

## Ami footballeur du CO PACE,

Nous avons le plaisir de te compter dans nos rangs pour la saison 2018– 2019. Nous tenons à te remercier et souhaitons passer ensemble un bon championnat.

Nous espérons un collectif tourné vers l'offensive et ambitieux en termes de résultats.

Il est absolument nécessaire pour réussir, de s'entraîner ensemble et de créer des automatismes dans le jeu. Il est donc important de s'engager tout au long de la saison.

**Nous te demandons de privilégier le calendrier officiel du championnat pour être disponible.**

Nous comptons sur toi pour participer pleinement à ce projet = Investissement et assiduité.

Voici présenté ci-dessous le programme de reprise. Tu voudras bien te munir de chaussures de training et de ton équipement de footballeur. Durant l'été, nous te conseillons de maintenir pour partie ta condition physique en variant les activités sportives (natation, vélo, marche, tennis ... et en pratiquant le footing à 140 /150 puls/min, au moins 6 fois avant le 1<sup>er</sup> entraînement).

**Attention en été : Entraînements à 19h jusqu'à la reprise de la filière jeunes, rendez-vous au stade.**

	JEUDI 2 AOUT	VENDREDI 3 AOUT
	Entraînement Groupe A/B/C/D + U19	Entraînement Groupe A/B/C/D + U19
MARDI 7 AOUT	MERCREDI 8 AOUT	JEUDI 9 AOUT
Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D +U19	Entraînement Groupe A/B	Entraînement Groupe A/B Entraînement C/D + U19
MARDI 14 AOUT	JEUDI 16 AOUT	VENDREDI 17 AOUT
Entraînement Groupe A/B	Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D	Entraînement Groupe B/C/D + U19
MARDI 21 AOUT		VENDREDI 24 AOUT
Entraînement Groupe A/B/C/D+U19		Entraînement Groupe A /C/D
MARDI 28 AOUT	MERCREDI 29 AOUT	VENDREDI 31 AOUT
Entraînement Groupe A/B	Entraînement Groupe A/C/D + U19	Entraînement Groupe A/B/C/D +U19
MERCREDI 5 SEPTEMBRE	VENDREDI 7 SEPTEMBRE	
Entraînement Groupe A/B/C +U19	Entraînement Groupe A/B Entraînement Groupe C/D	

### **Matches de préparation :**

EQUIPE A : 10/08 au RHEU, 17/08 contre CPB BREQUIGNY, 20/08 à LIFFRE, 22/08 contre TA RENNES

EQUIPE B : 22/08 à IRODOUER R3, 29/08 contre BREAL D1      EQUIPE C : 22 AOUT IRODOUER ?

**En saison régulière, les entraînements auront lieu le mercredi et le vendredi à 19h30.**

Un spécifique gardien et un spécifique offensif seront également prévus le mercredi ou vendredi.

Bonnes vacances.

Sportivement.

Le Staff Séniors