



AC CESSON

Livret d'accueil 2021-2022



Athletic Club Cessonnais
1C Boulevard de Dezerseul 35510 Cesson-Sévigné
06-98-143-149 | athletic.club.cesson@gmail.com | www.accesson.org

Les partenaires du club

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

Optique Visual - Opticien

Partenaire du club depuis plusieurs années, Bruno Thieullet a également pour spécialité l'optique du sport

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



La route des marques – Destockage sport et mode

Au fil des semaines, vous trouverez chez la route des marques des produits de marque au prix du destockage.

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 !



*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*

Le mot du président

Nous voici donc à l'aube d'une nouvelle saison sportive avec le secret espoir que la crise sanitaire est maintenant derrière nous et que cette nouvelle année scolaire va voir fleurir les entraînements et les compétitions. C'est bien sûr l'occasion pour les un(e)s et les autres de découvrir, de reprendre ou encore de continuer l'athlétisme, quels que soient vos envies et vos objectifs de performance ou de santé. En signant à l'AC CESSON, vous rejoignez un club dynamique, avec des adhérents passionnés par ce sport (entraîneurs, sportifs, juges, bénévoles), de tous âges et tous niveaux, qui s'investissent dans toutes les disciplines de l'athlétisme (courses, marche, sauts, lancers), mais également un club novateur avec la mise en place d'une section laser-run.

Retrouvons donc ensemble l'envie de pratiquer, chacun à notre rythme, le plaisir de se croiser durant les entraînements ou les compétitions ou simplement la joie d'encourager nos jeunes ou nos moins jeunes partout où ce sport nous conduira.

Je vous souhaite une bonne rentrée 2021-2022 et la bienvenue à l'AC CESSON.

Sportivement

Vincent DOIGNEAUX

L'EAC – Entente Athlétique Cessonnaise

L'Entente Athlétique Cessonnaise 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 2021, 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.

Rétrospective

Classements FFA

Au classement général des clubs de la FFA, l'EAC se classe à la 111^{ème} place au niveau national (1916 points / 1884 clubs classés).

Ce classement le place 10^{ème} club de la région et 4^{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. Étant données les conditions sanitaires, les compétitions de mai 2020 et mai 2021 ont été annulées. Le club conserve son classement pour la compétition de mai 2022.

Effectifs 2020-2021 de la section locale ACC : 219 adhérents

Bureau et bénévoles

Comité directeur de l'ACC

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
- Michel COCHARD
- Marie-Odile DOIGNEAUX
- Alan DUVIGNEAU
- Titouan FONTAINE
- Marie-Claire RIGOBERT-SALARD
- Guy ROYER

Les juges

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

- Estelle Doigneaux – Starter Régional
- Marie-Odile Doigneaux – Juge Sauts Régional
- Marie-Claude Druel-Bonnant – Juge Sauts Régional
- Dominique Duvigneau – Juge Chefs de Course Fédéral
- Michelle Duvigneau – Juge Arbitre / Courses et Chrono Electrique Régional
- Lisa Furet - Juge Course Régional
- Thierry Heurtin - Juge Starter Régional
- Marine Letertre - Juge Marche et Lancers Régional
- Sébastien Lévêque – Juge Course Régional
- Olivier Morice-Morand – Juge Chef de Sauts Fédéral
- 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
- Patrick VALENTIN – Entraîneur 1^e degré -12 - 16 ans, Demi-Fond, Marche

Les entraîneurs en cours de formation

- Sébastien LEVEQUE – Entraîneur 1^e degré Laser run
- Vincent DOIGNEAUX – Entraîneur 1^e degré Laser run

Ces bénévoles, ainsi que d'autres qui ne peuvent tous être cités ici par manque de place, ont réalisé au cours de la saison 2020-2021 :

- animation du site internet : www.accesson.org et de la page facebook
- passage de diplômes ou prorogation de diplômes
- vos plans d'entraînements
- 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 !

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| - Communication / Photo | - Partenaires |
| - Courses hors stade / Compétition | - Stage |
| - Jeunes | - Supporters |
| - Matériel | - Masters |
| - Meeting | - Vie du club |
| - Officiels | |



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 2021 – 2022

Le calendrier de la saison est encore en cours de réalisation au moment de la publication de ce livret d'accueil. Certaines dates sont néanmoins déjà connues :

- Piste :
 - 25/26 septembre / ALBI : championnat de France MASTERS
- Cross :
 - 30/31 octobre / CARHAIX PLOUGER : championnats de Bretagne
 - 13/14 novembre / MONTAUBAN : championnat de France
 - 14 novembre / PACE : Cross National
 - 5 décembre / HENNEBONT : cross du haras
- Hors Stade :
 - 04 septembre / LANGUEUX : championnat de France 10 kms
 - 19 septembre / Les Sables d'Olonne : championnat de France de semi-marathon
 - 26 septembre / ROUFFACH : championnat de France de trail
 - 26 septembre / LIEVIN : championnat de France d'ekiden
 - 16 octobre / AMIENS : championnat de France 100 kms
 - 24 octobre / RENNES : championnat de France de marathon
- Marche :
 - 18 septembre / ROUBAIX : championnat de France 100 kms
 - 16 octobre / LAVAL : championnat de France 20 kms et 50 kms
 - 21 novembre / BANNALEC : Mario Gatti (1^e manche)
 - 15 décembre / GUILERS : Mario Gatti (2^e manche)

En ce qui concerne l'actualité du club :

- samedi 4 septembre 2021 : présence ¹ au forum des associations de Cesson-Sévigné
- vendredi 1^{er} octobre 2021 : assemblée générale de l'ACC
- janvier 2022 : galette des rois ¹ de l'EAC + AG de l'EAC
- avril 2022 : stage club¹ (Saint-Malo, Espagne,... à définir !)
- mai 2022 ¹(en attente de validation) : support d'un des 2 tours des interclubs
- juin 2022 ¹ (date à définir avec la LBA) : 8^{ème} édition du Meeting AC Cesson

¹ Selon les conditions sanitaires du moment

Inscriptions

Pour nous rejoindre, il suffit de remettre :

- 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
- votre règlement
- pour les nouveaux adhérents : la caution pour le maillot (brassière) s'élève à 25 euros. Précisez votre taille lors de l'inscription

Moyens de paiement possibles : chèque, espèces, coupon sport, chèque vacances.

Bon à savoir :

- **pour tout renouvellement** de licence, l'ACC offre une réduction de 15 euros par licences **jusqu'au 18 septembre inclus**.
- 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
- pour les jeunes ayant entre 10 et 18 ans dont les familles bénéficient de l'allocation de rentrée scolaire : vous pouvez également bénéficier des coupons sport, à retirer à la Mairie de Cesson-Sévigné sur présentation de justificatifs

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 l'adresse mail indiquée sur le formulaire d'inscription !

Les catégories au 1^{er} novembre 2021

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	VE	1987 et avant
Seniors	SE	1988 à 1999
Espoirs	ES	2000 à 2002
Juniors	JU	2003 et 2004
Cadets	CA	2005 et 2006
Minimes	MI	2007 et 2008
Benjamins	BE	2009 et 2010
Poussins	PO	2011 et 2012
École d'Athlétisme ²	EA	2013 à 2015
Baby Athlé ²	BB	2016 et après

² 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 2021 – 2022

CRENEAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		10h00 – 12h00 Musclation MI à VE		10h00 – 12h00 Musclation MI à VE		9h00 – 10h30 Laser Run - Santé ES - VE	9h30 – 12h Marche athlétique MI à VE
MIDI	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE	12h45 – 13h45 DF-Fond-HS SE à VE	10h00 – 12h00 Musclation MI à VE	10h00 – 12h00 Demi-fond MI à VE
APRES-MIDI			14h00 – 15h15 Jeunes PO - BE			10h30 – 12h00 Laser Run CA - VE	10h00 – 12h00 DF-Fond-HS SE à VE
			15h15 – 16h30 Jeunes MI				
SOIREE		17h30 – 19h30 Marche athlétique MI à VE			18h00 – 19h15 Marche nordique SE à VE		
		18h15 – 20h00 Demi-fond MI à VE	18h15 – 19h30 Laser Run CA - VE	18h15 – 20h00 Demi-fond MI à VE	18h15 – 19h30 Laser Run - Tir CA - VE		
		18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE		18h30 – 20h00 DF-Fond-HS SE à VE	18h15 – 20h00 Jeunes BE - MI		
	18h00 – 20h00 Prépa physique MI à VE	18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE	18h00 – 20h00 Sprint concours MI à VE		

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

■ Jeunes / Estelle D. – Alan D. – Titouan F. – Patrick V.

■ Marche nordique / Michelle D.

■ Marche athlétique / Patrick V.

■ Préparation physique - musclation / Dominique D.

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

■ Demi fond / Michel C.

■ Lancers / Marine L.

■ Séances du *miâi non adaptées aux débutants et loisirs* Laser run / Vincent D. – Sébastien L.