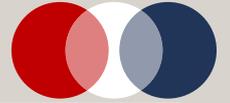


ACTU DVOF



Terre de jeu & d'équilibre

N°11 - ÉDITION DU 11 AVRIL 2025



FINALE DÉPARTEMENTALE FESTIVAL U13 - U13F

**Faites connaissance avec « Val »,
le nouveau chatbot du District !**

Rendez-vous samedi 05 avril 2025 au Stade des Beuregards à Herblay pour soutenir les 16 Le District du Val-d'Oise passe à la vitesse supérieure avec l'arrivée de « Val », son tout nouveau chatbot en ligne !

Disponible 7j/7 et 24h/24, Val est là pour répondre à toutes vos questions sur les règlements et les démarches administratives, en un clin d'œil.

**SAMEDI 5
AVRIL
2025**

**Festival
FOOT U13**

Résultats Finale Festival U13

Bienvenue au FACVO !

Raconte-Nous

RACONTE-NOUS !

PERMANENCES WEEK-END :

PERMANENCE WEEK END
ELU(E) du COMITE

Sami RENAI

01 34 08 11 28

Permanence médicale tous les week-end



Terre de jeu & d'équilibre



SÉMINAIRE DES PRÉSIDENTS - SAMEDI 5 AVRIL 2025

Ce samedi, le District a accueilli le séminaire annuel des présidents, réunissant une trentaine de responsables de clubs autour d'un programme riche et structurant. L'objectif : vous présenter un bilan des actions mises en place cette saison et renforcer les liens avec les instances du football local.



Au programme de la matinée : un point sur les permanences du week-end, l'extranet, les réunions secteur et le paiement des arbitres. Nous avons également pu vous présenter les nouveautés telles que l'Homologations des tournois, le dispositif « Raconte nous le Fair Play », le nouvel outil ChatBot du DVOF et le Fonds d'Accompagnement des Clubs du Val d'Oise (FACVO). Ce temps d'échange a permis de poser les bases d'un dialogue constructif pour la saison à venir.

Nous tenons à remercier chaleureusement l'ensemble des présidents de clubs présents pour leur participation active, ainsi que les élus du comité qui ont répondu à l'appel et ont contribué à la richesse des échanges par leur présence et leur engagement.

Un grand merci à Monsieur Jonathan Maruani, inspecteur de la jeunesse et des sports, pour son éclairage précieux sur les VSS et sa disponibilité !





INTERVIEW – FOOTBALL & SANTÉ AVEC LE DR THÔNG NGUYEN

Le football, ce n'est pas qu'un sport ou un simple jeu entre amis. C'est un véritable moteur de santé physique, mentale, et sociale. Accessible à tous, partout dans le monde, il rassemble, fait bouger, et booste le moral.



Mais au-delà des apparences, quels sont réellement ses effets sur notre corps et notre esprit ? Pour y voir plus clair, j'ai eu le plaisir d'échanger avec le Dr Thông Nguyen*, médecin passionné et élu du comité de direction par le lien entre sport et bien-être. Il nous partage ici son regard éclairé sur les multiples bienfaits de ce sport universel.

“ Bonjour Dr Nguyen, merci de nous accorder un peu de votre temps. Pour commencer, pouvez-vous nous expliquer en quoi le football est un sport si particulier ?

Dr Thông Nguyen :

Bonjour, avec plaisir ! Le football est un sport universel. Il se joue partout, sous toutes les conditions climatiques, avec n'importe quel type de ballon ou même sans ballon. On peut y jouer dans une cour d'école, sur du bitume ou dans un stade, en petits ou grands groupes... Cette accessibilité en fait un sport à la fois joyeux, créatif et émotionnellement très riche, ce qui est excellent pour la santé.”

“ Justement, quels sont les bienfaits du football sur la santé, notamment sur le plan individuel ?

Dr Thông Nguyen :

Sur le plan physique, le football améliore l'endurance, la résistance et la vitesse. Il a des effets très positifs sur les systèmes pulmonaire et cardiovasculaire. Il renforce le cœur, améliore la qualité respiratoire, abaisse la tension artérielle, diminue la fréquence cardiaque et rend les artères plus souples. Tout cela contribue à une meilleure vascularisation du cerveau et à la prévention des maladies cardiovasculaires. ”



INTERVIEW – FOOTBALL & SANTÉ AVEC LE DR THÔNG NGUYEN

Et au niveau musculaire ?

Dr Thông Nguyen :

Le football fait appel aux fibres musculaires rapides et lentes, surtout dans les membres inférieurs et les fessiers. Mais il sollicite aussi les abdominaux, le rachis, la ceinture scapulaire... C'est un sport complet qui développe une musculature permettant de rester actif à tout âge. Il améliore aussi la proprioception, donc l'équilibre, ce qui réduit les risques de chute en vieillissant. "

“ Le football peut-il aider à prévenir les problèmes de densité osseuse ?

Dr Thông Nguyen :

Absolument. Contrairement à la natation, qui n'est pas un sport à charge, le football augmente la densité osseuse grâce aux courses répétées. Cela rend le squelette plus solide et réduit les risques de fractures et d'ostéoporose. "

“ Et sur le plan mental, que peut-on en dire ?

Dr Thông Nguyen :

Le football procure du plaisir, ce qui stimule la production d'endorphines, les hormones du bien-être. Il aide à mieux dormir, à se détendre mentalement, à mieux gérer le stress et même à prévenir la dépression. C'est aussi une école de la vie : on y apprend la persévérance, la patience, la frustration, l'intelligence de situation, le respect et la responsabilité. "

“ Et au niveau collectif ?

Dr Thông Nguyen :

Le football, comme tous les sports collectifs, favorise la vie en société. Il permet de côtoyer des personnes d'horizons différents et enseigne l'esprit d'équipe, la tolérance, le partage, la solidarité. On apprend à gagner, mais aussi à perdre ensemble. "



INTERVIEW – FOOTBALL & SANTÉ AVEC LE DR THÔNG NGUYEN

“ Certaines études que vous citez sont vraiment surprenantes... Pouvez-vous nous en dire plus sur ces résultats ?

Dr Thông Nguyen :

Bien sûr. Par exemple, la thèse de Juliana Antero-Jacquemin montre que les sportifs de haut niveau dans les sports collectifs vivent en moyenne 7 ans de plus que la population générale.

D'autres études montrent que le football est plus efficace que la natation ou le cyclisme pour améliorer la densité osseuse. Une étude danoise a démontré que des hommes atteints de diabète ou d'hypertension, en jouant deux fois par semaine pendant six mois, ont vu leur état de santé s'améliorer significativement.

Et chez les personnes obèses, 12 séances de 90 minutes ont entraîné une perte moyenne de 5 kg.

Enfin, une étude à Shenzhen a révélé une meilleure proprioception chez les footballeuses françaises universitaires. ”

“ C'est impressionnant ! Un dernier mot pour conclure ?

Dr Thông Nguyen :

Le football est bien plus qu'un jeu. C'est un formidable outil de santé, physique comme mentale, individuelle et collective. ”

En conclusion, cette interview avec le Dr Thông Nguyen nous a permis de découvrir à quel point le football est un sport complet et bénéfique pour la santé, tant sur le plan physique que mental. Grâce à ses multiples bienfaits, il favorise l'endurance, la musculature, la densité osseuse, mais aussi l'équilibre émotionnel et la gestion du stress. Le football nous enseigne des valeurs fondamentales telles que l'esprit d'équipe, la solidarité et la persévérance, tout en étant accessible à tous, à tout âge.

Nous remercions chaleureusement le Dr Thông Nguyen pour ses éclairages précieux et son expertise.

*Le docteur Thông Nguyen est membre élu du comité directeur du district du Val-d'Oise de football. Il préside également la commission médicale, tant au niveau départemental que régional. Par ailleurs, il est également Président du club de Deuil-la-Barre.