

MARS
TRAIT D'UNION N-294

**"FÉDÉRER ET RÉUSSIR
ENSEMBLE"**



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 Emma Trani et Gabriel Bart

Stagiaire et apprenti au sein du Centre de Ressources.



TRANI Emma

Je m'appelle Emma Trani. J'ai 21 ans et je suis en stage au sein du Centre de Ressources de l'ALC Longvic Omnisports. Je m'occupe du développement du projet associatif (versant communication) dans le cadre de ma Licence Professionnelle Tourisme et Loisirs Sportifs.

L'année dernière, j'ai été diplômée du DEUST AGAPSC aux STAPS. J'animais le cours enfants de la section Badminton de l'ALC.

Par ailleurs, je pratique un style de danse peu connu et commun. C'est de base un genre musical émergeant de Corée Du Sud qui est toujours accompagné d'une chorégraphie : la K-Pop. Je les apprends seule et je les reproduis. Il m'arrive parfois



BART Gabriel

Je m'appelle Gabriel Bart, j'ai 26 ans et je suis en dernière année de Master de droit Public et droit du Sport à Dijon.

J'ai pratiqué beaucoup de sports comme le rugby ou encore la Boxe, mais aujourd'hui, je fais surtout de la musculation et des courses hybrides. Parmi ces courses, on y retrouve "l'Hyrox", une compétition de fitness "hybride" standardisée au niveau mondial qui consiste en un enchaînement de **8 km de course à pied fractionnés par 8 stations d'exercices fonctionnels (rameur, wall ball, skierg...)**. Mais aussi les "Spartan Race", des courses à obstacle sur terrain naturel, incluant des franchissements de murs, des montées de corde et des passages sous barbelés, s'inspirant directement du **parcours du combattant militaire**.

de donner des cours de danse. Je suis Championne Régionale 2025 avec mon groupe de danse. Nous nous sommes qualifiées en Nationale. Malheureusement, nous avons perdu.

C'est un plaisir de retrouver l'ALC pour un nouveau stage !

J'effectue mon année de Master en alternance : 1 semaine par mois à l'Université et 3 semaines au Centre de Ressources de l'ALC en tant que chargé de missions administratives et juridiques. En plus des missions juridiques, j'assiste Laurence sur les missions administratives quotidiennes de l'ALC.

A vos agendas...



SELF DEFENSE

A L'OCCASION DE LA JOURNÉE DE LA FEMME,
VENÉZ DÉCOUVRIR LE SELF DÉFENSE

SAMEDI 7 MARS
11H-12H


GRATUIT

Inscriptions
au 0611399052 ou alckaratelongvic@gmail.com

ongvic
COMPLEXE SPORTIF VÉRONIQUE-PECQUEUX-
ROLLAND - DOJO
43 RUE DE DIJON- 21600 LONGVIC

ALC
LONGVIC
Le Club des sportifs
atol CD
AN AMERCO COMPANY

Séance de Self-Défense par le club de Karaté

Afin de célébrer la Journée Internationale des Droits des Femmes. Le club de karaté de l'ALC Longvic organise une séance découverte du self défense. Elle aura lieu le samedi 7 mars de 11h à 12h. La séance est gratuite et pour s'inscrire, il faut nous contacter soit au 06.11.39.90.52 soit par mail à alckaratelongvic@gmail.com !!
Rendez-vous au Dojo du Complexe VPR 



Je m'inscris en cliquant ici
(à partir de 14 ans)

ongvic
Le Club des sportifs
atol CD
AN AMERCO COMPANY

ANIMATION
SELF-DÉFENSE - 100% FÉMININES

HORAIRES :
Accueil (café, croissants) : 09H15 à 10H00
Animation : 10H00 à 11H30
Pot de l'amitié offert

PRÉVOIR

- Tenue de sport
- Gourde

DIMANCHE 08 MARS 2026

Dojo du Gymnase Véronique Pecqueux Rolland
43 Route de Dijon, 21600 Longvic

Self-Défense 100% Féminines animé par le Judo

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, participez à une animation de self-défense 100 % féminine à Longvic, le **dimanche 8 mars 2026**.

Ouverte aux femmes à partir de 14 ans, cette matinée conviviale débutera par un accueil café à 9h15, suivi d'une séance de 10h00 à 11h30 pour apprendre des techniques simples et efficaces afin de gagner en confiance et en sécurité.

Tenue de sport et gourde conseillées.
Un pot de l'amitié sera offert à l'issue de l'animation.

Rendez-vous au Dojo du Gymnase Véronique Pecqueux Rolland à Longvic.





À l'occasion du Championnat de Karaté Bourgogne–Franche-Comté, qualificatif pour le Championnat de France, nos jeunes compétiteurs ont obtenu de très beaux résultats

En catégorie minimes:

- Selma décroche la première place, 🏆
- Noham monte sur la deuxième marche du podium, 🥈
- Mohamed termine troisième. 🥉

En catégorie benjamins:

- Marcos s'illustre également avec une belle deuxième place. 🥈

Félicitations à eux pour leurs performances 💪

Stage Élite Judo Minimes à Vouglans 2026 🔥

Du 9 au 11 février, Lyséa et Nael ont porté haut les couleurs de l'ALC Longvic Judo à l'occasion du stage interdépartemental organisé par le CD21, à la base nautique de Vouglans. Rassemblant plus d'une centaine de minimes issus des meilleurs effectifs départementaux. Ce regroupement a proposé un programme intensif : randoris engagés, préparation physique soutenue et travail technique approfondi. 🥋

Trois jours exigeants et particulièrement enrichissants, parfaits pour se préparer aux prochaines compétitions.

Bravo à nos deux judokas pour leur implication et leur détermination tout au long du stage. 🙌

Merci à Julien et Maxime pour leur investissement dans l'encadrement et l'accompagnement. 🏆



Et l'omnisports alors ! 🏃

Stage entre Sections 🤝 le Handball rencontre le Sabre Laser



Sous la conduite de Gilles Beaufils, maître d'armes, ils ont appris les bases de cette discipline exigeante qui fait appel aux réflexes, à la concentration et à la stratégie.

Une découverte ludique et enrichissante, qui a permis aux participants de sortir de leur cadre habituel tout en développant des qualités utiles à leur sport.

Une belle parenthèse sportive dans le partage et la découverte 🤝

Réunion entre sections pour organiser l'événement pour les bénévoles 🤝

Les représentants des différentes sections, conviés par le Centre de Ressources, se sont réunis le jeudi 19 février afin de préparer un événement particulier dans le cadre du projet associatif. Cette initiative vise à exprimer notre gratitude envers tous les bénévoles pour leur soutien quotidien et leur engagement au sein de l'association.

Bénévoles, soyez attentifs : nous vous réservons une surprise pour vous témoigner notre reconnaissance. Votre implication dans l'association est précieuse à nos yeux. Un grand merci à chacun d'entre vous !

Pensez à noter dès maintenant la date du **samedi 20 juin 2026** à 14h dans vos agendas !



Zoom sections 🔍

Animation Escrime du 6 février 🏃

Vendredi 6 février, la Salle Roland Carraz a accueilli une belle animation d'escrime dans un esprit sportif et de convivialité.

Au total, 18 escrimeurs issus de 3 clubs différents se sont retrouvés pour partager leur passion dans une ambiance dynamique et chaleureuse.

L'équipe de l'ALC Longvic Escrime, avec Alexandre et Aurélien, termine première du tableau ! Une performance remarquable qui vient récompenser leur engagement et leur esprit d'équipe. 🔥

Au-delà des résultats, cette rencontre restera comme un moment fort de la saison : une magnifique soirée sportive et conviviale, à l'image des valeurs de l'escrime.



Championnat Judo BFC Cadet.te.s 1D du 14 février 🏪



Samedi 14 février, nos deux cadets ont pris la direction de Saint-Marcel (71) pour disputer le Championnat BFC 1ère Division, épreuve qualificative aux Championnats de France 1D

César (-46 kg – 5^e) a fourni des résultats très encourageants avec beaucoup d'engagement et de belles séquences dans une catégorie particulièrement dense



Luna (-48 kg – NC) a malheureusement été contrainte d'abandonner suite à une blessure, dans un contexte également chargé en émotion.

Bravo à César pour sa prestation solide et son état d'esprit exemplaire ! 🔥

Ce championnat n'était pas l'objectif principal pour nos cadets 1ère année, mais une étape importante de préparation en vue des Championnats Espoirs (Uniquement pour les cadets 1). Le travail continue !

Stage régional de Tennis De Table pour la Ligue de Bourgogne Franche Comté à Lons-le-Saunier dans le Jura 🏓



Baptiste a participé à un stage régional de Tennis de Table organisé par la Ligue de Bourgogne-Franche-Comté à Lons-le-Saunier 🏓

Durant ce rassemblement, il a pu se confronter aux meilleurs joueurs de la région, travailler intensivement les aspects techniques et tactiques de son jeu, et bénéficier d'un encadrement de qualité.

Une expérience enrichissante qui contribue pleinement à sa progression et à sa préparation pour les prochaines échéances sportives. 💪

Stage d'hiver organisé par le club de Football de l'ALC Longvic 🏆



Le club de Football de l'ALC Longvic Omnisports a proposé un stage à l'occasion des vacances de février du 9 au 13, destiné aux catégories U8 à U13.

Une semaine riche en activités, mêlant perfectionnement sportif et moments de convivialité.

Tout au long de la semaine, les jeunes joueurs ont alterné les séances d'entraînement le matin et activités ludiques l'après-midi : tournois, course d'orientation, sortie luge, piscine, laser game, et même une visite du Parc des Princes.

PLANNING STAGES /U8/U9 /U10 /U11/U12/U13 G ET F

	Lundi 09 Février	Mardi 10 Février	Mercredi 11 Février	Jeudi 12 Février	Vendredi 13 Février
7:00					
7:30					
8:00					
8:30	Accueil 8h - 9h30	Accueil 8h30 - 9h	Accueil 8h - 9h30	Accueil 8h - 9h30	Accueil 8h - 9h30
9:00					
9:30					
10:00	Séance 10h - 12h	VISITE PARC DES PRINCES	Séance 10h - 12h	Tournoi 10h - 12h	Course d'orientation (Station les Rousse)
10:30					
11:00					
11:30			Repas 12h - 13h	Repas 12h - 14h	Repas 12h - 14h
12:00			PISCINE OLYMPIQUE 13h30 - 14h30		
12:30	Repas 12h - 14h				
13:00					
13:30			Laser Games 15h - 16h	Tournoi 14h - 16h	LUGE (Station Bois d'Amont)
14:00	Spécifique au poste 14h - 16h				
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	Order 16h - 18h30	Order 16h - 18h30	Order 16h30 - 17h	Order 16h30 - 18h30	ATLANTIC LUGE
16:30	Fin de journée 16h30 - 17h	Fin de journée 16h30 - 17h	Fin de journée 16h30 - 17h	Fin de journée 16h30 - 17h	FIN de stage 18h
17:00					
17:30					



Ce stage a une nouvelle fois démontré l'engagement de l'ALC Longvic Omnisports à proposer un encadrement de qualité, alliant progression sportive, esprit d'équipe et plaisir du jeu.

Une belle réussite pour ces vacances de février, qui laissera sans aucun doute de très bons souvenirs aux participants. 🏆

Prochainement, l'ALC Longvic vous propose...

CALENDRIER MARS 2026

OUVERT À TOUS, VENEZ NOMBREUX !

8 MARS	RÉGIONALE 2 Longvic / Auxerre 1 gymnase Claude BARDIN	14H00	TENNIS DE TABLE
14 MARS	NATIONALE 2 FEMININE Longvic / Asul Vaulx En Velin Complexe VPR	20H45	HANDBALL
15 MARS	REGIONALE 2 MASCULINE Longvic / Sornay AS Stade Maurice Colson	15H00	FOOTBALL
21 & 22 MARS	CHAMPIONNAT CÔTE D'OR DOUBLE CCO Gymnase Deblangey	8H-20H 8H-18H	BADMINTON
22 MARS	DIVISION 3 FEMININE Longvic / Le Puy Foot Stade Maurice Colson	15H00	FOOTBALL
28 MARS	NATIONALE 2 FEMININE Longvic / ST Chamond Handball Complexe VPR	18H45	HANDBALL
28 MARS	NATIONALE 2 MASCULINE Longvic / CS Bourgoin Jallieu HB Complexe VPR	20H45	HANDBALL
29 MARS	REGIONALE 2 MASCULINE Longvic / IS Selongey 2 Stade Maurice Colson	15H00	FOOTBALL

Les évènements à venir sur Longvic !

Spectacle de théâtre musical Garçon(s) par la Compagnie Yaota

Le dimanche 8 mars à 18h30 en l'occasion de la Journée Internationale des Droits de la Femme, la Compagnie Yaota nous offre un spectacle de théâtre musical nommé "Garçon(s)". 🎵

L'entrée est gratuite et à partir de 12 ans. Elle aura lieu à la Médiathèque Michel-Etiévant dans la salle Camille Bombois.

Pause-Jeux

Mercredi 25 mars à partir de 16h, rendez vous avec toute la famille pour jouer à des jeux de société ! 🎲♟️

Entrée libre à partir de 5 ans.

Lieu : Médiathèque Michel-Etiévant

Mot de la fin... 

Février, un mois d'engagement et de passion. Mars prend la relève !

Le mois de février a une nouvelle fois été riche pour notre club omnisports. Entre stages, compétitions et temps forts associatifs, petits et grands ont continué à s'investir avec sérieux et enthousiasme.

Bravo à toutes et à tous pour votre engagement et votre état d'esprit. La saison se poursuit avec la même énergie et toujours autant de passion 🔥

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