Petit filet… du District de l'Ain Football

N° 30 – Novembre 2026



LA CAUSERIE… de Lucas REYNAUD,

Membre du Comité directeur du District de l'Ain et Président de la Commission médicale

« Je m'appelle Lucas Reynaud. Je suis médecin urgentiste et médecin du sport.

J'ai rejoint le District en 2024, sollicité par Joël Malin. Membre du Comité directeur en tant que médecin, j'interviens notamment sur les dossiers médicaux des arbitres.

Mon parcours m'a amené à exercer dans différents environnements sportifs, auprès de sportifs amateurs comme de sportifs de haut niveau. J'ai également eu l'opportunité de suivre une année de formation spécialisée au Centre National du Football de Clairefontaine, qui m'a permis d'approfondir mes connaissances dans la pathologie spécifique du football, la traumatologie sportive et le suivi médical des footballeurs. Cette expérience m'a notamment permis de mieux comprendre les exigences physiques, physiologiques et médicales du football moderne : assurer la prise en charge des blessures et des problèmes de santé, mais surtout participer à leur prévention, accompagner les joueurs dans leur développement et leur permettre d'évoluer dans les meilleures conditions possibles. Le médical doit être considéré comme un partenaire de la performance, au même titre que la préparation physique, la préparation technique et l'encadrement sportif.

Le football est un sport exigeant, qui associe accélérations, changements de direction, contacts et répétition d'efforts intenses. Les principales pathologies rencontrées sont les lésions musculaires, notamment des ischio-jambiers, des quadriceps et des adducteurs, les entorses de cheville, les lésions ligamentaires du genou, en particulier du ligament croisé antérieur, ainsi que les pubalgies et les tendinopathies. Une grande partie de ces blessures peut être limitée par une prévention adaptée. C'est notamment tout l'intérêt du programme FIFA 11+, développé par la FIFA et relayé par la FFF. Il s'agit d'un programme structuré d'échauffement et de prévention, associant course, renforcement musculaire, équilibre, proprioception, contrôle neuromusculaire et travail de coordination. Son efficacité repose avant tout sur sa régularité : il doit être intégré aux séances d'entraînement, et non réalisé uniquement de manière occasionnelle. Au-delà de cet échauffement, plusieurs éléments sont essentiels : une préparation physique progressive, une bonne récupération, un sommeil suffisant, une hydratation adaptée et une alimentation équilibrée. Il faut également apprendre à écouter son corps et signaler rapidement une douleur inhabituelle. Jouer avec une douleur persistante peut transformer une blessure bénigne en une indisponibilité beaucoup plus longue.

Je souhaite également insister sur un sujet majeur : les commotions cérébrales. Un choc à la tête, mais aussi un choc indirect transmis par le cou ou le corps, peut provoquer une commotion. Maux de tête, vertiges, nausées, troubles de l'équilibre, confusion, amnésie ou comportement inhabituel doivent alerter. Le message est simple : en cas de suspicion de commotion, le joueur ne reprend pas le jeu. Il doit être évalué médicalement, retiré du terrain en cas de doute et bénéficier d'un suivi adapté, avec une reprise progressive selon le protocole fédéral. Aucune rencontre, aucun résultat et aucun enjeu sportif ne doivent passer avant la santé du joueur.

Pour conclure, je dirais que notre objectif commun est simple : permettre à chaque joueur de progresser, de performer et de durer. La prévention, la communication entre joueurs, entraîneurs, préparateurs physiques et staff médical, ainsi que le respect des protocoles sont les meilleures garanties pour y parvenir. »

SUR LE TERRAIN…

Nous avons rencontré Frédéric MOTTION, nouveau membre du Comité directeur du District et Président de le Commission d'appel…



Frédéric, peux-tu te présenter ?

J'ai été joueur a Marlieux en catégories Jeunes et ensuite à Châtillon sur Chalaronne en Séniors.
Ensuite je suis devenu éducateur au FC Châtillon puis au FC Dombes Bresse.
Dans la foulée, j'ai intégré le bureau du FC Dombes Bresse. J'ai été Vice-président, puis Président pendant 3 saisons.
Par la suite, j'ai rejoint la Commission d'appel du District, sollicité par Pierre Hermann. J'en ai été le Vice-Président et j'en suis aujourd'hui le Président suite à la démission de Céline Meriaux.

Peux-tu nous en dire plus sur cette Commission ?

Pour cette saison 2026-2027, cette Commission est composée de 13 membres : Romain Cognard, Valentin Flottet, Stéphanie Gilly, Laurent Gradante, Andréas et Raul Gutierrez, Pierre Hermann, Lydia Léao, Céline Mériaux, Patrick Pitard, Alexandre Prost, Florian Rhodet et moi-même.

La saison dernière la Commission a traité 25 dossiers (discipline, statut de l'arbitrage ou règlement).

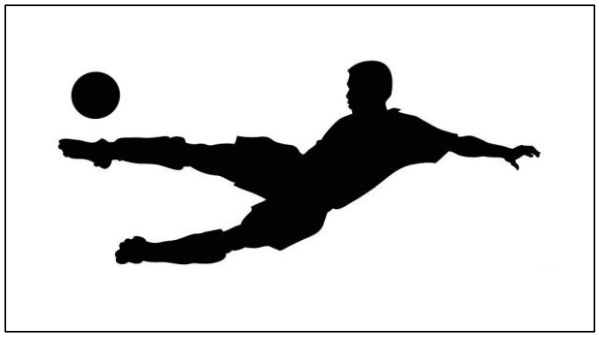
Le rôle de cette Commission dite d'appel est de réévaluer les sanctions prises si les Clubs la trouvent injuste ou disproportionnée. Nous traitons les dossiers principalement le jeudi, toujours en présentiel.

Si je devais donner un conseil aux Clubs, c'est d'être sûrs d'avoir des éléments nouveaux à faire valoir ou des contradictions fortes sur les comptes rendus des autres commissions avant de faire appel.









Nous avons rencontré les dirigeants de l'AS Misérieux Trévoux, qui s'est vu remettre les Labels Jeunes FFF Crédit Agricole Élite et Féminines Argent le 23 septembre dernier…







Messieurs, pouvez-vous revenir sur ce beau moment partagé, que représente cette double distinction pour votre Club ?

« À l'occasion de la tournée nationale de la Rentrée du Foot FFF, notre Club a eu le plaisir d'accueillir à Trévoux une journée placée sous le signe du football, du partage et de la convivialité.

Se voir remettre le label FFF est une immense fierté pour notre Club. Grâce à l'ensemble des acteurs du Club qui œuvrent au quotidien, notre travail d'encadrement et de formation a été mis en avant.

Cette reconnaissance nous pousse à poursuivre ce travail, la formation demeure plus que jamais l'axe majeur de développement de notre Club, que ce soit auprès de nos joueurs, de nos éducateurs mais également de nos arbitres.

Nous remercions le District de l'Ain, qui par son accompagnement de qualité et surtout de proximité nous permet aujourd'hui d'obtenir une nouvelle fois ces Labels, après une première distinction en 2003.

Cela montre à quel point la continuité et la stabilité permettent de garantir la bonne santé de nos catégories Jeunes dans leur ensemble. Cette préoccupation est celle de tous nos jeunes éducateurs qui interviennent dans les catégories foot à 11, avec l'aboutissement logique que nos équipes Seniors sont principalement alimentées avec des joueurs issus de la formation ASMT.

Cette journée rare et exceptionnelle a été l'occasion de réunir l'ensemble des acteurs de notre Club : parents, dirigeants, joueurs et joueuses, éducateurs, arbitres, partenaires et élus de nos collectivités territoriales. Orchestrées par la Ligue Laura, les animations proposées par la FFF, le District de l'Ain et le Club ont ravi le nombreux public présent.

Un grand MERCI à toutes les personnes qui ont participé, de près ou de loin, à l'organisation et à la réussite de cet événement. Ces deux récompenses sont aussi les leurs ! »



Nous avons rencontré les dirigeants du Jeunesse Revermont Football Club, nouveau Club affilié au District de l'Ain…

Messieurs, qu'est-ce qui a motivé la création de ce nouveau Club ?

À l'origine, nous sommes simplement un groupe d'amis, majoritairement originaires du Revermont, dont certains sont de grands passionnés de football depuis leur enfance.

L'année dernière, l'un d'entre nous a lancé cette idée un peu folle : créer notre propre Club de football ! Nous avons rapidement tous adhéré au projet, avec un objectif commun : faire de 2026 l'année de naissance du Jeunesse Revermont Football Club.

Nous avons commencé par solliciter notre entourage, en réunissant des amis ayant déjà pratiqué le football, mais aussi des personnes n'ayant jamais joué en Club. Notre priorité était avant tout de constituer un groupe soudé, animé par le plaisir de jouer ensemble, sans nécessairement placer la compétition au premier plan.

Finalement, l'engouement a été tel que nous n'avons même pas eu besoin d'organiser de véritable campagne de recrutement ! Nous étions déjà suffisamment nombreux pour engager une équipe en championnat dès cette première saison.

Quel est le visage du Club aujourd'hui ?

Le JRFC compte actuellement 26 joueurs pour une équipe senior, qui s'entraîne et dispute ses rencontres à Certines, sur les installations sportives situées chemin des Buclanes.

Le bureau de l'association est composé de :

- Alexandre MAIRE, président ;
- Nathan LACHARD, trésorier ;
- Adrien MAGAUD, secrétaire général.

Nous pouvons également compter sur plusieurs bénévoles qui participent activement à la vie du Club, notamment à travers la communication, la gestion des réseaux sociaux, l'organisation de la buvette et les différentes activités associatives.

Quels sont les objectifs à court et moyen terme ?

Pour les mois et les saisons à venir, nous avons plusieurs objectifs :

Tout d'abord, nous souhaitons faire vivre le Club au-delà des terrains, en organisant des animations et des événements à Certines. L'idée est de rassembler les habitants, les familles et les supporters autour du JRFC, afin de créer une véritable dynamique locale.

Sur le plan sportif, même si la compétition n'était pas notre motivation première, nous avons rapidement pris goût au championnat ! Nous aimerions désormais terminer à la première place dès notre saison inaugurale, malgré certaines difficultés rencontrées, notamment l'indisponibilité de plusieurs joueurs prometteurs.

Enfin, face à l'enthousiasme suscité par le projet, nous commençons déjà à envisager la création d'une deuxième équipe senior dès la saison prochaine, afin de permettre à davantage de joueurs de rejoindre l'aventure.

Nous avons rencontré les dirigeants du Foot Onze Surannais, autre nouveau Club affilié au District de l'Ain…

Messieurs, qu'est-ce qui a motivé la création de ce nouveau Club ?

La création d'un nouveau Club est née de l'envie de jeunes passionnés de la vallée du Suran de jouer / rejouer ensemble, vite rejoints par d'anciens joueurs et dirigeants motivés pour faire renaître le foot dans la vallée.

Première réunion en janvier 2026 pour étudier la faisabilité et premier constat : la motivation est là, partagée par les uns et les autres... l'idée d'un nouveau club est lancée. Nous sommes vite rejoints dans ce projet par des éducateurs de la vallée, très intéressés et convaincus, prêts à participer à l'aventure.

Puis ça a été l'effet boule de neige, jusqu'à la création effective du « Foot Onze Surannais », Club de la vallée du Suran regroupant, du Nord au Sud, les communes de Pouillat, Nivigne et Suran, Simandre sur Suran, Villereversure et Bohas-Meyriat-Rignat, utilisant les infrastructures existantes, terrains et vestiaires, de Villereversure

Quel est le visage du Club aujourd'hui ?

Toutes les semaines, tous les jours, des volontaires nous rejoignent. Actuellement le Club compte 110 licenciés, dont 60 jeunes.

Le bureau a rapidement été constitué d'une vingtaine de personnes, très motivées.

A ce jour sont engagées une équipe senior homme, une section féminine loisirs, deux équipes U13, deux équipes U11, une équipe U9 et deux équipes U7, toutes encadrées par des dirigeants passionnés…

Quels sont les objectifs à court et moyen terme ?

Le but est de rapidement pérenniser le Club, les catégories existantes. Puis nous envisagerons très rapidement la création d'une équipe U15, d'une équipe U18 et peut-être d'une 2ème équipe senior. Nous formons par ailleurs de futurs arbitres…

Notre projet plaît, de nouvelles personnes nous rejoignent régulièrement. Nous mettons tout en place pour que le foot retrouve une identité forte dans notre vallée du Suran, bassin d'environ 5000 habitants !



PROLONGATIONS…

FOOT à L'ECOLE, l'école de St André d'Huiriat récompensée…



Jacques Contet, Secrétaire et Président de la Commission technique du District, et Thibault Vallet, Conseiller Technique Départemental chargé du développement de la pratique, ont eu le plaisir de se déplacer à l'école de St André d'Huiriat le mardi 22 septembre dans le cadre du Concours Foot à l'Ecole.

En 2025-2026, les enseignants de l'école avaient en effet choisi de mettre en place et d'animer un cycle Foot, en collaboration avec le Club local du FC Veyle Saône. Foot sur le terrain, et en classe réalisation d'une production artistique qui leur a valu le titre de lauréat académique (Académie de Lyon).

L'école a donc été récompensée "officiellement" en recevant différentes dotations en matériel (District et Club).

Félicitations aux élèves et à leurs enseignants, et merci au FC Veyle Saône pour son implication.

WEEK-END des BENEVOLES…



A l'invitation de la FFF et de la Ligue du Football Amateur, une délégation composée de 55 bénévoles issus des Clubs auralpins a convergé le samedi 19 septembre 2026 vers le Centre National du Football à Clairefontaine pour un week-end inoubliable.

Lancé en 2019 par la Ligue du Football Amateur, le Week-end des bénévoles à Clairefontaine récompense chaque année l'engagement des bénévoles du football amateur en leur offrant une immersion au Centre National du Football.

Cette saison, nos 55 bénévoles aurhalpins, accompagnés de deux chefs de délégations, ont eu la chance de rencontrer le nouveau staff des Bleus.

Ce déplacement organisé par la LAuRAFoot en collaboration avec ses Districts a ainsi permis de récompenser leur engagement et leur dévouement en leur offrant un moment privilégié : visite des lieux, soirée festive, nuit au CNF et pour le plus grand bonheur de tous, une rencontre avec le staff des Bleus, dont Zinedine Zidane !

Pour notre District, Jamal Khlifa (AS Izernore Nurieux), Léa Gauthier (EBS), Gabrielle Schouler (CS Belley), Sylvie Pastor et Edwige Dufour (FC Priay) garderont un souvenir inoubliable de ce week-end particulier !

SOIREE de SENSIBILISATION…





Mercredi 7 octobre, Joël Malin, Président, et Stéphanie Gilly, référente engagement du District ont eu le plaisir d'accueillir de nombreux représentants de Clubs pour une conférence animée par l'association **"Colosse aux pieds d'argile"** sur le thème des violences sexuelles et sexistes dans le milieu sportif.

Moment riche d'échanges et de partage autour d'un thème sensible et ô combien d'actualité... les représentants des Clubs présents n'ont pas hésité à aborder tous les sujets (harcèlement, "bizutage"...).

Merci à Yannick de l'association "Colosse aux pieds d'argile" et à Guillaume Kouyoumdjian, référent engagement à la LAURAFOOT, d'avoir animé cette soirée appréciée par tous les participants.

JOURNEES de L'ARBITRAGE…





Dans le cadre des Journées de l'arbitrage organisées en partenariat avec La Poste, la Commission Départementale de l'Arbitrage du District a pu initier trois jeunes joueurs U15 - des Clubs d'Ain Sud, AS Montréal la Cluse et Plastics Vallée FC - à l'arbitrage, à l'occasion d'un match U13 D3 (FBBP01 - Bourg Sud).

Ces trois jeunes ont également pu participer au protocole et consignes d'avant match de la rencontre U15 R1 B (FBBP01 - Thonon Evian GG) qui a suivi... l'équipe locale du FBBP01 arborant des t-shirts floqués "Pas le même maillot. La même passion" lors de son entrée sur le terrain.

Avant le coup d'envoi, un message a été lu par l'arbitre officiel et les deux capitaines à l'attention des joueurs, coachs et spectateurs présents.

Remerciements aux trois jeunes présents et à leurs Clubs pour leur intérêt et leur soutien.



ASSEMBLEE GENERALE DE DEBUT DE SAISON…





Retour à Viriat pour l'Assemblée Générale d'automne de notre District, où les représentants des 82 Clubs présents (sur 91 en activité) ont été accueillis par le Président Joël Malin et par M. Alexis Morand, Maire-adjoint de Viriat et Conseiller départemental.

Dans ses propos d'introduction, Joël Malin s'est félicité du nouvel élan constaté depuis le début de cette nouvelle saison avec plus de 20 000 licenciés à ce jour. Même satisfaction concernant le nombre d'arbitres - la récente session de Formation Initiale ayant à nouveau fait le plein. Il a évoqué les difficultés qui restent à lever concernant le développement du foot féminin, l'une des priorités du mandat, et a indiqué les différentes actions à venir à l'initiative de la Commission dédiée. En marge de l'actualité récente, il a condamné à nouveau les incivilités, les violences, les actes et paroles discriminatoires qui viennent encore entacher certaines rencontres et ternir l'image du football, en affirmant que le District continuera à les sanctionner sévèrement, en rappelant par ailleurs tout le travail effectué en amont par la Commission Prévention. L'occasion pour lui d'évoquer le tout nouveau partenariat avec la "Maison d'Izieu" qui sera présenté en détail dans les semaines à venir. Il a réaffirmé que "c'est ensemble, vous les Clubs, nous le District, que nous arriverons à inverser durablement la tendance".

L'ordre du jour a été déroulé sous la houlette de Jacques Contet, secrétaire général. Une élection partielle a permis de pourvoir au remplacement d'un poste vacant au sein du Comité directeur, bienvenue à M. Frédéric Mottion.

4 voeux ont été débattus avant d'être proposés à l'approbation de l'Assemblée. A noter qu'une majorité a souhaité conserver la formule actuelle du championnat D5.

Quentin Gros, nouveau Conseiller en Développement Associatif du District, a présenté le dispositif "Projet Club" en réaffirmant qu'il s'agissait d'une véritable opportunité pour les Clubs, quelle que soit leur taille et qu'il se tenait à la disposition de tous les acteurs concernés.

Puis Vincent Lauprêtre, trésorier, a présenté les comptes de la saison 2025-2026, faisant apparaître un résultat positif, signe d'une gestion saine. Ce résultat sera affecté une nouvelle fois à une "réserve au profit des Clubs". Après les opérations "tablettes", cette réserve (30 000 euros) sera utilisée pour une indemnisation indirecte des frais de déplacements des Clubs dans le cadre du dispositif de péréquation déjà en place. Joël Malin en a présenté les modalités.

M. Franck Rigon, Président du Comité Départemental Olympique et Sportif : "C'est toujours un plaisir d'être invité sur vos Assemblées Générales, toujours actives, dynamiques et démocratiques".

Mme Hélène Cédileau, Vice-présidente du Conseil départemental chargée des sports : "Félicitations pour la qualité de vos travaux et pour votre gestion saine. A travers vous ce sont tous les Clubs et tous ceux qui permettent le foot accessible, populaire et formateur qui ont le respect du Département. Avec le souhait particulier d'une féminisation accrue: joueuses, mais aussi arbitres et dirigeantes."

M. Denis Allard, représentant la Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Football : "Félicitations renouvelées pour la qualité de vos travaux. La Ligue partage naturellement votre volonté de garantir les valeurs de sportivité et de fair-play sur tous nos terrains."

L’AMICALE des EDUCATEURS à SAINT ETIENNE…



L'amicale On tour, Acte 2.

Après Auxerre en début d'année, l'amicale des éducateurs de l'Ain organisait le dernier week-end d’Octobre sa sortie à St Etienne pour une visite du stade, du musée, et pour assister au match de Ligue 1 contre Nantes en fin de journée.

L'occasion de se retrouver entre éducateurs pour une journée placée sous les échanges, la bonne ambiance et le football.

Rendez-vous pour l'acte 3, programmé le week-end du 17 Avril dans le Sud de la France !

SOIREE DES RECOMPENSES





La désormais traditionnelle et attendue "Soirée des Récompenses" s'est tenue ce vendredi 13 novembre à la salle des fêtes d'Attignat, rassemblant une fois encore un public nombreux, venu parfois d'au-delà du territoire de notre District...

Entre challenge de la sportivité, médailles du District, "journées sans cartons", challenge du Fair-Play, médailles de la LAuRA Foot et de la FFF, "fiches prévention", arbitres majors, bénévoles du mois, "petits poucets" et titres de championnes et champions, ce ne sont pas moins de 238 récompenses collectives ou individuelles qui ont été distribuées au titre de la saison 2025-2026 lors de cette 12ème édition.

Mrs Walter Martin, maire d'Attignat et Conseiller départemental et Christian Garnier, représentant le Crédit Mutuel ont pu tour à tour féliciter les récipiendaires, aux côtés de Joël Malin Président du District.

Tous ont souligné le caractère convivial de cette soirée, seul moment de la saison qui permet à de très nombreux Clubs de se retrouver dans un cadre informel, qui reste définitivement un temps fort dans la vie de notre District !

TOUTES LES IMAGES SUR LE SITE DU DISTRICT







CALENDRIER…

5/12/2026	Plateaux féminins ***à St Maurice de Beynost et à Valserhône***	AG LAuRA foot ***en distanciel***
16 et 18/12/2026	Challenge départemental futnet ***à Gorrevod (Le Repère) / à Viriat (So Club)***	
18/12/2026	Soirée promotion arbitrage ***à St Bénigne***	
19-20/12/2026	CFI Gardiens But (entraînement) ***à Viriat***	
3 et 9-10/01/2027	Formation Initiale Arbitres ***au District***	
6 et 13/01/2027	CFI U6-U9 ***à Trévoux***	CFI U10-U13 ***à Laiz***
7/01/2027	Finale challenge départemental futnet ***au So Club***	
9-10/01/2027	CFI Gardiens But (initiation) ***à Viriat***	
11/01/2027	Soirée information « La Maison d'Izieu » ***au District***	
16/01/2027	Stage mi-saison arbitres ***à Châtillon sur Chalaronne***	
16-17/01/2027	Challenge départemental futsal féminin ***à St Denis les Bourg***	
16 et 23/01/2027	CFI U14-U19 et Seniors ***à Polliat***	
28/01/2027	Challenge Maurice Lacques ***au So Club***	
Janvier 2027	*Challenge départemental futsal garçons* ***lieux et dates à définir***	

ILS SONT PARTENAIRES