot adapté

Les infos du Mois :

- La remise des clés du nouveau club house aura lieu le 11/06 !
 - Stage U6-U13 en Juillet (+ d'infos à venir sur notre site).
 - Licences saison 2025/2026 : Tous les documents nécessaires et les tarifs vont être accessibles sur notre site internet ou auprès de vos dirigeants.
 - Permanences licences :
 - mercredi 18/06 de 14h à 19h
 - mercredi 25/06 de 17h30 à 20h
 - samedi 28/06 de 10h à 12h30
 - mercredi 01/07 de 17h30 à 19h30
 - Tournoi U11-U13 : 7 Juin au stade Louis Bartra.
 - Soirée pétanque club le 13/06 à 18h30 : voir l'affiche pour s'inscrire.
- Nous recherchons des bénévoles pour renforcer notre équipe. N'hésitez pas à nous contacter !

GRAND ANGLE



Groupement féminin : Violettes Sud Loire



Créé en 2016, il compte 196 licencié(e) et est formé par 5 clubs : ES Vertou, USSA Vertou, AC Basse-Goulaine, Saint Sébastien FC et Elan Sorinières Football. Retour sur cette saison 2024/2025 !

Coordinateur du groupement : Ludovic BOISMAIN



Les résultats marquants de la saison :

- La descente en R2 des Seniors A, l'objectif est de remonter le plus rapidement possible.
- La montée des Seniors B en D2
- Victoire des U15 en coupe du District
- La 7ème place des U13 en finale régionale



Anciens joueurs, membres du bureau et dirigeants de l'Elan Sorinières, ils encadrent depuis 4 ans des catégories jeunes, tout d'abord avec les 11F puis les U13F.

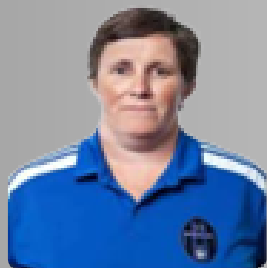
MERCI à Gildas Robinet et Yohan Bossard pour leur engagement et leur pédagogie. L'ère du coaching touche à sa fin, place aux papas supporters💜.



GRAND ANGLE



Violettes Sud Loire (suite)



La cohésion des clubs ne pourrait exister sans elle. Chaque semaine est rythmée par un tétis entre les différents terrains.

MERCI à Isabelle Montero pour sa gentillesse et sa disponibilité.

La messagerie sonne le bip de fin, bonne continuation ! 😊

Nous recherchons un/une correspondante pour la saison prochaine, rejoignez nous !

Le groupement fonctionne grâce à eux: MERCI aux bénévoles, aux membres de la commission, aux encadrants et partenaires présents tout au long de la saison.



Pour cette 3^{ème} édition, rdv le samedi 21 juin à Basse Goulaine.

Vous souhaitez nous aider lors de cette journée ou devenir partenaire? Contactez-nous au 06.64.25.49.35.

Venez nombreux encourager nos Violettes !



LES CONSEILS DU COACH :

AXEL

Titulaire du BEF (Brevet
Entraîneur Football)



BIEN GÉRER L'INTERSAISON

La période de l'intersaison permet aux joueurs de récupérer sur plusieurs aspects.
Je vous conseille de couper avec le foot sur les premières semaines de vacances (2 semaines).

Cela permettra un repos physique et surtout mental.

Par la suite, reprendre une activité physique avec des pratiques diversifiées : Urban, Futsal, Beach soccer, Tennis, Padel etc.. (2 semaines).

FOOT À 11 :

Après ce 1er mois, les joueurs peuvent commencer leur préparation individuelle sur 3 semaines : sorties vélo et course à pied à faible intensité pour travailler l'endurance.

L'objectif de la reprise d'activité durant cette période est de supporter au mieux la charge d'entraînement qui sera imposée lors de la reprise collective.

Il n'y a pas de secret, le gainage doit être au centre de votre programme estival : renforcement musculaire, notamment de la ceinture abdominale !

Chaque éducateur vous fournira un programme complet durant l'intersaison.

FOOT RÉDUIT :

Durant toute l'inter-saison, les joueurs peuvent garder le contact avec le ballon.

Plus le joueur a un ballon dans les pieds durant l'été, mieux c'est.

L'objectif pour les plus jeunes est de réaliser un travail technique. La jonglerie est essentielle !

Il est possible aussi d'effectuer des stages vacances organisés par la ligue. Pensez également à ceux que nous encadrons début juillet et fin août au stade des Sorinières.

ESPACE PARTENAIRES

Retour sur la Soirée Partenaires



Notre 2ème soirée réservée à nos Partenaires s'est déroulée le jeudi 22 mai au stade dans une très bonne ambiance à l'image du club : conviviale et enrichissante.

Moment privilégié d'échanges et de partage, elle a réuni près de 80 personnes autour de jeux de "Corn hole" et d'un buffet concocté par la Boucherie des Sorinières, la fromagerie "La petite souris m'a dit", les boulangeries L'atelier Gustive et Ô Pain Délice ainsi que le Label Réserve pour les boissons.

Bel été !



esf44.communication@gmail.com