

12



Jean-Marc HUMBERT

PAYSAGISTE

- Pépinières
- Création
- Entretien
- Tailles

☎ 50.44.26.45
 ☎ 50.44.20.00



ANDILLY — 74350 CRUSEILLES

Sarl A.A.A.P.
 capital de 50'000.-F RCS Thonon B 345 313 019



ARTISANS ASSOCIES

maçonnerie - maître d'oeuvre - ingénieur

CONSEILLEMENT, CONÇOIVENT, CONSTRUISENT, TRANSFORMENT

«Votre résidence dans les règles de l'Art»

P PERRET 50 44 16 92
CHEZ MANDRIN
74350 COPPONEX

C ANTONIELLO
50 44 13 25
74350 ANDILLY



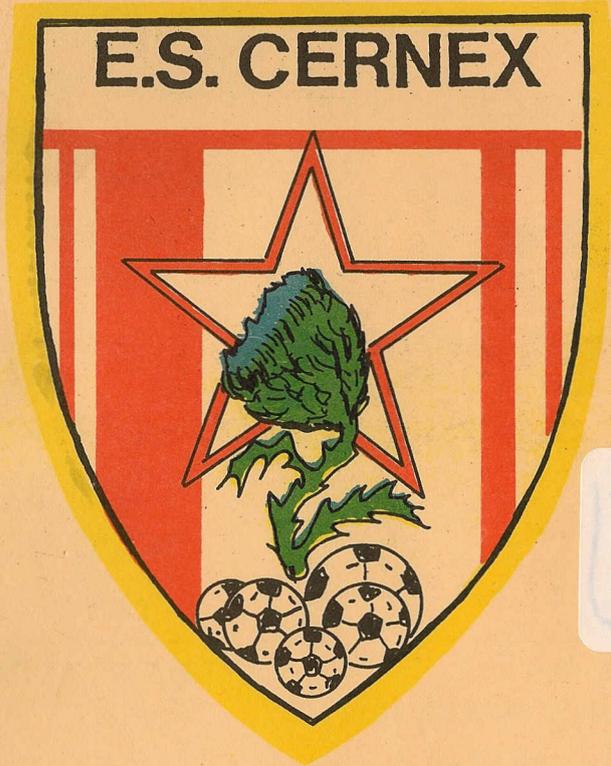
GROUPAMA MUTASUDEST SAMDA

VOS AGENCES

CRUSEILLES COPPONEX	JOSETTE SALLAZ	50 44 19 67
CERCIER	MADELEINE BOCQUET	50 44 14 89
ANDILLY CERNEX ST BLAISE	JACQUELINE VIDONNE	50 44 21 49

13

CHARDONS INFOS



N°3

SIEGE : STADE DES CHARDONS 74350 COPPONEX

TEL : 50 44 24 05

ANDILLY - CERCIER - CERNEX - COPPONEX - SAINT-BLAISE

REOUVERTURE

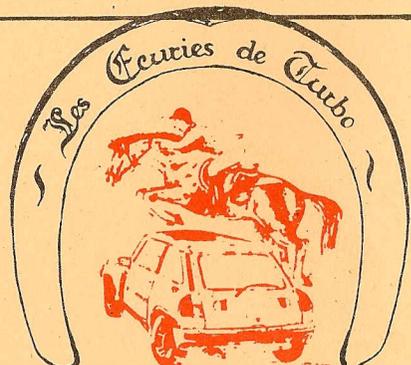


74350
Cernex

TEL

50 44 21 48

M & M ANTHOINE MILHOMME



Centre Cruseilles et Frangy
Hébergement pour chevaux

Jacquemoud Roger - Chez Poncet - Cernex
Tél. le soir : 50 44 18 74

MAÇONNERIE
Constructions
Transformations

S.A.R.L.

Antoniello

ANDILLY

74350 Cruseilles

50 44 13 25



Articles
de
sports

• Confection

• Sportswear

74350

CRUSEILLES

☎ 50.44.20.10

CHARPENTE -
MENUISERIE

Entreprise générale
de bâtiment

Neuf et rénovation

**DEFFAYET -
DURET**

Cernex — 74350 CRUSEILLES

☎ 50.44.13.73

☎ 50.44.10.01

HOTEL RESTAURANT **

La Clef des Champs

COL DU MONT-SION
74350 SAINT-BLAISE

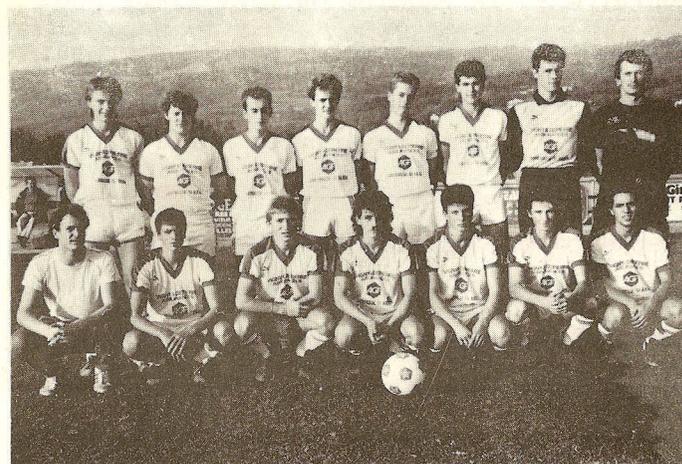
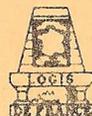
☎ 50.44.13.11

10 chambres confort Logis de France



MENUS

Grande carte
Spécialités gastronomiques
Grand choix de desserts
Bonne cave



EQUIPE

J
U
N
I
O
R
S

1er rang : D. BLANDIN (dir.), A. VIGNE, L. PERRON, H. REY,
P. GINER, N. GILBERT, S. GENOUD

Debouts : P. ROD, P. DEPREZ, B. SOUFFLET, D. GENTY,
C. CHARRIERE, L. GODI, J. JIGUET, T. HAUET (Dir.)

Manquent : S. GUERBOIS, F. DEFFAYET, T. LAGRANGE

Malgré des résultats moyens, les Juniors de l'E.S.C. montrent un enthousiasme dans leur jeu. Privés de quelques éléments jouant en équipes séniors ou indisponibles pour raison professionnelle, cette absence se fait ressentir sur le terrain. Une équipe complète aurait permis de jouer les premiers rôles, mais le club étant une grande famille, il faut savoir accepter et respecter le choix de chacun.

Cette équipe sympathique est très combative et il y règne un excellent état d'esprit. Un public plus nombreux au bord du terrain nous ferait plaisir et les stimulerait davantage.

A quand votre prochaine visite ?

Denis BLANDIN

LA DIETETIQUE DU JOUEUR (suite)

L'équilibre alimentaire : la faculté de s'exprimer physiquement est conditionné par la manière de s'alimenter qui apporte calories et énergie. Les calories sont emmagasinées sous les formes suivantes :

- Les protides ou aliments azotés

Ils entretiennent les cellules de notre corps et en particulier la masse musculaire du sportif. De plus, ils ont une fonction énergétique. Ils proviennent du règne animal et végétal et on les trouve, par exemple, dans les viandes rouges, les volailles, les poissons, les oeufs, les produits laitiers, les légumes secs...

- Les lipides ou corps gras

Ce sont eux qui fournissent le plus de calories et possèdent surtout une fonction énergétique. Ils sont sous forme visible (beurre, huile,...) et sous forme "cachée" (viande, fromage, pâtisserie, chips).

- Les glucides ou hydrates de carbone

Ils sont le "carburant" de notre organisme ; ils proviennent principalement du règne végétal (céréales, féculents, fruits et miel), mais aussi du règne animal (lait, yaourths,...)

.../...

Vie associative : VOGUE de la SAINT-ANDRE à COPPONEX

Elle aura lieu les samedi et dimanche 3 et 4 Décembre

- Les aliments minéraux

Ils apportent les sels indispensables à l'ossification et sont présents surtout dans les légumes verts.

- Les vitamines

Elles favorisent la transformation et l'utilisation des aliments et accroissent la résistance aux maladies. On en distingue un grand nombre (A, B, B1, C,...) et sont toutes indispensables à notre organisme.

Ces cinq éléments sont la **base** de notre **alimentation**, aussi chacun d'eux devra composer nos repas, de façon à trouver l'équilibre nécessaire.

En général, nous consommons **trop** de **graisse** d'origine animale et **trop** de **sucres raffinés**.

La **diététique**, comme le sommeil d'ailleurs, est régit par la **régularité**, et ne s'en soucier qu'à l'approche d'une échéance ne peut être que **désillusion**.

Un conseil : Chez le sportif, les repas précédant la compétition (minimum 8 heures), devront être composés essentiellement de glucides (pâtes, riz complet, céréales, produits laitiers, légumes frais).

Et de grâce, parents ou vous joueurs, **allégez** les repas de midi quand vous jouez à 14 ou 15 heures !!

Jean-Luc CUSIN

Nous vous rappelons qu'une rubrique "**Courrier du lecteur**" vous est réservée. Si vous avez des avis, des suggestions ou des questions à nous faire part, **n'hésitez pas** à nous contacter ; le meilleur accueil vous sera réservé.

DISCIPLINE : Le Carton

L'arbitre, seul maître du jeu sur le terrain, a le pouvoir d'avertir ou d'expulser tout joueur dont le comportement devient incorrect ou anti-sportif.

Les sanctions personnelles peuvent être infligées durant toute la rencontre et également durant les interruptions de jeu, y compris à la mi-temps et en dehors du terrain de jeu.

Un joueur reçoit un avertissement ou **carton jaune**, lorsque :

- il enfreint avec persistance les lois du jeu,
- il désapprouve par paroles ou par gestes toute décision de l'arbitre,
- il se rend coupable de conduite anti-sportive (bousculade irrégulière,...)

Chacune de ces infractions sera sanctionnée par un coup franc **indirect**.

+++++

Un joueur sera expulsé ou **carton rouge** quand, dans l'opinion de l'arbitre :

- il se rend coupable de conduite violente ou de brutalité,
- il tient des propos injurieux ou grossiers,
- il se rend une nouvelle fois coupable de conduite anti-sportive, après avoir reçu un avertissement.

Pour ne pas être pénalisé, il suffit **simplement** de faire preuve de sportivité, fair-play et silence envers les arbitres.

.../...

En appliquant **seulement** ces 3 règles, nous éviterons tout contentieux avec le corps arbitral et aurons droit au respect, dans l'esprit de notre club.

Je rappelle que l'Etoile Sportive Cernex a obtenu :

- Le challenge du Fair-play en 1985 et 1986
- Le challenge de l'Ecureuil en 1986 ; ce challenge récompense le meilleur club sportif de l'année. Nous sommes **le seul club** de football Haut-savoyard à avoir obtenu ce mérite !

Jean BLANDIN

Ex-arbitre officiel de la
Ligue Nationale Suisse

NOS JOIES

Dernièrement, le club a eu le plaisir de voir s'unir pour le meilleur, l'un de ses attaquants de **choc**, Robert PILLARD avec la **douce** Véronique.

Tous nos vœux de bonheur

Discrètement, entouré de la tendresse de ses parents, est né **JOHANN**, premier enfant au foyer de Monsieur et Madame Louis VIGNE, responsable de notre équipe Cadets.

.....

Lui aussi, voulant participer à la fête, **RODOLPH**, premier enfant au foyer de Monsieur et Madame Dominique BEDONI, fait passer de belles nuits blanches à ses parents.

Toutes nos félicitations

REVUE TECHNIQUE : Le Gardien de buts

Le gardien de buts (titulaire ou remplaçant) est le joueur de football qui a besoin de la formation la plus étendue et la plus complète d'une équipe.

Outre sa formation technique, physique et tactique, spécifique, il doit posséder les qualités d'un défenseur dans beaucoup de situations.

Tout en assumant, en premier lieu, des tâches défensives, le gardien est en même temps celui qui relance la contre-attaque (premier attaquant).

Le gardien de buts, en plus de ses qualités physiques : réflexes, vitesse de démarrage, souplesse articulaire et musculaire (détente), doit faire preuve de courage dans certains cas (plongeurs) et de lucidité (commandement de sa défense, interception, relance du jeu).

Pierre PERRET

A l'E.S.C., les gardiens sont :

- Marc JIGUET, Benoît TROTTEY pour l'équipe	POUSSINS B
- Jérôme FONTAINE, Ludovic DIDELON	" POUSSINS A
- Julien PERRET, Jérôme THOMASSON	" PUPILLES
- Grégory BILIC, Frédéric GILBERT	" MINIMES
- Stéphane JIGUET	" CADETS
- Joël JIGUET	" JUNIORS
- Dominique MEDICO	" SENIORS
- Christophe JACQUEMOUD	" SENIORS
- Christophe TOURNIER	" SENIORS
- Jo JIGUET	" VETERANS



BOUCHET Frères

CULTURES MARAICHÈRES
FLORALES ET PÉPINIÈRES

FÉCHY - 74350 CRUSEILLES

Tél. 50 44 10 23

LA PAROLE EST A...: Monsieur Le Maire

Comment ne pas être en admiration devant le dynamisme, la foi qui anime l'ensemble du "club des Chardons", dirigeants et joueurs ?

Comment ne pas être en admiration devant le bénévolat, le dévouement de l'ensemble de ses membres, eux qui entretiennent, qui aménagent avec beaucoup de goût l'équipement actuel des Chardons se situant dans un cadre magnifique ?

Et pourtant, sans qu'ils le laissent apparaître, combien grande doit être leur amertume chaque fois qu'un match est reporté et joué ailleurs, par suite de terrain impraticable.

L'Abbé L. PLACE et René DUSONCHET, auteurs de la création du Club de "CERNEX", eux qui ont rencontré les pires difficultés pour trouver un terrain (recherches à travers l'ensemble de nos communes) n'auraient pas pensé, à cette époque, que de tels problèmes surgiraient..

.../...

Je suis sûr qu'ils seraient heureux de constater combien leur "enfant" a grandi, et ceci dans tous les domaines.

Devant l'importance qu'a pris le Club des Chardons, soit en nombre, soit en qualité, ses dirigeants, discrètement d'abord puis avec insistance, ont demandé au DISTRICT de CRUSEILLES la construction d'un second terrain.

Nous avons dû freiner leur enthousiasme compte-tenu de l'emplacement du vestiaire qui, malgré quelques lacunes, est très fonctionnel et très beau.

Un terrain de 1 ha 60 obtenu au franc symbolique est mis à leur disposition mais, bien sûr, va demander un investissement important, compte-tenu du drainage à effectuer, et de sa pente pourtant peu apparente.

Notre technicien, Daniel BOUCHET, nous trouvera des formules acceptables par tous, pour que demain voit la réalisation de ce projet.

L'ensemble du "Club des Chardons" peut compter sur ses élus au sein du District.

Marius FOURNIER

Maire de COPPONEX
Vice-Président du DISTRICT

Manifestation du Club : L O T O

Samedi soir 10 Décembre prochain à CERCIER dès 19 h

Toute la décoration
de votre intérieur...

1 magasin
1 entreprise à votre service

INTERN'DÉCOR
S.A.R.L.

Jacqueline NICOLLIN
Michel BEDONI

Centre Commercial Provencia
74160 SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS
tél. 50.49.22.90

André Jacquemoud

Charpente et Menuiserie



Copponex,

74350 Cruseilles. Téléphone 44 14 58.

ANDRE TERRIER

ELECTROMENAGER
DEPANNAGE - VENTE

Tél. 50 44 11 94

ANDILLY
74350 Cruseilles

ZRX1000

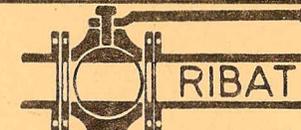


CARROSSERIE

denis mégevand

Restauration
Vehicules anciens

CERNEX TOUTES PEINTURES
74350 CRUSEILLES PERSONNALISÉES
☎ 50.44.13.79 AUTO
MOTO



**ROBINETTERIE
INDUSTRIELLE**

mesures H MASSON
et contrôle 13 imp Fusains
brides Z A. Les Côtes
accessoires Meythet
tuyauterie 74000 ANNECY
Télex 380482 F

50 22 20 38
(jonctions multiples)
Télécopie : 50 22 29 04

Garage
Robert CARTIER



AGENCE RENAULT

Malbuisson-Copponex
74350 CRUSEILLES
Tél. 50.44.17.45