



**Rédacteur en Chef :** Gérard GENTY, Président

**Rédacteurs :** Laurence MERITET, Eva SIMONET, Emma TRANI et Gabriel BART, 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 Abel Benkhadra**

Secrétaire de la section Reliure



Vive la reliure !

Ancien médecin aujourd'hui à la retraite, j'ai longtemps pris soin des corps. Désormais, avec la même rigueur et la même attention, je prends soin des livres. Une passion ancienne que je partage avec les treize membres de notre section — notre seul point commun, mais quel point commun !

C'est un peu par hasard, au moment de la retraite, que je me suis tourné vers la restauration d'ouvrages. Une découverte qui s'est révélée profondément enrichissante.

La reliure est un art exigeant, fait de patience, de précision dans les gestes et surtout de respect pour les ouvrages.

Ici, pas besoin de cours théoriques, pas besoin de diplômes et aucune contrainte à craindre ! L'apprentissage se fait par compagnonnage, au contact de relieurs passionnés et expérimentés qui transmettent avec enthousiasme, les gestes, le savoir-faire et la rigueur. Car restaurer un livre abîmé demande du temps, de la minutie, mais aussi une vraie sensibilité.

Aujourd'hui, nous sommes plusieurs à notre tour de transmettre ce que nous avons reçu aux nouveaux venus, afin que chaque ouvrage continue de porter sa double histoire : celle de son contenu et celle de sa parure.

Nous travaillons avec un matériel simple d'utilisation et nous nous retrouvons deux demi-journées par semaine dans une ambiance conviviale, faite d'échanges riches et ouverts, pour réparer des livres dégradés par le temps.

Plusieurs techniques sont utilisées : reliures artisanales et/ou de cartonnage comme le Bradel, des reliures en plein ou demi-cuir ou de toiles.

La dorure vient souvent terminer le travail final pour offrir au livre son "habit d'apparat". Parallèlement à la reliure proprement dite, nous réalisons des objets en cuir ou en toile, tels des sous-mains, des pots à crayons, des supports de documents, boîtes à livres, et même des objets décoratifs, alliant toujours, utilité et créativité. Bien que la reliure constitue un patrimoine précieux et vivant, elle reste aujourd'hui méconnue et manque de nouveaux passionnés.

*C'est pourquoi notre équipe invite chacun à venir découvrir cet art. Il suffit de pousser la porte de notre atelier pour entrer dans un univers de passion, de savoir-faire et de partage. Préserver la reliure, c'est aussi préserver la mémoire et la richesse des livres, ces fenêtres ouvertes sur le rêve et le monde.*

## A vos agendas...

### Découverte du Tennis en écoles Maternelles

Depuis la fin du mois d'avril et **jusqu'à la fin du mois de juin**, l'ALC Tennis met en place une initiative originale et dynamique à destination des plus jeunes. La section organise des **séances de découverte du tennis** avec les écoles maternelles.

L'objectif de cette opération est de familiariser les tout-petits avec le tennis. Les enfants pourront ainsi avoir un contact avec le sport dès le plus jeune âge ce qui est essentiel pour la motricité.



### Tournoi Long'vie au Bad

La section badminton organise son tournoi annuel Long'vie au Bad. Il se tiendra les 9 et 10 mai au gymnase Abbé Deblangey.

Le samedi sera consacré aux doubles, de 8h30 à 19h. Le dimanche, place aux doubles mixtes, de 8h30 à 17h.

Deux tarifs sont proposés, 1 tableau pour 18 euros. Pour 2 tableaux, le prix s'élève à 22 euros.

Une belle occasion de partager un moment à la fois convivial et sportif, que ce soit sur le terrain ou en tant que spectateur venu encourager les joueurs.



## Les Foulées Longviciennes

La **28ème édition des Foulées Longviciennes** se tiendra le **12 juin 2026** à Longvic. Cette course proposera plusieurs formats accessibles à tous.

Les jeunes ouvriront la soirée avec une course de **1 ou 2,5 km à 18h15**, suivie des épreuves de **5 km et 10 km à 19h15 pour adultes et jeunes** - à partir de 14 ans (2012) pour les 5 km - à partir de 16 ans (2010) pour les 10 km.

**Les inscriptions se font uniquement en ligne pour les 5km et 10km :**

<https://fr.milesrepublic.com/event/les-foulees-longviciennes-1808>

Pour les animations jeunes (non chronométrées), inscription sur place ou par le coach de votre activité habituelle.

Le départ et le retrait des dossards auront lieu devant le château, en centre-ville.

Possibilité de récupérer les dossards à la maison des sports les jours précédents.

Un parking sera disponible sur l'espace Jean Bouhey, avec un accès au site via la coulée verte.

Un rendez-vous sportif et convivial attendu par de nombreux coureurs de la région.



## Double coup de chapeau ! 🎩

### Compétition Nationale pour le Judo 🥋



**Championnat de France par Équipe : nos judokas à l'honneur !**

Grâce à leurs excellents résultats individuels 🏆, **Lyséa, Naël et Alice** ont été sélectionnés pour représenter le département lors des Championnats de France par Équipe, les **9 et 10 mai prochains**. 💪

Pour parfaire leur préparation, ils ont rejoint la sélection départementale à Contrexéville lors d'un tournoi régional. Un grand bravo à l'équipe féminine qui, encadrée par **Gaëtan** (professeur principal de l'ALC Longvic Judo), s'est hissée sur la **2ème marche du podium** !



## Podium au championnat de France de Karaté 🏆

Noham fait briller une nouvelle fois la section grâce à son excellent parcours lors du championnat de France de Karaté.

Le samedi 18 avril, il a signé une très belle performance en décrochant la deuxième place du podium 🥈 qui lui donne accès au titre de vice-champion de France. Un résultat qui confirme pleinement son potentiel et son sérieux à l'entraînement.

Cette médaille vient récompenser ses efforts fournis tout au long de la saison, ainsi que son engagement constant au sein du club. Face à une concurrence relevée, Noham a su faire preuve de détermination et de maîtrise pour atteindre cette place d'honneur.

Si l'année prochaine, il parvient à garder son titre, il intégrera l'**équipe Nationale de France**.

Encore bravo à lui ! 🍷



**Et l'omnisports alors ! 🏃**

**Assemblée Générale de l'ALC Longvic Omnisports**



L'Assemblée Générale de l'ALC Longvic Omnisports et de l'ensemble de ses sections se tiendra le samedi 20 juin. Elle aura lieu de 9h à 12h30, à la salle Copeau de l'Espace Jean-Bouhey.

Nous vous y attendons nombreux afin de dresser le bilan de l'année 2025 et de partager les perspectives pour 2026.

**Par ailleurs, l'ALC Longvic est à la recherche de nouveaux administrateurs pour 2026. Toute personne souhaitant s'investir au sein de l'omnisports est invitée à se manifester par mail à : [contact@alc-longvic.org](mailto:contact@alc-longvic.org)**

Enfin, une activité de remerciement dédiée aux bénévoles sera organisée dans l'après-midi ; nous attendons encore le retour de certains participants et espérons vous y retrouver nombreux pour ce moment convivial.

### Salon de la BD !



Les 4 et 5 avril, le Salon de la BD a fait son grand retour à Longvic pour sa 14ème édition !

À cette occasion, et en marge du salon, l'ALC Longvic a organisé en partenariat avec le service culturel, le **3 avril**, un atelier dessin, qui a été animé par deux auteurs : **GYOM** et **Fabien Ockto Lambert**.

Des jeunes de 8 à 12 ans des sections **escrime** et **karaté** y ont participé. Ils ont pu passer un agréable moment avec ces auteurs. Entre jeux et anecdotes pleine de bonne humeur, ils ont pu allier plaisir et pratique. Et pour conclure cette soirée, ils ont pu tous repartir avec 2 BD chacun !

### Challenge Mobilité Douce

6 sections dont 44 personnes ont participé à ce challenge. Un **grand merci** à elles en espérant avoir plus de participants l'année prochaine !

Bravo aux **3 sections gagnantes**, le Cyclotourisme, le Fitness et le Football. Une récompense sera donnée à ces sections pour leur engagement dans ce challenge éco-responsable.

Ce challenge était important car plus nous avançons, plus le développement durable devient important pour l'avenir de tous.

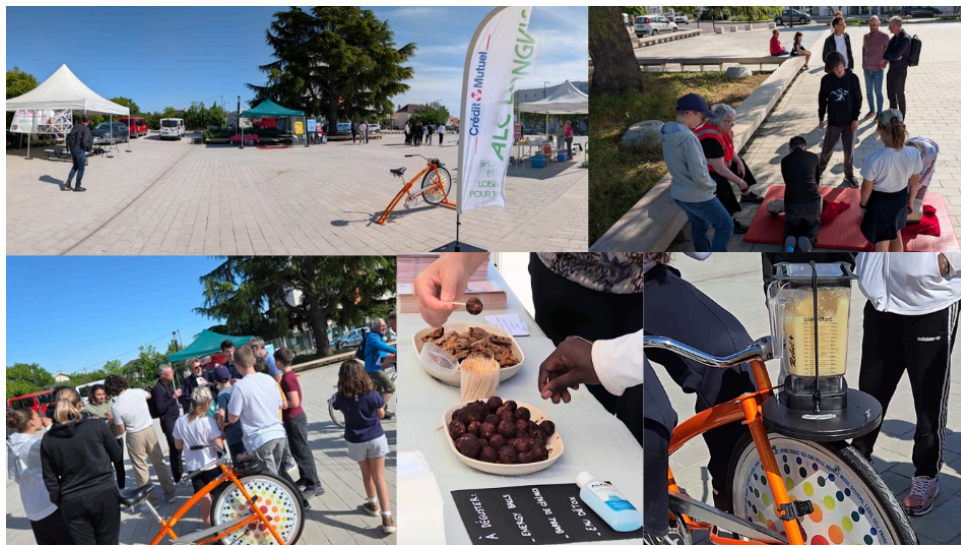


## Bouge Pour Ta Santé !

L'ALC Longvic a organisé le 22 avril un événement spécial sur la place Nelson Mandela. Cette journée avait pour objectif de s'adresser à tous les publics, des plus jeunes aux plus âgés, qu'ils soient sportifs ou éloignés de la pratique sportive. Une belle occasion de sensibiliser chacun à la santé et aux bonnes habitudes de vie : bien manger et bien bouger.

Au programme, cinq ateliers étaient proposés :

- Une intervenante fitness a animé des séances d'échauffement ainsi que des chorégraphies de zumba accessibles à tous les niveaux, pour bouger à son rythme.
- Un espace nutrition, encadré par une nutritionniste, proposait des goûters sans sucre ajouté, sains et savoureux, alternatifs aux produits industriels.
- Un atelier de secourisme, animé avec la Fédération Française de Cardiologie, permettait de s'initier au massage cardiaque et à l'utilisation d'un défibrillateur.
- Des rencontres avec une kinésithérapeute et une ostéopathe offraient des conseils pour prévenir les blessures et prendre soin de son corps au quotidien.
- Enfin, un smoothie bike permettait de préparer des boissons vitaminées... grâce à l'énergie des participants eux-mêmes !



## Formation contre les Violences et Discriminations dans le Sport



Le Jeudi 23 avril, une **réunion** a rassemblé les **entraîneurs** (bénévoles, salariés et prestataires) **des différentes sections** afin de les **sensibiliser aux violences dans le sport**. L'objectif était de les informer, les alerter et leur donner des outils concrets pour faire face à ces situations.

Au cours de cette formation, ils ont appris à reconnaître les différentes formes de violences et à adopter les bons réflexes pour réagir de manière adaptée. Des cas pratiques leur ont permis de mieux se préparer à intervenir si nécessaire lors de leurs séances.

Cette initiative vise à garantir un environnement sportif plus sûr, fondé sur le respect et la protection de tous les pratiquants, mineurs comme majeurs.

## Zoom sections 🔍

### Tournoi des Familles au Badminton 🏸

La section badminton a frappé fort le 2 avril en lançant son **premier tournoi des familles**. Le concept a immédiatement séduit puisque **plus de soixante participants** ont envahi les terrains.

Sur chaque court, les duos étaient inédits : les jeunes du club faisaient équipe avec **leurs parents, leurs frères ou leurs sœurs**.

Entre deux échanges disputés en **musique**, l'événement a surtout permis de **renforcer les liens** entre les membres dans une ambiance festive.

**C'est une réussite totale pour ce moment de partage.**



[Retour sur le Stage de Pâques du Judo 🤼](#)



Stage Jeunes : pendant **trois jours**, **30 jeunes** judokas se sont retrouvés sur les tatamis à l'occasion d'un **stage de Pâques**.

Au programme :

- Séances de judo
- Jeux sur le tapis
- Une sortie à l'Étrier de Bourgogne

---

### Le Cyclotourisme avec l'école Léon Blum 🚲

Dans le cadre des **Parcours du Cœur scolaires**, une sortie a été organisée le lundi 20 avril pour des élèves de CM2 de l'école **Léon Blum**, en lien avec la section cyclotourisme.

À cette occasion, 9 membres ont assuré l'encadrement d'un groupe d'une cinquantaine d'élèves sur un **parcours d'environ 21 kilomètres**. Cette sortie a permis d'allier activité physique et sensibilisation aux bienfaits du sport pour la santé, dans un cadre sécurisé et adapté au jeune public.

Cette initiative s'inscrit pleinement dans une démarche éducative et sportive, favorisant la découverte du cyclotourisme tout en encourageant de bonnes habitudes de vie dès le plus jeune âge.



---

### Séjour de Printemps pour la section Kayak 🛶



Du 13 au 17 avril, un **séjour de printemps** a été organisé pour la section kayak, au cœur de la Drôme, dans les environs de Die.

Durant ces quelques jours, il a été possible de **découvrir plusieurs rivières locales** offrant des parcours variés et adaptés à la pratique en eau vive.

Les navigations se sont déroulées sur la Drôme ainsi que sur ses affluents, notamment l'Archiane, le Bez et la Clairette. Ces **rivières, classées de niveau 3** sur une échelle de 1 à 5, ont permis d'évoluer dans un cadre à la fois technique et accessible, idéal pour progresser tout en profitant des paysages naturels.

Le transport a été assuré en bus personnel, tandis que les déplacements entre les différents points de mise à l'eau et de sortie se sont effectués à vélo, représentant environ 90 kilomètres parcourus sur l'ensemble des 4 jours de navigation.

Ce séjour a ainsi offert une expérience complète, mêlant pratique sportive, découverte du territoire et convivialité.

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

# CALENDRIER MAI 2026

**OUVERT À TOUS, VENEZ NOMBREUX !**

<b>1&amp;2 MAI</b>	<b>MYTHIQUE TOURNOI JEUNES</b> Stade Maurice Colson	9H30 17H30	<b>FOOTBALL</b>
<b>2 MAI</b>	<b>NATIONALE 2 FÉMININE</b> Longvic / Chambery Complexe VPR	20H45	<b>HANBALL</b>
<b>9 MAI</b>	<b>TOURNOI LONG'VIE AU BAD</b> Gymnase Deblangey	8H30 19H00	<b>BADMINTON</b>
<b>10 MAI</b>	<b>TOURNOI LONG'VIE AU BAD</b> Gymnase Deblangey	8H30 17H00	<b>BADMINTON</b>
<b>10 MAI</b>	<b>REGIONALE 2</b> Longvic / Chevigny TT5 Gymnase Claude BARDIN	14H00	<b>TENNIS DE TABLE</b>
<b>17 MAI</b>	<b>REGIONALE 2 MASCULINE</b> Longvic / UCCF Stade Maurice Colson	11H00	<b>FOOTBALL</b>
<b>17 MAI</b>	<b>DIVISION 3 FÉMININE</b> Longvic / Clermont Foot 63 Stade Maurice Colson	15H00	<b>FOOTBALL</b>
<b>30 MAI</b>	<b>NATIONALE 2 FÉMININE</b> Longvic / Saint Germain Complexe VPR	18H00	<b>HANDBALL</b>
<b>30 MAI</b>	<b>NATIONALE 2 MASCULINE</b> Longvic / Pays Voironnais Complexe VPR	20H00	<b>HANDBALL</b>
<b>31 MAI</b>	<b>DIVISION 3 FÉMININE</b> Longvic / Albi Marssac TF Stade Maurice Colson	15H00	<b>FOOTBALL</b>

## Les événements à venir sur Longvic !

### Recherche de bénévoles pour les Foulées Longviciennes

Pour que la prochaine édition des **Foulées Longviciennes** soit une réussite totale, nous sommes à la recherche de bénévoles motivés et souriants pour baliser le parcours !

Que vous soyez passionné(e) de course à pied ou que vous ayez simplement envie de donner un coup de main dans une ambiance festive, votre aide est précieuse.

Nous comptons sur vous ! ✨

Contact ALC : 03 80 48 08 18 ou par mail : [contact@alc-longvic.org](mailto:contact@alc-longvic.org) **avant le 19 mai 2026**

**Objectif bac !**

## BAC 2026

le coup de pouce de la Ville de Longvic

Préparation au grand oral du BAC  
Général et Technologique  
Des intervenants et bénévoles spécifiques  
accompagneront les jeunes.

Samedi 30 mai de 9h à 12h  
à la médiathèque

Inscription et information  
03 80 68 45 66  
jeunesse@ville-longvic.fr



### Objectif BAC

Opération gratuite pour tous



Pour vous aider à passer le Bac, la ville de Longvic organise le **Samedi 30 mai de 9h à 12h** une matinée spéciale pour préparer le **Grand Oral du Bac Général et Technologique**.

Des intervenants et bénévoles formés accompagneront les jeunes.

La session se passe à la **Médiathèque**.  
**L'entrée est gratuite.**

Pour toute **information** supplémentaire ou **inscription**, veuillez **contacter** ce numéro 03.80.68.45.66 ou envoyer un mail à [jeunesse@ville-longvic.fr](mailto:jeunesse@ville-longvic.fr) ou encore scanner le QR code.

## Objectif brevet !

Pour vous aider à passer le Brevet, la ville de Longvic organise le **Samedi 30 mai de 9h à 12h** une matinée spéciale pour préparer l'**épreuve orale du Brevet**.

Des professeurs bénévoles accompagneront les jeunes dans leurs révisions.

La session se passe à la **Médiathèque**.  
**L'entrée est gratuite.**

Pour l'**inscription**, nous vous remercions de **contacter** un de ces numéros 03.80.68.21.60 / 03.80.68.45.66 ou envoyer un mail à [jeunesse@ville-longvic.fr](mailto:jeunesse@ville-longvic.fr) ou encore de scanner le QR code.

## Préparer son BREVET avec la Ville de Longvic

Réalisez votre diaporama d'accompagnement de l'épreuve orale à la Médiathèque.

Mardi 7, Mercredi 8, Jeudi 9  
et Vendredi 10 avril  
de 14h à 16h et de 16h à 18h

Venir avec une clé USB

Inscriptions à la Médiathèque au 03 80 68 21 60  
ou [mediatheque@ville-longvic.fr](mailto:mediatheque@ville-longvic.fr)

Temps de préparation aux épreuves  
au Pôle Jeunesse : Le Phare.  
Des professeurs bénévoles accompagnent les  
jeunes dans leurs révisions.

- 30 mai : De 9h à 12h  
pour l'épreuve orale
- 6 juin : De 9h à 12h  
pour les épreuves littéraires
- 20 juin : De 9h à 12h  
pour les épreuves scientifiques

Inscriptions au Pôle jeunesse : Le Phare  
03 80 68 44 23 / 03 80 68 45 66  
[jeunesse@ville-longvic.fr](mailto:jeunesse@ville-longvic.fr)

### Objectif BREVET


Opération gratuite pour tous



## Mot de la fin...

### En mai, fais ce qu'il te plaît...

C'est le dernier mois avant la fin de la saison de matchs : l'heure est venue de tout donner pour terminer en beauté !

L'été et ses fortes chaleurs arrivent, une belle occasion de profiter du beau temps et de s'entraîner à fond ! 

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



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

[Se désinscrire](#)



© 2024 ALC Longvic