



AC CESSON

Livret d'accueil 2023-2024



Les partenaires du club

Ils nous soutiennent, n'hésitez pas à privilégier leurs services !

Optique Visual - Opticien
Partenaire du club depuis plusieurs années, Bruno
Theuillet a également pour spécialité l'optique du sport



Avant tout achat de lunettes (vue, soleil), demandez un bon de 30 euros au club

Créa Tendances – Artisan Fleuriste
Mireille vous accueille dans la galerie marchande
Beausoleil et vous surprendra par ses compositions
florales... tout cela avec une joie de vivre contagieuse !



Le mot du président

Une nouvelle année commence, placée sous le signe des JO 2024 à PARIS. Bien plus modestement, il est temps pour l'AC CESSON de reprendre le chemin des pistes, sentiers, sautoirs et autres aires de lancers. Chacun peut trouver chaussure à son pied : santé, loisir ou compétition. En nous rejoignant, vous rejoignez un club dynamique, dans lequel vous trouverez aisément et naturellement votre place, comme athlète, entraîneur, encadrant ou bénévole. Plus que jamais, le bénévolat et l'investissement pour les autres sera le meilleur moyen de maintenir ce dynamisme et de diversifier les disciplines.

Je vous souhaite une bonne rentrée 2023-2024 et la bienvenue à l'AC CESSON.

Sportivement

Vincent DOIGNEAUX

L'EAC –

L'EAC a été créée en 2008 pour regrouper sous un même maillot l'Athletic Club Cesson nais et l'Elan Cesson Sévigné.

En 2010, le club de Janzé Athlétisme rejoint l'entente pour apporter son savoir-faire, notamment dans la formation des jeunes athlètes. En 2012, Elan Cesson reprend son autonomie.

Depuis 2018, l'Entente s'est élargie en s'associant avec l'US Bain de Bretagne.

A la fin de la saison sportive 2022, l'EAC comptait plus de 700 adhérents.

L'ACC – section locale de l'EAC :

L'ancêtre de l'ACC était une section du club Omnisports, l'Olympique Club Cesson nais, créée le 5/11/1986. Le club est devenu l'Athletic Club Cesson nais le 4/11/1988.

Vous connaissez d'autres commerçants ou entreprises qui pourraient être intéressés par le projet du club ? N'hésitez pas à l'indiquer à un membre du bureau

Rétrospective

Classements FFA

Au classement général des clubs de la FFA, l'EAC se classe à la 103^{ème} place. Au niveau national (3426 points / 1896 clubs classés).

Ce classement le place 11^{ème} club de la région et 5^{ème} du département.

Le nombre de points est obtenu en additionnant les classements de chaque adhérent dès lors qu'il a réalisé 2 performances classantes. Les juges et entraîneurs rapportent également des points.

Résultats par équipe

Le club évolue en nationale 2 depuis de nombreuses années et s'est maintenu à ce niveau lors des 2 tours de compétition qui se sont déroulés en mai 2023.

Effectifs 2022-2023 de la section locale ACC : 192 adhérents

Bureau et bénévoles

Comité directeur de l'ACC (au 3 septembre 2022)

Le bureau est composé de 6 membres :

- Président : Vincent DOIGNEAUX
- Vice-présidents : Dominique DUVIGNEAU, Sébastien LEVEQUE
- Trésorier : Olivier MORICE-MORAND
- Trésorière adjointe : Marie-Claude DRUEL-BONNANT
- Secrétaire : Michelle DUVIGNEAU

Les autres membres du comité directeur :

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| - Michel CARTAYRADE | - Gwenaëlle LE DIRACH-CRISMAT |
| - Michel COCHARD | - Marie-Claire RIGOBERT-SALARD |
| - Estelle DOIGNEAUX | - Françoise THEAU |
| - Marie-Odile DOIGNEAUX | |

Les juges

Les juges permettent le bon déroulement des compétitions de nos athlètes.

- Estelle DOIGNEAUX – Starter Régional
- Marie-Odile DOIGNEAUX – Juge Sauts Régional
- Vincent DOIGNEAUX – Juge Lancers Régional
- Marie-Claude DRUEL-BONNANT – Juge Sauts Régional
- Dominique DUVIGNEAU – Juge Chefs de Course Fédéral
- Michelle DUVIGNEAU – Juge Arbitre / Courses et Chrono Electrique Régional
- Elisa FURET – Juge Course Régional
- Marine LETERTRE – Juge Marche National et Lancers Régional
- Sébastien LEVEQUE – Juge Course National / Juge Départ Régional
- Olivier MORICE-MORAND – Juge Chef de Sauts Fédéral
- Lucile TAILLEFER – Juge Sauts Régional
- Patrick VALENTIN – Juge Marche Fédéral et Sauts Régional

Les entraîneurs diplômés

- Jean-Luc BOT – 2^e degré Demi-Fond Marche
- Michel COCHARD – Entraîneur 2^e degré -12 -16 ans, 2^e degré Demi-Fond Marche
- Alan DUVIGNEAU - Entraîneur 2^e degré Sprint-Haies
- Dominique DUVIGNEAU –Entraîneur 3^e degré Sprint- Haies
- Michelle DUVIGNEAU – Entraîneur 1^e degré Marche Nordique
- Marine LETERTRE – Entraîneur 1^e degré -16 ans

Ces bénévoles, ainsi que d'autres qui ne peuvent tous être cités ici par manque de place, ont réalisé au cours de la saison 2022-2023:

- animation du site internet : www.accesson.fr et de la page facebook
- passage de diplômes ou prorogation de diplômes
- vos plans d'entraînements
- le meeting sur piste
- une course de Laser Run
- etc !

Différentes commissions permettent l'organisation de la saison. Les projets du club sont avant tout ceux de ces adhérents. Vous avez une idée ? Un peu de temps à consacrer ? Envie de contribuer à la vie de l'association ? Venez en parler !



Pour rejoindre le comité directeur, ou plus simplement pour participer à la vie du club... que ce soit pour développer vos idées ou apporter une aide aux idées des autres : contactez un dirigeant !

Le bureau a choisi d'aider les actions proposées par les bénévoles : à vous de jouer !

Calendrier 2023 – 2024

Le calendrier de la saison est encore en cours de réalisation au moment de la publication de ce livret d'accueil.

En ce qui concerne l'actualité du club :

- samedi 2 septembre 2023 : présence au forum des associations / Cesson-Sévigné
- début octobre 2023 : assemblée générale de l'ACC
- janvier 2024 : galette des rois de l'ACC / Cesson Sévigné
- avril 2024 : stage club (Saint-Malo, Dinard, Espagne,... à définir !)
- mai 2024 (en attente de validation) : support d'un des 2 tours des interclubs / Stade Cesson Sévigné
- juin 2024 (date à définir avec la LBA) : 10^{ème} édition du Meeting AC Cesson / Stade Cesson Sévigné

Inscriptions

Pour nous rejoindre, il suffit de nous transmettre :

- le formulaire d'inscription rempli ;
- un certificat médical
- de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition daté de moins de 6 mois (pour les mineurs) ou avoir renouvelé en ligne (compte adhérent FFA) son certificat de moins de 3 ans, ou encore remplir l'attestation sur l'honneur pour les majeurs;
- votre règlement ;
- pour les nouveaux adhérents : la caution pour le maillot (ou brassière) s'élève à 25 euros. Précisez votre taille lors de l'inscription.

Moyens de paiement possibles : chèque, espèces, coupon sport (voir ci-dessous), chèque vacances.

Bon à savoir :

- il est possible de payer en 3 fois sans frais ; contactez-nous pour les détails ;
- pour une inscription en famille (à partir de 2 personnes), une réduction de 10% du montant total s'applique ;
- pour les licenciés UNSS et AS : réduction de 20 euros sur le prix de la licence sur présentation de la photocopie de la licence scolaire ;

Coupon sport 35

les jeunes de 11 à 15 ans, nés entre le 1er janvier 2008 et le 31 décembre 2012 peuvent bénéficier d'une réduction à leur adhésion à un club sportif au titre du dispositif « Coupon sport 35 ».

Pour cela, les familles éligibles doivent présenter à leur club les pièces suivantes :

- Une copie de l'Attestation de l'allocation Rentrée Scolaire (A.R.S.) Août 2023
- Une copie de la pièce d'identité : livret de famille ou carte d'identité ou passeport de l'enfant

Le barème de la prise en charge est le suivant : Coût de l'adhésion + licence
De 45 € à 90 €
A partir de 91 €

Réduction du coupon sport
1 coupon sport soit 20 €
2 coupons sport soit 40 €

Suite à votre inscription, vous recevrez un mail de la fédération vous indiquant la marche à suivre pour imprimer votre licence – à présenter lors des compétitions.
Vérifiez bien l'adresse mail indiquée sur le formulaire d'inscription !

Le Pass' sport

Le Pass'Sport est une allocation de rentrée sportive de 50 euros par enfant/jeune adulte pour financer tout ou partie de son inscription dans une association sportive volontaire et lui permettre de participer aux activités qu'elle organise au titre de la saison 2023-2024. Il est utilisable entre le 1er juin et le 31 décembre 2023

Qui est concerné ?

- Les jeunes de 6 à 17 ans révolus bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS) ;
- Les jeunes de 6 à 20 ans bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) ;
- Les jeunes de 16 à 30 ans bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) ;
- Les étudiants boursiers et les bénéficiaires d'une aide annuelle du Crous de moins de 28 ans.

Comment cela fonctionne ?

Utilisable une seule fois auprès d'un club choisi, le Pass'Sport est une aide cumulable avec les autres aides mises en place notamment par les collectivités.

Les catégories au 1^{er} septembre 2023

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE	Tarifs 2023 - 2024
Masters	VE	1989 et avant	120 €
Seniors	SE	1990 à 2001	120 €
Espoirs	ES	2002 à 2004	120 €
Juniors	JU	2005 et 2006	120 €
Cadets	CA	2007 et 2008	120 €
Minimes	MI	2009 et 2010	110 €
Benjamins	BE	2011 et 2012	110 €
Poussins	PO	2013 et 2014	100 €
École d'Athlétisme ¹	EA	2015 à 2017	
Baby Athlé ²	BB	2018 et après	

Licence LASER RUN (à partir de minime) : 155 € avec licence athlétisme.
Licence encadrement : 50 €

¹ Inscription auprès de la mairie de Cesson-Sévigné

Entraînements

Pour tous les entraînements : rendez-vous au stade Roger Belliard à Cesson-Sévigné

Créneaux d'entraînement 2023 – 2024

CRENEAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		10h00 – 12h00 Musclation MI à VE		10h00 – 12h00 Musclation MI à VE		10h00 – 12h00 Musclation MI à VE 10h00 – 12h00 Laser Run MI - VE	10h00 – 12h00 Demi-fond MI à VE 10h00 – 12h00 DF-Fond-HS SE à VE
MIDI							
APRES-MIDI			16h00 – 17h30 Jeunes PO-BE-MI				
SOIREE	18h15 – 20h00 Combinées CA à VE 18h00 – 20h00 Prépa physique MI à VE	18h15 – 20h00 Demi-fond MI à VE 18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE 18h15 – 20h00 Combinées CA à VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h30 – 20h00 Laser Run MI - VE 18h15 – 20h00 Combinées CA à VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h15 – 20h00 Demi-fond MI à VE 18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE 18h15 – 20h00 Combinées CA à VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h30 – 20h00 Laser Run - Tir MI - VE 18h15 – 20h00 Jeunes PO - BE - MI 18h15 – 20h00 Combinées CA à VE 18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE		

■ Sprint – Haies – Sauts – Lancers / Dominique D.

■ Préparation physique - musclation / Dominique D.

■ Epreuves combinées / Yoann D.

■ Demi fond / Michel C.

■ Demi fond – Fond – Hors stade / Jean-Luc B.

■ Laser run / Vincent D. – Sébastien L.

■ Jeunes / Mathieu H (*)

(*) Les horaires des séances « jeunes » sont susceptibles d'être modifiés selon la disponibilité des nos étudiants encadrants