



## TEMOIGNAGE



**Raymeric SONNY**

Je suis arrivé une semaine à Dijon avant la reprise, j'ai eu ma rentrée au centre de formation le 22 juillet avec toutes les familles, ensuite on a enchaîné avec la préparation.

Durant 5 semaines nous avons eu des entraînements très intenses, un tournoi à Angers et un stage de deux jours en campagne. La préparation était dure mais moins que les années précédentes, car j'étais prêt mentalement et physiquement grâce à un programme que j'avais effectué avec un coach personnel.

Je suis en centre de formation depuis deux ans et pour être honnête ses deux années n'étaient pas assez bonnes par rapport à un manque d'intensité et pleins d'autres choses, mais ce n'est pas pour autant que je vais baisser les bras, depuis la reprise j'ai découvert que j'avais les qualités d'être un leader sur le terrain et de prendre la parole, personne que je ne pensais pas être avant car je suis quelqu'un de très timide, cela m'a permis d'avoir le brassard de capitaine, je suis devenu une autre personne et je suis plus ouvert aux autres.

J'ai eu l'opportunité de m'entraîner avec la réserve des pros. Tout est plus rapide et ça demande plus de concentration mais à force de s'entraîner avec eux on s'y habitue. On a commencé la saison avec une victoire à l'extérieur contre Torcy et une défaite à l'extérieur contre le Paris FC. j'ai fait ma rentrée scolaire également et on a un emploi du temps aménagé par rapport à nos entraînements. C'est un peu compliqué au début d'enchaîner les cours et les entraînements car il faut être concentré que ce soit au foot et à l'école mais une fois habitué tout va mieux.

Jusqu'à maintenant tout se passe bien pour moi mais rien est encore joué, j'ai encore beaucoup de chose à améliorer et ne dois surtout pas rester sur mes acquis. J'espère que cette année se passera super bien pour moi.

Raymeric Sonny

Le 7 septembre 2019