



# ROSTRENE FC

LES BLAUGRANAS DU KREIZ BREIZH



## UNE BELLE RÉCOMPENSE ET LA MISE EN VALEUR DE L'ARBITRAGE

Ludovic, arbitre au club depuis 8 ans ici aux côtés de Wendy Renard (OL), aura le plaisir d'officier en championnat Régional 2 lors de la saison 2020-2021. Il aura également la responsabilité d'arbitre assistant en National 3.

Référent de l'accompagnement à l'arbitrage au sein du RFC, il continuera à intervenir auprès des jeunes.



## DES STAGES D'ÉTÉ EN PRÉPARATION

Durant ces vacances d'été, le RFC proposera deux stages du 17 au 28 Août prochain. Ils sont destinés aux jeunes de 7 à 14 ans et seront ouverts à toutes et tous, licencié(e)s ou non. Des programmes adaptés au contexte sanitaire et respectant les protocoles établis par le ministère des sports et la FFF sont prêts. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 27 juillet sur notre site [www.rostrenenfc.fr](http://www.rostrenenfc.fr)

## L'EDUCATEUR À L'ÉPREUVE DE LA CODIV

Thibault, en activité partielle depuis le 15 mars, a dû faire preuve de créativité pour garder le lien avec les pratiquant(e)s. Il a créé "les défis techniques du RFC" courtes vidéos que vous pouvez retrouver sur notre chaîne Youtube.

Il a aussi profité de ce confinement pour se former à distance sur la préparation mentale avec LNF et sur la communication et le management avec le cabinet de conseil ACE2.



# FOCUS DU MOIS

## LES BLAUGRANAS DU KREIZ BREIZH



### SAMUEL LE BIHAN : LES TERRAINS EN LIGNE DE MIRE

**Absent du rectangle vert depuis le mois d'août 2019 et sa grave blessure au genou gauche, le jeune milieu du RFC revient sur ces moments douloureux et nous livre ses attentes pour la saison à venir.**

"Je suis concentré sur ma rééducation"

Les séances ont repris depuis peu et Samuel est heureux de retrouver ses kinés de Betton (35) où il poursuit sa rééducation. "Ils sont sympa et divertissent, je commence à faire des exercices moins durs et avec un peu de ballon. C'est sûr que ça commence à être long mais avec le confinement, l'arrêt du foot m'a permis d'atténuer la frustration". Un passage obligatoire pour retrouver le plaisir de jouer mais revenons sur ce qu'il s'est passé en août 2019, deux semaines seulement après la reprise.

"Mes croisés ont lâché sur un simple appui"

Ce jour là les Blaugranas disputaient leur 2ème match de préparation à Cléguerec (56). Samuel s'est alors gravement blessé au genou après un simple changement de direction. Son articulation avait été fragilisée lors de la saison précédente, il nous raconte :

" c'est au moment de l'appui sur ma jambe gauche pour changer de direction que j'ai d'abord entendu un craquement, puis je me suis retrouvé par terre et la douleur était vraiment forte. J'ai pensé que c'était juste une petite blessure, j'ai donc d'abord eu du repos puis Eric (Staff médical) m'a conseillé de passer un IRM et malheureusement il a montré que je m'étais fait un rupture des ligaments croisés."

Opéré le 3 janvier à St Grégoire (35), Le joueur a souffert durant les 15 jours suivants "c'est fatigant nerveusement même horrible je trouve personnellement" avant de retrouver le moral et de pouvoir entamer une longue période de rééducation. La crise sanitaire lui aura fait perdre du temps mais lui aura aussi permis d'atténuer la frustration avec l'arrêt des activités du club.

Pour tourner cette page, nous avons aussi parlé d'objectifs avec Samuel et certaines choses semblent le faire saliver "pour l'instant mon objectif est de faire ma rééducation à fond pour ensuite pouvoir retrouver les terrains, le plaisir de toucher la balle, dribbler, même faire une simple passe et bien sûr retrouver les partenaires et le vestiaire".

Le meneur de jeu trouve aussi une certaine forme de positif dans cette épreuve et se tourne vers l'avenir avec une ambition bien légitime "Grâce à cette rééducation exigeante je dois être plus assidu et ça devient automatique, j'espère reprendre en étant plus fort". La reprise collective aura lieu le 20 juillet pour les seniors du RFC et nous espérons revoir le jeune milieu le plus vite possible.