



NEWSLETTER

Février 2023

Le mot du comité

Chers membres et joueurs, chers parents,

Le comité vous souhaite tout le meilleur pour 2023, une belle année pleine de réussites sportives pour toutes nos équipes, nos joueurs, et beaucoup de bonheur pour toutes et tous.

Que de transpiration, d'organisation et de kilomètres parcourus depuis la fondation du club. Sa stabilité sur les décennies est remarquable. Mais cette stabilité ne s'obtient pas sans rien entreprendre. Parents, entraîneurs, joueurs, arbitres, comités, familles, chauffeurs, informaticiens, sponsors etc... Tout ce beau monde fait exister le club et permet de promouvoir le sport dans notre région. Cette année encore, nous avons besoin de personnes qui prennent le relais et s'engagent durablement pour garantir notre bonne évolution. La qualité du club dépend de vos qualités personnelles. Si cela vous appelle, rendez-vous en page 3.

Avez-vous de suggestions, des remarques ? Nous sommes à votre écoute. N'hésitez pas à nous approcher directement ou à nous contacter via le site internet.

Merci pour votre contribution. Grâce à l'engagement de toutes et tous, notre club évolue durablement.

Votre comité

- Philippe Steiner, président •Joëlle Frei, secrétaire •Karin Hangarter, responsable finances
- Stéphanie Schiltz-Commeureuc, vice-présidente •Eric Rabenseifner, responsable manifestation
- Sébastien Hausamman, co-responsable technique •François Meier, co-responsable technique



Appel à bénévoles

Nous avons besoin de bénévoles:

- 1) A noter dans vos calendriers d'ores et déjà: **la journée du club** aura lieu dimanche 4 juin, et cumulera un repas, du sport et notre Assemblée générale annuelle. Nous recherchons **deux à trois personnes** pour l'organiser.
- 2) A partir de **l'été 2023**, le comité recherche **trois personnes** pour créer une **commission des évènements**. Ce petit groupe aura pour tâches de convoquer les bénévoles, garantir l'alimentation ainsi que d'assurer les aspects logistiques des salles de sport.
- 3) Dès **l'été 2024**, nous renouvellerons **une grande partie du comité**. Plusieurs membres démissionneront après plusieurs années d'engagement. Les postes de président, vice-présidente, responsable des finances et responsables de la commission technique seront à pourvoir. Cela vous tente ? Le comité est à votre écoute pour vous renseigner sur les tâches à accomplir.
- 4) Notre équipe de **3ème ligue**, qui obtient actuellement de brillants résultats, est à la recherche **d'un entraîneur**. Connaissez-vous une personne pour ce poste, ou cela vous tenterait ?
- 5) Pour l'année prochaine nous recherchons **de nouveaux arbitres** ! Vous pouvez lire l'article consacré à ce rôle en dernière page. Le club offre une somme à chaque arbitre formé ainsi que la cotisation + l'arbitre est également dédommagé pour chaque match arbitré. **Manifestez-vous avant le 31.03.2023!!**



Les Juniors B

Par avance nous vous remercions de prendre la relève et apporter votre soutien, pour le sport et la jeunesse.

Philippe Steiner, président actuel, se tient à votre disposition pour toute information (079 510 99 02).

→ Ces postes vous parlent ?



La nutrition des sportifs, petits et grands

Suite de notre newsletter précédente: comment se nourrir au mieux avant un match: le matin, faut-il manger ?

Oui, le premier repas de la journée est décisif, surtout lors de compétitions ou entraînements. Un petit déjeuner sain, c'est charger au mieux les batteries et booster la journée en bonne énergie. Fruits, pain complet, protéines (par exemple œufs, un peu viande séchée), un produit laitier, galettes d'avoine et céréales feront parfaitement l'affaire.

Il faudrait toutefois bannir les céréales très sucrées (comme les céréales industrielles, privilégier les céréales complètes et sans transformation) et trop de matières grasses (beurre, charcuterie, brioche, croissants à limiter) avant la compétition. Bien entendu, il faut prévoir le temps de digestion (min. 3 heures).

Fruits et légumes, un mythe ?

Les légumes et les fruits sont bourrés de vitamines, de minéraux et de fibres qui aident à combattre certaines maladies, maintenir un poids au top et ralentir le vieillissement. Sans eux, tu privas ton organisme d'un éventail de boosters avant les moments décisifs. Un fruit avant un match, c'est un allié de premier choix.

Alors en matière de fruits et légumes, on te conseille d'y aller franchement !

La nutrition des sportifs, petits et grands

Le sucre

Le corps a besoin de sucres, car le glucose est l'aliment principal de notre cerveau : environ 25g par jour et par personne. Malheureusement, la moyenne suisse dépasse les 110 g. Trop de sucre est néfaste, car cela provoque un état de fatigue ainsi que le stockage et donc du surpoids. Il est donc recommandé de limiter les aliments ou boissons contenant trop de sucres (gâteaux, bonbons, chocolat, sodas, jus de fruits).

La graisse

Tout comme le sucre, notre métabolisme en a besoin en quantité limitée. Elle protège nos organes et nos articulations, elle fait fonctionner nos cellules. Il est donc conseillé d'en ingurgiter sans excès, en favorisant les graisses saines. Les graisses saines se trouvent dans les noix, les graines, le poisson, les huiles végétales comme l'huile de noix, de lin, d'olive, les produits à base de soja comme le tofu.

Conseil d'aliments à limiter : les viandes grasses et les viandes transformées, les produits laitiers riches en matières grasses (beurre, sauces grasses, crème fraîche), l'huile de palme, la friture.

Et l'alcool (pour les plus grands)?

Il faut bannir la consommation d'alcool idéalement 36h avant une séance de sport. L'alcool réduit fortement l'efficacité et le potentiel de performance chez les sportifs. Globalement, réduire la consommation d'alcool aide à mieux dormir, à ressentir moins de fatigue, et à récupérer l'énergie.



Communication: sondage & site internet

Comme vous avez peut-être pu le remarquer, nous **voulons améliorer la communication et le contact au sein des membres de notre club**. Pour y parvenir, nous avons déjà mis en place divers éléments :

- Promotion des matchs de nos équipes dans la région: sur les réseaux sociaux et par Whatsapp (groupe UCYM). **Joueurs & entraîneurs**: N'hésitez pas à communiquer directement les prochains matchs à proximité!
- Remise à jour du site internet en ce début d'année
- La présente newsletter
- La journée du club
- Très prochainement, nous vous ferons parvenir un sondage dans vos boîtes mail afin d'obtenir des retours sur les éléments marquants de l'identité du club. Stéphanie vous signalera son envoi sur Whatsapp afin de pallier aux problèmes de listings éventuels.

- Ces efforts nécessitent de renouveler fréquemment le contenu – en particulier visuel: photos des matchs, joueurs en pleine action, vidéos courtes, photo des équipes, etc.

- **Parents, entraîneurs**, n'hésitez pas à sortir votre smartphone pour immortaliser quelques actions, et à nous les faire parvenir régulièrement (de préférence à Stéphanie). Cela sera le reflet de notre club, et mettra en valeur toutes nos activités pour des sponsors éventuels.

- Toute suggestion d'amélioration est bienvenue! N'hésitez pas à vous annoncer sur Whatsapp directement: Stéphanie (078.876.77.98) ou stephcomm2020@gmail.com.

UC Yens-Morges

Accueil Calendrier Équipes Lieux Manifestations Contacts Association UCYM Sponsors

Bienvenue sur le site du Unihockey Club Yens Morges.

Rapide, simple et spectaculaire, le unihockey est un formidable générateur d'émotions. Raison pour laquelle ce sport rencontre tant de succès. Féminines, hommes, juniors, école de unihockey : dans notre club, nous bénéficions d'équipes pour chaque tranche d'âge et ce sont plus d'une centaine de membres qui se réunissent chaque semaine pour jouer, avec comme objectif principal le plaisir tout en visant l'amélioration, point essentiel à nos yeux.

L'UCYM est né de la fusion des clubs de Yens et de Morges, fondés il y a plus de 30 ans. Depuis, notre club n'a cessé de se structurer pour transmettre, encadrer et encourager de manière optimale. Les résultats sont importants, certes. Mais avant tout, nous sommes fiers d'avoir contribué à la promotion de l'activité sportive dans la région morgienne et transmis la passion du jeu à tant de personnes.

Si l'aventure vous tente, nous sommes à votre disposition pour vous conseiller et pourquoi pas vous accueillir dans l'une de nos équipes.

Bonne visite !

Entraînements

PT 3ème Ligue	PT 5ème Ligue
PT Femmes	Juniors B (14-16 ans)
Juniors C (12-14 ans)	Juniors D (9-12 ans)
Ecole (<9 ans)	Team Developpement

Prochains événements



Portrait d'un(e) joueur(se)

- Nom: Ribet
- Prénom: Sébastien
- Equipe(s): Juniors C et B
- Depuis combien de temps es-tu actif au club ? 4 ans
- Quel est ton souvenir le plus marquant au club ? Mon premier match en D lors d'un tournoi à Begnins où nous avons gagné une coupe
- Quelle passion as-tu en dehors du unihockey ? Les tournois de carte magic à la citadelle des jeux à Nyon
- Quel ton repas de rêve ? Les côtelettes de porc, purée de pomme de terre, haricots (de préférence du jardin de ma grand-maman Denise!)
- Plutôt bivouac ou hôtel 5 étoiles ? 5 étoiles
- Un film que tu as adoré ? Les Avengers, End Game
- Si tu avais un après-midi de libre, que ferais-tu de beau ? Aller à Centre parc
- Quelles ont été tes vacances préférées ? L' Afrique du Sud
- Si tu pouvais changer quelque chose dans le monde, que choisirais-tu en premier ? Annuler la discrimination
- Quels sont tes vœux pour la prochaine saison ? Progresser pour une éventuelle sélection

Recherche de fonds

Les finances sont un pilier du club. Les recettes de nos journées de matchs ainsi que les cotisations ne suffisent pas à compenser les dépenses. L'apport de financeurs est donc fondamentale. Fin janvier 2023, le groupe « recherche de fonds » UCYM a été créé et s'est réuni. Merci à Amélie Velut et Jessica Caligiure pour leur soutien bénévole ! Stéphanie Commeureuc et Philippe Steiner du comité intègrent aussi ce groupe.

Outre les objectifs fixés, les tâches suivantes ont été définies (et mises en route immédiatement):

- Disposer d'un dossier évolutif et qui donne envie aux souteneurs
- Trouver des sponsors donc le financement est attribué à un objet spécifique (vestes du club, site internet, sacs du club, bidons-gourdes- etc...)
- Trouver des parrains par équipe et/ou gardien
- Contrepartie pour sponsors: annonces, nom de l'entreprise citée aux matchs, invitation à la journée du club, consommation gratuite au match
- Faciliter le don unique (sans contrepartie)

De votre côté, connaissez-vous de potentiels sponsors ou autres souteneurs financiers pour le club ? Votre aide est bienvenue !

N'hésitez pas à vous annoncer directement à **Jessica Caligiure** (076.813 09 15).

Bénévoles assurant la table



L'équipe de 3^{ème} ligue en action



Arbitre – Pourquoi ? Comment?

Cette année, notre club compte fièrement 6 arbitres. Bien qu'enrichissante, la fonction d'arbitre demande des efforts, de la volonté et du temps. Nous avons interviewé l'un d'eux, Simon Chabloz, pour un retour d'expérience en tant qu'arbitre.

Simon est étudiant à l'EPFL et a commencé ce rôle d'arbitre cette année. Il souhaitait participer ainsi à la vie du club et trouvait convivial de le faire en compagnie des autres Juniors A qui s'étaient proposés.

La formation s'étale sur 2 jours, une journée théorique et une journée pratique, sur des matchs amicaux de Juniors C (1^e niveau d'arbitrage), entouré par des observateurs qui conseillent sur les techniques d'arbitrage.

Ensuite, il faut se lancer, en solo, sur les premiers matchs. A tout moment, un observateur anonyme peut se montrer au bord du terrain, afin d'analyser le niveau de l'arbitre, et pouvoir lui prodiguer des conseils, du feedback. C'est cet observateur qui décide ainsi de la progression de l'arbitre au niveau suivant.

Arbitrer est moins physique que jouer, mais parfois certains coachs peuvent s'énerver et doivent ainsi être contenus! La meilleure expérience arrive quand l'arbitrage est fluide et quand l'arbitre a donné le meilleur de lui-même, en sifflant toutes les fautes nécessaires!

En conclusion Simon est ravi de cette expérience d'arbitre qui lui permet de rencontrer de nouvelles équipes, des coachs et des joueurs. L'ambiance est vraiment agréable, sympathique et collégiale, malgré le stress de l'arbitrage des premiers matchs! Il souhaite continuer la saison prochaine, avec l'espoir de grimper de niveau pour arbitrer les Juniors B cette fois!



Simon en pleine action

Si vous êtes intéressé(e) à devenir arbitre, manifestez-vous auprès du Comité avant le 31.03.2023!



Le club en images



Juniors C à l'honneur



L'équipe féminine



L'équipe 3^e ligue PT

RV le dimanche 4 juin pour la journée du Club !

