



## **TECHNIQUES et RAPPELS UTILES de la CRA**

Numéro 103 / Jeudi 13 Septembre 2018

### **ALERTE CRA - TESTS PHYSIQUES**

La commission rappelle les sessions à

-Saône le 21 septembre à 19 h

-Grandvillars le 22 septembre à 9 h 30

-Lons le 27 septembre à 19 h

-Vesoul le 28 septembre à 19 h

-Montceau les Mines le 28 septembre à 19 h 30

-Auxerre le 29 septembre à 9 h

-Chenôve le 29 septembre 9 h 30

-La Charité sur Loire le 29 septembre à 9 h 30.

## CONNAISSANCE DE SOI - LE SOMMEIL

Une bonne qualité de sommeil est primordiale non seulement pour la performance, mais aussi pour la récupération physiologique et psychologique.

Sont préconisées :

- la plus grande régularité de sommeil, en commençant par fixer les heures de réveil
- la limitation à 10-15 min de siestes éventuelles, en évitant qu'elles soient trop tardives
- une exposition limitée à la lumière des écrans le soir, voire la nuit (réveil dans la chambre)
- une alimentation pauvre en stimulants – café, chocolat, boissons gazeuses – à moins de 5 h du coucher
- après un match ou un entraînement en soirée, une plage de retour au calme et une douche froide.

## CONNAISSANCE DU JEU - LIMITER LES PERTES DE TEMPS



Si la loi 3 impose à un remplaçant de pénétrer sur le terrain au niveau de la ligne médiane, le joueur remplacé n'est pas tenu de le quitter au même endroit.

En cas d'abus constaté de joueur ne voulant pas comprendre qu'il est remplacé, ou traversant le terrain au ralenti pour gagner du temps, l'arbitre est absolument fondé à demander que la sortie se fasse au plus près, y compris à l'opposé des bancs.

## CONNAISSANCE DES LOIS - ENIGMES

Nouveau motif de coup franc direct et d'exclusion:



Solution : la morsure (mors – hure).

### AVOIR RAISON AVEC ... Marc Bloch

Les hommes ressemblent plus à leur temps qu'à leurs pères.

*Apologie pour l'histoire*