

08



Jean-Marc HUMBERT

PAYSAGISTE

- Pépinières
- Création
- Entretien
- Tailles

☎ 50.44.26.45

☎ 50.44.20.00

ANDILLY — 74350 CRUSEILLES



Sarl A.A.A.P.

capital de 50'000.-F RCS Thonon B 345 313 019



ARTISANS ASSOCIES

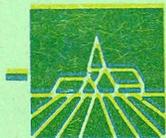
maçonnerie - maître d'oeuvre - ingénieur

CONSEILLET, CONÇOIVENT, CONSTRUISENT, TRANSFORMENT

« Votre résidence dans les règles de l'Art »

P PERRET 50 44 16 92
 CHEZ MANDRIN
 74350 COPPONEX

C ANTONIELLO
 50 44 13 25
 74350 ANDILLY



GROUPAMA MUTASUDEST SAMDA

VOS AGENCES

CRUSEILLES COPPONEX	JOSETTE SALLAZ	50 44 19 67
CERCIER	MADELEINE BOCQUET	50 44 14 89
ANDILLY CERNEX ST BLAISE	JACQUELINE VIDONNE	50 44 21 49

08

CHARDONS INFOS



N°2

SIEGE : STADE DES CHARDONS 74350 COPPONEX

TEL : 50 44 24 05

ANDILLY - CERCIER - CERNEX - COPPONEX - SAINT-BLAISE

REOUVERTURE



74350
Cernex

TEL

50 44 21 48

M & M ANTHOINE MILHOMME



Entre Cruseilles et Frangy
Pension pour chevaux

Jacquemoud Roger - Chez Poncelet - Cernex
Tél. le soir : 50 44 18 74

MAÇONNERIE
Constructions
Transformations

S.A.R.L.

Antoniello

ANDILLY

74350 Cruseilles

50 44 13 25



Articles
de
sports

• Confection

• Sportswear

74350

CRUSEILLES

☎ 50.44.20.10

**CHARPENTE -
MENUISERIE**

*Entreprise générale
de bâtiment*

Neuf et rénovation

**DEFFAYET -
DURET**

Cernex — 74350 CRUSEILLES

☎ 50.44.13.73

☎ 50.44.10.01

HOTEL RESTAURANT**

La Clef des Champs

COL DU MONT-SION
74350 SAINT-BLAISE

☎ 50.44.13.11

10 chambres confort Logis de France



MENUS

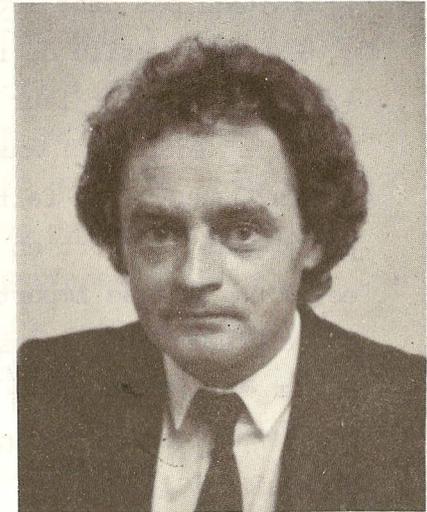
Grande carte
Spécialités gastronomiques
Grand choix de desserts
Bonne cave



Notre nouvel entraîneur équipes séniors : Christian RAPHOZ

Originaire de Saint-Pierre en Faucigny où il fut joueur de longues années, Christian agé d'à peine 43 ans, fut également entraîneur des équipes de Saint-Pierre, Meythet, Poisy, Etoile Carouge, Veigy.

"...j'ai été surpris par la bonne organisation de ce club et son ambiance où existe un bon lot de joueurs à qui il manque la constance pour concrétiser leurs possibilités et l'ambition du club qui est de faire progresser toutes les équipes afin d'accéder en division supérieure dans les 2 années."



LES NOUVEAUX JOUEURS

Olivier ADT d'Allonzier re-
venu à son club d'origine
Vincent BREGEON de CERNEX
Christophe TOURNIER de CERNEX
Francis ROMERO de CRAN-GEVRIER

Grégory BILIC du FC CRUSEILLES
David GENTY du FC CRUSEILLES
Hervé BOUCHET du ES EVIRES
Thierry MONOD du FC VUACHE

LE DEPART

Jacques HAGUET nommé à LAON dans l'Aisne

ERRATUM : Sur le calendrier des matchs jeunes il faut lire :
1ère colonne : POUSSINS "B"
2ème colonne : PUPILLES et POUSSINS "A"

LA PREPARATION DIETETIQUE DU FOOTBALLEUR

Sans vouloir se substituer aux entraîneurs et responsables d'équipes dans leur rôle de formateur et d'éducateur, il me semble utile de rappeler à chacun, les règles élémentaires concernant leur nutrition de sportif.

A cet égard, je voudrais sensibiliser les parents de nos jeunes joueurs, au fait que l'alimentation de leurs enfants pratiquant le sport en général et le football en particulier, est d'une grande importance et de plus, indissociable de toute préparation (physique, technique,...).

La diététique, même si beaucoup pensent qu'elle est réservée aux champions, ne demande qu'à vous accorder ses bienfaits.

+ + + + +

Règle des 8 heures

Ce sont les aliments absorbés environ huit heures avant la compétition qui sont assimilés par l'organisme et utilisés pour produire les efforts. Il convient donc d'absorber à ce repas, une nourriture riche et équilibrée.

Règle des 3 heures

La digestion se réalise en trois heures environ. Aussi, il est souhaitable, pour éviter une contrainte supplémentaire à votre organisme pendant l'effort, de prendre votre repas léger et sans graisse trois heures avant la compétition.

Il n'est pas toujours possible de respecter à la lettre ces 2 règles, mais l'on se doit de les appliquer au mieux.

En prenant comme exemple le samedi, jour des matchs de

.../...

Jeunes, on s'aperçoit que le petit-déjeuner prend une importance capitale, et que le repas de midi se doit d'être léger et digeste.

Si une sensation de faim vous contrarie à proximité des matchs ou entraînements, contentez-vous d'un coupe-faim énergétique du genre "Mars", fruits secs,...

Par contre, n'attendez pas d'être assoiffés pour boire, de façon à compenser la perte en eau par sudation qui entraîne la fatigue et la baisse de performance.

L'eau et les boissons isotoniques sont les meilleurs agents pour lutter contre ce phénomène.

... à suivre ...

Jean-Luc CUSIN

A U B E R G E D U S O L E I L L E V A N T

J E A N - L O U I S P A G E T

B A R - T E R R A S S E

A u c o e u r d u V i l l a g e 7 4 3 5 0 C O P P O N E X

CALENDRIER MANIFESTATIONS 1988 - 1989

Samedi 10 Décembre 1988 en soirée : LOTO à CERCIER
Dimanche 15 Janvier 1989 après-midi : LOTO à COPPONEX
Dimanche 12 Février 1989 après-midi : LOTO à CERNEX
Vendredi 24 Février 1989 soirée: CONCOURS BELOTE COPPONEX
Jeudi 4 Mai 1989 (ascension) journée : TOURNOI INTERNE
Dimanche 25 Juin 1989 journée: CONCOURS PETANQUE au Stade

LES MEMBRES ASSOCIES : une nouveauté !

Entre dans cette catégorie toute personne qui rend service au club sous différentes formes (participation aux déplacements d'équipes, aux fêtes,...) mais qui ne désire pas ou ne peut pas s'engager plus, en tant que dirigeant.

En créant la carte de **membre associé**, nous voulons surtout étendre au maximum le cercle de nos sympathisants ; nous voulons qu'un plus grand nombre s'associe à la vie du club. Nous voulons aussi que toutes les personnes qui s'intéressent à l'activité de notre jeunesse puisse participer.

Pour obtenir cette carte, il vous suffit de la demander à un membre du Comité de votre choix et de venir la retirer gratuitement le jeudi soir au bureau du stade.

Détenteur de cette carte, vous faites partie de notre association et acceptez les statuts et règlement intérieur. Vous êtes couverts par l'assurance du club lorsque vous participez à ses activités et nous vous convoquerons à l'Assemblée Générale annuelle.

D'avance nous vous remercions de répondre nombreux à notre invitation.



Il a les cheveux brossés comme son papa,
Il a le sourire gracieux comme sa maman,
Guillaume, son grand frère, en saute de joie,
Il s'appelle **DAVID**, né le 3 Octobre 1988,
Il est le deuxième enfant au foyer de Monsieur et Madame Sébastien CUSIN de Charly-ANDILLY,
Vice-Président de notre club, responsable de l'équipe Pupilles et capitaine de l'équipe fanion pendant 10 ans.

Toutes nos **F E L I C I T A T I O N S**.

Toute la décoration
de votre intérieur...

1 magasin
1 entreprise à votre service

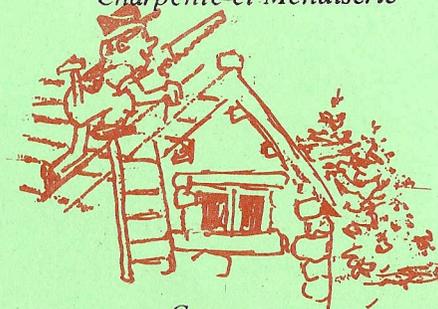
INTERN'DÉCOR
S.A.R.L.

Jacqueline NICOLLIN
Michel BEDONI

Centre Commercial Provencia
74160 SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS
tél. 50.49.22.90

André Jacquemoud

Charpente et Menuiserie



Copponex,

74350 Cruseilles. Téléphone 44 14 58.

ANDRE TERRIER

ELECTROMENAGER
DEPANNAGE - VENTE

Tél. 50 44 11 94

ANDILLY
74350 Cruseilles

ZRX 1000



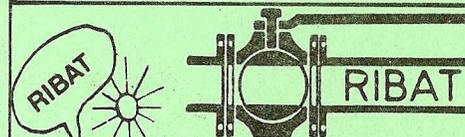
CARROSSERIE

denis mégevand

Restauration
Véhicules anciens

CERNEX
74350 CRUSEILLES
☎ 50.44.13.79

TOUTES PEINTURES
PERSONNALISÉES
AUTO
MOTO



**ROBINETTERIE
INDUSTRIELLE**

mesures H MASSON
et contrôle 13 imp Fusains
brides Z A. Les Côtes
accessoires Meythet
tuyauterie 74000 ANNECY
Télex 380482 F

50 22 20 38

(jonctions multiples)

Télécopie : 50 22 29 04



**Garage
Robert CARTIER**

AGENCE RENAULT

Malbuisson-Copponex

74350 CRUSEILLES

Tél. 50.44.17.45