

# LE TRAIT D'UNION

OCTOBRE 2023

N°267



**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 Martine DÉRIOT

**Responsable ALC Longvic Fitness et membre du Conseil d'Administration**

**Bonjour Martine, peux-tu te présenter en quelques lignes ?**

Longvicienne depuis 32 ans et en retraite depuis 4 ans, le monde associatif m'a toujours attirée. Même lorsque j'étais encore en activité. J'ai toujours eu en moi cette envie d'être utile. J'ai été bénévole dans plusieurs associations : La Banque Alimentaire de Bourgogne, la Mission Locale, New-Look Job, une association qui aidait les femmes en recherche d'emploi et aujourd'hui, l'ALC Longvic.



Adhérente de la section Fitness depuis plusieurs années, j'ai intégré son conseil de section en 2018, en charge de la page Facebook et j'ai assuré l'intérim de la secrétaire plusieurs mois. Depuis mars 2020, je suis devenue responsable de cette même section, entourée par une sympathique équipe. Une année difficile à cause du COVID.

Mais malgré cette période très compliquée, nous avons su garder notre optimisme. L'esprit d'équipe était au rendez-vous et nos adhérentes ont été formidables. Grâce à leur motivation et fidélité, la section Fitness est bien présente dans l'association. Elle propose diverses séances sportives, dispensées par notre sympathique professeur Raphaël, toujours à l'écoute des unes et des autres. Adhérer à la section Fitness, c'est faire du sport dans une ambiance amicale et tout en s'amusant.

**S'engager dans le bénévolat, c'est quoi pour toi ?**

Devenir bénévole, c'est sortir d'une routine qui peut vite s'installer, découvrir un autre univers, s'ouvrir vers l'extérieur tout en donnant de son temps et de sa personne pour une cause qui vous est chère. Pour moi, l'altruisme est essentiel lorsque l'on souhaite devenir bénévole. Il faut aussi avoir la fibre associative, la fibre du bénévolat : savoir donner sans attendre forcément un retour. Savoir communiquer, aimer le contact.

**Peux-tu nous en dire davantage sur ton nouveau poste au Conseil d'Administration ?**

Depuis un an, une nouvelle casquette pour moi, celle d'administratrice de l'ALC. J'ai en effet intégré son Conseil d'Administration. Une autre équipe, sympathique et surtout solidaire. Je fais partie de la commission Communication et depuis peu, du groupe "accompagnement bénévoles".

L'esprit d'équipe pour moi est un "outil" efficace. Pouvoir compter les un(es) sur les autres, être solidaires, est important. Car faire du bénévolat nous prend du temps et, soyons honnête, ce n'est pas toujours facile. Aujourd'hui, le bénévole est une "espèce" menacée en voie de disparition. Il faut savoir en prendre soin. Sans lui, une association se dessèche et finit par dépérir. Il est donc important de le préserver de la solitude, et de tout faire pour lui permettre de se reproduire à grande échelle. Et n'oublions pas que sans les bénévoles et différentes associations, il n'y aurait pas vraiment de vie collective et conviviale dans une commune.

L'ALC Longvic est une belle et grande association, ouverte à tous. Et ce que j'apprécie particulièrement, c'est qu'elle est respectueuse des convictions personnelles et s'interdit toute attache avec un parti ou une confession. A toutes et tous, une très belle saison sportive !

## Coup de chapeau !

### Les premières ceintures noires de la section Judo :

Durant la saison 2022-2023, trois adhérents de la section Judo sont devenus ceintures noires 1er dan. Un bel accomplissement puisqu'il s'agit des toutes premières ceintures noires de la section Judo de l'ALC Longvic. Agathe, Romain et Pirihia ont accepté de répondre à nos questions :



**Bonjour Agathe et Romain, depuis quand pratiquez-vous le Judo ?**

**Romain** : J'ai pratiqué le judo sur 3 périodes dans ma vie. Petit, adolescent puis adulte. J'ai repris le judo adolescent à Quetigny (ASQ) avec le frère d'une amie à moi. Aujourd'hui, le premier est devenu mon beau-frère et mon amie de l'époque est devenue ma femme. Adulte, j'ai repris le judo il y a 6/7 ans, surtout dans l'objectif de faire de l'exercice physique à l'ALC Longvic Judo.

**Bonjour Pirihia, depuis combien de temps pratiques-tu le Judo ? Avec qui as-tu commencé et dans quel club ?**

Je pratique le judo depuis l'âge de 6 ans. J'ai passé mes six premières années au Judo Club Dijonnais, (professeurs : Aurélien CAILLOT pendant 2 ans, puis 4 ans avec Cyril MONIN). J'ai rejoint l'ALC Longvic Judo il y a maintenant 3 ans, avec Gaëtan MUIN.



[Lire la suite des deux interviews...](#)

## À vos agendas !



### Super Loto de la section Football

Samedi 14 octobre, la section Football organise un Super Loto à l'espace Jean BOUHEY, animé par Carole.

L'ouverture des portes est prévue à 18h30 et le début des parties fixé à 20h.

Tentez de remporter la mise avec plus de 4 000 € de bons d'achats. Réservations : 06.73.92.36.78

### Les sections Judo, Handball et Football organisent des stages jeunes pendant les vacances de la Toussaint !



**HANDBALL** : du mercredi 25 au vendredi 27 octobre de 8h30 à 16h. Ouvert aux non-licenciés également. Réservations au 07.44.76.24.23.



**JUDO** : du lundi 23 au mercredi 25 octobre de 8h30 à 18h. Réservé aux licenciés du club (possibilité aux licenciés d'inviter un proche). Réservations: gaetan.muin@outlook.com



**FOOTBALL** : du lundi 30 octobre au vendredi 3 novembre. Ouvert aux non-licenciés également. Réservations au 06.99.74.65.31

### La section Karaté reçoit Bernard Bilicki, multiple champion de France de Karaté !

Samedi 28 octobre, la section Karaté organise un



stage pour ses licenciés et recevra un multiple champion de France et champion d'Europe en équipe de Karaté, Bernard Bilicki.

## Zoom sections



### Succès pour le DFCO Tour et la section Football !

Mercredi 13 septembre, la section Football accueillait le DFCO sur les terrains. Les jeunes catégories U9 à U11 de la section ont été invitées à passer une après-midi avec les joueurs et joueuses pro du DFCO.

Merci à la Ville d'avoir permis aux jeunes de vivre cette belle expérience sur les installations !

### Retour sur la 19ème Rando dans la Ville

Samedi 16 septembre, la section Rando par l'intermédiaire de Daniel VERSEUX (animateur et Président d'honneur de l'ALC Longvic) a organisé sa traditionnelle Rando dans la Ville.



"19e Rando dans la Ville... avec l'ALC Longvic Rando " le samedi 16 septembre 2023

[Lire la suite...](#)



### Merci aux sections qui ont participé à la Journée des Sports Olympiques !

Samedi 30 septembre, huit sections de l'ALC Longvic ont participé à la Journée des Sports Olympiques qui était organisée par le Service des Sports de la Ville. Elle s'est déroulée dans la convivialité et de nombreux curieux ont joué le jeu toute la journée. Une très belle réussite ! Merci aux bénévoles présents sur les différents sites.

## Prochainement, l'ALC Longvic vous propose...

# CALENDRIER OCTOBRE 2023

<b>7 octobre</b>	<b>Nationale 2 Féminine</b> ALC Longvic / St-Germain Complexe VPR	20 h 45	<b>HANDBALL</b>
<b>14 octobre</b>	<b>Nationale 2 Masculine</b> ALC Longvic / Villefranche Complexe VPR	20 h 45	<b>HANDBALL</b>
<b>15 octobre</b>	<b>Championnat Ligue BFC Piste</b> Catégories 1/10 - 1/8 - 1/5 Boulevard des Industries	journée	<b>MRC</b>
<b>15 octobre</b>	<b>Régionale 2 Masculine</b> ALC Longvic / Paray USC Stade Maurice COLSON	15 h 00	<b>FOOTBALL</b>
<b>21 octobre</b>	<b>Octobre Rose</b> Marche Parc du Château	13 h 45	<b>RANDO</b>
<b>22 octobre</b>	<b>Division 3 Féminine</b> ALC Longvic / Le Puy Foot Stade Maurice COLSON	15 h 00	<b>FOOTBALL</b>
<b>28 octobre</b>	<b>Nationale 2 Féminine</b> ALC Longvic / Arve-Giffre Complexe VPR	18 h 30	<b>HANDBALL</b>

## Si on sortait...



### La section Rando encadre la marche d'Octobre Rose !

Samedi 21 octobre, la section Rando encadrera la marche pour Octobre Rose. C'est un événement ouvert à tous : deux parcours faciles, respectivement de 5.5km et 8.2km, sont prévus par les animateurs sur le territoire de la commune.

[Lire la suite...](#)

## Mot de la fin

### Nouveaux projets pour 2024 !

L'ALC Longvic est fière de vous annoncer que deux nouveaux projets verront le jour fin 2023 et début 2024 : "**Sport et développement durable**" & "**Formation aux violences infantiles dans le sport**". Nous tenons à remercier l'Agence Nationale du Sport (ANS) pour les subventions accordées. La suite, c'est pour bientôt !



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