



TECHNIQUES et RAPPELS UTILES de la CRA

Numéro 104 / Mardi 18 Septembre 2018

ALERTE CRA 1 - PROTOCOLE D'APRES MATCH

Il y a lieu de renseigner correctement cette information en indiquant de façon claire, dans l'onglet Règlements locaux (et non dans Observations d'après-match) : « protocole fait » ou « protocole non fait ».

Inscrire « RAS » ne sert à rien.

ALERTE CRA 2 - LES EQUIPEMENT PRETES

L'article 11 des règlements généraux de ligue prévoit une confusion possible dans les couleurs des équipes.

Pour parer à toute demande de l'arbitre ou autre nécessité, les clubs recevants doivent avoir à leur disposition avant chaque match un jeu de maillots numérotés de 1 à 14, sans publicité, d'une couleur différente de la leur, qu'ils prêteront aux joueurs de l'équipe visiteuse.

Ces maillots devront être en bon état et adaptés aux conditions météorologiques de la saison.

En pratique, si le club local persiste à ne fournir que des maillots clairement inadaptés, l'arbitre mentionne l'anomalie dans la rubrique Observations d'après-match de la feuille de match.

CONNAISSANCE DE SOI - LES CRAMPES

Les crampes correspondent à des contractions musculaires involontaires, soutenues et temporaires.

Si les causes sont souvent multifactorielles, l'origine des crampes sportives est recherchée dans :

- une préparation physique et un échauffement inadaptés
- un défaut d'hydratation, pendant et après l'effort
- la surproduction d'acide lactique, qui perturbe la libération des ions utiles au glissement des filaments de myosine sur ceux d'actine dans la fibre
- la sur-sollicitation des muscles, surtout quand ils ne sont pas habitués à l'effort et au relâchement.

En plus de l'entraînement, de l'hydratation régulière et d'une alimentation riche en sel, les risques peuvent être prévenus par des étirements, à faire avant (activo-dynamiques) et après le match (passifs).

CONNAISSANCE DES LOIS - NOUVEAUTES 2018

Lancer un objet sur / vers le ballon, toucher le ballon avec un objet tenu dans la main, sont désormais des fautes de coup franc direct textuellement prévues par la loi 12.



Situation

Le gardien lance son protège-tibia sur le ballon situé dans la surface de réparation, l'empêchant d'entrer dans ses buts.

Décisions après que l'arbitre a arrêté le jeu :

Exclusion. Nouveau gardien. Penalty. Rapport.

CONNAISSANCE DU JEU - EXCLUSION TEMPORAIRE EN FIN DE MATCH

Une équipe en infériorité numérique, même quelques minutes voire quelques instants, est en difficulté.

Transformer un carton blanc en carton jaune au prétexte du temps restant à jouer revient à **ignorer non seulement le texte réglementaire et les consignes de la CRA**, mais aussi **l'esprit de la loi**, qui consiste à sanctionner en accordant à l'adversaire un réel avantage.

AVOIR RAISON AVEC ... Jack London

Les esprits limités ne voient que les limites des autres.

Martin Eden