

Philippe PEALAT
Educateur Seniors 1
phil.pealat@sfr.fr
☎ 06 13 82 59 54

Hervé BOUVERON (Seniors 2): ☎ 06 08 58 15 53
hlg2607@sfr.fr

Salim ALLOUCHE (U20 Ligue) : ☎ 06 13 99 86 55
salim.allouche@hotmail.fr

Lundi 29 juillet à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Mercredi 31 juillet à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Vendredi 2 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray.



Lundi 5 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Mardi 6 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Jeudi 8 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Vendredi 9 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray ou **match de préparation Seniors 2 contre AS St-Barthélémy de Vals à 19h30 au stade de la Plaine**
Samedi 10 août : **match de préparation n°1 pour Seniors I à St-Péray à 18h contre FC Bourg les Valence.**



Lundi 12 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Mardi 13 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Mercredi 14 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Vendredi 16 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray ou **opposition Seniors 2/U20 Ligue**
Samedi 17 août : **match de préparation n°2 pour Seniors I à St-Péray à 18h contre Entente Crest-Aouste.**



Lundi 19 août à 19h30 : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Mercredi 21 août : **match de préparation n°3 pour Seniors I à St-Péray à 19h contre AS La Duchère U19**
match de préparation n°2 U20 Ligue à St-Péray à 19h30 contre FC Portois Seniors II
Vendredi 23 août : séance d'avant-match pour le groupe I à St-Péray et
entraînement seniors 2 / U20 Ligue à St-Péray à 19h30.

Dimanche 25 août : 1^{er} tour de coupe de France pour Seniors I



Lundi 26 août à 19h30 : entraînement au stade
Mercredi 28 août à 19h30 : entraînement au stade
Match de préparation n°3 U20 Ligue à St-Péray à 19h30 contre AS Dolon Seniors 1
Vendredi 30 août : **Match de préparation n°3 pour Seniors 2 à Chabeuil à 19h30 contre FC Chabeuil II**
Samedi 31 août à 10h00 : **journée cohésion seniors/U20 Ligue à Mauves**
Dimanche 1^{er} septembre : 2nd tour de coupe de France pour Seniors I



Lundi 2 septembre à 19h : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Mardi 3 septembre : **match de préparation n°4 U20 Ligue à 20h à Mours St-Eusèbe (synthétique)**
Mercredi 4 septembre à 19h : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Vendredi 6 septembre à 19h : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Dimanche 8 septembre : 1^{ère} journée de championnat R3 pour Seniors I & U20 Ligue
Seniors 2 : 1^{er} tour de Coupe Xavier Bouvier.



Lundi 9 septembre à 19h : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Mercredi 11 septembre à 19h : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Vendredi 13 septembre à 19h : entraînement au stade de la Plaine à St-Péray
Dimanche 15 septembre : 3^{ème} tour de coupe de France pour Seniors I

Quelques précisions :

Viens dès la 1^{ère} séance le 29 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.

Journée de cohésion chez Hervé à Mauves le 31 août

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 29 juillet **en forme avancée** pour bien se préparer et réaliser ensuite de belles choses ensemble.

Philippe.