

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 **Éric CABARRUS**

Volontaire en service civique de l'ALC Longvic Football

Bonjour Éric, peux-tu nous présenter ton parcours en quelques lignes ?

Bonjour,

Je m'appelle Eric CABARRUS, j'ai 21 ans et je suis né à Lyon 3e.

Cette année, je suis étudiant en 3ème année de Licence STAPS spécialité Entraînement sportif.

En parallèle, je suis un Diplôme Universitaire de Préparation Physique au Centre d'expertise de la Performance de Gilles COMETTI.



J'ai vécu en Guadeloupe jusqu'au collège, puis j'ai déménagé en métropole à Châlon-sur Saône pour les études de mon frère.

J'ai réalisé mes années de lycée à Châlon en intégrant la section sportive, puis j'ai suivi ma première et ma terminale au lycée NIEPCE, parcours STI2D (Sciences et Techniques de l'Industrie et du Développement Durable). J'y ai obtenu mon Baccalauréat et j'ai décidé de changer de domaine d'études car cela ne m'intéressait plus.

Pourquoi as-tu choisi de t'engager en tant que volontaire en service civique ?

J'ai toujours voulu que le sport soit au centre de mon projet professionnel. Je suis passionné de sport depuis ma jeunesse et principalement de football. Après mes études dans le domaine sportif, je souhaite devenir préparateur physique dans le football ou dans d'autres sports comme le basket, handball, etc.

Dans le cadre de mon service civique, je suis préparateur physique de la catégorie U15 et responsable de la catégorie U7 de l'ALC Longvic Football. En parallèle, je suis également responsable du Programme Éducatif Fédéral (PEF).

Je suis aussi chargé de réaliser d'autres tâches au sein du club comme la planification de la préparation physique, la préparation des séances des U7. Durant les week-ends, je suis souvent convié à l'arbitrage de certains matchs des seniors masculins et féminins.

Quels sont tes projets ?

Après l'obtention de ma Licence STAPS, je souhaite peut-être faire un Master EOPS (Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive), mais surtout réaliser de nombreux stages en tant que préparateur physique dans des structures qui me permettront d'apprendre davantage sur le métier et pour me spécialiser dans la réathlétisation des sportifs.

La Parole à **Nathan GERBAUD**

Volontaire en service civique de l'ALC Longvic Football

Bonjour Nathan, peux-tu nous présenter ton parcours en quelques lignes ?

Bonjour,



Je m'appelle Nathan GERBAUD, j'ai 20 ans. J'habite à Nevers, dans le département de la Nièvre.

Je suis titulaire d'un baccalauréat ES (Economique et Social). J'ai débuté mes études au Creusot pour faire mes deux premières années de STAPS. Lors de ma 2ème année d'études, j'ai fait mon stage au JO Creusot Football.

Depuis deux ans, je suis étudiant à Dijon en Licence 3ème année en STAPS (préparation physique, spécialité football). En parallèle, je fais également un Diplôme Universitaire de Préparation Physique (DUPP), qui se déroule sur deux ans.

Quelles sont tes missions en tant que volontaire en service civique et quels sont tes projets ?

J'ai 25 heures de travail par semaine. Mes tâches au sein de la section Football portent principalement sur l'encadrement d'une équipe de football de 10 ans (U11) et de 14 ans (U15), mais j'effectue également d'autres tâches pour le club telles que de l'arbitrage, l'entretien des locaux, les calendriers mensuels des entraînements de chaque catégorie jeune, etc.

Après l'obtention de ma licence et mon diplôme universitaire, j'arrête les études en STAPS et je vais faire un Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport Activité Physique (BPJEPS AP) ainsi qu'une formation en ligne sur la nutrition pour compléter mes compétences dans le sport en général. A terme, j'aimerais devenir un coach sportif compétent en musculation et street workout.

Quels sont tes hobbies/passions ?

Ils sont principalement sportifs ! En effet, je pratique le football depuis 11 ans et la musculation depuis mes 16 ans. Depuis 2 ans, je pratique aussi le street workout, qui est une activité où l'on peut utiliser tout type de mobilier urbain pour la musculation. J'aime la liberté de pratique de ce sport.

De plus, je pratique le vélo (VTT) avec mes amis de temps en temps. Je fais aussi de la course à pied et des compétitions quand je peux. En hiver, j'aime pratiquer le ski. J'aime tous les sports en général !

Coup de chapeau !

La section Football s'engage pour le développement durable !

L'ALC Football s'est engagée à mettre en place diverses actions pour sensibiliser ses jeunes adhérents au développement durable. Parmi elles : réduire sa consommation d'énergie, respecter les installations mises à disposition, économiser l'eau.

Bravo pour cette belle initiative !



Zoom sections



Initiation sabre-laser à Sennecey-lès-Dijon par la section Escrime

Vendredi 10 février, le maître d'armes de l'ALC Escrime a organisé une initiation au sabre laser avec la municipalité de Sennecey-lès-Dijon.

Au total, une vingtaine de jeunes "padawans" ont découvert le maniement du sabre-laser ! Bravo à tous !

[Lire la suite...](#)

La section Karaté propose une découverte du "self-défense" pour la journée de la femme

Le mercredi 8 mars prochain, l'ALC Longvic Karaté propose à toutes les femmes qui le souhaitent de participer à une séance de "self-défense".

Deux créneaux : 18h-19h et 19h-20h.

Inscriptions au 06 11 39 90 52.

[Lire la suite...](#)



Retour sur l'entraînement Papa / Enfant(s) de la section Judo

Samedi 25 février, la section Judo a organisé un entraînement un peu spécial : chaque papa a pu participer à une séance avec son/ses enfant(s) !

Au total, 68 personnes ont été mobilisées dans le dojo ! Au programme : travail au sol, travail debout, jujitsu et taïso.

Un très bon moment passé en famille !

[Lire la suite...](#)

Prochainement, l'ALC Longvic vous propose...

Participez au Super Loto de la section Handball !

Dimanche 19 mars prochain aura lieu le 18ème Super Loto de la section Handball, animé par Carole !

Les portes seront ouvertes à 12h30 et le début des parties est fixé à 14h00.

Les tarifs et réservations sont mentionnés sur l'affiche. Au total, 3 500 € de lots sont à gagner !

Venez participer pour tenter de gagner le gros lot !

Affiche pour le Super Loto de la section Handball. Le titre est "Dimanche 19 mars 2023". L'heure est 14h00 - Espace Jean Bouhey, Longvic. Le thème est "SUPER LOTO ALC Longvic Handball". Les lots sont de 3500€ de lots, dont 3000€ de bons d'achat. Les lots sont : 500€ - 200€ - 150€ - 120€ - 6x100€ - 4x80€. Les lots comprennent : Filets garnis, Barbecues, Rosettes, Champagnes, Chocolats et autres lots... L'ouverture des portes est à 12h30 et le début des jeux à 14h00. Il y a 18 parties de BINGO + partie spéciale. Les tarifs sont : - carton : 5€ - plaisir de 6 : 20€. L'ambiance est bonne et animée par Carole. La réservation est possible au 06.66.21.41.00.

CALENDRIER MARS 2023

5 mars	Régionale 1 Féminine ALC Longvic / GJ Villers JDF Stade Maurice COLSON	15 h 00	FOOTBALL
8 mars	Journée internationale des femmes Self-défense gratuit pour les dames Dojo - complexe sportif VPR	18 h 00	KARATE
11 mars	42ème Randonnée de Longchamp Brevet fédéral 100 km Espace Municipal Jean BOUHEY	journée	CYCLO
11 mars	Nationale 2 Féminine ALC Longvic / Mamirolle Complexe sportif VPR	20 h 45	HANDBALL
25 mars	Nationale 2 Féminine ALC Longvic / CS Vesoul Complexe sportif VPR	18 h 45	HANDBALL
25 mars	Nationale 2 Masculine ALC Longvic / Saint-Flour Complexe sportif VPR	20 h 45	HANDBALL
26 mars	Régionale 1 Féminine ALC Longvic / Vesoul FC Stade Maurice COLSON	12 h 30	FOOTBALL
26 mars	Régionale 3 Masculine ALC Longvic / Orchamps Val Vennes Stade Maurice COLSON	15 h 00	FOOTBALL
25-26 mars	Championnat de Côte d'Or Doubles et Badminton Gymnase Abbé DEBLANGEY	journée	BADMINTON

Les événements à venir sur Longvic...



Exposition "Sport au Féminin"

Dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes, la Ville met en place une exposition à travers laquelle 11 sportives longviciennes partagent leur passion et leur vision du sport au féminin.

Dates et horaires : du 8 mars au 7 avril 2023, de 17h30 à 20h et les week-ends de match.

Lieu : complexe sportif VPR.

[Lire la suite...](#)

Match For Green : sport et environnement !

En collaboration avec la Métropole, la Ville de Longvic s'engage à préserver l'environnement et s'associe à l'organisme "Match For Green".

Durant deux ans, plusieurs formations s'inscrivant dans une démarche environnementale et sociétale sont proposées aux clubs sportifs de la Métropole dont l'ALC



Longvic fait partie.

Prochain rendez-vous : Jeudi 30 mars 2023 sur le thème "Quelles actions mettre en place pour la réduction et la gestion écoresponsables des déchets dans son club ?".

Si vous êtes intéressés, nous vous remercions de prendre contact avec nous via contact@alc-longvic.org ou au 03 80 48 08 18.

Ensemble, protégeons l'environnement !

Si on sortait...

O | D

L'Opéra de Dijon vous propose :

Gamelan de Sebatu (musiques du monde) - Auditorium

Jeudi 23 mars 2023 à 20 h - Durée : 2 h
6 places, en 4ème série, au tarif : 21 € (adultes)

Armide, Jean Baptiste Lully (Opéra)

Mardi 25 avril 2023 à 20 h - Durée : 3 h 30
6 places, en 4ème série, au tarif : 25 € (adultes)

[Lire la suite...](#)

Mot de la fin

Étude d'impact et FFCO Avantages

L'ALC Longvic a été retenue par la Fédération Française des Clubs Omnisports pour mener une étude d'impact de notre association sur son territoire.

Au mois d'avril, **tous les adhérents et les partenaires seront sollicités par mail pour répondre à un questionnaire** (anonyme) qui permettra notamment d'apprécier l'attractivité de l'ALC Longvic. Vous recevrez prochainement une communication officielle.

Nous comptons sur vous et vous remercions par avance pour votre participation !

Par ailleurs, depuis 2021 la FFCO a mis en place des **avantages** destinés aux adhérent.e.s et salarié.e.s des clubs omnisports affiliés !

FFCO Avantages vous permet d'accéder à des avantages exclusifs négociés avec des partenaires (réductions, offres exclusives, billetterie, etc.).

[Lire la suite...](#)



Fédération Française
des Clubs Omnisports

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