

eSprit bēlier

LE MAGAZINE OFFICIEL DE L'US CRETEIL-LUSITANOS



N°44
NOVEMBRE 2021

REPARTIR DE L'AVANT



Marque&Co.



SPECIAL ENTREPRISES
 Disponibilité immédiate



LOCATION

14 240 € HT/ par an
Charges 3 560 € TTC/an

Dépôt de garantie 3560 €

Pas de frais de commercialisation

**LE PRIX
 COMPREND**

- Deux places de parking (de nombreuses places de parkings libres sont disponibles à proximité immédiate.)

CRÉTEIL SUD - EUROPARC

- Local de 89 m2 à 600 m du métro ligne 8 « Pointe du Lac », au sein du Pôle tertiaire verdoyant d'Europarc. Facilement accessible depuis Paris. Un restaurant inter-entreprise se situe à moins de 200 mètres.

À LOUER



CRÉTEIL SUD - EUROPARC

Immeuble de bureaux l'Horizon

12 rue Le Corbusier

- 4 plateaux divisibles en 2 lots
- 1 hall d'entrée commun
- 1 bloc sanitaires centralisé sur chaque plateau



Disponible à partir du **1er juin 2021**

Surfaces modulables de 215 m² à 3024 m²
39 places de parkings en sous-sol
30 places en surface

4 L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

6 INTERVIEW

Les trois points de Julien Ielsch

8

INTERVIEW

Emmanuel Da Costa :
"Nous devons être à 120%"

10 CALENDRIER NATIONAL

Saison 2021 / 2022

12 POINT SUR L'EFFECTIF

Retour sur les arrivées à l'USCL

14

UNE DEUX AVEC...

Salim Baungally (RMC Sport)

13 FOCUS

National : Un été marqué
par l'incertitude

18 INTERVIEW

Vincent Di Bartoloméo : "Le but
est avant tout de former les
jeunes joueurs"

19



TOKYO 2020



RETOUR SUR...

Les Jeux Olympiques de
Tokyo.

22 INTERVIEW

Stéphane Calégari : "Un grand
soulagement de retrouver la
compétition"

24

PHOTO OFFICIELLE
La photo officielle de l'équipe
2021 / 2022

26 POSTER

Yamadou Fofana

28 PAUSE

Les rituels et superstitions de nos
joueurs.

30

INTERVIEW

Yannick Bertin : Un quart de
siècle au service des hommes en
noir.

32 ZOOM SUR ...

Quelques unes de nos actions
sociales

34 POSTER

Alexis Araujo

36 RETOUR DANS LE PASSÉ

L'évolution du ballon
dans l'histoire du football

38

INTERVIEW

Loïck Jean :
Préparateur physique

40 PORTRAIT

Gladys Dibling : Nutritionniste

42 ARRÊT SUR IMAGE

Quelques temps forts du début
de saison en photos

44 POSTER

Axel Urie

47 INDEX

Vivre Ensemble Notre Passion





Cher(e)s ami(e)s,

« Par le travail et par la foi ». C'est la devise de la ville de Créteil et c'est également celle qui guide notre quotidien depuis mon arrivée au club, il y a bientôt 20 ans. Travailler dur et ne jamais renoncer.

Malgré cet engagement total, le début de saison de l'USCL n'est évidemment pas celui que nous espérions. Les incertitudes de la trêve estivale ont alimenté des résultats encore éloignés des valeurs et des ambitions du club. La crise sanitaire a également complexifié l'équation économique en privant l'USCL – comme de nombreux clubs amateurs ou professionnels – du soutien de certains partenaires, logiquement recentrés sur leurs enjeux prioritaires.

Si ces débuts difficiles ont provoqué de la déception chez tous ceux qui aiment et suivent le club, ils ne doivent pas affecter notre détermination. Ils doivent, au contraire, nous unir autour d'une volonté commune, dans l'intérêt supérieur de l'USCL. Fidèle à mes valeurs et à mes convictions, j'ai choisi de ne pas sacrifier une vision à long terme à l'urgence de résultats à court terme. Je souhaite ainsi que l'avenir se construise dans la sérénité en nous appuyant notamment sur la jeunesse du club et la richesse de l'Académie et en multipliant les passerelles entre ces formidables viviers et l'équipe fanion.

Tout n'est pas gris dans ce contexte incertain. L'amélioration de la situation sanitaire a permis à nos stades de retrouver de la vie. C'est un plaisir vivre à nouveau notre passion avec notre public. Son soutien est notre carburant.

Comme chaque fois, je ne finirai pas sans remercier tous ceux qui nous soutiennent dans notre projet, à commencer par nos partenaires. Merci à ceux qui continuent à partager nos valeurs et à nous soutenir dans ce contexte particulier. Merci aussi à Monsieur le Maire de Créteil, Laurent Cathala et à la Ville, au Grand Paris Sud Est Avenir et enfin au Conseil Départemental du Val-de-Marne.

A vous tous, j'aimerais réaffirmer ma détermination et ma confiance en l'avenir. Je suis persuadé que les prochaines semaines nous conduiront, enfin, vers des jours meilleurs. Guidés par nos valeurs : le travail et la foi.

Bien à vous,

*Le Président,
Armand Lopes*



Dépannage Entretien Installation

Partenaire

des plus grands fabricants :



Chaudière



Chauffe-eau
Gaz/Électricité



Radiateur



Ventilation



Une société HomeServe

Coordonnées

1 Rue George Sand à Créteil

Tél. 01 46 81 30 36



www.vbgaz.fr

LES 3 POINTS DE ... JULIEN IELSCH

Commentateur de la Ligue 1 sur Prime Vidéo, Julien Ielsch prête également sa voix au National depuis plus de dix ans. Une expérience qui lui permet de porter un regard avisé sur le championnat dans lequel évoluent les Béliers. L'essentiel... en trois points.



Julien Ielsch

1) Des locomotives

Julien Ielsch : Cette saison, on retrouve enfin des locomotives en haut de tableau. C'est une très bonne chose. Je pense notamment à Annecy et Bourg-Péronnas qui se distinguent dans ce championnat par la qualité de jeu, le nombre de points récoltés et le très faible nombre de défaites. Il y a beaucoup de cohérence dans le jeu. Ce sont deux équipes qui aiment jouer au ballon et affichent une très grosse différence de buts.

Annecy avait déjà été l'équipe surprise de la phase retour l'an passé. Les Annéciens se sont renforcés intelligemment cet été en misant sur l'expérience. Ils ont tout pour aller chercher la montée et ne s'en cachent pas...

Bourg a largement remanié son équipe avec l'arrivée d'Alain Pochat aux manettes. C'est lui qui avait fait monter Villefranche en National. Les Andinois ont construit un vrai groupe de 18 à 20 joueurs qui se connaissent et qui connaissent le National. Il y a de la profondeur de banc et de la cohésion. C'est ce qui leur a permis d'attaquer très fort cette saison. Sur le contenu, c'est très très fort. Ils auraient quasiment pu remporter chacune de leur rencontre et devraient aller au bout cette saison.

2) Des confirmations

Jl : Du côté des confirmations, je pense d'abord à Villefranche qui surfe sur sa superbe année 2021. Les Rhodaniens sont revenus des bas-fonds du classement en janvier-février pour aller chercher le barrage et rater de peu la montée. L'arrivée d'Hervé Della Magiore a permis d'insuffler un nouvel état d'esprit et de retrouver de la qualité dans le jeu. Villefranche a une vraie identité, de la solidité, de l'expérience et de l'équilibre. La plupart des joueurs connaissent très bien le National et comptent en moyenne plus de 100 matchs à ce niveau. Ils savent comment aborder les matchs clés et gérer les temps forts et les temps faibles. C'est un avantage indéniable. Après un barrage raté, les équipes ont souvent tendance à s'écrouler et à tout changer. Villefranche a au contraire misé sur la continuité et a réussi à s'appuyer sur les ressorts de 2021. Pour l'instant, cela semble payer car le club fait encore un beau début de championnat.

Je pense également à Concarneau qui, sans faire de bruit, est toujours présent. On retrouve les mêmes recettes qu'à Villefranche avec des joueurs d'expérience et la recherche de la qualité de jeu avec Stéphane Le Mignan. Les Bretons sont bien partis et pourraient bien, un jour, créer la surprise...

3) Des surprises

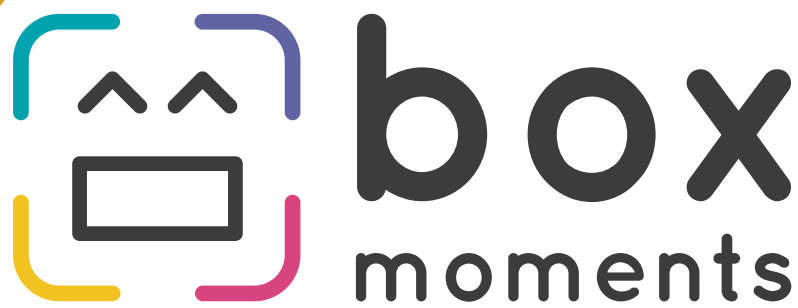
Jl : Du côté des surprises, je pense d'abord à Sedan. C'est la grosse côte de ce championnat. Le promu n'avait plus joué depuis quelques mois, ce qui est forcément pénalisant en termes de rythme. Beaucoup de garçons n'avaient jamais joué en National. Malgré cela, les Ardennais ont réussi à se hisser dans le haut du tableau et se sont rarement inclinés. Dans le jeu, ce n'est pas le meilleur football du National, mais c'est solide. Sedan a déjà fait plus de la moitié du chemin vers le maintien. Les sangliers vont-ils tenir ce rythme jusqu'au bout ? Je n'en suis pas sûr, mais c'est déjà la surprise positive de ce début de saison.

Malheureusement, il y a aussi des surprises négatives. Je pense notamment aux difficultés des clubs au statut pro. Orléans, qui était aux portes de la montée l'an passé, flirte désormais avec la zone rouge. Le Red Star a eu un début de saison difficile. Chambly a déjà concédé beaucoup de défaites pour un relégué de Ligue 2... On attendait beaucoup mieux de ces trois clubs en ce début de saison.

Je finirai avec un mot sur Créteil. Les résultats ne sont pas là, mais il y a eu du positif dans le contenu. Il faudra s'accrocher et en faire plus, mais ce groupe a les capacités pour jouer quelque chose de plus intéressant...

Retrouvez tout le championnat National sur FFFtv





LOUE NOTRE PHOTOBOOTH ET FAIT DE TON ÉVÈNEMENT UN MOMENT INOUBLIABLE!



Livraison, installation et accompagnement technique.



Personnalisation de la machine et des photos à vos couleurs, optez pour un thème adapté à celui de votre évènement!



Pour vos mariages, anniversaires, séminaires, foires et salons...



Photos illimitées, 400 impressions



[box-moments.com](https://www.box-moments.com)

06 11 49 45 94

contact@caticom.fr



« NOUS DEVRONS ÊTRE AU MINIMUM À 120% »

Emmanuel Da Costa

Élu entraîneur de l'année en National il y a 4 ans, Emmanuel da Costa est d'abord connu pour son parcours à QRM, club qu'il avait emmené jusqu'en Ligue 2. Entraîneur-Bâtisseur, le Normand sait qu'il faut du temps pour imposer une vision et des valeurs. Pas toujours simple à concilier avec l'impératif de résultats à court terme. Mais malgré certains vents contraires, le coach val-de-marnais n'a jamais lâché la barre, persuadé que le travail finirait par payer.



Emmanuel Da Costa

Esprit Bélier : Manu, après une fin de saison et un été tourmentés, qu'est-ce qui vous a conforté dans votre choix de poursuivre l'aventure à Créteil ?

Emmanuel Da Costa : C'est d'abord un choix humain lié aux rencontres que j'ai pu faire ici. J'avais envie de continuer à travailler avec les gens qui m'entourent, que ce soit la direction ou le staff. Evidemment, je suis arrivé au club dans une période complexe. On repartait d'une page blanche et il y avait un nouveau chapitre à écrire. C'est ce que j'aime. Je suis un bâtisseur, je préfère m'inscrire dans la durée. Evidemment, j'avais conscience que tout ne serait pas simple. Mais j'ai toujours eu l'habitude de mettre les mains dans le cambouis et c'est encore plus réjouissant lorsque l'on réussit à construire quelque chose, comme j'ai pu le faire dans d'autres clubs.

EB : Il y a eu beaucoup d'incertitude cet été autour de l'avenir sportif du club. Comment avez-vous vécu cette situation ?

EdC : Ce fut un moment long et difficile. D'ailleurs, lorsqu'on regarde le début de saison, les équipes en difficulté ont été celles sur lesquelles a plané cette incertitude. On dit souvent qu'une saison se joue pendant le

Mercato. Nous, pendant le Mercato, nous ne savions pas sur quel pied danser. Il y avait quelques signaux positifs, mais tant que la décision officielle n'est pas tombée, nous avons souffert du manque de visibilité et n'avons pas pu travailler sereinement.

EB : En plus d'avoir à composer avec cette incertitude, il a fallu remanier totalement l'effectif...

EdC : Nous avons effectivement renouvelé 2 tiers de l'effectif dans ce contexte incertain. Il a fallu aussi composer avec la contrainte budgétaire pour reconstruire. Il y a, parmi les recrues, un certain nombre de garçons que je connaissais. C'est le cas par exemple de Riffi ou Alexis avec qui j'avais déjà travaillé. C'est le cas aussi de Sébastien Flochon avec qui je partage une vision du football et certaines valeurs humaines. D'une manière ou d'une autre, j'ai déjà croisé la plupart des joueurs et nous avions des atomes crochus. C'est notre rôle d'activer notre réseau lors de ces moments clés.

EB : Vous êtes souvent décrit comment un bâtisseur, un entraîneur exigeant. Personnellement, comment vous définiriez-vous ?

EdC : Pas simple de se décrire... Mais l'exigence fait effectivement partie de ma philosophie. C'est elle qui permet de se surpasser. Parfois, cette exigence peut être difficile à accepter. Mais elle seule permet aux joueurs de franchir des paliers. C'est mon rôle de les faire progresser. Je travaille beaucoup. En tant qu'entraîneur, nous sommes constamment sous le feu des projecteurs. La critique fait partie du jeu, que l'on gagne ou que l'on perde. Je ne sais pas si l'image perçue est en adéquation avec la réalité car j'ai pris l'habitude de me protéger. Au final, ce qui m'intéresse, c'est l'image que les joueurs ont de moi. Lorsqu'ils parlent d'honnêteté, de travail et d'exigence, ce sont des valeurs dans lesquelles je me reconnais.

EB : D'un point de vue plus personnel, quel trait de votre personnalité vous paraît le plus méconnu ?

EdC : Je suis un vrai boute-en-train ! Les gens qui me connaissent intimement le savent. Dans mon parcours, j'ai été marqué par une interview qui me décrivait comme hautain. De toutes les critiques, c'est peut-être la plus difficile car elle renvoie à l'éducation que j'ai reçue de mes parents. J'ai au contraire été élevé dans l'humilité et la bienveillance envers les autres.

EB : Au-delà de ces traits de caractère, quelle vision du football diffusez-vous au quotidien ?

EdC : Cela fait plus de quinze ans que j'entraîne et ma philosophie commence à être connue. J'aime que mes équipes prennent du plaisir avec du contenu et de la technicité. Mes séances sont basées sur ces principes. Tout est fait avec le ballon. Mais pour imposer une philosophie, il faut du temps et de la continuité. Ce n'est pas simple, surtout en National où il est difficile de conserver les meilleurs éléments. Il y a des joueurs comme Jonathan Clauss qui sont passés entre nos mains et dont tout le monde parle. Notre satisfaction est de voir ces joueurs franchir des paliers et atteindre le haut niveau. J'aime que mes équipes s'éclatent et que les spectateurs voient du beau football, même si ce n'est pas toujours facile... Je ne suis pas dans la recherche de la solidité à tout prix et l'attente de l'adversaire pour pouvoir le punir. J'aime le jeu. J'ai été élevé comme ça.

EB : Qui vous a inspiré dans cette quête du beau jeu ?

EdC : J'ai beaucoup appris de mon parcours de footballeur et de mes nombreuses rencontres. Je pense notamment à Guy Lacombe qui conciliait l'exigence et l'amour du beau jeu. Il fait partie des entraîneurs qui m'ont beaucoup marqué. Je pense aussi à Nasser Larguet que certains ont découvert l'année dernière avec l'OM. Ils ont tous les deux contribué à me faire aimer le football et à me construire comme entraîneur.

EB : Vous êtes un habitué du National. Comment décririez-vous ce championnat ?

EdC : Le National a beaucoup évolué ces cinq dernières années. Il y a beaucoup d'homogénéité. On le constate chaque semaine à travers les résultats. Il y a de moins en moins d'équipes concentrées sur le contenu. Il y a quelques années en arrière, même les formations du bas de classement étaient capables de produire du jeu. Désormais, à l'image de la grande mode du 3-5-2, on a basculé dans un football moderne, en continuelle évolution. Il faut s'adapter. Depuis deux ans, certains clubs profitent par ailleurs de la manne financière de certains investisseurs comme c'est le cas à Châteauroux ou Bourg-Péronnas. Ce soutien leur permet de construire des effectifs de grande qualité et dans la durée, cela peut faire la différence. Il y avait moins d'écart dans les budgets il y a quelques années.

EB : Dans ce championnat très disputé, que nous a-t-il manqué pour faire mieux en ce début de saison ?

EdC : La première raison a déjà été évoquée. Nous avons dû adapter notre recrutement aux incertitudes estivales. En cette période de crise sanitaire, certains joueurs ont privilégié la sécurité, et ne nous ont pas attendus, ce qui peut facilement se comprendre. Il ne nous a pas manqué grand-chose depuis le début de saison...mais il nous a manqué une certaine justesse technique. Malheureusement, nous n'avons pas pu profiter pleinement de notre effectif. Peu à peu, nous retrouvons des joueurs importants, capables d'assurer l'avant dernière ou la dernière passe. Nous ne pouvons pas nous permettre de doubler ou tripler tous les postes. Lorsqu'on a un joueur absent, c'est déjà compliqué, mais lorsqu'ils sont 5 ou 6 ça devient mission impossible. Souvent, cette saison, les joueurs qui auraient pu faire la différence étaient dans les tribunes...On ne peut pas nier un début de championnat complexe, mais cela s'explique par ces circonstances exceptionnelles.

EB : Dans ces contextes difficiles, on a l'impression que le mental prend une importance prépondérante. Comment gérez-vous cet aspect ?

EdC : Tous les grands clubs ont désormais un préparateur mental. Depuis quelques années, cet aspect a pris une importance fondamentale. Il a fallu mettre en place beaucoup de choses, tant sur le plan collectif qu'individuel car chaque joueur est différent. Certains ont besoin d'objectifs et de repères quotidiens pour pouvoir performer, certains ont besoin de rituels, d'autres d'imagerie, d'autres enfin d'échanges informels avec le coach. Tout cela prend beaucoup de temps, surtout avec de jeunes joueurs comme les nôtres. Ils ont besoin d'être guidés pour franchir des étapes car ils découvrent ce championnat et sont à l'aube de leur carrière. Lorsque l'on fait un début de saison comme le nôtre, l'aspect mental est fondamental. Nous avons toujours gardé espoir car individuellement et collectivement les garçons montaient en puissance. On sentait aussi qu'il se passait quelque chose dans le vestiaire. C'est un signe très positif. Notre rôle est de tirer la quintessence de chacun. C'est pour cela que certains joueurs non convoqués en début d'année arrivent désormais aux portes de l'équipe type.

EB : Quels ressorts avez-vous activés pour lutter contre les vents contraires ?

EdC : Les deux leviers essentiels sont la communication et la confiance. Ils sont étroitement liés. Lorsqu'il n'y a pas de communication, il n'y a pas de confiance. Nous avons beaucoup travaillé sur l'aspect tactique, à travers l'image par exemple. L'image est devenue un vecteur puissant, notamment pour de jeunes joueurs très connectés. Lorsque ces joueurs arrivent au club, nous réalisons des entretiens individuels

pour comprendre à qui nous avons à faire et ajuster notre façon de travailler. Certains sont plus sensibles à l'individualisation du travail, d'autres sont plus dans une approche collective. Cette lecture est importante pour pouvoir faire passer les bons messages et activer les bons leviers.

EB : Lorsque l'on est un bâtisseur, pas simple de composer avec l'urgence des résultats. Comment avez-vous traversé cette période de doute et comment gérez-vous cette pression ?

EdC : C'est surtout très difficile pour la famille. C'est ce qui me touche. Quand je les vois malheureux, ça me donne encore plus de motivation pour renverser des montagnes. Je suis dans le milieu du football depuis très longtemps et j'ai toujours vécu avec des critiques. Mais avec le développement de nouveaux modes de communication, ces critiques sont devenues de plus en plus violentes. La critique nous permet d'avancer...sauf quand elle est infondée ou s'attaque aux personnes. Nous ne sommes pas des surhommes. Nous avons tous besoin de recharger les batteries. Je le fais en coupant pendant le week-end et en me ressourçant auprès des gens que j'aime pour repartir au combat dès le lundi matin. Ce n'est pas toujours simple, surtout quand on perd. Les gens analysent des résultats et pas ce qu'il se passe sur le terrain. Le match de Bourg nous a fait beaucoup de mal. Mon travail est regarder plus loin que le seul résultat et d'analyser ces 4 premiers buts qui n'arrivent jamais à ce niveau-là. En tant qu'entraîneur, il faut savoir prendre ses responsabilités. La défaite fait partie du jeu et il faut l'assumer. J'aime la phrase de Nelson Mandela qui dit qu'on ne perd jamais (ndlr : « Soit je gagne, soit j'apprends »).

EB : Au milieu de tout ça, quels sont les motifs de satisfaction ?

EdC : Dans les contenus, nous avons toujours été très cohérents, sauf contre Bourg. Nous avons toujours été difficiles à manœuvrer. Assez solides. Nous avons produit du jeu. Certes, nous avons manqué d'efficacité offensive et défensive mais nous continuons à monter en puissance. Il faut mettre en avant l'état d'esprit des joueurs. Ils sont unis et il y a une vraie cohésion avec le staff. Lorsque l'on connaît un début de saison comme le nôtre, c'est plus facile de se défausser. Ça n'a jamais été le cas. C'est une vraie fierté pour nous, membres du staff.

EB : Que peut-on se fixer comme ambition pour la suite du parcours ?

EdC : Nous sommes obligés de continuer à progresser car nous avons du retard. Il faut s'appuyer sur notre état d'esprit. Nous savons qu'il faudra être au minimum à 120% pour aller chercher des résultats. Pas 100. Minimum 120 ! Les joueurs l'ont intégré. Il faut continuer à travailler et vendre chèrement notre peau pour remonter progressivement et vivre de meilleurs moments. Il y a encore beaucoup de chemin à parcourir...

Toute l'actu des Béliers sur uscl.fr





CALENDRIER SAISON 2021/2022



AOÛT

J1	06	US AVRANCHES MSM	🏠
J2	13	LE MANS FC	
J3	20	STADE BRIOCHIN	🏠
J4	27	LB CHÂTEAUX ROUX	🏠

JANVIER

J17	07	SO CHOLET	
J18	14	LE MANS FC	🏠
J19	21	STADE BRIOCHIN	

SEPTEMBRE

J5	03	FC SÈTE 34	
J6	10	F. BOURG-EN-BRESSE P. 01	🏠
J7	17	CS SEDAN ARDENNES	
J8	24	STADE LAVALLOIS MFC	🏠

FÉVRIER

J20	04	LB CHÂTEAUX ROUX	
J21	11	FC SÈTE 34	🏠
J22	18	F. BOURG-EN-BRESSE P. 01	
J23	25	CS SEDAN ARDENNES	🏠

OCTOBRE

J9	01	US CONCARNEAU	
J10	08	US BOULOGNE CO	🏠
J11	22	FC CHAMBLY-OISE	
J12	26	RED STAR FC	🏠

MARS

J24	04	STADE LAVALLOIS MFC	
J25	11	US CONCARNEAU	🏠
J26	18	US BOULOGNE CO	
J27	25	FC CHAMBLY-OISE	🏠

NOVEMBRE

J13	05	US ORLÉANS LOIRET F.	
J14	19	FC ANNECY	🏠

AVRIL

J28	01	RED STAR FC	
J29	08	US ORLÉANS LOIRET F.	🏠
J30	15	FC ANNECY	
J31	22	FC VILLEFRANCHE BEAUJOLAIS	🏠
J32	29	FC BASTIA-BORGIO	

DÉCEMBRE

J15	03	FC VILLEFRANCHE BEAUJOLAIS	
J16	10	FC BASTIA-BORGIO	🏠

MAI

J33	06	SO CHOLET	🏠
J34	13	US AVRANCHES MSM	

LES MÉTIERS

Forte de **plus de 30 années d'expérience**, la société GECOP est à même de prendre en charge votre parc immobilier en réhabilitation ainsi qu'en entretien ponctuel.



PLOMBERIE

Nos équipes interviennent en milieu industriel et domestique, pour des travaux **de rénovation sur les bâtiments anciens**. Notre société maîtrise la répartition et la localisation des appareils, le parcours des canalisations de distribution et d'évacuation d'eau, de gaz et d'air comprimé et la conformité de l'ensemble aux normes de sécurité.



CHAUFFAGE

En professionnel aguerrri, Gecop vous propose d'effectuer le **remplacement, les réglages et la mise en service** de vos installations thermiques au sein de votre patrimoine.



SANITAIRE

Cette spécialité vise à l'installation et au raccordement au réseau des différents appareils sanitaires. GECOP est spécialisé dans ce métier depuis plus de 30 ans. **Notre société suit les grandes orientations nationales** : réduction de la consommation d'énergie et d'eau, accessibilité aux personnes à mobilité réduites.



VENTILATION

GECOP vous conseille pour la mise en place d'une structure adaptée aux volumes à traiter et étudie chacun de ses **projets au cas par cas**. Pour que vous puissiez bénéficier d'un air sain, pur, et renouvelé.



COUVERTURE & ZINGUERIE

GECOP est spécialisée depuis plus de 20 ans dans les travaux de couverture et offre ses services dans toute l'Île-De-France. En faisant appel à nos équipes, vous avez ainsi la garantie d'un travail de qualité tout **en bénéficiant des aides économiques** liées à la rénovation énergétique de votre patrimoine.



LE POINT SUR LES NOUVELLES

Ils sont 15 à avoir rejoint l'USCL pendant l'été. Découvrez-les en un clin d'oeil.



Gardien
Léonard Aggoune



Gardien
Riffi Mandanda



Défenseur
Elhadj Dabo



Défenseur
Kelly Irep



Défenseur
Pierre-Daniel Nguinda



Défenseur
Richecard Richard



Défenseur
Thomas Némouthé



Milieu
Sébastien Flochon

ARRIVÉES ESTIVALES À L'USCL !

Photo : P. Photographie



Milieu
Youness Aouladzian



Aillier
Alexis Araujo



Aillier
Andy Pembélé



Ailier
Axel Urie



Attaquant
Fanta-Mady Diarra



Attaquant
Ozcan Sahan



Attaquant
Patrick Koffi

UNE DEUX AVEC ... SALIM BAUNGALLY

C'est l'un des visages de la Premier League sur RMC Sport. A 36 ans, Salim Baungally n'est plus un rookie du journalisme. Passionné de football, le natif de Montreuil est aussi un inconditionnel de l'USCL. Une histoire qu'il entretient depuis près de 20 ans et qu'il a accepté de partager, avec nous, entre deux marathons à l'antenne.



Salim Baungally

Esprit Béliér : Salim, pour ceux qui ne vous connaîtraient pas encore, pouvez-vous vous présenter brièvement ?

Salim Baungally : Bien sûr ! J'ai 36 ans et je suis né à Montreuil. Après le lycée, j'ai rejoint l'Université de Créteil où j'ai fait des études assez classiques d'administration et d'échanges internationaux. Mais ma passion, c'était déjà le journalisme ! J'ai donc choisi de bifurquer et d'entrer dans ce monde grâce à mon stage de fin d'études. C'était en 2007, dans une radio locale à Paris. J'ai ensuite enchaîné quelques stages, avant d'avoir la chance de travailler avec de nombreuses rédactions, que ce soit à la radio avec RTL, Europe 1, RMC... à la télé avec L'Equipe TV, Canal plus, Eurosport, TV5 Monde... ou encore dans la presse écrite. Depuis 2016, j'ai le plaisir de présenter les émissions de Premier League mais aussi l'Europa League ou l'Europa Conference sur RMC Sport.

EB : Au-delà de cette passion pour le journalisme, on imagine un intérêt particulier pour le football...

SB : Effectivement, c'est une passion que je partage avec ma famille, depuis mon plus jeune âge. Nous sommes tous fans de football et chacun a son club de cœur. Je rêvais d'être journaliste mais dans le foot, c'est le summum ! Pour être honnête, je ne joue pas. J'ai les pieds carrés et je préfère rire des dribbles des autres que les faire rire avec les miens !

EB : Au-delà du temps que vous passez à l'antenne, il y a tout le travail de préparation que les téléspectateurs ne voient pas... Comment se déroule une semaine type ?

SB : Prenons l'exemple d'une semaine de coupe d'Europe : le lundi matin, je démarre par une réunion de brief sur le prochain week-end de Premier League. L'après-midi, je travaille sur mon Podcast et je commence à préparer les soirées de coupe d'Europe et les multiplex qui peuvent compter plus de trente matchs ! Regarder une quinzaine de matchs en même temps, c'est un exercice de concentration assez dingue. Le vendredi, je prépare le week-end de Premier League et le week-end, je suis à l'antenne. Les semaines de coupe d'Europe, je suis plus proche des 55 heures que des 35, mais c'est ça la passion !

EB : Tout cela demande beaucoup de travail et de concentration, mais cela suppose aussi une bonne lecture du football et une capacité d'analyse assez fine. Comment avez-vous fait votre chemin sur cet aspect ?

SB : Il faut bien distinguer deux choses. Je n'aurai jamais le regard du joueur. Je suis avec Emmanuel Petit tous les week-ends et je travaille souvent avec Eric Roy. Même en regardant beaucoup plus de matchs qu'eux, je ne saurai jamais ce que c'est d'être sifflé ou applaudi par 50 ou 60 000 personnes. Je suis accompagné par ces consultants pour qu'ils m'apportent cette vision. Mais à force de travail, de préparation et grâce à mes collaborations avec d'autres journalistes, j'ai acquis un certain regard tactique. Brighton ne joue pas comme Brentford et c'est à force de regarder une équipe évoluer qu'on comprend sa tactique et qu'on acquière une certaine légitimité dans le domaine. Je regarde TOUS les matchs de Premier League ! Mon regard est complété par la vision des consultants-joueurs et l'apport des statistiques qui permettent aussi de lire des choses sur le plan tactique.

EB : Est-ce que tout cela vous laisse encore un peu de temps pour vous intéresser au football français ?

SB : J'avoue que je regarde un peu moins le football français, par manque de temps uniquement. Mais la Ligue 1, la ligue 2, le National et le football amateur ont longtemps constitué mon pain quotidien. La Coupe de France reste d'ailleurs ma compétition préférée, avant tout le reste. Je conserve évidemment un affecte particulier pour le football français dans son ensemble. J'essaie de suivre les différents championnats, y compris le National sur FFF TV, entre deux rencontres de Premier League. La ligue 1 est très intéressante. Bien meilleure qu'avant. Il y a plus de joueurs de qualité, dans plus de clubs, même si le PSG concentre toutes les attentions avec ses stars ultimes comme Messi. Il y a aussi eu l'arrivée de Boateng et Shaqiri à Lyon, ou encore de beaux recrutements grâce à Kovac à Monaco ou Sampaoli à l'OM. Saint-Etienne ou Rennes ont des jeunes de très grande de qualité et il faut savoir être patient. La Ligue 2 et le National ont également gagné en qualité et en intérêt, même si les deux dernières saisons ont été perturbées par la Covid.

EB : La Premier League est à nouveau considérée comme le meilleur championnat du monde. Comment situez-vous le football français par rapport à cette référence ?

SB : Tout cela est très subjectif. Chacun a sa définition du « meilleur championnat ». Est-ce le jeu le plus technique, comme en Liga espagnole ? La NBA du football, comme en Premier League ? Le meilleur jeu défensif, comme en Série A ? Le meilleur spectacle et la meilleure culture tactique, comme en Bundesliga ? La meilleure dynamique comme en Ligue 1 ? La Premier League constitue effectivement une référence, mais il faut nuancer certaines légendes. Tous les clubs de 3ème et 4ème division anglaise ne rassemblent pas des dizaines de milliers de spectateurs à chaque match. Sunderland et d'autres le font, mais la moyenne tourne plutôt autour de 3 à 6000 spectateurs, ce qui est déjà très bien en League Two (4ème division). Ce qui fait la différence, c'est d'abord la culture du football et la passion. Je suis fan de West Ham, dans l'Est londonien, et certains supporters font parfois plusieurs heures de train pour assister aux matchs au stade Olympique. Cet amour est généralement une question filiale transmise par les parents à leurs enfants. C'est moins le cas en France. Sur le plan sportif, le budget joue forcément. Le dernier de Premier League bénéficie de plus de droits télé que le champion de Ligue 1 ! Les décalages sont colossaux et facilitent certains investissements. Pas toujours à bon escient d'ailleurs. Aujourd'hui, les achats de joueurs anglais entre clubs anglais sont très fortement surévalués. Malheureusement, certains clubs outre-manche recrutent d'abord au nom ou à la nationalité, sans se soucier de la philosophie de jeu et de l'aspect tactique.

EB : Vous avez une histoire un peu particulière avec l'USCL. Pouvez-vous nous en dire plus sur ces liens avec le club ?

SB : A partir de 2003, le fait d'être à la fac de Créteil m'a rapproché du stade Duvauchelle. A l'époque, avec mes camarades, nous allions supporter Créteil en Ligue 2 tous les quinze jours. La première année, j'ai assisté à TOUS les matchs à domicile. Je garde aussi en mémoire cette saison incroyable où nous finissons huitièmes avec Hubert Velud, Mbodji, Sessegnon, Patata, Amirèche ou Bouleba etc. Je me souviens par exemple d'un magnifique Créteil – Istres avec un quadruplé de Mbodji à Duvauchelle (4-1). Malheureusement, la régularité est la chose la plus compliquée en National ou en Ligue 2. Je n'ai pas oublié l'année de la première relégation en National, en 2007. Lors de la dernière journée, il fallait s'imposer à Guingamp pour espérer se maintenir. J'ai fait le déplacement avec les Urban Devils et, malheureusement,

le chauffeur s'est trompé de chemin ! Lorsque nous sommes arrivés au stade, les joueurs étaient en train de se replacer. Nous n'avons même pas vu le dernier but de Créteil en Ligue 2. C'était terrible ! J'ai continué à suivre le club en National, avec Jean-Luc Vasseur notamment. Je le fais toujours, en championnat ou en Coupe de France. J'ai gardé des relations fortes et amicales avec d'anciens joueurs comme Richard Trivino et Jean-Michel Lesage qui est mon joueur préféré et qui est, à ce jour encore, le meilleur buteur de l'histoire du Havre et de Créteil. C'est devenu un ami. Il était à mon mariage. Il y a une vraie histoire d'amour entre moi et l'USCL !

EB : D'un point de vue plus personnel, quels sont très projets ?

SB : J'ai déjà un emploi du temps très chargé avec mes émissions actuelles sur RMC Sport. Le samedi, j'enchaîne 8 heures d'antenne avec la Premier League et le dimanche, 7. Il y a beaucoup de préparation et d'investissement. Pour moi, c'est une année de confirmation pour continuer à progresser. Chaque saison, il faut essayer de faire mieux. Aujourd'hui, il y a des matchs sur beaucoup de chaînes. Au-delà des grandes affiches, il faut savoir donner de l'intérêt à toutes les rencontres et aider les téléspectateurs à les décrypter à travers notre façon de présenter. Ce qui est clé, c'est l'empathie. Le foot reste un sport. Il faut savoir relativiser et garder le sourire. Je suis parfois un peu chambreur avec mes consultants, mais j'essaie de détendre l'ambiance, tout en restant sérieux. J'ai eu la chance de travailler avec Michel Denisot lors d'une quotidienne sur la Coupe du monde 2014 et il reste mon modèle absolu. Il a fréquenté les plus grands et, malgré cela, il y a une vraie sincérité, une vraie gentillesse mais aussi une vraie capacité d'écoute. Ce sont ces qualités qui nous permettent de durer dans le métier.



Facebook : US Créteil Lusitanos



Twitter: @uscl_football



Instagram : @usclofficiel



Site internet : uscl.fr



Youtube : US Créteil-Lusitanos

NATIONAL : UN ÉTÉ MARQUÉ PAR L'INCERTITUDE

« À situation exceptionnelle, décisions exceptionnelles. » C'était le feuilleton de l'été. Pendant près de deux mois, 5 clubs de National ou de National 2 ont vécu suspendus à une décision de la FFF.



Relégués sportivement, Boulogne-sur-Mer, Bastia-Borgo, l'US Créteil-Lusitanos et le SC Lyon ont ainsi partagé leurs incertitudes avec Sedan, prétendant à la montée à l'étage supérieur.

Sur le papier, le règlement du National est pourtant simple : les 4 dernières équipes du classement (de la 15ème à la 18ème place) sont officiellement reléguées à l'étage inférieur. Mais la crise sanitaire et la suspension du championnat de National 2, ont conduit à une situation aussi inédite que complexe.

Descendra ? Descendra pas ? C'est la question que se sont posé chaque jour les 4 compagnons d'infortune jusqu'au verdict du 15 juillet 2021. Une délivrance pour certains, une énorme déception pour d'autres...

Deux principes ont ainsi guidé les choix des instances footballistiques : d'abord le repêchage des équipes relégables à l'issue de la saison 2020-2021, à l'exception de la dernière équipe classée qui ne peut être repêchée (articles 5 et 6 de National 1), ensuite l'accession du meilleur club de National 2...à l'issue du dernier classement homologué...celui de la saison 2019-2020.

Si Boulogne-sur-Mer, Bastia-Borgo, et l'US Créteil-Lusitanos ont donc été repêchés, ce n'est pas le cas du SC Lyon, poussé vers la N2 et remplacé par Sedan, selon le principe mentionné plus haut.

Un dénouement logique dont l'USCL se félicite. Malgré l'incertitude qu'avait laissé planer l'interminable délai de réflexion de la Fédération, le Président Lopes et la direction du club n'avaient jamais douté d'une issue favorable. C'est d'ailleurs dans cette optique qu'ils avaient commencé à bâtir l'effectif pour la saison 2021/2022.

Désormais tournés vers l'avenir, les Béliers veulent oublier rapidement cette inter-saison contrariée et se concentrer sur une troisième saison consécutive en National.

Les clubs repêchés en National :



L'accession de la National 2 vers la National :



Le club relégué :



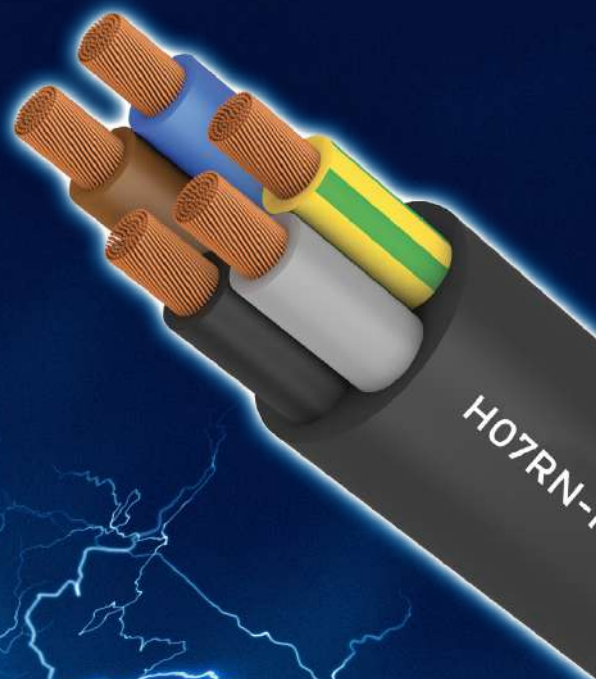
Toute l'actu des Béliers sur uscl.fr



**25 000M² DE STOCK:
PLUS GRAND STOCK DE CÂBLES D'IDF**

eleo
ENERGY LINK

**CÂBLES ÉLECTRIQUES
RÉSEAUX & INDUSTRIE**



CABAX

**MATÉRIEL ÉLECTRIQUE &
PROVISIOIRE DE CHANTIER**

commercial@eleofrance.com
commercial@cabax.fr

www.eleofrance.com
www.cabax.fr

01 64 97 41 74
01 64 97 40 56

9 rue Gutenberg
91070 Bondoufle

« LE BUT EST AVANT TOUT DE FORMER LES JEUNES JOUEURS »

Vincent Di Bartoloméo

Entraîneur de l'équipe réserve et désormais adjoint d'Emmanuel da Costa en National, Vincent Di Bartoloméo prépare, en parallèle, le diplôme du DESJEPS. Un rythme effréné sur lequel l'ancien défenseur central s'est confié sans détour.



Vincent Di Bartoloméo

Esprit Bélier : Cette saison, en plus de votre poste d'entraîneur de la National 3, vous êtes devenu entraîneur adjoint de l'équipe première et vous passez actuellement le diplôme de DESJEPS. Comment faites-vous pour tenir le rythme ?

Vincent Di Bartoloméo : En me lançant dans tous ces projets, je savais que cela allait être difficile. Mais l'opportunité était difficilement refusable puisque les places pour le DESJEPS sont très rares.

J'ai aussi eu la chance que le coach, Emmanuel Da Costa, me demande de l'épauler en équipe première. C'était un bon moyen pour renforcer les passerelles entre la N3 et la N1.

A cela se sont ajoutées des formations dans le cadre de mon rôle de coordinateur sportif avec les jeunes.

J'essaie donc de m'adapter à la charge de travail. J'étais plus présent en ce début de saison avec l'équipe première car il y a eu beaucoup de changements. Il a fallu rattraper notre retard sur les autres équipes du championnat. Avec la National 3, je peux m'appuyer sur trois personnes qui travaillent avec moi, Ahmed, Nasser et Moïse. Ils sont vraiment importants pour le club et me suppléent efficacement lorsque je suis avec l'équipe première.

Toutes ces activités morcellent mon investissement. Quand tu es moins présent, c'est plus difficile de ressentir les choses et cela peut avoir eu une incidence sur les résultats.

EB : Comme vous l'évoquez, ces multiples casquettes facilitent les passerelles entre la N3 et la N1 ?

VdB : C'est la 5ème saison que je m'occupe de la National 3. J'ai toujours eu des liens assez étroits avec la National. Avec cette double casquette, les liens se fortifient encore. Mais pour passer de la N3 à la N1, il faut le mériter. Emmanuel Da Costa a aussi un œil sur l'équipe réserve. Il vient quasiment à tous les matchs et connaît les profils de tous les joueurs. C'est beaucoup plus facile pour nous. Pour le match de Chambly, il a fait appel à un jeune joueur de la National 3, Waris Bourega. Chaque année nous arrivons à sortir un ou deux joueurs. Quand on leur donne leur chance, il faut qu'ils la saisissent.

EB : Quel regard portez-vous sur le championnat de National 3 ?

VdB : Le championnat de National 3 Île de France a toujours été le plus relevé du pays. Je commence à bien le connaître.. C'est un championnat très physique, avec beaucoup d'engagement. À part deux trois équipes qui tentent de produire du jeu, la plupart préfèrent miser sur la solidité et l'engagement.

Cela reste un championnat très compliqué mais si nous continuons comme ça, nous allons très vite sortir de la zone de relégation.

EB : Comment jugez-vous cette première partie de saison en National 3 ?

VdB : Nous avons fait un début de saison très moyen sur le plan comptable. En étant très objectif, la plupart de nos défaites était très sévère. Je serai désormais plus présent en N3 car des matchs très importants arrivent. Il va falloir inverser la tendance actuelle. Nous devons progresser dans la finition et dans cette dernière passe qui nous permettrait d'être récompensés de nos efforts. La jeunesse de notre effectif peut favoriser certaines erreurs. C'est pour cela que j'aime m'entourer de deux-trois anciens pour encadrer l'équipe.

EB : Un mot sur votre groupe de joueurs actuels ?

VdB : Je suis satisfait de mon groupe. Chaque année, nous arrivons à construire des effectifs solides, même avec un budget restreint. L'objectif est avant tout le maintien. C'est important pour continuer à faire progresser nos joueurs. Le but est avant tout de les former.

EB : Qu'est-ce qu'on peut vous souhaiter pour le futur ?

VdB : Obtenir le maintien avec la National 3, mais aussi continuer à former de jeunes joueurs pour l'équipe première. Personnellement, j'espère bien sûr obtenir mon diplôme du DESJEPS. On croise les doigts.

Pour l'équipe première, j'espère aussi continuer le travail commencé avec Manu et le staff. Il faut sortir très vite de cette zone rouge pour travailler plus sereinement.



SAISON 2021/2022



AOÛT 2021		FÉVRIER 2022	
28	IVRY USCL 2	05	USCL MANTOIS
SEPTEMBRE 2021		12	BLANC MESNIL USCL
4	USCL 2 BLANC MESNIL	26	USCL BRETAGNY
12	BRETAGNY USCL 2	MARS 2022	
25	USCL 2 PSG 2	05	PSG 2 USCL 2
OCTOBRE 2021		19	USCL 2 DRANCY
9	DRANCY USCL 2	27	LES MUREAUX USCL 2
23	USCL 2 LES MUREAUX	AVRIL 2022	
NOVEMBRE 2021		09	USCL 2 LES ULIS
6	LES ULIS USCL 2	16	AUBERVILLIERS USCL 2
20	USCL 2 AUBERVILLIERS	23	USCL 2 PARIS FC 2
DÉCEMBRE 2021		30	RACING CCF USCL 2
4	PARIS FC 2 USCL 2	MAI 2022	
11	USCL 2 RACING CCF	14	USCL 2 LINAS MONTL.
JANVIER 2022		21	MERUX USCL 2
15	LINAS MONTL. USCL 2	28	MANTOIS USCL 2
22	USCL 2 MERUX	JUIN 2022	
		04	USCL 2 IVRY

Le Val-de-Marne à Tokyo



Amandine BUCHARD
Red star club de Champigny



Luka MKHEIDZE
Sucy judo



Alais KALONJI
VGA sports d'eau



Romain CANNONE
La Vie au grand air de Saint-Maur



Mathilde GROS
Union sportive de Créteil



Sébastien VIGIER
Union sportive de Créteil



Ahmed-Tidiane DIAKITE
Cécifoot de Saint-Mandé



Clarisse AGBEGNEOU
Red star club de Champigny



Axel CLERGET
Sucy Judo



Valentin BELAUD
La Vie au grand air de Saint-Maur



Antoine JESEL
Aviron Marnes et Joinville



Nélia BARBOSA
Red star club de Champigny



Rayan HELAL
Union sportive de Créteil



Yvan WOUANDJI KEPMEGNI
Cécifoot de Saint-Mandé



Hélène LEFEBVRE
Société d'encouragement du sport nautique de Nogent



Ravera SCARAMOZZINO
Société d'encouragement du sport nautique de Nogent



Marie JACQUET
Aviron Marnes et Joinville



Dora TCHAKOUNTÉ
La Vie au grand air de Saint-Maur



Anaïs MICHEL
La Vie au grand air de Saint-Maur



Bernardin KINGUE MATAM
La Vie au grand air de Saint-Maur



Marie PATOUILLET
Union sportive de Créteil



Brice LEVERDEZ
Union sportive de Créteil



Mame-Ibra ANNE
Union Sportive d'Ivry



Aurel MANGA
Union sportive de Créteil



Ethan CORMONT
Association sportive amicale Maisons-Alfort



Donovan GRONDIN
Team cycling 94

LE BILAN DE NOS CRISTOLIENS AUX JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO

Dix Cristoliens ont rejoint Tokyo cet été pour vivre leur rêve olympique ou paralympique. Une nouvelle génération de Béliers qui, pour la plupart découvraient l'esprit des Jeux. Parmi eux, seul Brice LEVERDEZ et ses participations aux Jeux Olympiques de Londres et de Rio faisait office d'expérimenté. A l'arrivée 4 médailles de bronze pour la délégation cristolienne lors de ces Jeux pas comme les autres, post Covid, sans public et donc sans ferveur...



Brice Leverdez

Destins croisés...

Passés les feux d'artifices et les lumières, place à la compétition... Pour certains elle a été courte. C'est le cas de Larbi BOURIAH éliminé sèchement au 1er tour du simple hommes de tennis de table après 22 minutes de jeu face au hongrois Bence MAJOROS (4-0). Destin identique pour nos nageurs Samy BOUTOUIL et Claudia VERDINO éliminés respectivement en séries du 100m nage libre et du 100m brasse. «Je suis forcément déçue, je suis assez incroyablement et j'ai beaucoup d'amertume.» Souligne à l'issue de sa course Claudia disqualifiée par l'arbitrage vidéo sous-marin pour cause d'une ondulation irrégulière. Rien n'effacera pour nos 3 athlètes la fierté d'avoir représenté leur pays, l'Algérie pour Larbi, le Maroc pour Samy et la Principauté de Monaco pour Claudia. Pour Brice LEVERDEZ, l'aventure à Tokyo avait bien commencé avec un premier succès plein d'autorité face à l'Ukrainien Pochtarov (21-10 / 21-8) en badminton. Pour rejoindre les 8èmes de finales la donne était simple pour notre Cristolien qui avait affiché son ambition de podium pour sa 3e participation à une olympiade : venir à bout du Malysien Lee Zii Jia. Malheureusement Brice restera à nouveau à quai de la phase de groupe, restant sur sa faim face à la supériorité de son adversaire contre lequel il n'a rien pu faire (21-17, 21-5).



Samy Boutouil

Aurel Manga y était presque...

Nous nous sommes levés en pleine nuit pour quelques secondes de courses mais surtout pour vibrer auprès de notre hurdleur Aurel Manga. Le protégé de Giscard Samba-Koundy s'est hissé avec autorité jusqu'en finale du 110m haies. Deuxième de sa série en 1/2 finale, derrière le favori Américain Devon ALLEN. Notre Béliers avait des raisons d'espérer imiter son coéquipier de club, Dimitri BASCOU, médaillé de bronze à Rio dans la même spécialité avant d'aborder la grande finale. Lui qui avait signé son record personnel la veille en 13"24, signe d'une forme idéale. Malheureusement un départ raté verra ces espoirs s'envoler dès les premiers mètres. Aurel termine 8ème de sa première finale olympique.



Aurel Manga

Les pistars en sauveur !

Tous les espoirs de médailles aux Jeux Olympiques reposaient donc sur les jeunes épaules de nos pistards : Mathilde GROS, Sébastien VIGIER et Rayan HELAL. Novice en la matière, plus taillés pour performer lors des Jeux de Paris 2024, nos Béliers ont accumulé une grande expérience pour les années à venir et ont même brillé pour deux d'entre eux... Sébastien VIGIER et Rayan HELAL accompagnés par Florian GRENGBO ont pris comme il se doit le relais de Grégory BAUGE et de Michaël D'ALMEIDA en s'offrant une médaille de bronze en vitesse par équipe. Epatants, auteurs du record de France en qualifications, les Bleus n'ont pas tremblé face à l'Australie pour s'offrir une place sur le podium. Prometteur pour ce trio jeune et ambitieux !

En individuel, la marche était encore un petit peu haute pour nos Béliers lors des épreuves du Keirin et de la vitesse individuelle qui n'ont pu se hisser plus haut que les 1/4 de finales. C'est le cas de Mathilde GROS qui comptait pourtant bien marquer de son empreinte ces Jeux de Tokyo. Le rendez-vous est pris dès à présent dans 3 ans à Paris pour notre pistarde qui brillera, on n'en doute pas, sous nos yeux...



Mathilde Gros

Somaya BOUSSAID et Marie PATOUILLET referment la page !

Un peu plus de deux semaines après la fin des Jeux Olympiques, les Jeux Paralympiques ont relancé à Tokyo et à Créteil la magie des Jeux avec deux participantes de l'US Créteil : Somaya BOUSSAID en Athlétisme et Marie PATOUILLET en Cyclisme. La première à briller pour le clan cristolien et la délégation française c'est Marie PATOUILLET ! Pour ses premiers Jeux Paralympiques, Marie Patouillet s'est adjugé la première médaille clan tricolore à Tokyo en terminant 3ème de la poursuite sur piste en catégorie. Au pied du podium du 500m, puis lors du contre la montre sur route quelques jours plus tard (4ème), la Cristolienne doublera sa mise lors de la course en ligne sur route, en remportant une nouvelle médaille de bronze. « Je me faisais larguer dans tous les virages, il fallait que je fasse l'effort pour revenir. Je suis contente que ça ait payé avec une belle médaille. Ça aurait été une troisième médaille en chocolat... C'est bon, le chocolat, mais je voulais éviter la crise de foie », a réagi la protégée de Grégory Baugé à Créteil, qui ne s'est mise au cyclisme qu'il y a trois ans. Somaya BOUSSAID, les Jeux elle connaît !



Marie Patouillet

La Cristolienne vivait à Tokyo sa 4ème participation à une olympiade après Pékin, Londres et Rio, rien que ça ! Notre représentante n'a une nouvelle fois pas fait le voyage pour rien en ramenant à son pays la Tunisie une belle médaille de bronze sur 1500m en catégorie T13. A 41 ans, Somaya démontre une nouvelle fois qu'elle phénoménale athlète elle est en s'offrant une 5ème médaille lors de Jeux Paralympiques. En un mot : Bravo !



Rendez-vous à Paris 2024 ?

De nombreux athlètes de cette génération seront de la partie à Paris en 2024 avec on l'espère tous, d'autres Cristoliens qui viendront comme à chaque olympiade représenter avec fierté les couleurs et les valeurs de notre ville. A dans 3 ans donc, à vos marques, prêt ? A vous de jouer !

Façonner un environnement durable dès maintenant, en améliorant la qualité de l'air dans les villes et les milieux industriels.

SUEZ innove en répondant aux plus grands enjeux environnementaux des villes : purifier l'air urbain, réduire les gaz à effet de serre et produire de l'énergie durable. Grâce à l'utilisation de microalgues, SUEZ et son partenaire Fermentalg ont créé une solution innovante et durable, testée en milieu urbain, qui capte en moyenne 75 % des principaux polluants atmosphériques que sont les particules fines et le dioxyde d'azote. Il s'agit de l'une de nos solutions SUEZ AIRADVANCED à découvrir sur [suez.com](https://www.suez.com)

« UN GRAND SOULAGEMENT DE RETROUVER LA COMPÉTITION »

Stéphane Calégari

Stéphane Calégari est revenu pour nous sur les différents sujets de l'académie, les actions prévues, les différentes catégories, les équipes féminines et l'importance de renforcer les liens avec les organismes scolaires.



Stéphane Calégari

Esprit Bélier : Bonjour Stéphane, comment l'académie a vécu ces derniers mois compliqués avec la crise sanitaire ? Pouvez-vous nous faire un bilan global ?

Stéphane Calégari : L'arrêt des compétitions a eu lieu très tôt dans la saison, dès le mois d'octobre 2020. Nous n'avons pu jouer que 3,4 matchs. Nous avons malgré cela maintenu les entraînements dès qu'on a eu les autorisations par rapport aux règles sanitaires, le mercredi, le samedi et le dimanche. Concernant les compétitions, nous avons joué le jeu, c'est-à-dire qu'on ne pouvait pas faire de matchs amicaux tant que le gouvernement ne donnait pas le feu vert pour cela.

Pour l'approche scolaire, c'était assez délicat puisque chaque établissement fonctionnait différemment. Certains privilégiaient les demi-semaines, avec des groupes présents le lundi, mardi, mercredi pour un groupe et le deuxième groupe la fin de semaine avec le jeudi, vendredi et samedi, notamment pour les premières et terminales.

Pour le lycée Branly par exemple, ils ont choisi de maintenir le présentiel. Le lycée Blum a opté pour les moitiés de journée pour les élèves.

Pour coordonner le suivi scolaire, en lien avec le soutien, nous étions dans l'obligation de procéder à distance. Nous nous sommes appuyés sur la plateforme Acadomia qui nous avait été mis à disposition par la fondation du football avec qui nous sommes en partenariat depuis 3 ans dans le cadre du programme puissance foot.

Nous avons été 3èmes sur l'utilisation de la plateforme, ce qui nous a permis de gagner un stage en écriture pour l'école de foot et un abonnement d'un an à la revue « Petit Pont ».

Nous avons repris les rassemblements pour les détectés à partir de mai afin d'anticiper sur le recrutement. On s'appuie beaucoup sur les joueurs qui étaient déjà présents, qui n'ont pas pu travailler réellement depuis 1 an, 1 an et demi. Le début de saison est poussif sportivement mais au niveau scolaire nous pouvons noter une montée en puissance de la section sportive pour ceux qui intègre le lycée Branly. Nous sommes passés de 18 à 24 joueurs. On voit le même phénomène sur le lycée Gutenberg avec 8 à 13 joueurs.

Il y a de plus en plus de liens avec les professeurs, notamment avec les lycées partenaires (Gutenberg et Branly) c'est très bénéfique pour nous et les enfants. On accompagne les enfants en tant que tuteur, il nous arrive de nous déplacer sur les lieux des stages en entreprise d'ailleurs. J'ai aussi été membre de jury lors d'épreuves blanches pour les examens.

Ce partenariat avec les lycées est vital pour l'académie d'où l'importance d'avoir une image irréprochable au sein de l'établissement scolaire.

Nous effectuons en amont un gros travail de fond concernant le dossier sportif académie afin de le structurer. C'est ce volet qu'il faut que l'on travaille cette année en termes d'objectifs. Aujourd'hui, il est important d'avoir un projet de jeu bien déterminé entre les différentes catégories (U16 - U17 - U18), il y a le projet de jeu du collectif à 11, le projet du spécifique gardien, le spécifique défenseur et le spécifique attaquant qui a été mis en place cette année. Intégrer aussi ce programme pour la pré-formation afin qu'ils aient tous les bagages nécessaires, en augmentant l'intensité et la vitesse au fil des années. Il y a un gros travail en terme d'attractivité qui doit être fait, afin de retrouver une place forte dans le Val-de-Marne. Développer notre réseau avec les clubs du 94. C'est un point essentiel.

Au niveau citoyen, pour la catégorie U17, nous avons effectué le projet « Petites mains au grand coeur » avec la direction de la jeunesse et des sports. On était en charge de l'animation d'ateliers dans les écoles de loisirs de la ville pour collecter des dons qui été destinés aux enfants, en lien avec l'épicerie solidaire de Créteil.

On a aussi participé au module arbitrage pour les jeunes du club en début d'année avec le district du Val-de-Marne, afin de les sensibiliser au rôle des arbitres sur le terrain.

Pour cette année, les U16 vont monter un projet en lien avec la médiathèque afin de les sensibiliser à l'écriture française. Le module arbitrage sera lui aussi renouvelé car c'est un projet qui nous tient à coeur. Plusieurs actions vont suivre, notamment avec le commissariat de Créteil, sur des thématiques telles que le harcèlement moral, l'incivilité ou le harcèlement via les réseaux.

Pour conclure sur les actions sociales, nous avons mis en place avec « la maison des arts et de la culture » une activité qui consistait à créer un texte afin de le mettre ensuite en musique pour construire une chorégraphie. Cela leur a permis de développer leurs capacités créatives, de découvrir les métiers audiovisuelles mais aussi de percevoir un lieu très intéressant comme la maison des arts et de la culture.

EB : Ça doit être un grand soulagement de repartir sur une saison, certes avec des restrictions mais avec la reprise des compétitions et du terrain ?

SG : Oui c'est un grand soulagement, car on retrouve la compétition cette année. La période du COVID faisait que les enfants s'entraînaient mais n'avaient pas de matchs. Et la finalité d'un joueur c'est la compétition et les matchs. Il y a aussi le fait de retrouver du lien avec les parents, les dirigeants, cela renforce l'aspect familial du club. Même si il y a la contrainte du pass sanitaire car toutes les personnes ne sont pas favorables à cela.

Cette année, nous allons retrouver notre label élite, c'est une très bonne nouvelle pour nous.

Concernant les féminines, nous avons le label Argent, l'objectif est d'obtenir le label Or après notre restructuration de la section féminine. Nous allons atteindre cette année les 100 licenciées, mais j'espère agrandir encore notre effectif féminin.

Nous avons ouvert la section sportive collège féminine l'année dernière mais cela n'a pas pu fonctionner à cause des contraintes de l'éducation nationale qui interdisait le brassage entre les différentes classes. Cette année c'est donc le véritable lancement.

Nous avons aussi en projet d'ouvrir la section sportive collègemasculine, ce qui va nous permettre d'avoir un socle « éducation nationale » très bien installé ! En alliant cela avec nos superbes installations sportives, c'est de bon augure pour la suite.

Toute l'actu des Béliers sur uscl.fr



Depuis 2019,
PREJAM investit
dans les camions
GAZ !



Bennes TP - Balayeuses

TRANSPORTS PREJAM

Siège social : 14, rue de la Grande Haie – 77130 MONTEREAU-FAULT-YONNE

Tél. : 01.60.57.50.50





US CRÉTEIL-

SAISON



En haut de gauche à droite : K. IREP, Z. BELKOUCHE, M. SOARE, L. AGGOUNE, ...

Au milieu de gauche à droite : F. DAVID (Intendant), F. DIARRA, P. KOFFI, S. FLOCHON, Y. FOFANA, R. BACHIRI, V. DI BARTOLOMEO (E...

En bas de gauche à droite : T. NEMOUTHE, A. PEMBELE, A. ARAUJO, A. MOKDAD, B. LOPES (Administratrice), T. AL H...
G. TERDJMAN (Administrateur), C. BAP...



-LUSITANOS

2021-2022



R. MANDANDA, R. CAGNON, F. PEREIRA, K. FARADE, Y. AOULADZIAN

Ent. adjoint), E. DA COSTA (Entraîneur), L. JEAN (P. physique), P. NGUINDA, A. URIE, E. DABO, A. BOUJENFA, B. FOFANA (Kiné)

OMSI (Administrateur), A. LOPES (Président), R. PATAGA (Directeur Général), F. LOPES (Administrateur),

PTISTA, K. CHERGUI, R. RICHARD, Ö. SAHAN



22

YAMADOU

FOFANA



SCANNEZ POUR
VOIR L'EFFECTIF
CRISTOLIEN



SAISON
2021-2022



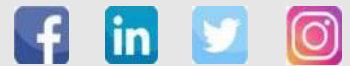


Leader du transport en vrac en Ile de France



NOS ACTIVITES :

Bennes et matériaux TP
Matières dangereuses
Produits pulvérulents
Transports Exceptionnels
Déchets Liquides
Environnement



TRANSPORTS PREMAT

NOUS RECRUTONS

CONDUCTEURS PL ET SPL

Plessis-pâté (91)/ Pierrelaye (95)/ Gellainville (28)/ Marolles (77)

drh@premat.fr

01 69 88 15 15

LES RITUELS DE NOS BÉLIERS

Découvrez les superstitions d'avant-match de nos joueurs :

Quel est le rituel que vous êtes obligés de suivre avant un match ?

J'entre toujours sur le terrain avec mon pied droit en premier.



Fabio Pereira

J'aime bien écouter des musiques de ma jeunesse pour me concentrer, du Rohff.



Yamadou Fofana

J'ai toujours besoin d'avoir mon chewing-gum avant une rencontre.



Mady Soaré

J'aime être seul pendant quelques minutes avant de partir au stade.



Alexis Araujo

Je regarde des vidéos de mes joueurs préférés !



Youness Aouladzian

Je regarde toujours vers les tribunes pour saluer mes proches !



Riffi Mandanda

Nexus recrute activement.



- ▶ Mécaniciens ^{H/F}
- ▶ Conducteurs d'engins ^{H/F}
- ▶ Assistants ^{H/F}
- ▶ Comptables ^{H/F}
- ▶ Commerciaux ^{H/F}



Envoyer votre CV à
contact@nexus-recrutement.fr

☎ 01 45 73 52 95 @ nexus-recrutement.fr  

135, rue Léon Geffroy · 94400 VITRY-SUR-SEINE

nexus
RECRUTEMENT

YANNICK BERTIN : UN QUART DE SIECLE AU SERVICE DES HOMMES EN NOIR

Malgré sa discrétion, son visage est connu de tous les habitués de Duvauchelle. Et pour cause, Yannick Bertin a passé plus de la moitié de sa vie au service de l'USCL, dont 25 ans en tant que bénévole aux côtés de l'équipe première. Responsable des arbitres jusqu'à cet été, ce Cristolien d'adoption a accepté de nous parler de cette fonction, indispensable, mais souvent méconnue.



Yannick Bertin sur le banc du stade Duvauchelle

Esprit Bélier : Yannick, comment devient-on responsable des arbitres dans un club comme Créteil ?

Yannick Bertin : Mon histoire avec le club a débuté, un peu par hasard, en 1985, par la faute de ma femme qui avait inscrit mon fils au foot... Je suis d'abord devenu un père accompagnant avant de prendre un rôle d'éducateur avec les débutants. Je me suis ensuite occupé des pupilles à 7, avant de devenir dirigeant, puis responsable des dirigeants pendant quelques années. Lors de son premier passage au club en Ligue 2, Laurent Roussey m'a demandé de filmer les matchs. A l'époque, nous utilisions deux caméras. De fil en aiguille, on m'a ensuite demandé de m'occuper des arbitres. C'était il y a 23 ou 24 ans déjà... Depuis, j'ai dû assister à plus de 500 matchs de Créteil à Duvauchelle !

EB : En quoi consiste ce rôle très particulier ?

YB : Le responsable des arbitres est chargé de prendre contact avec l'arbitre central et les délégués avant chaque match à domicile. Il organise leur accueil et leur transport vers, et depuis le stade. Il est à leur service les soirs de match. En deux mots, il doit faciliter les relations entre les arbitres et le club. Dans le monde professionnel, il y a un protocole précis à respecter. Ce n'est pas le cas en amateurs, même s'il existe, de fait, un code tacite du bon accueil. Aujourd'hui, tous les clubs de National proposent une collation et un dîner à leurs arbitres. La plupart s'occupe du transport depuis l'hôtel. Le rôle du responsable des arbitres n'est pas neutre. En cas de problème, avant, pendant ou après un match, il peut écoper de sanctions disciplinaires. C'est pour cela que nous sommes toujours aux côtés des arbitres.

EB : Ca ne doit pas toujours être simple comme rôle...

YB : Effectivement, ce n'est pas un rôle simple... surtout quand l'équipe perd ! Il faut accepter une certaine pression quand les résultats ne sont pas là et que les matchs sont marqués par des décisions arbitrales discutables... ou discutées. On est en permanence sur le fil du rasoir. On soutient évidemment notre club, mais on est tenu à une vraie neutralité. A Créteil, je n'ai jamais eu de problème. Ce qui est important, c'est de ne pas faire le match avant, ni après. Après 25 ans de service, c'est un peu différent. Les arbitres connaissent mon état d'esprit et ma façon d'être. Après le match, certains acceptent de parler de leur prestation, mais ce sont toujours eux qui lancent le sujet.

EB : D'un autre côté, les arbitres n'ont pas la tâche facile non plus...

YB : Les arbitres sont des êtres humains comme les autres. Ils ont effectivement beaucoup de pression, mais ils sont préparés pour y faire face. Comme les clubs, ils sont amenés à monter ou à descendre de catégorie. Ils sont contrôlés en permanence. Le contrôleur dispose de la quatrième oreille et entend tout ce qui se passe sur le terrain ! Chaque match donne lieu à une note et à l'issue de la saison, ces notes décident des montées et des descentes. J'ai vu une vraie évolution entre les arbitres de mes débuts, les Veissière, Sars, Poulat, Duhamel, etc... et les jeunes d'aujourd'hui. Les arbitres actuels sont très ambitieux et préparés en conséquence. En National, ils cumulent souvent une activité professionnelle, même si de plus en plus misent exclusivement sur l'arbitrage.

EB : Au long de ces 25 ans, vous en avez vu des arbitres... est-ce que certains vous ont marqué plus que d'autres ?

YB : Tous ceux qui officient actuellement en Ligue 1 sont passés par Créteil. Ici, je n'ai pas vraiment senti de différence entre les arbitres. Je n'ai jamais pris parti pour un clan. J'ai toujours eu le même comportement dans la défaite comme dans la victoire. Bien sûr, quand on accueille un arbitre qui officie en Ligue des champions, on sent très vite la différence. C'était le cas lorsque nous étions en Ligue 2 avec des Turpin, Veissière ou Hamer par exemple... Les joueurs en ont généralement conscience et se tiennent au garde à vous.

EB : Et concrètement, selon-vous qu'est qui fait la différence entre un bon et un très bon arbitre ?

YB : Ce qui fait la différence pour aller plus haut, c'est la personnalité. Et d'abord le charisme et la capacité à gérer un match. C'est essentiel pour ne pas être contesté. En général, les 15 premières minutes suffisent pour se faire une idée de la qualité de l'arbitrage.

EB : Avez-vous des anecdotes à nous raconter sur cette relation avec les arbitres ?

YB : Quelques-unes effectivement. J'ai connu un arbitre qui avait un rituel assez particulier et qui préparait ses matchs en éteignant la lumière du vestiaire... Je me souviens aussi d'une vieille rencontre de Coupe de France. Avant le match, j'ai contacté l'arbitre pour lui présenter notre organisation, comme je le fais habituellement. Dans le quart d'heure qui suivait, il écrivait à ses assistants et aux délégués pour tout remettre en question. Au final, nous n'avons rien modifié et, pour la première et seule fois, nous avons fait la collation... sans l'arbitre central !

EB : Au-delà des arbitres, quels souvenirs gardez-vous de toutes ces années au club ?

YB : Je me suis toujours bien entendu avec nos coaches, mais l'entraîneur qui m'a le plus marqué est le regretté Guy David. C'est le premier avec qui nous avons institué un brief sur l'arbitrage avant les matchs. C'était un grand monsieur. Emmanuel da Costa me sollicite aussi régulièrement sur ces aspects. Côté joueurs, j'ai été marqué par l'époque des Umpierrez (1989-1991), Chebel (1988-1991) etc. Sans vouloir être nostalgique, c'était une période incroyable. A mes débuts, j'ai évidemment été marqué par l'épopée en Coupe de France contre le Matra-Racing.

EB : Comment s'écrit la suite de l'histoire pour vous ?

YB : Je viens d'être grand-père une nouvelle fois et j'ai forcément moins de temps disponible. Je continue à m'occuper des délégués et à établir les feuilles de match. Je m'occupe aussi de nos 5 alternants. Je donne des coups de main sur le plan administratif en m'appuyant sur mon ancienne expérience professionnelle. Sur les arbitres, en revanche, j'ai passé la main. C'est un peu une page qui se tourne, mais j'en profite pour remercier la famille Lopes qui m'a toujours soutenu au long de ces 20 dernières années, même dans les périodes les plus tendues. Si je n'avais pas profité de ce soutien, j'aurais déjà raccroché.



MAN, PARTENAIRE DE L'US CRÉTEIL LUSITANOS

**A vos côtés,
pour tout type d'activités de transport.**



LE BILAN DES ACTIONS SOCIALES

Grâce à un contexte sanitaire favorable et des restrictions allégées, l'USCL a pu s'investir à nouveau dans bon nombre d'actions sociales, au plus près du monde associatif cristolien.



L'USCL au « Sport - Santé » du Mont-Mesly

A l'occasion de l'événement Sport-Santé organisé dans le quartier du Mont-Mesly, les joueurs de l'USCL étaient présents au Centre Socio-Culturel Kennedy. Ils ont animé des ateliers de football avec les enfants du quartier. Tous les joueurs se sont ensuite retrouvés autour du stand buffet afin de manger un morceau et échanger une dernière fois avec les jeunes. Les enfants ainsi que les joueurs sont repartis le sourire aux lèvres.

Ce fut un moment de convivialité et sportif très apprécié de tous les acteurs de cette action. Nous tenons à féliciter tout le Centre SocioCulturel Kennedy et notamment Tchoy Roche et Nicole Hureau, présidente, pour ce bel événement réunissant les différents protagonistes du Sport et de la Santé de la Ville de Créteil.

Le forum « BOOSTE TON AVENIR » avec la ville de Créteil

Rui Pataca, directeur général de l'USCL, et quelques joueurs ont participé au forum « Booste ton avenir » proposant des centaines d'offres d'emploi, d'alternances, de formations, ou de services civiques. Rui est revenu pour nous sur cette journée organisée par la mairie de Créteil.

« L'action, organisée par la ville de Créteil, avait pour but d'aider les jeunes dans leur recherche d'emploi. Nos joueurs, Mady Soaré, Abdesslem Boujenfa et Abdelmalek Mokdad ont participé à cette belle journée. Ils ont pu échanger avec le public sur place pour leur faire découvrir le métier de footballeur ainsi que des métiers du sport. Nous avons pu dialoguer avec d'autres stands présents afin de découvrir d'autres corps de métiers.



ECHANGE AVEC LES ENFANTS DU CSC KENNEDY

Nos Béliers sont venus à la rencontre des jeunes du Centre Socioculturel Kennedy au stade Dominique Duvauchelle.

Les jeunes du centre ont pu visiter le stade ainsi que ses installations. Les vestiaires, la salle de musculation, la balnéo. Ils ont pu se rendre compte du fonctionnement et des différents enjeux d'un club de football de haut-niveau.

Les joueurs ont ensuite effectué des matchs avec ces jeunes afin de transmettre quelques conseils techniques. Après les ateliers, tout le monde a pu échanger sur les parcours des joueurs et les différentes problématiques qu'ils ont connus, autour d'un goûter.

Ils sont ensuite venus nous soutenir pour le derby face au Red Star et ont contribué à cette belle victoire 1 but à 0. Merci à eux !



SOCIETE NOUVELLE DE BALLASTIERES



Commercialisation de Matériaux de recyclage de béton de démolition, de Matériaux traités aux liants hydrauliques et de Granulats.

Valenton
(94460)

01.43.89.49.49

Ivry s/Seine
(94200)

01.45.21.42.94

Marolles s/Seine
(77130)

01.64.31.37.36

St-Benoît s/Loire
(45730)

02.38.35.77.11

Siège social : 1 rue Vasco de Gama - 94460 Valenton - tél : 01 45 10 15 15
Service Commercial tél : 01 43 89 49 49
contact@groupe-snb.com - www.groupe-snb.com

7 ALEXIS ARAUJO



SCANNEZ POUR
VOIR L'EFFECTIF
CRISTOLIEN



SAISON
2021-2022





Santé

Auto/moto

Habitation

Décennale

Prévoyance

Assurance de prêt

CBA by **KATRA**

Société indépendante de courtage en assurances



Rendez-vous sur www.cbabykatra.com

11 rue Gambetta 77170 Brie Comte Robert

Tel : 01.64.05.01.10

L'ÉVOLUTION DU BALLON DANS L'HISTOIRE DU FOOTBALL

On le sait, sans ballon, il n'y a pas de football... Les inventeurs du jeu, les Anglais établissent en 1872 les premières normes : le ballon doit être sphérique d'une circonférence de 68 cm, emballé de cuir et peser entre 400 et 453 grammes en début de rencontre.

Le poids au coup d'envoi est primordial car à l'époque les ballons absorbent l'eau et peuvent donc doubler de poids au cours du match et provoquer des commotions cérébrales en cas de choc. La déformation du ballon au fil du match dénature le jeu et provoque ensuite d'étranges trajectoires.

LE PREMIER BALLON UTILISÉ LORS DE LA COUPE DU MONDE 1930



LE BALLON DE LA COUPE DU MONDE 1970

Le ballon de la Coupe du Monde 1970 a été une révolution pour le football et a définitivement changé la façon de confectionner un ballon. Il a été le premier à être décoré avec des panneaux noirs, plus visibles sur les téléviseurs noir et blanc de l'époque, et a changé définitivement le ballon de foot.

Le « Telstar » a d'ailleurs inspiré le ballon officiel de la Coupe du Monde 2018 avec cette actualisation du design.



LE BALLON DE LA COUPE DU MONDE 2018

ICI, TOUT A CHANGÉ, SAUF VOTRE CONFORT

Pour réduire les émissions de CO₂* sans jamais sacrifier votre bien-être, Dalkia accompagne les territoires dans leur transition énergétique en les aidant à développer les énergies renouvelables proches de chez vous et à faire des économies d'énergie.

Devenons l'énergie qui change tout.

L'IMPORTANCE D'UNE PRÉPARATION DANS UN CLUB DE HAUT-NIVEAU

Arrivé dans le Val-de-Marne cet été en tant que préparateur physique, Loick Jean est l'un des nouveaux visages du staff cristolien. Aux côtés d'Emmanuel Da Costa, il prépare les joueurs afin qu'ils soient en pleine possession de leurs capacités physiques. Gros plan sur une fonction essentielle mais souvent méconnue.



Loick Jean

Esprit Bélier : Bonjour Loick, pouvez-vous nous parler de votre parcours en tant que préparateur physique ?

Loick Jean : Bonjour, alors concernant mon parcours en tant que préparateur physique, j'ai tout au long de mon cursus universitaire intégré des clubs de football avec pour réflexion de commencer au plus bas avant de gravir les niveaux et les catégories.

J'ai commencé au club du FC Dunières avec l'équipe des U15 départemental en tant que coach tout d'abord afin de me familiariser avec la conception et l'animation des séances.

Par la suite, j'ai évolué en tant d'adjoint avec la responsabilité de la préparation physique sur des catégories U16 DH et U18 DH à US Monistrol.

De par le choix de mon master, j'ai été amené à me diriger vers l'UFRSTAPS de Nice où j'ai intégré Fréjus-Saint Raphaël avec la responsabilité de la préparation physique de la préformation et formation ainsi qu'une aide sur la national 2.

6 mois avant l'obtention de mon master, j'ai rejoint le GFC Ajaccio pour mon stage de fin d'étude avec Emmanuel VALLANCE sur la Ligue 2 et sur les U17-19 Nationaux.

Par la suite j'ai définitivement intégré le club en étant l'adjoint d'Emmanuel VALLANCE sur la ligue 2 avec le coach CARTIER, responsable des U17 nationaux et de l'équipe réserve concernant la préparation physique.

Après la relégation de l'équipe première en National, mon rôle a été plus recentré sur l'équipe réserve et la National sur un rôle d'adjoint.

Le Covid et l'arrêt des championnats a conduit le club en National 2 où l'on m'a confié la responsabilité de l'équipe avec le coach DUCOURTIOUX. Pour finir, la suite, grâce au coach DA COSTA, j'ai pu rejoindre l'US Créteil-Lusitanos cette saison et j'en suis épanoui et très heureux.

J'ai également réalisé des stages très tôt notamment avec Sébastien LOPEZ GUI au GFCA en Ligue 1.

EB : Quels sont les études à suivre pour devenir préparateur physique ?

LJ : Pour devenir préparateur physique, il n'y a pas vraiment de cursus obligatoire et défini.

On va dire qu'il y a le cursus classique, qui est le mien, avec l'université et ses masters.

Mais également des diplômes plus allégés en termes d'années d'études et de connaissances mais beaucoup plus accessibles tels que les BPJEPS, ou toutes formations privées comme la Fédération Française de Football

EB : Quel bilan personnel faites-vous de cette première partie de saison avec l'USCL ?

LJ : Il est encore un peu tôt avant de tirer des conclusions sur cette première partie de saison à l'USCL. Cependant des éléments importants à relever sont que l'on dispose d'un groupe avec de la qualité que ce soit footballistiquement mais également athlétiquement, que l'on est un staff uni, travaillant main dans la main avec pour objectif de RÉUSSIR. De plus, bien que ce soit un site municipal, j'ai également été surpris et je tiens à saluer la qualité des installations mise à notre disposition.

EB : Quel est pour toi l'importance d'avoir pour un club de haut niveau une préparation physique optimale ?

LJ : L'importance d'avoir une préparation physique « optimale » (on essaye de s'en approcher le plus possible en fonction de nos moyens) pour un club se résume par :

D'un point de vue individuel, que le joueur soit dans les meilleures conditions pour performer sur le terrain (expression de ces qualités physiques permettant de sublimer sa technique) mais également en dehors du terrain avec toute la sensibilisation sur son hygiène de vie pouvant influencer sur son sommeil, sa récupération, sa nutrition, ses performances.

D'un point de vue collectif, que le coach puisse avoir un maximum de joueurs, à sa disposition, en condition de performer suivant son animation tactique, et le plus souvent possible.

Elle permet également d'avoir le moins de blessures possibles même si l'on sait « qu'un joueur de haut niveau est un blessé en sursis. »





LA FORCE D'UN GRAND GROUPE



TERRASSEMENT - DÉMOLITION - LOCATION
d'engins et camions



3 rue des Voeux St Georges
94290 VILLENEUVE LE ROI
Tél : 01 45 97 01 19

GLADYS DIBLING

NUTRITIONNISTE DU SPORT – NATUROPATHE

«Spécialisée dans un premier temps dans le domaine du sport, je prends en charge des sportifs de tout niveau grâce à la Nutrition et à la Naturopathie.»



Gladys Dibling

Esprit Bélier : Bonjour Gladys, pouvez-vous nous parler de votre parcours et du métier de Nutritionniste ?

Gladys Dibling : Bonjour, j'ai 28 ans et je suis originaire de Metz en Lorraine.

Après l'obtention de mon bac Scientifique, je me suis dirigée en 2013 vers un Bachelor en diététique et nutrition sportive pendant trois ans.

En 2016, j'ai réalisé un stage de fin d'études pendant presque un an à Montréal au Canada à l'impact de Montréal pour être ensuite diplômée en 2016.

Après l'obtention de mon diplôme de Nutrition du sport, je me suis dirigée vers une formation intensive en Naturopathie à l'école Euronature à Lyon. J'ai ensuite décidé de créer mon entreprise.

Aujourd'hui, je m'occupe de l'alimentation et de l'hygiène de vie (sommeil, gestion du stress, récupération) des sportifs grâce à des moyens exclusivement naturels (alimentation, hydratation, sommeil, récupération, huiles essentielles, plantes, gestion du stress) afin de répondre à certaines problématiques ou pour optimiser leurs performances.

Je suis spécialisée dans le sport mais je travaille avec tous les publics.

EB : Avez-vous déjà travaillé avec des clubs de haut-niveau ? Si oui lesquels ?

GD : Oui j'ai déjà travaillé avec des clubs de haut niveau.

J'ai commencé en 2014 avec un stage au Fc Metz avec l'équipe féminine et masculine U19.

En 2016, je suis partie à Montréal pendant un an, réaliser un stage de fin d'études au club de foot de Montréal (anciennement Impact de Montréal).

Après cela en 2017, en parallèle de mes études de Naturopathie, j'ai travaillé avec l'Olympique Lyonnais, aux côtés de Cris pour l'équipe de CFA.

Aujourd'hui en tant que consultante, je suis amenée à travailler avec de nombreux clubs pour faire de la sensibilisation ainsi que de l'éducation nutritionnelle aux joueurs ainsi qu'au staff.

Enfin, je travaille également en individuel en prenant en charge des sportifs de haut-niveau dans toutes disciplines et notamment dans le football pour répondre à des objectifs précis concernant leur activité sportive.

EB : Quels sont les bénéfices d'une prise en charge nutritionnelle pour un sportif de haut niveau ?

GD : Les bénéfices d'un suivi nutritionnel sont nombreux. Il est important de garder en tête que l'alimentation est le carburant du corps et qu'elle permet de le faire fonctionner.

- Prendre conscience de l'importance de l'hygiène de vie et de l'alimentation dans la santé ainsi que les performances sportives.
- Apprendre à connaître son corps, ses messages ainsi que ses besoins.
- Avoir une alimentation et une hygiène de vie adaptées à ses besoins de sportif.
- Mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires afin d'optimiser les performances.
- Mettre en place de nouvelles habitudes d'hygiène de vie, en dormant mieux, en prenant soin de son corps et de son mental.
- Optimiser l'énergie pendant l'effort sportif et la récupération en post-effort
- Mieux gérer son stress.

EB : Pour terminer, quel bilan personnel faites-vous de cette expérience avec nos joueurs ?

GD : Mon objectif est de sensibiliser un maximum les joueurs sur l'importance de l'hygiène de vie ainsi que de l'alimentation sur leurs performances.

Afin de parler à tout le monde, les bases à respecter sont partagées lors d'une conférence afin qu'ils puissent tous comprendre et partir sur les mêmes bases.

De la théorie à la pratique, des exemples sont évoqués, tout en échangeant un maximum avec les joueurs pendant la conférence en répondant à leurs questions ainsi qu'à leur problématique personnelle.

En espérant qu'ils prennent conscience de l'importance de la préparation invisible dans leurs performances, que cela les motive à ne rien laisser au hasard et que cela permettra à leur carrière sportive d'évoluer positivement.

En tant que sportifs de haut-niveau, ils n'ont d'autres choix que d'être attentifs à ces domaines, sérieux dans leur travail et persévérant dans leurs efforts.





M Marque&Co.®

Créer du lien. Donner du sens.

Agence de communication globale
01 47 14 00 65
www.marqueandco.fr



QUELQUES TEMPS FORTS DU DÉBUT DE SAISON EN PHOTOS.

Retrouvez toutes nos galeries photos sur uscl.fr



Nos joueurs en pleine préparation avant le début de la saison.



Kévin Farade venant féliciter Axel Urie pour son premier but sous les couleurs de l'USCL.



Andy Pembélé lors de la victoire face à l'ESSG.



Célébration d'équipe après le but vainqueur face au Red Star. (1-0)



Nos Cristoliens célébrant leur victoire face à l'US Boulogne CO à domicile.



Fabio Pereira et Mady Soaré avec le maillot extérieur.



Le 27 août, à l'occasion de la 4ème journée de National, les Béliers concèdent le nul à Duvauchelle face au Châteauroux de Marco Simone. Ils avaient pourtant ouvert la marque dès la troisième minute. (1-1)



Entrée en Coupe de France réussie pour les Béliers ! Grâce à une prestation maîtrisée, Créteil a facilement disposé de l'ESSG (N2) dans le choc du 5ème tour (4-0).

21

A X E L

URIE



SCANNEZ POUR
VOIR L'EFFECTIF
CRISTOLIEN



SAISON
2021-2022



CRÉTEIL une ville toujours plus sportive !



VILLE LABELISÉE ACTIVE ET SPORTIVE [4 LAURIERS]



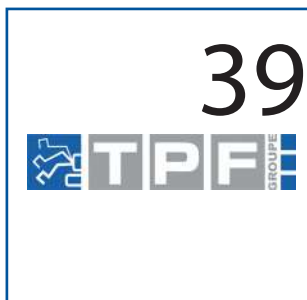
- 84** ASSOCIATIONS SPORTIVES
- 15 500** LICENCIÉS
- 30** ÉDUCATEURS SPORTIFS MUNICIPAUX
- 23** ÉQUIPEMENTS
- 60** DISCIPLINES
- 2 000** RENCONTRES
- 37** MÉDAILLES NATIONALES ET INTERNATIONALES EN 2019



IDF 98.6 FM
DAB+ PARIS LILLE LYON ESTRASBURGO

WWW.RADIOALFA.NET





Vivre Ensemble Notre Passion





LOCATION D'ENGINS TP

Avec ou sans opérateur



Plus accessible que jamais

Nouveau site
ettblocation.fr

**RABOTAGE VERTICAL / FERROVIAIRE /
DÉCONSTRUCTION / TRANSPORT**

11-13, rue du Pont de Chennevières • 94370 SUCY-EN-BRIE

TÉL 01 45 90 50 30 FAX 01 49 82 36 48

EMAIL contact@ettblocation.fr SITE www.ettblocation.fr

