



**AC CESSON**

# Livret d'accueil 2024-2025



## 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

## Le mot du président

L'année sportive 2023-2024 est maintenant terminée, clôturée par les jeux olympiques et paralympiques. En cette période de rentrée scolaire 2024-2025, c'est le moment pour chacun de reprendre le chemin des entraînements. Comme chaque année, l'AC CESSON se prépare à retrouver ses membres les plus fidèles mais également à accueillir tous ceux qui souhaitent nous rejoindre, comme athlète, entraîneur, encadrant ou bénévole. Comme j'ai coutume à le dire, le bénévolat et l'investissement pour les autres sera le meilleur moyen de maintenir le dynamisme du club et de diversifier les disciplines.

Je vous souhaite une bonne rentrée 2024-2025 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 Cessonnais 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 2024, l'EAC comptait près de 700 adhérents.

## L'ACC – section locale de l'EAC :

L'ancêtre de l'ACC était une section du club Omnisports, l'Olympique Club Cessonnais, créée le 5/11/1986. Le club est devenu l'Athletic Club Cessonnais 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 110<sup>ème</sup> place. Au niveau national (3488 points / 1908 clubs classés).

Ce classement le place 11<sup>ème</sup> club de la région et 5<sup>ème</sup> 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 avril et mai 2024.

**Effectifs 2023-2024 de la section locale ACC : 174 adhérents**

## Bureau et bénévoles

### Comité directeur de l'ACC (au 7 septembre 2024)

Le bureau est composé de 6 membres :

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

Les autres membres du comité directeur :

- Estelle DOIGNEAUX
- 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
- Michelle DUVIGNEAU – Juge Arbitre / Courses et Chrono Electrique Régional
- Elisa FURET – Juge Course 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<sup>e</sup> degré Demi-Fond Marche
- Michel COCHARD – Entraîneur 2<sup>e</sup> degré -12 -16 ans, 2<sup>e</sup> degré Demi-Fond Marche
- Alan DUVIGNEAU - Entraîneur 2<sup>e</sup> degré Sprint-Haies
- Michelle DUVIGNEAU – Entraîneur 1<sup>e</sup> degré Marche Nordique

Ces bénévoles, ainsi que d'autres qui ne peuvent tous être cités ici par manque de place, ont réalisé au cours de la saison 2023-2024:

- animation du site internet : [www.accesson.fr](http://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 2024 – 2025

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 7 septembre 2024 : présence au forum des associations / Cesson-Sévigné
- samedi 28 septembre 2024 : Meeting AC Cesson / Stade Cesson Sévigné
- début octobre 2024 : assemblée générale de l'ACC
- janvier 2025 : galette des rois de l'ACC / Cesson Sévigné
- avril 2025 : stage club (Saint-Malo, Dinard, Espagne,... à définir !)
- mai 2025 (en attente de validation) : support d'un des 2 tours des interclubs / Stade Cesson Sévigné

## Inscriptions

Pour nous rejoindre, il suffit de nous transmettre :

- le formulaire d'inscription rempli ;
- votre règlement ;
- de valider votre parcours personnel de santé sur votre espace adhérent FFA.

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 2009 et le 31 décembre 2013 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 2024
- 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	Réduction du coupon sport
De 45 € à 90 €	1 coupon sport soit 20 €
A partir de 91 €	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 2024-2025. Il est utilisable entre le 1er juin et le 31 décembre 2024.

**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<sup>er</sup> septembre 2024

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE	Tarifs 2024 - 2025
Masters	VE	1990 et avant	120 €
Seniors	SE	1991 à 2002	120 €
Espoirs	ES	2003 à 2005	120 €
Juniors	JU	2006 et 2007	120 €
Cadets	CA	2008 et 2009	120 €
Minimes	MI	2010 et 2011	115 €
Benjamins	BE	2012 et 2013	115 €
Poussins	PO	2014 et 2015	115€
École d'Athlétisme <sup>1</sup>	EA	2016 à 2018	
Baby Athlé <sup>2</sup>	BB	2019 et après	

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

---

<sup>1</sup> Inscription auprès de la mairie de Cesson-Sévigné



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

## Entraînements

### Créneaux d'entraînement 2024 – 2025

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								
SOIREE	17h15 – 18h45 Jeunes PO-BE-MI  18h00 – 20h00 Prepa physique MI à VE	18h30 – 20h00 Demi-fond MI à VE  18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE	18h30 – 20h00 Laser Run MI - VE	18h30 – 20h00 Demi-fond MI à VE  18h50 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE  18h15 – 20h00 Combinées CA à VE	18h30 – 20h00 Laser Run - Tir MI - VE  18h00 – 19h15 Jeunes PO-BE-MI  18h15 – 20h00 Combinées CA à VE	18h00 – 20h00 Laser Run - Tir MI - VE  18h00 – 19h15 Jeunes PO-BE-MI  18h15 – 20h00 Combinées CA à VE	18h00 – 20h00 Laser Run - Tir MI - VE  18h00 – 19h15 Jeunes PO-BE-MI  18h15 – 20h00 Combinées CA à VE	18h00 – 20h00 Laser Run - Tir MI - VE  18h00 – 19h15 Jeunes PO-BE-MI  18h15 – 20h00 Combinées CA à VE

■ Sprint – Haies – Sauts – Lancers.

■ Préparation physique - musclation.

■ Epreuves combinées / Yoann D.

■ Demi fond / Michel C.

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

■ Laser run / Vincent D. - Sébastien L.

■ Jeunes (\*)

(\*) : selon disponibilités des encadrants