

Philippe PEALAT Adresse INTERNET : phil.pealat@sfr.fr

146, chemin de CHABRIER

07130 ST PERAY

☎ 04 75 40 54 19 (dom) ☎ 06 13 82 59 54 (port)

Hervé BOUVERON : hlg2607@sfr.fr

☎ 06 08 58 15 53

Lundi 30 juillet à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Mercredi 1^{er} août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Vendredi 3 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray



Lundi 6 août à 19 h 30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Mardi 7 août à 19 h 30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Jeudi 9 août à 19 h 30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Vendredi 10 août à 19 h 30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Samedi 11 août : **match de préparation n°1 pour Seniors I à 18h à Tournon.**



Lundi 13 août à 19 h 30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Mardi 14 août à 19 h 30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Jeudi 16 août à 19 h 30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Vendredi 17 août à 19 h 30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Samedi 18 août : **match de préparation n°2 pour Seniors I à 18h à St-Donat.**



Lundi 20 août à 19 h 30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Mercredi 22 août : **match de préparation n°3 pour Seniors I à 19h45 à Cruas.**

Vendredi 24 août : Stage à Autrans (Vercors) à partir de 18h (**à confirmer**)

Samedi 25 août : Stage à Autrans (séance en matinée et activité de pleine nature en après-midi)

Dimanche matin 26 août : séance d'avant-match pour tout le groupe seniors I à Autrans

Dimanche 26 août :

- **1^{er} tour de coupe de France pour Seniors I**



Lundi 27 août à 19 h 30 : entraînement au stade et **match de préparation n°1 pour Seniors II à 19h30 à Romans**

Mercredi 29 août à 19 h 30 : entraînement au stade et **match de préparation n°2 pour Seniors II à 19h30 à**

Chabeuil

Samedi 1^{er} septembre à 10h30 : séance d'avant-match pour le groupe I à St-Péray

Dimanche 2 septembre :

- **2nd tour de coupe de France pour Seniors I**



Lundi 3 septembre à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Mercredi 5 septembre : **match de préparation n°3 pour Seniors I à 19h30 à Valence contre Olym.Valence II**

Vendredi 7 septembre à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Samedi 8 septembre : match de préparation n°4 pour Seniors I à domicile à 18h ou coupe Xavier Bouvier



Lundi 10 septembre à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Mercredi 12 septembre à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Vendredi 14 septembre à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray

Dimanche 16 septembre : 1^{ère} journée de championnat ou 3^{ème} tour de coupe de France.

Quelques précisions :

Viens dès la 1^{ère} séance le 30 juillet avec ta tenue de footballeur (crampons), mais aussi avec une paire de running (basket). Garde les deux paires dans ton sac durant toute la préparation.

Viens impérativement avec tes protège-tibias lors des séances d'entraînement.

Les séances auront une durée de 1h30 en période de préparation.

Pense à venir avec une bouteille d'eau ou une gourde. Important !!!

Pense aussi à être en règle administrativement avec ta demande de licence dès la 1^{ère} séance

Sois ponctuel aux séances.

Un stage aura lieu à Autrans dans le Vercors avec football et activités ludiques. Il est programmé le week-end du 24/25 et 26 août suivi du 1^{er} tour de la Coupe de France.

Ce rendez-vous me semble important, il a pour vocation de construire un groupe, de se réunir, d'apprendre à se connaître, de tisser des liens solides, utiles pour la bonne marche des collectifs seniors et U20.

Il en va de l'investissement de chacun.

Bonnes vacances à toi et rendez-vous le 30 juillet en forme avancée pour bien se préparer et réaliser ensuite de belles choses ensemble.

Philippe.