

Di 28 novembre
17h00

Saignelégier Maurice Lacroix Arena



www.vfm.ch
info@vfm.ch



SAISON
2021
LNA
2022



ZESAR-VFM vs VOLLEY DÜDINGEN



Sponsors PRINCIPAL

ZESAR.CH

Sponsors PREMIUM



Le FILET DU MATCH

a été offert par :



www.reajura.ch

CONTINGENT ZESAR-VFM



NO	NOMS	PRÉNOMS	ANNÉE	POSITION	PAYS	CM
1	Parts	Laura	1997	Centrale	EST	188
2	Faivet	Emma	2004	Diagonale	SUI	181
3	Rebetez	Eloïse	1997	Passeuse	SUI	178
5	Gerber	Lara	1998	Ailière	SUI	178
7	Staffelbach	Xenia	1998	Centrale	SUI	186
8	Rothenbuehler	Larissa	1997	Centrale	SUI	185
9	Monnin	Déliane	1998	Ailière	SUI	180
10	Gomes	Sarah	2001	Passeuse	SUI	178
11	Arrechea	Diana	1994	Ailière	COL	177
12	Varé	Coralie	2000	Ailière	SUI	172
14	Nicolet	Manon	1999	Libero	SUI	167
15	Marin	Maria Alejandra	1995	Passeuse	COL	178
16	Vallat	Elise	2002	Centrale	SUI	180
17	Ivonne	Montano	1995	Diagonale	COL	189
18	Chappatte	Kimy	2002	Libero	SUI	167

STAFF

Portaleoni	Leonardo	Coach
Faustino	Eduardo	Assistant / Statisticien
Burillo	Oscar	Préparateur physique

LE STAFF MÉDICAL DE ZESAR-VFM

Médecins

Dr. Thierry Maitre, Saignelégier
Dr. Sébastien Fracheboud, Courtelary

Physiothérapeutes

Centre PhysioSanté, Noémie Pasche Sauvage, Tavannes

Masseurs

Glenn Vuilleumier, Rachel Vuilleumier



CLASSEMENT LNA

R	Equipes	M	V	D	S+	S-	Sa	Pts
1	Viteos NUC	9	9	0	27	3	24	27
2	Sm'Aesch Pfeffingen	9	8	1	25	5	20	23
3	VC Kanti Schaffhausen	9	7	2	21	10	11	19
4	VBC Cheseaux	9	5	4	19	15	4	16
5	Volley Dürdingen	9	5	4	18	16	2	14
6	Genève Volley	9	5	4	15	15	0	14
7	ZESAR-VFM	9	3	6	13	19	-6	11
8	Groupe e Valtra	9	2	7	9	24	-15	6
9	Volley Lugano	9	1	8	8	25	-13	4
10	Raiffeisen Volley Toggenburg	9	0	9	4	27	-23	1

CONTINGENT VOLLEY DÜDINGEN



NO	NOMS	PRÉNOMS	ANNÉE	POSITION	PAYS	CM
1	Dascalu	Alexandra	1991	Diagonale	ESP	184
2	Cunningham	Cara	1996	Centrale	USA	194
3	Eiholzer	Nicole	1995	Diagonale	SUI	183
5	Deprati	Thays	1992	Libero	SUI	171
7	Mohler	Blake	1995	Centrale	USA	188
8	Uiato	Mita	1992	Passeuse	USA	174
9	Tschiemer	Jana	2005	Centrale	SUI	183
11	Wleland	Sarina	1997	Ailière	SUI	178
12	Zurlinden	Lea	2001	Centrale	SUI	177
13	Rohrer	Marcia	2002	Passeuse	SUI	177
15	Sprumont	Chloé	1999	Ailière	SUI	178
16	Portmann	Noemi	2001	Libero	SUI	165
17	Steinemann	Elena	1994	Ailière	SUI	180
99	Laura	Caluori	1994	Ailière	SUI	183

STAFF

Bettello	Dario	Coach
Andrey	Serge	Assistant Coach
Hostettler	Daniel	2 ^{ème} Assistant Coach
Knutti	Bruno	Préparateur physique
Piller	Manfred	Médecin
Kröpfli	Rolf	Physio
Roth	Alfred	Statisticien



Les BALLONS DU MATCH

ont été offerts par :

BV consult

Bienne

Precitrame

Tramelan

Garage Sester

Saignelégier

GC Maket, architecture · énergies

Les Bois

Restaurant de la Verte Herbe

Goumois

Bijouterie Le Diamant

Chaux-de-Fonds

« Ensemble,
on va plus loin »

Le ZESAR-VFM remercie TOUS LES SPONSORS et PARTENAIRES pour leur engagement !

AvenirFormation	CLFM	Garage Rio Sàrl	Landi Arc Jura	PME Fiduciaire et Révisions SA
ArteCad SA	Commission consultatrice du Sport	Giovannini Plâtrerie-Peinture Sàrl	Le Tamaris	Proart Prototypes SA
Astria informatique	Commune de Saignelégier	Go Sport	Transport Lionel Paratte	Quinet
AXA assurances	Commune des Breuleux	Gouvernement jurassien	Logo Print	Raiffeisen
Babey Création	Crevoisier SA	Gury SA	Louis Lang SA	Raphaël Paratte
Banque Cantonale du Jura	Decovi SA	GVH Tramelan SA	Maitre Immobilier	Recomatic
Hotel-Restaurant-Pizzeria Bellavista	Derwa Technology SA	Inelectro SA	Masini Groupe	SEBAL SA
BIWI	Démolitec Sàrl	Interlangues Bienne	Matériaux Sabag SA	Stbr Sàrl
Boss Taxis et Minibus Sàrl	Derwa Technology SA	Jacot Vins	Ministre de la formation, de la culture et des sports	SVRJS
Boucherie Romain Paratte	Donzé-Baume SA	JF Pneus SA	New Wave Group SA / Craft	Swiss Volley
Boulangerie et pâtisserie David Parrat	Easydec SA	Joseph Baume SA	Office des Sports	Terintran Sàrl
Brass Schweiz AG	ECA Jura	Kämpf Fournitures Laitières Sàrl	OROLUX	TG Mécanique
Brasserie des Franches-Montagnes	Energie du Jura SA	Le Tamaris Sàrl	Paratte Optique SA	Transport Lionel Paratte
Brothers Consulting SA	Fitness Energy	KD Architecture	Paupe Station SA	Valgine / Guenat SA
C'Imagine	Flück Energie	Knuchel Farben AG (COLORAMA)	Pelletier Bijouterie	Vallat Jonathan
Café de la Poste	Fondation Loisirs Casino	La Goule SA	Pharmacieplus des Franches-Montagnes	W-Sport
Cattin Vincent	Fondation Upsilon	La Mobilière	PhysioSanté	Zesar.ch SA
Châtelain Stores	Fraporlux	La Semeuse	Physiothérapie Marc Bertrand Sàrl	

PROCHAINS MATCHS

CAT.	JOUR	DATE	HEURE	LIEU	EQUIPE RECEVANTE	EQUIPE VISITEUSE
DM15	Sa	04.12.2021	11h00	Porrentruy	VBC Porrentruy B	VFM M15
D4	Sa	04.12.2021	16h00	Saignelégier	VFM IV	FSG Crémises
LNA	Sa	04.12.2021	19h00	Genève	Genève Volley I	ZESAR-VFM
1LN	Sa	04.12.2021	19h00	Berne	VBC Uni Bern	VFM II
D2	Je	09.12.2021	20h45	Saignelégier	VFM III	VBC Delémont
D4	Ve	10.12.2021	20h45	Saignelégier	VFM IV	Nidau Volley M23
DM15	Ve	10.12.2021	18h45	Saignelégier	VFM M15	VBC Vendline mixte
DM17	Sa	11.12.2021	14h00	Courfaivre	FSG Courfaivre	VFM M17
1LN	Sa	11.12.2021	14h30	Saignelégier	VFM II	VBC Münchenbuchsee II
LNA	Di	12.12.2021	17h00	Saignelégier	ZESAR-VFM	Viteos NUC

Soutenir le VFM...

... un signe de votre attachement à la région et à un club formateur !

« MON BUT EST D'ASSURER UNE CONDITION PHYSIQUE OPTIMALE À TOUTES LES JOEUSES »

Propriétaire de 3 centres de fitness (Fitness Energy de Saignelégier, Fitness Energy de St-Imier et Sana Center de Bienne).

Préparateur physique au sein des équipes et pour les athlètes suivants :

- de 2009 à 2011, Joueur de hockey sur glace professionnel, champion Suisse de LNA en 2010
- de 2009 à 2018, Champion Suisse de patinage artistique élite 2015 et 2016
- de 2014 à 2016, Skieur alpin, membre du cadre national junior et champion du Giron Jurassien 2019
- de 2016 à 2019, Championne junior patinage artistique 2018
- de 2016 à 2019, Cycliste VTT championne junior, Garmin Bike Cup, Proffix Bike Cup 2018 et 2019
- depuis 2014, Préparation d'été d'une équipe de hockey sur glace 1^{ère} ligue
- depuis 2019, Equipe de volleyball féminin 1^{ère} ligue
- depuis 2019, Joueuse de hockey sur glace professionnelle 1^{ère} division suédoise et membre du cadre national élite
- depuis 2014, Equipe de volleyball féminin professionnelle LNA

En poste à VFM depuis la saison 2014-2015, je m'occupe de la préparation physique de l'équipe de LNA ainsi que des programmes de musculation des joueuses de la relève. Dès la reprise de chaque saison, début mai, j'entraîne à raison de 2 fois par semaine les joueuses de LNA présentes, ainsi que certaines joueuses évoluant en 1^{ère} ligue, pour une reprise en douceur axée sur l'endurance cardio-vasculaire en y intégrant des exercices de renforcement musculaire simples et de la souplesse. Le but dans cette « première étape » étant de préparer les joueuses à la longue saison qui les attend (du mois d'août jusqu'à avril) en adaptant au maximum les séances d'entraînement à l'extérieur ou dans des lieux qu'elles ne vont probablement pas fréquenter durant le reste de la saison. Cette phase de préparation me permettra donc de voir, contrôler et évaluer l'état de forme physique des joueuses et aux joueuses de pouvoir se préparer et/ou garder une certaine forme physique, et surtout de conditionner et renforcer le corps pour une saison longue, contraignante et souvent traumatisante.

Dès mi-août, après avoir fait subir des tests physiques aux joueuses, et en accord avec l'entraîneur ainsi qu'en fonction du calendrier, il s'agit d'établir les différentes phases d'entraînements spécifiques et compétitifs tout en gérant le volume, les charges et les intensités de ceux-ci. Mis à part les entraînements physiques que je donne en présentiel, j'établis un programme de musculation personnalisé pour chacune des joueuses, ce qui me permet de suivre leur progression ainsi que les différents paramètres qui pourraient intervenir (réduca-



tion, blessures, etc.). Ma présence aux entraînements n'amène souvent pas les sourires, mais les joueuses connaissent l'importance et le bénéfice que mon travail leur apporte. Outre le rôle de lien que je joue aussi entre joueuses, staff et entraîneurs, j'occupe également souvent comme soutien psychologique pour les différents problèmes qu'elles peuvent rencontrer (personnels, d'équipe, professionnels, etc.).

Comme chaque année, mon but est d'assurer une condition physique optimale à toutes les joueuses de notre équipe de Volleyball Franches-Montagnes, en évitant et prévenant au maximum les blessures, et cela même en devant jouer tous les matchs jusqu'à 5 sets !!!

Bon match !

Oscar Burillo
Préparateur physique
Swiss Olympic