



Bonjour à toutes et tous,  
Votre rendez-vous mensuel est déjà de retour.

Le point sur les derniers résultats et classements, Octobre Rose, Fit Foot TéléNantes et FC Nantes voilà le programme de ce mois-ci!!!!

BONNE LECTURE !!

## Les résultats



L'ensemble des championnats ont repris, petit état des lieux des résultats :

**U10F-U11F à 5** : phase d'apprentissage de nos jeunes joueuses. Les résultats ne sont pas importants dans cette catégorie, l'essentiel est d'apprendre et se faire plaisir.

**U10F-U11F à 8** : l'équipe, davantage "débrouillée", connaît un début de saison prometteur, des défaites frustrantes mais les filles produisent du jeu.

**U12F-U13F** : après un bon démarrage et une victoire sans appel 13-0 contre le FC Basse Loire, la suite c'est un peu compliqué avec 1 nul et une défaite contre l'entente Pornic / St brevin (équipes B et A dans l'ordre des résultats).

**U14F - U15F** : démarrage compliqué avec 3 défaites en championnat, la moitié de l'équipe est composée de U14F qui découvrent le foot à 11 et elles sont fréquemment renforcées par des joueuses U13F.

**U16F-U18F** : une défaite en ouverture de championnat, les filles ont pu reprendre confiance en amical le weekend dernier et souder leurs liens en journée de cohésion.

**Séniors F** : la 1ère victoire se fait attendre. 2 défaites en coupe de France puis en coupe des Pays de la Loire et 1 défaite en ouverture du championnat contre St Nazaire.

[Calendrier/résultats U12F-U13F](#)

[Calendrier/résultats U14F-U15F](#)

[Calendrier/résultats U16F-U18F](#)

[Calendrier/résultats Séniors F](#)

## Octobre Rose - 04/10/2025

1ère action de la commission Festivités :

Journée spéciale à **St Mars de Coutais le samedi 4 octobre 2025** avec non pas 1, non pas 2 mais...4 matchs du GFSL!!!!

Stand de crêpes prévu avec pré-commande pour les gourmands, n'hésitez pas à passer commande avant **demain soir**. Tous les bénéfices seront reversés à l'association Les Roses de Retz.

[En savoir plus sur les Roses de Retz](#)

## TéléNantes - Trophées du Sport 2025

Comme vous le savez nous sommes finalistes des Trophées Sportifs 2025 de Loire Atlantique.

Laurent BAUVINEAU défendra notre projet dans la catégorie : Football / Sport Féminin.

A vos agendas et tous devant TéléNantes le **jeudi 2 Octobre à 18h42 précise**.

On vous aide un peu, le lien vers TéléNantes juste en dessous !!!

Vote à partir du 27 octobre 2025, on compte sur vous!!!!

[Voir TéléNantes](#)

## MATCH A LA BEAUJOIRE

Nos joueuses U11F ont la chance d'accompagner les joueuses du FC Nantes lors du match contre le Paris FC prévu le **vendredi 3 octobre 21h à la Beaujoire**.

A cette occasion, nous avons plusieurs invitations pour nos licenciées et leurs parents.

## Découvrez le Fit Foot : le sport qui allie football et fitness !



### Allier plaisir, fitness et football, c'est possible avec le Fit Foot !

Cette activité innovante, accessible à tous, séduit de plus en plus d'adeptes grâce à ses séances dynamiques et conviviales. Pour en savoir plus sur l'esprit et les objectifs du Fit Foot, nous avons posé quelques questions à **Sabrina BELKHIR, responsable de cette pratique au GFSL**.

#### Peux-tu te présenter en quelques mots le concept du Fit Foot ?

Le fitfoot est une pratique alliant le fitness autour d'un ballon de foot. Cardio, renforcement musculaire, coordination.

#### À qui s'adresse cette activité et quels profils y participent le plus ?

Cette activité est destinée à tout le monde : débutante ou confirmée. On adapte suivant les capacités.

Les filles participantes sont toutes des femmes actives qui cherchent à se changer les idées en pratiquant une activité sportive.

#### Comment se déroule une séance type ?

Le déroulement de la séance commence par un échauffement, ensuite en fonction du nombre de filles il y a un nombre d'ateliers et les filles tournent sur chaque exercice. On termine par des étirements.

#### Quels sont les principaux bénéfices pour les participantes ?

##### Faut-il avoir une expérience en football ou en sport pour commencer ?

Pour commencer nullement besoin d'avoir fait du foot ou du sport. Suffit d'être motivée. Les bénéfices sont un meilleur cardio donc moins d'essoufflement à l'effort, une meilleure musculature pour un meilleur tonus et maintien musculaire, et surtout psychologique car on se vide la tête !!

Quelle est l'ambiance ou l'esprit que tu souhaites créer pendant les séances ?

L'ambiance est sportive et ultra conviviale. On aime le sport mais aussi les apéros qui nous permettent de passer de bons moments ensemble.

Comment peut-on rejoindre tes séances ou obtenir des informations pratiques ?

Pour nous rejoindre il faut contacter Laetitia ou Sonia ou moi-même pour venir faire un essai.

#### Quel message donnerais-tu à quelqu'un qui hésite à essayer le Fit Foot ?

Aucune appréhension ni crainte toute personne est bienvenue !!

## Paroles de licenciées

Petit florilège des retours de nos licenciées. Vous allez voir, après la lecture, vous aurez toutes envie d'y adhérer !!

#### Qu'est ce qui t'as motivée à t'inscrire au FitFoot ?

"Je me suis inscrite au fitfoot grâce à une amie pour améliorer ma condition physique."

"Au départ, curiosité de découvrir ce sport avec les copines. Et bien sûr, s'entretenir physiquement avec un programme d'exercices des copies et ludique"

"Faire un sport complet en groupe et décompresser en m'accordant du temps (licence pour la deuxième année)"

"J'avais entendu parler du fitfoot il y a déjà plusieurs années. Je ne trouvais pas forcément de sport qui me sentir bien physiquement et une amie m'en a reparlé cette année."

#### Qu'apprécies-tu dans cette discipline ?

"Chaque séance est différente, et ça permet de travailler différents groupes musculaires à chaque fois. Les exercices sont adaptés aux difficultés et blessures de chacune."

"Le plaisir de se retrouver entre copines, le côté inventif des exercices et la coach super sympa! "

"La variété, évidemment la coach et la bonne ambiance"

"Faire du sport dans une bonne ambiance sans compétition"

"J'aime le côté convivial, le fait que les exercices soient variés et tournent rapidement. On n'a pas le temps de s'ennuyer! C'est complet."

"Faire du sport pour me sentir bien physiquement. Avoir du temps pour moi et décompresser. Ambiance sympa. Séances adaptées au rythme et contraintes de chacune. Le plaisir des étirements en fin de séance."

#### Un petit mot pour celles qui hésitent à s'engager ?

"Plus qu'une simple activité sportive, c'est une aventure où tu peux allier plaisir, sport et défi 🏆"

"Sport dans lequel chacun y trouve son compte, à son niveau, sans pression, l'ambiance et les apéros! "

"Un sport qui satisfait les plus sportives comme les moins sportives, complet dans une ambiance très sympa et avec des progrès rapides"

"On ne se prend pas la tête, chacune fait ce qu'elle peut. Un bon compromis, sport et on décompresser bien. Durée de l'entraînement idéale."

"Il y a vraiment une bonne ambiance, pas de compétition et on fait selon nos capacités."

"C'est mon échappatoire, un petit moment rien qu'à nous, ça me fait sortir de ma routine quotidienne, même si j'ai du mal avec les exercices, à la fin c'est gratifiant 🥰"

**Le Fit Foot, c'est bien plus qu'un simple entraînement : c'est un moment de partage, de bien-être et de dynamisme accessible à tous.**

Si vous souhaitez en savoir plus ou rejoindre la prochaine séance, contactez-nous à secretaire.gfsl@gmail.com ou rendez-vous sur gfsudloire.com. On vous attend sur le terrain !

## Sport Régions

[Voir le site](#)

Le site du club a été mis à jour, n'hésitez pas à le visiter pour rester informés des dernières actualités et résultats!!

**RDV FIN OCTOBRE !!!!** D'ici là éclatez vous et faites briller nos couleurs 🥳🍷

Merci d'avoir lu le mag du GF Sud Loire!!!

N'hésitez pas à nous transmettre vos retours, positifs comme négatifs, ainsi que les sujets que vous souhaitez voir aborder dans les prochains mois!!!

Bonne rentrée à toutes et tous et à très vite sur les terrains!!!! 🟦🟩

**BLEU ET BLANC SONT NOS COULEURS, GF SUD LOIRE, TOUTES ENSEMBLE POUR LA VICTOIRE !!!!!!!!**

