

FCVJ FEMININ

Résumé des matchs

15.09.2010 FCVJ - FC Gland
1 - 0 (Coupe Vaudoise)

Avec un peu de retard, je vais vous faire un cours résumé du match de Coupe Vaudoise opposant les filles de La Vallée à celles du FC Gland, équipe classée actuellement à la 3^e place de notre groupe. Ce match fut difficile pour l'équipe locale, ne se présentant qu'avec 11 joueuses contre une grosse équipe du FC Gland, pour être franc ce match s'est plus apparenté à un remake de Barcelone - Inter Milan en Ligue des Champions de l'an passé, le FC Gland attaquant de tous les côtés mais buttant systématiquement sur la défense Combière et sur une Cécile Rouille des grands soirs dans ses buts. Mais, à l'inverse de l'Inter, le FCVJ allait ouvrir le score par l'intermédiaire d'Adeline Audemars sur un rush dont elle a le secret, ponctué par un plat du pied à la Thierry Henry (avant qu'il se mette à jouer avec les mains) dans le petit filet opposé. La Vallée continuera à ne rien lâcher et gagnera le droit de se présenter au prochain tour de la coupe. Une victoire acquise dans la douleur, mais une belle victoire quand même!

26.09.2010 FCVJ - FC Concordia Lausanne
4 - 3

C'est dans un temps digne d'un derby de Reykjavik, que le FCVJ accueillait la deuxième garniture du FC Concordia Lausanne. L'équipe locale se présentait diminuée, en effet l'équipe allait devoir faire face à un Concordia renforcé par 4 joueuses de la première équipe, sans sa gardienne Cécile Rouille! C'est le renard des surfaces Patricia Rovisco qui aura la difficile tâche de remplacer le dernier rempart combien.

Les consignes étaient claires, défendre avant tout et contrer dès que possible, chose parfaitement comprise par les filles combières, qui sur un contre d'une rapidité fulgurante, allaient ouvrir le score après 15 min de jeu par l'incontournable Adeline Audemars, bien lancée en profondeur par Lorraine Liengme, qui s'en alla affronter seule la gardienne adverse et qui trompa cette dernière d'un lobe d'une facilité déconcertante! 1-0, les paysannes Combières (pour reprendre leurs termes) envoyaient un message fort à leurs homologues citadines, la moindre erreur sera payée cash! Malheureusement l'avantage sera de courte durée, 5 min plus tard, Concordia égalisa d'une frappe ras-terre. Mais pas le temps de cogiter, sur un magnifique une-deux entre Sophie Juriens et Stéphanie Ferland, la

première citée allait mettre toute la défense dans le vent et inscrire le 2^e but d'un tir croisé puissant à l'orée des 16m. Le Visiteur répéta le même schéma que sur le premier but, tir des 16m, mais cette fois ci, placé sous la barre ne laissant aucune chance à la gardienne combière!

C'est sur ce score que les deux équipes iront boire le thé.

La deuxième période commencera timidement, les visiteuses craignant les contres et les Combières ne voulant pas laisser tirer les Lausannoises, mais malheureusement, sur un tir croisé à l'entrée des 16m, Concordia prit l'avantage pour la première fois du match.

La Vallée n'allait pas abdiquer, suite à une belle passe en profondeur de Noelia Vazquez, Sophie Juriens, (qui nous montra enfin son vrai visage cet après-midi-là) allait passer en revue toute la défense lausannoise avant de glisser le ballon sous le ventre de la portière adverse, 3-3 score mérité. Mais, il était écrit que le FCVJ devait gagner ce match, suite à un cafouillage dans le camp lausannois, Adeline bien lancée par Stéphanie, allait se faire déraciner dans les 16m et provoquer un pénalty. Un tir au but transformé de main de maître par Noelia à la 85^e minute.

Le score ne bougera plus, une belle victoire face à une équipe détestable, qui apparemment s'est crue dans une volière, au vu du nombre de noms d'oiseaux énoncés sur le terrain...

Un match plein pour l'équipe locale et qui, s'en enlever le mérite de Patricia, aurait gagné largement avec sa gardienne, car la défense de La Vallée s'est montrée intraitable, ne laissant aucune occasion franche aux Lausannoises, les visiteuses ne s'en remettant qu'aux frappes de loin.

Bravo les filles!
Prochain match 03.10.2010,
14h à St-Sulpice

G. Lavorel

Pommes de terre «Bintje»

Sac de 30 kg / Fr. 27.-

En dépôt chez:

Paul-Armand Golay
Rue Centrale 36, 1341 L'Orient

Producteur:

Alain Urben
Pré de la Chaux, 1143 Apples

ACTIFS/ACTIVES AGRÈS - FSG LE LIEU

Championnats suisses de gymnastique de sociétés – Winterthur 2010

Les 11 et 12 septembre derniers, nous nous sommes déplacés à Winterthur pour les Championnats Suisse où, pour la troisième fois consécutive, une compétition d'un très haut niveau nous attendait à notre discipline de prédilection, les recks.

Après un petit mois de pause, nous avons entamé, début août, notre préparation par un week-end d'entraînement afin de retrouver nos marques et notre forme physique. Durant cette période de préparation, nous avons beaucoup travaillé la représentation mentale de notre exercice (réalisation complète, en musique mais sans les engins). Cette forme de préparation permet de se concentrer sur l'accompagnement musical, sur la synchronisation et sur les finitions des mouvements exécutés sans engendrer de fatigue physique. Nous pouvons alors, dans un second temps, exercer la forme finale en étant déjà bien concentrés.

La veille des Championnats nous avons pu nous mettre en condition grâce à un entraînement public où amis, supporters et curieux sont venus nombreux pour nous voir et nous encourager. Touchés par leur grand soutien, nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes présentes ainsi que toutes autres personnes nous ayant transmis des mots d'encouragement. A cette occasion, l'équipe a eu l'honneur de recevoir une mascotte, offerte par nos jeunes et plus fidèles supportrices, également jeunes gymnastes au Centre de Compétition Vallée de Joux.

Après une bonne nuit de sommeil, nous nous sommes retrouvés à Vallorbe pour prendre le premier train, direction Winterthur. Arrivés sur place il nous restait deux petites heures pour annoncer la société, transmettre les accompagnements musicaux aux juges, repérer les



lieux de concours, s'échauffer et répéter une fois la production mentalement. Là-bas, la rigueur des horaires et des instructions va de pair avec l'importance de la compétition: 5 minutes pour installer tout le matériel, 3 minutes d'échauffement sur les engins et c'est parti pour 5 minutes de prestation! 12h30, les premières notes de musique retentissent et les cœurs battent à toute vitesse...

Au final, les gymnastes combiens ont réalisé une excellente prestation, leur valant une très bonne note de 8.78. Ce résultat représente notre meilleure performance lors de Championnats suisses et nous place à la 8^e place sur 11. Malheureusement, cette magnifique prestation dans son ensemble a été pénalisée par deux chutes, d'habitude inexistantes, qui nous ont privé d'une note de 9. Nous remarquons cependant qu'une bonne moitié des sociétés engagées dans la compétition, sur l'ensemble des disciplines, se situent entre 8.50 et 9.

Depuis notre première participation en 2008, nous n'avons jamais quitté la voie de la progression. De plus, et bien que le

jugement soit plus exigeant lors d'une telle compétition, cette note confirme celle obtenue à Bulle en juillet dernier lors de la Fête cantonale fribourgeoise. Finalement, avec une note de conception de 3 sur 3, nous sommes parfaitement dans le tir et respectons idéalement les prescriptions de jugement. Nous pouvons donc aller de l'avant en améliorant encore la qualité de l'exécution individuelle et de la synchronisation.

Du reste, boostés par ce super résultat et par les magnifiques autres prestations que nous avons vues à cette occasion, nous sommes revenus à l'entraînement pleins d'ambitions, de motivation et d'idées nouvelles. Nous avons réalisé que nous n'avions pas encore atteint notre plafond, que nous voulions encore nous en rapprocher et que nous en avions les moyens. Nous remarquons que les améliorations voulues et les corrections apportées en entraînement portent leurs fruits au fil du temps, constituant également un énorme encouragement pour les entraîneurs.

BRAVO à tous les gymnastes et vive les grands tours...! Sébastien Rohner



Première mondiale pour l'inauguration:

New Swift dès Fr. 16 990.-*

Nous sommes impatients de vous accueillir à notre inauguration Suzuki. Découvrez la première mondiale New Swift et la gamme 4x4 exclusive du N°1 des compactes. La nouvelle génération compacte offre le véhicule idéal pour toutes les attentes. Maintenant proche de chez vous.

					
New Alto dès Fr. 12 990.- (1.0 GA, 5 portes)	New Splash dès Fr. 14 990.- (1.0 GA, 5 portes)	New SX4 dès Fr. 21 490.- (1.6 GL Streetline, 5 portes)	New Kizashi dès Fr. 39 990.- (2.4 GL Top 4x4, 4 portes)	New Jimny dès Fr. 19 990.- (1.3 Country 4x4, 3 portes)	New Grand Vitara dès Fr. 29 990.- (1.6 GL Top 4x4, 3 portes)



Rouler Suzuki, c'est économiser du carburant. *New Swift 1.2 GA, 3 portes. Photo grand format: New Swift 1.2 GL Top (système stop-start), 5 portes, Fr. 21 990.-, consommation de carburant mixte normalisée: 4,9l/100km, catégorie de rendement énergétique: A, émissions de CO₂: 103g/km; moyenne pour l'ensemble des marques et modèles de voitures neuves en Suisse: 188g/km. Les données de consommation indiquées dans nos documents de vente sont basées sur le cycle européen de consommation normalisée qui a pour objectif de permettre une comparaison entre les véhicules. En usage quotidien, la consommation peut varier sensiblement en fonction du style de conduite, de la charge, de la topographie et des conditions climatiques. Nous recommandons par ailleurs le mode de conduite eco-drive respectueux de l'environnement.

Suzuki Automobile Schweiz AG félicite le nouveau représentant:

Garage Moderne
Rue du Pont Neuf 20
1341 L'Orient
Tel. 021 845 55 53
Fax 021 845 59 47
garagemorand@bluewin.ch

www.suzuki.ch
Votre représentation Suzuki se fera un plaisir de vous soumettre une offre de Suzuki-Hit-Leasing répondant à vos souhaits et à vos besoins.
Tous les prix indiqués sont des recommandations sans engagement, TVA comprise.

Le N°1 des compactes



Way of Life!