

LE TRAIT D'UNION

JUIN/JUILLET 2023

N°265



Rédacteur en Chef : Gérard GENTY, Président

Rédacteurs : Etienne BARILLY et Laurence MERITET, avec la participation des sections

Si vous rencontrez des problèmes d'affichage, cliquez sur le lien "**Afficher les images ci-dessus**" ou sur le lien intitulé : "**Si vous ne parvenez pas à lire cet e-mail, cliquez ici**"

La Parole à Gilles BEUFILS

Maître d'Armes de l'ALC Longvic Escrime

"Fais-le ou ne le fais pas, il n'y a pas d'essai" comme le disait Maître Yoda dans une galaxie lointaine, très lointaine...

L'Académie de Sabre Laser a ouvert en septembre 2022 au sein de la section Escrime et il y a désormais 8 padawans qui s'initient à cette nouvelle pratique ludique, sportive et théâtrale. Ils pratiquent le sabre laser chorégraphié, mais aussi le sabre laser de combat.



En mars dernier, le journaliste de France 3 Bourgogne-Franche-Comté, Christophe Terrade, est venu tester la pratique du sabre-laser sportif. Vous pouvez apprendre le maniement du sabre laser **dès 14 ans ! Alors dès la rentrée de septembre, venez nous rejoindre pour la saison 2023-24.** Que la force soit avec vous !

[Visionner le reportage...](#)

Coup de chapeau aux bénévoles !

Cette saison 2022-2023 se termine sur les chapeaux de roue ! Tout d'abord historique avec une barre symbolique des 2 000 adhérents franchie pour la première fois au niveau de l'association, cette saison a également été marquée par de très bons résultats, notamment sportifs.

Un grand coup de chapeau à tous les bénévoles de l'association qui permettent de faire rayonner l'ALC Longvic à travers ses sections. Retour en images sur quelques-uns de ces moments collectifs marquants !

Tennis : Qualification de l'équipe 1 Dames en Pro-B (2ème division)

Fin mai, l'équipe 1 Dames de la section Tennis a validé sa montée en Pro-B, deuxième division nationale !

Sur les terrains de Rouvres-en-Plaine, les longviciennes ont décroché leur billet pour l'antichambre de l'élite. L'an passé, elles étaient déjà montées de Nationale 2 en Nationale 1. Un grand bravo à l'équipe et aux coaches !



Handball : Qualification des -18 Garçons en Championnat de France

Au bout du suspense, l'équipe des U18 Garçons s'est qualifiée en Championnat de France pour la saison prochaine en battant Châlon sur Saône. Un magnifique parcours et une saison 2023-24 alléchante qui

se profile !

Football : Double qualification chez les Seniors !

Saison historique également du côté de notre section Football avec deux qualifications majeures. Les Seniors Féminines accèdent au championnat de D3 (3ème niveau national, nouvellement créé) tandis que leurs homologues masculins iront défier les équipes du championnat de Régional 2. Bravo !



En bref : très beaux résultats en individuel au Karaté, au Judo, à l'Escrime, au Cyclo, au Mini-Racing Car, au Tennis de table, au Badminton... Félicitations !!!

Zoom sections

En juillet, assistez au Championnat d'Europe Tout-Terrain du Mini-Racing Car !

Les 7, 8 et 9 juillet prochains, venez assister au Championnat d'Europe Tout-Terrain organisé par notre section MRC !



Au total, 144 pilotes venus de 15 pays différents se défieront tout au long du week-end.

Félicitations à toute l'équipe des bénévoles de la section qui mettent tout en oeuvre depuis des mois pour assurer le bon déroulement de ce championnat.

Rendez-vous sur le site du MRC (Boulevard des Industries de Longvic) pour voir les meilleurs pilotes européens aux commandes de leurs bolides !!!



Améliorer sa forme, sa santé et son bien-être... grâce à l'ALC Fitness !

Débuter une activité sportive ou reprendre le sport après une longue période d'inactivité n'est pas une mince affaire.

Mais à l'ALC Longvic Fitness, tout est mis en oeuvre pour agir en prenant plaisir à "soigner" son corps en musique et dans la bonne humeur !

Le Fitness, c'est 6 heures de cours par semaine (mardis et jeudis en soirée) : Renforcement musculaire, Step, Strong, Zumba sont les principales séances sportives proposées par la section, aux chorégraphies diverses et variées permettant à chacun(e) de trouver son bonheur.

Mais un bon cours de Fitness, c'est avant tout un bon coach, sportif qui plus est, mais qui doit aussi savoir transmettre. Raphaël est estimé par ses élèves et maîtrise parfaitement ses cours en proposant des exercices adaptés à chacun(e), certes, mais pas que. Qu'on se le dise : il n'existe pas mille et une manières de faire un squat ou des abdominaux ! L'essence même du coach réside dans sa personnalité. C'est elle qui va créer l'engouement chez le public et le fidéliser. Et quoi de plus efficace que l'humour et la gentillesse de Raphaël pour séduire les participant(e)s aux cours. Mais attention ! La forme, ça se cultive ! Et pour obtenir des résultats, il est important de rester motivé(e).

L'objectif de la section, toujours le même chaque saison : faire du sport sans y penser, brûler des calories tout en s'amusant. **La section Fitness vous attend en nombre dès la saison prochaine !** La reprise des cours est fixée au mardi 5 septembre 2023.

Retour sur les événements marquants du mois de juin à Longvic

Foulées Longviciennes 2023

Vendredi 16 juin, une soixantaine d'adhérents des sections ALC Longvic ont couru pour la 25ème édition des Foulées Longviciennes. Parmi eux, une cinquantaine de jeunes âgés de 8 à 13 ans et de nombreux récompensés. Bravo à tous et merci aux bénévoles qui ont oeuvré à l'encadrement des courses et à la section Moto-club qui a tenu la buvette.



[Accéder à l'album photo...](#)



Deuxième édition de Festi' Longvic

Samedi 17 juin, plusieurs sections de l'ALC Longvic étaient présentes dans le village des associations situé dans le Parc du Château. Stands d'information et démonstrations/initiations étaient au programme. Un grand merci à tous les bénévoles et salariés qui ont fièrement représenté l'ALC !

Cet été à Longvic...



Tournoi de pétanque tri-national organisé par la RIAC

La RIAC, association longvicienne, vous propose un week-end tournoi de pétanque les 25, 26 et 27 août prochains. Lors de ces trois jours, vous aurez la possibilité de rencontrer les correspondants allemands et belges de Longvic. Un seul mot d'ordre : la convivialité !
Date limite d'inscription fixée au 26 juillet.

Contactez la RIAC par mail : contact@riac-longvic.fr

Inscrivez-vous au vide-grenier du Moto-club !

Dimanche 3 septembre, la section Moto-club organise son traditionnel vide-grenier.

Lieu : Espace Jean BOUHEY à Longvic.

Tarif : 2 € le mètre linéaire (5m minimum pour une voiture).

Accueil des exposants à partir de 6 h.

Renseignements : 06 81 98 88 14 ou 03 80 48 08 18.

Pour vous inscrire, nous vous invitons à remplir le formulaire et l'attestation que vous trouverez en cliquant ci-dessous :

[Inscrivez-vous ici...](#)

Espace Jean Bouhey
37 route de Dijon
21600 LONGVIC

VIDE GRENIER
Organisé par l'ALC Moto Club
« La Gannelle »
avec le concours de la municipalité
3 Septembre 2023
Buffet - buvette
Entrée gratuite
Réservé aux particuliers

Exposants 2 euros le mètre
Accueil à partir de 6h

Renseignements et inscriptions
ALC Longvic - Maison des Sports
2 rond-point du 11 Novembre 2118
Tel : 06 81 98 88 14 ou
03 80 48 08 18
Mail : alc-longvic@orange.fr

Prochainement, l'ALC Longvic vous propose...

CALENDRIER ESTIVAL 2023

Du 7 au 9
juillet

Championnat d'Europe 2023
1/8 Tout-Terrain (Thermique)
Site du MRCL

journée

MRC

Du 23 juillet
au 15 août

**Fermeture annuelle du Centre de
ressources**
Maison des Sports

SIEGE

18 août

Division 1 Féminine (amical)
Strasbourg / Saint-Etienne
Stade Maurice COLSON

à définir

FOOTBALL

3 septembre

Vide-Greniers
Espace Jean BOUHEY

journée

MOTO-CLUB

16 septembre

19ème Rando dans la Ville
Longvic

journée

RANDO

Si on sortait...

L'Opéra de Dijon vous propose :

O | D

« Tous à l'Opéra »

Toute l'année.

Visite tout public, avec un thème (atelier ou répétition) : dates à confirmer.

[Lire la suite...](#)

Mot de la fin



Fermeture estivale du Centre de ressources

Le Centre de ressources de l'ALC Longvic (siège de l'association) sera **fermé du 23 juillet au 15 août inclus**. Des permanences seront assurées par des bénévoles une fois par semaine durant cette période.

En attendant la réouverture, n'hésitez pas à consulter notre site Internet en cliquant sur le lien ci-dessous.

Bel été à toutes et à tous !

[Accéder au site Internet...](#)

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux !

<https://www.facebook.com/alc.longvic>
<https://www.instagram.com/alc.longvic/?hl=fr>



Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit à l'ALC Longvic.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 sendinblue

© 2023 ALC Longvic