

COMMISSION DE DISCIPLINE.

Procès Verbal n°06

* **Séance du** : Lundi 30.10.2016

* **Sous la présidence de** : Mr. BENABBOUNE Miloud

* **Membres Présents** : Mr. RAHMANE Bouziane
Mr. KASRI Djillali
Mr. MIR Abdeldjawed

& & & & & & & & & & & & & & & &

ORDRE DU JOUR

1- Traitement des affaires.

- Championnat de Football Honneur et P/Honneur.

& & & & & & & & & & & & & & & & & & &

Extrait Du Règlement du Championnat de Football Amateur **Des Divisions Honneur et Pré Honneur**

Chapitre 5

*** Article 131 : Amendes**

Les amendes infligées à un club doivent être réglées dans un délai de trente (30) jours à compter de la date de notification.

Passé le délai de trente (30) jours et après une dernière mise en demeure pour paiement sous huitaine, la ligue défalquera un (01) point par Mois de retard à l'équipe senior du club fautif.

Si le club n'a pas apuré le paiement de ses amendes avant la fin du championnat en cours, son engagement pour la saison sportive suivante demeure lié au règlement de ses dettes envers la ou/les ligues concernées.

Division Honneur et Pré-Honneur : Seniors

Coupe de Wilaya –Demi Finale

AFFAIRE N° 052: Rencontre MCAmalza-IRBTeghalimet du 29/10/16

Joueurs Expulsés :

-IFRAH Samir (Teghalimet) lic n°619 exclu pour cumul cartons (J.D+Contestation de décision) - 01 (un) match de suspension ferme + **1000 DA. (mille dinars)**. Avertissement reste à comptabilisé

-BOUZAFRANE Djamel (Amalza) lic n°458 exclu pour cumul cartons (reprise de jeu + J.D) - 01 (un) match de suspension ferme

Joueurs Avertis :

- NEKROUF Attou (Amalza) lic n°460 avertissement pour anti jeu

- BESSOYAH Soufiane (Amalza) lic n°456 avertissement pour jeu dangereux

- BEHILIL Nasredine (Teghalimet) lic n°604 avertissement pour anti jeu

- NOUI Ilias (Teghalimet) lic n°625 avertissement pour jeu dangereux

- RAHAL Yahya (Teghalimet) lic n°608 avertissement pour contestation de décision - 01(un) match de suspension ferme + **1.000 DA (mille dinars). Art. 99**

AFFAIRE N° 053: Rencontre IRBTabia-USTenira du 29/10/16

Joueurs Avertis :

- MEKI Benattou (Tabia) lic n°208 avertissement pour jeu dangereux

- MORDI Baghdad (Tabia) lic n°207 avertissement pour anti jeu

- HAMZA Fayssal (Tenira) lic n°285 avertissement pour jeu dangereux

- SEKKOUM Amine (Tenira) lic n°295 avertissement pour anti jeu

Coupe de Wilaya – Finale

AFFAIRE N° 054: Rencontre IRBTabia - IRBTeghalimet du 01/11/16

Joueurs Avertis :

- OGBI Djahid (Teghalimet) lic n°606 avertissement pour CASportif

- IFRAH Idriss (Teghalimet) lic n°620 avertissement pour jeu dangereux

- TIOURIRI Guenaoui (Teghalimet) lic n°623 avertissement pour jeu dangereux

- KADA Oussama (Tabia) lic n°204 avertissement pour CASportif

Match retard

AFFAIRE N° 055: Rencontre CRBTaoudmout-USMRas El Ma du 01/11/16

Joueur Expulsé :

-MEFTAH Yahya (Taoudmout) lic n°233 Avertissement pour cumul cartons (J.D+J.D) - 01 (un) match de suspension ferme. Article 101

Joueurs Avertis :

- OUAFI Yahya (Taoudmout) lic n°233 avertissement pour jeu dangereux

- LAMOURI Mohamed (Ras El Ma) lic n°485 avertissement pour jeu dangereux

- HADI Ilyas (Ras El Ma) lic n°486 avertissement pour anti jeu

- YOUCEFI Mehadj (Ras El Ma) lic n°489 avertissement pour jeu dangereux

- BELKACEMI Mohamed (Ras El Ma) lic n°487 avertissement pour jeu dangereux

COMMISSION DE L'ORGANISATION SPORTIVE

- **Réunion du** : 30.10.2016
- **Sous la Présidence de Mr.** MOULAY Kaddour
- **Membres Présents** : Mr. KHERRADJI Omar
Mr. BOUCHIBA Mustapha
Mr. BERRAHAL Yazid

ORDRE DU JOUR

- 1- Résultats Techniques.
- 2- Programmation.



DIVISION HONNEUR & PRE-HONNEUR

I-> Homologation des résultats:

*** Coupe De Wilaya**

*** DIVISION PRE-HONNEUR**

Demi-Finale du 29/10/2016	
MCAmalza / IRBTeghalimet (IRBTéghalimet vainqueur aux TAB 3-1)	1-1
IRBTabia / USTenira	4-3
Finale du 01 Novembre 2016	
IRBTeghalimet / IRBTabia	2-4

Match retard 02^{ème} Journée du 01/11/2016	
CRB Taoudmout – USMRas-El-Ma	0-3

II-> Programmation :

CHAMPIONNAT

1°/ Division Honneur

- 04^{ème} Journée: - Samedi 05.11.2016		
Stade	Rencontre	Horaire
A 3 Frères Amarouche	- FCSaada – ASSLahcen	14h30'
A Merine	- MCAmalza - CRBDjaffar	14h30'
A Sidi yagoub	- FCKYagoub – JSSDahou	14h30'
A Tabia	- IRBTabia - JSBedrabine	14h30'
A Teghalimet	- IRBTéghalimet - CACMoulay-Slissen	14h30'
A Sidi khaled	- ASMSLahcen -I.Ain-El-Berd	14h30'
A Sidi Ali Benyoub	- CRBSABenyoub - CRBel-Abbès	14h30'

.../...

.../...

- 05^{ème} Journée: - Vendredi 11.11.2016		
Stade	Rencontre	Horaire
A Sidi Ali Benyoub	CRB.Djaffar – FCKS.Yagoub	14h30'
- Samedi 12.11.2016		
Stade	Rencontre	Horaire
A Sidi yagoub	- ASSLahcen – CRBel-Abbès	14h30'
A Ain-El-Berd	- I.Ain-El-Berd – CRBSABenyoub	14h30'
A Moulay Slissen	- CACMoulay-Slissen -ASMSLahcen	14h30'
A Chetouane	- JSBedrabine - IRBTéghalimet	14h30'
A Sidi-Dahou	- JSSDahou – IRBTabia	14h30'
A 3Frères Amarouche	- FCSaada – MCAmalza	14h30'

2°/ Division Pré Honneur

- 04^{ème} Journée: - Vendredi 04.11.2016		
Stade	Rencontre	Horaire
A Taoudmout	- CRBTaoudmout - IRBDhaya	14h30'
A Ouled -Ali	- Ouled Ali - CRBChetouane	14h30'
A 3 Frères Amarouche	- IRMBel Abbes - USMRas-El-Ma	14h30'
A Ain Trid	- JSAin.Trid - JSSidi-Chaib	14h30'
A S.Dahou	- FCHZahana - USTenira	14h30'
A Marhoum	- NRMarhoum - Izdihar	14h30'
A Chetouane	- Kedadra - CRTTafassour	14h30'

- 05^{ème} Journée: - Vendredi 11.11.2016		
Stade	Rencontre	Horaire
A Dhaya	- IRBDhaya - CRTTafassour	14h30'
A 3 Frères Amarouche	- Izdihar - Kedadra	14h30'
A Tenira	- USTenira - NRMarhoum	14h30'
A Sidi Chaib	- JSSidi-Chaib - FCHZahana	14h30'
A Redjem Demmouche	- USMRas-El-Ma - JSAin.Trid	14h30'
A Chetouane	- CRBChetouane - IRMBel Abbes	14h30'
A Taoudmout	- CRBTaoudmout - Ouled Ali	14h30'

Le Président
K. MOULAY

Le Secrétaire
M. BOUCHIBA

COMMISSION MEDICALE

- * **Sous la présidence de:** Dr : LOULED Abdelkrim
- * **Membre :** Mr : RAHMANE Bouziane

Le régime alimentaire du footballeur

Pour répondre à des besoins élevés (environ 3000 calories par jour), l'alimentation du footballeur obéit à des règles simples et son efficacité repose sur la répartition des apports entre les différents repas d'une part, et l'équilibre entre les différents nutriments d'autre part. Le joueur doit aussi à tout prix boire de manière régulière pour hydrater le corps, principalement entre les repas (surtout une demi-heure et deux heures avant) et bannir le grignotage.

Les glucides, principaux fournisseurs d'énergie, représentent environ 55% de l'apport énergétique d'un joueur, qui consomme essentiellement des sucres lents comme les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain et les céréales. Les légumes secs sont également conseillés dans le régime alimentaire d'un sportif de haut niveau mais restent à éviter avant les efforts physiques car ils sont souvent assez difficiles à digérer. Contrairement à certaines idées reçues, certains aliments sucrés tels que les sodas, le miel, la confiture... ne sont pas prohibés à condition bien évidemment de ne pas en abuser. Les graisses ou lipides, deuxième catégorie de nutriments doivent eux constituer environ 30% de l'apport énergétique, en équilibrant pour moitié les graisses d'origine végétale (huile, margarines molles) et celles d'origine animale comme le beurre, la crème, le fromage et les viandes.

Enfin, Les protéines constituent les 15% restants de l'apport énergétique. Bien qu'indispensables dans la construction de la masse musculaire, le footballeur ne doit pas en abuser puisqu'au-delà d'un certain pourcentage (20% environ), elles sont détruites et éliminées. Encore une fois, le secret réside principalement dans le respect de l'équilibre entre protéines végétales et protéines animales. A la consommation de viande, surtout rouge deux à trois fois par semaine, mais aussi de poisson, d'œuf, de fromage maigre et des produits laitiers s'ajoute donc l'ingestion de protéines végétales contenues en forte quantité dans le soja, les lentilles, les pois, les haricots...

Cette alimentation équilibrée et régulière en nutriments, plus ou moins évolutive selon le schéma corporel, permet de couvrir les conséquents besoins du footballeur en vitamines, notamment C et B, et en minéraux tels que le calcium, le magnésium et de fer.