



Fais ton « home-foot » !

Newsletter 4

Bonjour à toutes et tous,

Les perspectives vers une normalisation et une reprise se dessinent très gentiment ! Et d'ici-là, il reste très important de consacrer du temps à l'activité physique, idéalement en planifiant votre semaine « sportive » avec des échéances fixes en respectant bien sûr les mesures « Covid-19 » édictées !

Votre alimentation va également contribuer à votre bien-être. Pensez à manger équilibré, avec un horaire fixe (3x par jour) et surtout en prenant le temps d'apprécier vos repas (sans les écrans). Le grignotage et les boissons sucrées devraient rester une exception car ils regorgent souvent de sucres cachés (voir la rubrique nutrition dans cette newsletter).

Comment utiliser notre chaîne TV ANF Vidéos !

La vidéo ci-dessous va vous guider sur la chaîne TV ANF Vidéos et vous donnera toutes les astuces pour l'utiliser le plus efficacement possible.

Tutoriel : <https://dartfi.sh/1to7UaT0Flh>

Challenge à faire en famille



Un nouveau défi pour la reprise. Allez-vous réussir à vous relever sans utiliser vos mains ?

<https://youtu.be/55mjluH-sZQ>

Foot des enfants - Améliore les capacités de coordination

Avec des ballons de baudruche, tu peux à la fois améliorer ta dextérité avec le ballon mais aussi tes capacités de coordination qui te serviront à être meilleur dans ta gestuelle footballistique.

ANF Coordination Ballon de baudruche :

<https://dartfi.sh/aYqY3N6TgEf>



Freestyle Football



Dans l'épisode 8, Marc, l'actuel Champion Suisse, va vous montrer comment combiner « le Tour du Monde » (épisode 2) et « le Cross Over » (épisode 5) en un seul et même geste : « Le ½ Tour du Monde Cross ». Et dans l'épisode 9, Valou vous apprendra un geste rapide : « L'amorti du coup du pied » qui améliorera votre toucher de balle et vous

permettra d'être plus à l'aise avec le ballon. A vous de jouer !

Vous trouverez ces vidéos sur les comptes *Facebook* de *Urban Level* et de l'ANF mais aussi sur le site de l'ANF via notre chaîne « TV ANF Vidéos ». Voici les liens pour y accéder directement :

Episode 8 *Urban Level Academy* :
<https://dartfi.sh/75haU0yugPi>

Episode 9 *Urban Level Academy* :
<https://dartfi.sh/PCWhimriwO2>

Alimentation : gardez la forme !



Vous trouverez dans le document annexé ou avec le lien ci-dessous plusieurs conseils pour garder une alimentation équilibrée durant cette période de confinement. Comme le dit le proverbe, rien de tel qu'un esprit sain dans un corps sain !

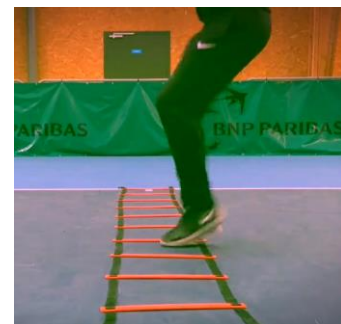
<https://dartfi.sh/G1if1ubD8f2>

Et testez vos connaissances en alimentation sportive avec le quiz ci-dessous ; vous trouverez les réponses en cliquant sur le trombone figurant sous la vidéo : <https://dartfi.sh/GginSlqDGG6>

Coordination - Echelle

Vous n'avez pas d'échelle de coordination ? Pas de soucis, utilisez le carrelage, les dalles de jardin ou déposez du ruban adhésif sur le sol. Vous pouvez également tendre une ficelle et travailler de part et d'autre de cette dernière...

<https://ms-my.facebook.com/shpreparateurphysique/videos/1113027738716062/?type=1>



Le coin pour la tête



Vous trouverez, en dernière page, les réponses du Quiz Gilbert Facchinetti de la newsletter 3.

Testez vos connaissances - Arbitrage



Les décisions arbitrales sont souvent critiquées mais connaissons-nous vraiment les règles en vigueur ? En démarrant un questionnaire dans un des trois niveaux de difficulté, vous recevrez un test facile, moyen ou difficile avec 20 questions générées de manière aléatoire. Après l'évaluation du questionnaire, vous pourrez voir vos mauvaises réponses ainsi que l'endroit dans le règlement indiquant la solution correcte. Un « bonus rapidité » est accordé pour l'évaluation du score final.

Niveaux :

Facile: débutants et routiniers jusqu'à la 3e ligue.

Moyen: diplôme B (2e ligue)

Difficile: Instructeur et ligues supérieures

Questionnaires - Lois de jeu 2019/2020 :

<https://www.football.ch/fr/ASF/Arbitres/Lois-du-jeu/Quiz-Lois-du-jeu.aspx>

Nous vous souhaitons bien du plaisir avec toutes nos propositions!

Beaux moments sportifs à toutes et à tous !

Votre équipe de la Newsletter de l'ANF

Manger varié = manger de tout avec plaisir !

L'alimentation équilibrée peut être représentée par ce modèle d'assiette à adapter aux besoins nutritionnels de chacun. Les 3 repas de la journée peuvent ressembler à cette assiette.



En période de confinement et de diminution de l'activité physique, la part de farineux peut être diminuée au profit des légumes

Prenez le temps de tester de nouvelles recettes et de découvrir de nouveaux aliments !
Gardez un **rythme de repas régulier** sur la journée tout en profitant de prendre un **petit déjeuner** le matin. La quantité doit être adaptée en fonction des besoins énergétiques de chacun et régulée par nos sensations physiologiques de faim et de satiété, en évitant le trop plein !

Des repas pris dans le calme, sans écran, à table en famille, en prenant son temps... Tout cela permet de bien ressentir et respecter ses **sensations physiologiques**.

J'ai faim !

Je suis rassasié 😊



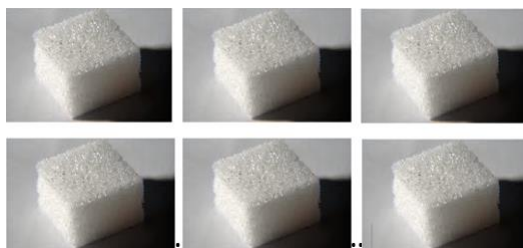
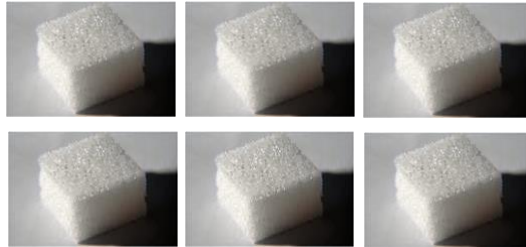
J'ai trop mangé ☹️!

Vous trouverez des idées de recettes, d'autres conseils sur :

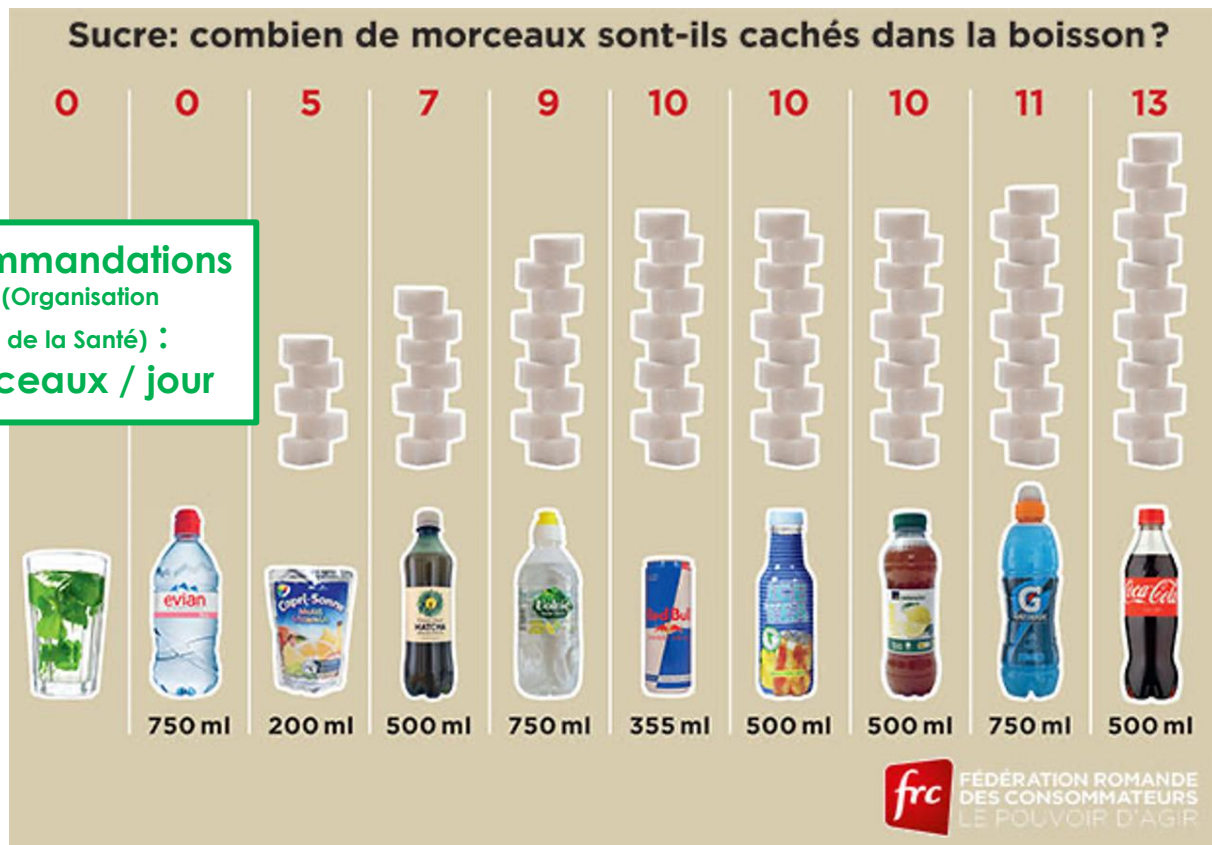
<https://www.espace-nutrition.ch/fr/informations>

Les produits sucrés

Teneur en saccharose de quelques produits



Teneur en saccharose de quelques boissons sucrées



Idées de boissons peu ou pas sucrées



Eau aromatisée aux fruits : lavez les fruits (fraises, framboises, raisinets, agrumes, ...), coupez-les éventuellement. Recouvrez-les d'eau froide et mettez la carafe au frais. Au bout de deux heures, vous pouvez boire l'eau aromatisée !



Boisson au citron : lavez un citron et coupez-le en deux. Pressez une des moitiés et versez le jus dans un litre d'eau froide, plate ou gazeuse. Coupez le reste du citron en tranches que vous ajouterez à la boisson. Très bon également avec une orange.



Herbes fraîches : lavez un bouquet de menthe/mélisse citronnelle fraîche et mettez-le dans l'eau.



Infusion froide : préparez un litre de tisane (tilleul, menthe, mélanges d'herbes, ...) ou de thé (thé noir, thé vert, thé aux fruits, ...). Ajoutez si besoin 1cs de sucre ou de miel et aromatisez avec du jus de citron, des rondelles d'oranges, des feuilles de menthe, de la cannelle, ... Laissez refroidir et dégustez !

Tous ces conseils vous permettront d'être en forme à la reprise 😊. Prenez soin de vous, de votre santé et de votre alimentation !

Le Quiz Gilbert Facchinetti - Réponses

1. Quelle est l'origine du nom de Xamax ?

Le fondateur du FC Xamax en 1912 "Max Abegglen était surnommé Xam" (Xam+Max)

2. Qui est le président du club entre 1979-2003 ?

Gilbert Facchinetti

3. Quelle est l'année de création de Neuchâtel Xamax et suite à la fusion de quels clubs ?

1970 suite à la fusion de FC XAMAX et FC Cantonal

4. Pendant de nombreuses années les joueurs de Ne Xamax se retrouvaient dans un endroit particulier pour manger et prendre le goûter lors de leur match à domicile ! ou était-ce ?

A St-Blaise à la villa du président, repas préparé par son épouse Vally Facchinetti.

5. Combien de fois Xamax a-t-il été champion ? Et en quelles années ?

2 fois, en 1987 et en 1988. Plus une fois FC Cantonal en 1916.

6. Combien de matches d'affilés de coupe d'Europe, joué à domicile, Ne Xamax est-il resté invaincu avant de connaître la première défaite ?

Entre 1981 et 1997, la série de 27 matches s'est interrompue par la défaite contre l'Inter de Milan (0-2).

7. En quelle année arrive le joueur star de l'époque en provenance du Real Madrid ? Quel est son nom ?

1986, Uli Stielike

8. Quel est l'entraîneur emblématique qui a mené le club au titre de champion à deux reprises ?

Gilbert Gress

9. Quel joueur a joué le plus grand nombre de matches sous les couleurs de Ne Xamax ? et combien ?

Philippe Perret (540 matches)

10. Quel est le record du nombre de spectateurs du club ? Précise contre quel adversaire et quel a été le résultat final.

Le quart de finale retour Ne Xamax-Real Madrid (2-0), constitue le record d'affluence du club 1986 : 25600 spectateurs.

11. Quel est le meilleur buteur en Coupe d'Europe de l'histoire de Ne Xamax ?

Robert Lüthi (11 buts)

12. A combien de finales de Coupe de Suisse Xamax a-t-il participé ?

5 fois. Plus 1 fois FC Cantonal

13. Quelle phrase culte, le président Gilbert Facchinetti aimait-t-il bien lancé en conférence de presse avant chaque match de Coupe d'Europe de Ne Xamax ?

Que le meilleur gagne, pour autant que ce soit Ne Xamax, même si on ne joue pas bien !

14. Contre quel club et en quelle année Xamax perd sa double confrontation et est relégué en D2 (Challenge League actuelle) ?

Contre le FC Sion en 2006

15. Combien d'année(s) Xamax est resté en D2 suite à cette relégation ?

1 année

16. Quel joueur considéré parmi les légendes du club, entraîne actuellement un club du TOP 5 en Bundesliga ?

Lucien Favre

17. En quelle année s'est disputé le match de gala pour inaugurer le nouveau Stade de la Maladière et contre quelle équipe ?

18 février 2007 Ne Xamax-FCC 3 :2

18. Heinz Hermann qui est le joueur qui a porté le plus de fois le maillot Suisse (118x) avait une passion très particulière à côté du football, que son père lui avait transmise, qu'était-ce ?

Souffleur de verre

19. Quel joueur de Ne Xamax fut le premier joueur à avoir réussi à gagner le championnat dans trois pays différents ?

**Uli Stielike (RFA: 3x Borussia Mönchengladbach 1975 – 1976 – 1977)
(Espagne : 3x Real Madrid 1978 – 1979 – 1980)
(Suisse : 2x Ne-Xamax 1987 – 1988)**

20. Qui est le joueur que l'on surnomme « Zubi » ? Quel était son poste et quand a-t-il joué à Xamax ?

Pascal Zuberbühler, gardien, 2007 à 2008

21. En quelle année la Fondation Gilbert Facchinetti est-elle créée ? et qui est le premier président de la FGF et qui l'actuel ?

En février 2012, Alexandre Rey, Laurent Claude

22. A la fin de quelles saisons Xamax est-il promu en Super League /NLA?

1973 et 2018

23. Quel est son capitaine actuel ?

Laurent Walthert