

## Semaine du 04 au 10 Novembre

### Résultats du week-end

#### Championnat

Ch. F. Algérienne – RCF07 Séniors 1	2-2
Crest Aouste – RCF07 Seniors 2	1-0
RCF07 Seniors 3 – Chateaunevois sur Isère	2-1
Chavanay AS – RCF07 U19	Non joué
RCF07 U15 C – Saint-Agrève	0-0

### Résultats du week-end

R.P.T.S. Vence – RCF07 foot diversifié	2-3
Crest-Aouste – RCF07 Vétérans 2	non joué

#### Coupe

RCF07 U17 B – Sarras sport ent.	5-3
---------------------------------	-----

### Les bénévoles : une denrée rare et précieuse !

Cette semaine présentation de deux autres bénévoles du club, Jean-Bernard Catella et Didier Faquin. Ces deux papas sont présents chaque week-end pour en qualité d'arbitre de touche, mais pas seulement, puisqu'ils s'occupent également des feuilles de matchs et des casse-croûtes lors des déplacements des U17A. Nous remercions donc ceux qui sont surnommés Tic et Tac, pour tout le travail effectué au sein du club.



### Les U15 à Gerland

Samedi soir, les U15 ont pu bénéficier des avantages du partenariat avec l'Olympique Lyonnais, puisque 50 places étaient offertes. Ainsi, ils ont assisté au match Lyon-Guingamp depuis le virage inférieur, avec une victoire à la clé 2-0 pour notre partenaire.



### Présentation d'Arthur Ginoux

Présentation d'Arthur Ginoux, joueur qui évolue en U19 : il a été appelé ce week-end pour jouer avec les séniors 1 lors du match nul 2-2. Arthur, a été l'auteur d'un bon match au poste d'arrière droit.

Il sera amené à jouer régulièrement avec l'équipe fanion du club.



### Vœux de prompt rétablissement à Wilfried Laden

Nous souhaitons un prompt rétablissement à Wilfried Laden, le gardien des séniors 2. Wilfried a été victime d'un choc dimanche après-midi lors du match face à Crest-Aouste.

Il a ensuite du être hospitalisé. Bon courage et bon rétablissement Wilfried !



## Le week-end en images



Victoire 2-1 des seniors 3 à domicile.



La qualification des U17 B en coupe.



Le match nul des U15 de Denis et Damien face à Saint-Agrève.

[Retrouvez toutes les images du week-end sur le site](#)

## Zoom sur les U15 de Denis Argenton et Damien Veyrier



Gros plan sur les U15 de Denis Argenton et Damien Veyrier. Ce week-end l'équipe a accroché un bon match nul face à Saint-Agrève, à Saint-Péray. Pour le moment l'équipe occupe la 7<sup>ème</sup> place du classement après 3 journées de championnat. Ils tenteront samedi après-midi de décrocher leur première victoire face à Montmeyran.

### Les partenaires du RCF 07



## Faisons connaissance avec ...

Cette semaine Jamel Derriche nous dévoile son rôle au sein du club et ses projets pour la suite de la saison.

### Quelle est ta fonction au sein du club ?

Je suis titulaire du B.E.E.S. 1<sup>er</sup> degré et je suis responsable de la catégorie U15. Nous avons 44 licenciés et pour ce faire nous avons engagés 3 équipes : U15A qui évolue en excellence dont je suis l'entraîneur, U15B et U15C qui évoluent en première division et dont les éducateurs respectifs sont Dominique Calabrin et Damien Veyrier avec Denis Argenton. Les entraînements se déroulent au stade des Combes, les mercredis et vendredis de 17h45 à 19h15.



### Comment s'est passé le début de saison ?

Le début de saison s'est très bien déroulé. J'ai un groupe motivé, à l'écoute et appliqué, ce qui est un véritable confort pour un entraîneur. Leurs comportements montrent une envie de progresser et les résultats en championnat et en coupe sont probants. Nous venons de terminer les matchs aller de la première phase, nous sommes 1<sup>er</sup> après cinq victoires.

### Comment envisages-tu la suite de la saison ?

Pour la suite je veux continuer à faire progresser mon groupe, chacun des joueurs et faire en sorte qu'ils prennent du plaisir à être ensemble : à la pratique du football. Enfin j'ai hâte que nous accedions à la phase élite pour réellement mesurer le potentiel de l'équipe et des progrès faits. L'objectif sera ensuite de bien y figurer et pourquoi pas aller chercher quelque chose... et d'en faire autant en coupe.

## Les partenaires du RCF 07



VOTRE FOURNISSEUR D'OBJETS PUBLICITAIRES — CADEAUX D'AFFAIRES

Planning des rencontres à venir

**jeudi 7 Novembre 2013**

Foot Diversifié	Excellence	rcf 07	<b>FLGG</b>	<b>19h30</b>	<b>LES COMBES</b>
-----------------	------------	--------	-------------	--------------	-------------------

**samedi 9 Novembre 2013**

U7		rcf 07	<b>Vallée de l'Ouvèze</b>	<b>10h30</b>	<b>Flaviac</b>
U9	Les Combes	rcf 07	<b>plateau</b>	<b>14h00</b>	<b>LES COMBES</b>
U9	La Plaine	rcf 07	<b>Valence FC</b>	<b>14h00</b>	<b>Jean Perdrix</b>
U11	Hippolyte	rcf 07	<b>Mours Saint Eusèbe</b>	<b>14h00</b>	<b>Mours Saint Eusèbe</b>
U11	Fred et Karim	rcf 07	<b>plateau</b>	<b>14h00</b>	<b>LES COMBES</b>
U11	Florian	rcf 07	<b>AS Portugaise Valence</b>	<b>14h00</b>	<b>Briffaut</b>
U11	Yvan	rcf 07	<b>AS Veore Montoisson</b>	<b>14h00</b>	<b>Etoile sur Rhône</b>
U13	Thomas Fustier	rcf 07	<b>Hermitage</b>	<b>14h30</b>	<b>La Plaine 2</b>
U13	Francis Cassorla	rcf 07	<b>Chatuzange 2</b>	<b>15h30</b>	<b>Chatuzange le Goubet</b>
U13	Thomas Desbrun	rcf 07	<b>Montmeyran 2</b>	<b>15h30</b>	<b>Montmeyran</b>
U13	Cyril Nodin	rcf 07	<b>Rhône Vallées 3</b>	<b>14h30</b>	<b>La Plaine 2</b>
U13	Promotion Excellence	rcf 07	<b>Chabrillan</b>	<b>15h30</b>	<b>Chabrillan</b>
U15	Jamel	rcf 07	<b>Rhône Vallées 2</b>	<b>15h30</b>	<b>La Voulte</b>
U15	Domi	rcf 07	<b>PS Romans 2</b>	<b>15h30</b>	<b>La Plaine Honneur</b>
U15	Denis	rcf 07	<b>Montmeyran</b>	<b>15h30</b>	<b>Montmeyran</b>
U19	Excellence	rcf 07	<b>Pierrelatte</b>	<b>15h00</b>	<b>Mistral</b>
Séniors	PHR	rcf 07	<b>Rive de Gier</b>	<b>18h00</b>	<b>Mistral</b>

**dimanche 10 Novembre 2013**

U17	Souphien	rcf 07	<b>Crest Aouste 2</b>	<b>10h00</b>	<b>Crest</b>
U17	Jérôme	Rcf 07	<b>FC Chambotte</b>	<b>12h30</b>	<b>Albens</b>
Séniors	3ème Division	Rcf 07	<b>Montvendre</b>	<b>14h30</b>	<b>La Plaine 2</b>
Séniors	1ère Division	Rcf 07	<b>Beaumont lès Valence</b>	<b>14h30</b>	<b>La Plaine Honneur</b>

# Bien boire, c'est essentiel

Pour être en forme et rester performant sur le terrain, je dois bien m'hydrater. Même si je ne ressens pas la sensation de soif, il est nécessaire de s'hydrater correctement surtout lorsque l'on fait du sport.

## Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70% d'eau. L'eau est donc vitale ! »

LES BONNES  
ATTITUDES  
À ADOPTER

- Je n'attends pas d'avoir soif pour boire car si j'ai soif c'est que je suis déjà déshydraté ;
- Je bois davantage s'il fait chaud et/ou si l'activité physique est intense ;
- Je bois de l'eau à température ambiante car l'eau trop froide retarde ma réhydratation ;
- Je bois de petites quantités régulièrement (avant, pendant et après l'effort) plutôt qu'une grande quantité en une seule fois.

### Quand je fais du sport, je m'hydrate !

#### AVANT L'EFFORT



Pour préparer l'effort

#### PENDANT L'EFFORT



Pour réguler la température du corps

#### APRÈS L'EFFORT



Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration