LONGVIC LOISIRS

Serez-vous sportif cette année ?

Avec une vingtaine d'activités sportives proposées dans la commune, il y a de grandes chances que vous trouviez de quoi muscler votre année. Découvrez notre sélection.

■ **L'ALC propose même une activité kayak.** Photo Céline GILLOT

1 Et pourquoi pas en rivière ?

L'Association loisirs culture (ALC) propose tout au long de l'année une véritable activité nature, au fil des rivières de la région et au-delà. L'entraînement de canoë-kayak a lieu tous les lundis à la piscine de Chenôve, de 20 h 30 à 21 h 30.

À ce créneau hebdomadaire sont bien sûr associées les sorties en milieu naturel, environ 25 par an, jusque dans le Jura, les Alpes, le Massif central ou même la Suisse, selon le niveau des rivières ou les demandes des adhérents. « L'esprit de l'activité est surtout très convivial. C'est le point fort, explique Philippe Baton, président de section. Car le canoë-kayak, c'est aussi un sport d'équipe. »

Reprise des entraînements lundi, à Chenôve. Les inscriptions sont également possibles tout au long de l'année.

INFO Tarifs : enfants (de 16 à 18 ans) : 56 €/an. Adultes : 80 €/an. Contact : philippe.baton93@gmail.com et alc-longvic.org

2 Le boom du yoga

Forte de plus de 60 adhérents, la section yoga de l'ALC a dû pour cette rentrée, proposer un nouveau créneau, pour faire face à une demande grandissante. « De plus en plus de personnes ont besoin de lâcher prise », explique Marie-France Gauvry, présidente de section. « Le travail sur la respiration peut aider à se retrouver avec soi-même. »

Deux cours sont proposés le jeudi de 17 h 45 à 18 h 45 et de 20 à 21 heures, au centre social La Ruche. Le nouveau créneau est ouvert le lundi, de 19 à 20 heures, à l'école Roland-Carraz.

Reprise : lundi 10 septembre.

INFO Tarif : 145 €/an. Contact : yoga.alc-longvic@outlook.fr et alc-longvic.org

3 Au pied de la nature

L'Association Longvic multiloisirs (ALM) propose de nouveau une activité de randonnée, avec près de soixante adhérents. Des parcours d'une dizaine de kilomètres sont fixés chaque mardi après-midi, ainsi qu'une marche plus longue, d'une vingtaine de kilomètres, un jeudi par mois.

Reprise : mardi 4 septembre à 13 heures. Rendez-vous sur l'aire de covoiturage du parking de l'espace Jean-Bouhey.

INFO Tarif : 22 €/trimestre, plus 10 € d'adhésion à l'association, plus mise en commun des frais de covoiturage. Contact : www.alm.tbdt.fr

4 Zoom sur les personnes âgées

L'association Gymnastique volontaire propose des cours d'assouplissement, gainage, maintien en forme et Zumba, le lundi de 20 h 15 à 21 h 15 et le mercredi de 20 à 21 heures à l'école Maurice-Mazué.

À noter qu'un autre créneau est ouvert, en direction des personnes âgées ou en difficulté physique, le mardi de 9 à 10 heures, au centre social la Ruche.

Reprise : lundi 10 septembre.

INFO Tarifs : une séance par semaine : 100 €/an et deux séances par semaine : 150 €/an.

5 Laissez-vous tenter par l'équilibre

L'association Longvic-Multiloisirs (ALM) donne des cours de Ki Shin Taï Jutsu, qui développent notamment l'équilibre, des qualités de réflexe et de coordination allant bien au-delà des techniques de self-défense. « Il y a également un aspect philosophique dans cette activité qui est à la portée de tout le monde », précise Jean-Yves Goguet, président de la section.

Cours le mardi et le jeudi de 17 h 30 à 18 h 30 (enfants à partir de 6 ans) et de 18 h 30 à 20 heures (adultes) au gymnase Véronique Pecqueux Rolland.

Reprise : mardi 11 septembre.

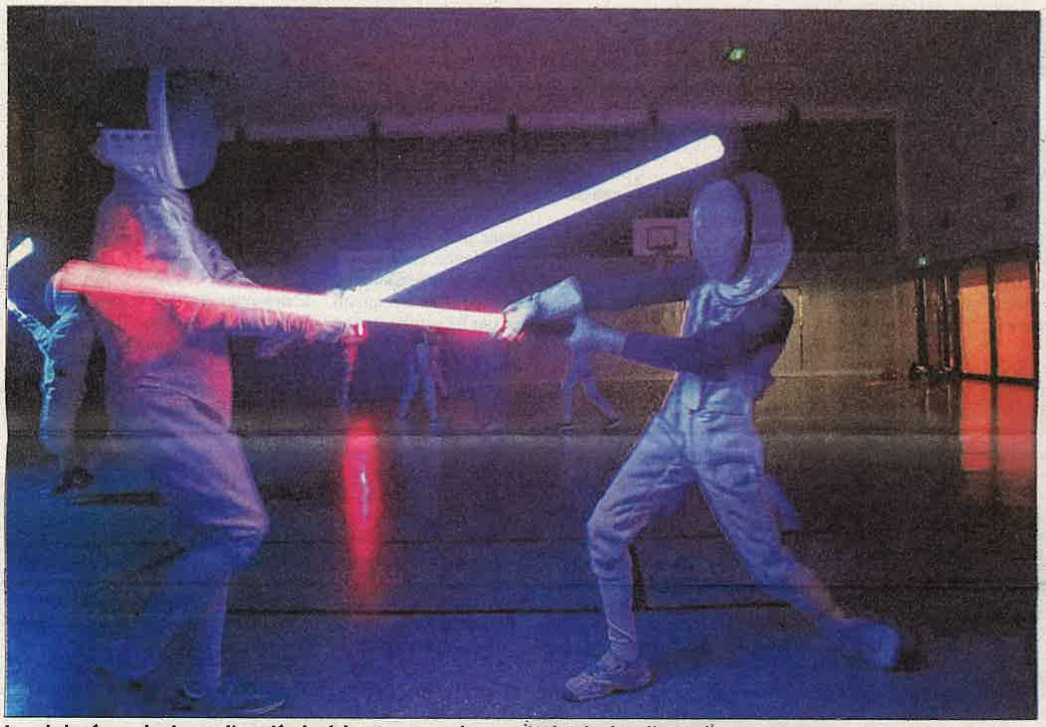
INFO Tarifs : 35 €/trimestre (enfants) et 50 €/trimestre (adultes). Contact : www.alm.tbdt.fr

■ **Les randonneurs de l'ALC Longvic.** Photo *LBP*

■ **Le Ki Shin Taï Jutsu permet de développer l'équilibre, les réflexes et la coordination.** Photo *LBP*

LONGVIC Insolite

Maîtriser le sabre laser comme un maître Jedi, ça vous tente ?



Lors de la séance, les jeunes licenciés du club ont pu tester leurs aptitudes de chevaliers Jedi... Photo LBP/R. D.

La section escrime de l'Association loisirs-culture (ALC) de Longvic a créé une académie de sabre laser, à destination des ados et adultes. Pour faire plaisir à ses adhérents autant que pour en attirer d'autres.

Le silence règne dans la salle polyvalente Roland-Carraz, à Longvic, plongée dans l'obscurité. Soudain, un bourdonnement et plusieurs faisceaux colorés s'allument, dévoilant les jeunes padawans. Concentrés, prêts à s'affronter avec leurs sabres laser. Car, vendredi 16 octobre, les répliques des armes emblématiques de *Star Wars* ont remplacé les lames habituellement utilisées dans ce cours d'escrime sportive. Une séance spéciale pour faire plaisir aux neuf enfants âgés de 8 à 12 ans avant les vacances scolaires, tout en testant le matériel que l'ALC Longvic escrime a reçu il y a quelques semaines (lire par ailleurs).

40
Comme le nombre d'adhérents à la section escrime de l'Association loisirs-culture Longvic.

« Toucher un autre public »

Le club de quarante adhérents souhaite en effet proposer, lorsque la situation sanitaire le permettra, des cours de sabre laser aux 15 ans et plus. « Personne ne le propose à Dijon et dans son agglomération, alors on s'est lancés dans cette nouvelle pratique », explique le président Richard Mathieu. Car le maniement du sabre laser a rejoint l'épée, le fleuret et le sabre, comme discipline officielle de la Fédération française d'escrime. « Grâce au sabre laser, on pourra peut-être toucher un autre public, fan de *Star Wars* ou simplement désireux de découvrir un sport ludique », poursuit le responsable.

> « Grâce au sabre laser, on pourra peut-être toucher un autre public, fan de Star Wars ou simplement désireux de découvrir un sport ludique »
>
> **Richard Mathieu, président de la section escrime de l'ALC**

« Je rappelle qu'on ne pique jamais avec la pointe ! » : dans le gymnase, Gilles Beaufils donne de la voix pour rappeler les règles à ses apprentis Jedi. En combat libre, les coups sont portés « à la tête, sur le côté, ou de bas en haut, un peu comme si on jouait au golf », décrit le maître d'armes, qui va faire quelques stages pour perfectionner ses katas, les positions et mouvements codifiés qui s'enchaînent.

Des après-midi portes ouvertes en projet

Pour les enfants, le maniement du sabre laser – à deux mains – n'est pas si simple. Mais qu'importe : grâce aux bruitages et aux effets de lumière à chaque impact, ils ont l'impression d'incarner leurs héros favoris. Comme Quentin, 8 ans, qui indique être « plutôt dans le côté lumineux de la force », même s'il adore Dark Vador. « Chez moi, on a trois applications de sabre laser sur téléphone. Là, j'en ai un entre les mains qui est très réaliste ! », s'enthousiasme-t-il, des étoiles plein les yeux.

L'Association loisirs-culture Longvic escrime compte organiser, dès qu'elle le pourra, un ou deux après-midi portes ouvertes pour faire découvrir la discipline. Histoire de faire rêver, cette fois, les grands enfants.

Rémy DISSOUBRAY

Des objets allant de 80 à 300 €

Pour l'heure, l'ALC Longvic escrime a investi dans six sabres laser. « On a trois modèles différents : le haut de gamme à 300 € dont la lame clignote à chaque impact et qui peut être personnalisé avec des milliers de couleurs et plusieurs sons grâce à une application smartphone. Celle-ci compte également les coups donnés et leur intensité (modérés ou féroces), ce qui peut être intéressant », détaille Gilles Beaufils. Le modèle de milieu de gamme (240 €) dispose de seize couleurs, de plusieurs sons et de flashs à chaque impact. Il a une autre particularité : deux sabres peuvent être assemblés pour faire un double sabre, comme celui du seigneur Sith Dark Maul. Enfin, le « premier prix, à 80 €, ne possède que six couleurs ». Sur chacun des modèles, qui mesurent un peu plus d'un mètre, le manche est en aluminium et la lame en polycarbonate. L'autonomie de la batterie peut aller jusqu'à six heures. « On a été agréablement surpris par les six premiers sabres, alors on va en commander d'autres », sourit le maître d'armes.

Pour l'instant, le club dispose de six sabres laser... mais il va en acheter d'autres. Photo *LBP*/R. D.

BP 16/10/2020

FOOTBALL Coupe de France (5e tour)

Longvic préparé à l'exploit

Les Longviciens (R3) reçoivent Louhans/Cuiseaux (N2) dimanche en Coupe de France. Photo *LBP*/T. JULLIEN

Longvic (R3) devra se surpasser pour se hisser au 6e tour de la Coupe de France. Dimanche (15 heures), les Verts affrontent Louhans/Cuiseaux (N2) qui évolue quatre divisions au-dessus. Mario Savarino, le coach longvicien, n'a pas hésité à bousculer ses habitudes pour mettre toutes les chances de son côté.

« Sur un match de Coupe de France, on ne sait jamais ce qu'il peut se passer », lance Mario Savarino, entraîneur de Longvic, à propos de la rencontre qui opposera, dimanche (15 heures), les siens à Louhans/Cuiseaux, au stade Maurice-Colson.

Si son équipe occupe le rang d'outsider pour cette rencontre, compte tenu des quatre divisions d'écart (de la R3, où évolue Longvic, à la N2, division de Louhans/Cuiseaux), le coach côte-d'orien ne compte pas seulement sur la magie de la Coupe pour créer l'exploit.

Un groupe investi

« J'ai réussi à avoir les vidéos du dernier match de Louhans », explique-t-il. « Je n'ai pas pour habitude de m'adapter aux équipes adverses, mais là il y a quatre niveaux qui nous séparent et ça se voit. Donc, la semaine d'entraînement a été différente. On va s'adapter. J'ai envoyé le lien vidéo à tous mes joueurs, comme ça, ils peuvent observer leurs adversaires directs, c'est toujours intéressant. »

Si Longvic aborde le match avec une dynamique positive (deux victoires en deux matches de championnat), les joueurs semblent avoir pris la mesure de leur adversaire du week-end. « Je les ai sentis très investis mardi à l'entraînement », explique Mario Savarino. « Ils ont posé beaucoup de questions pour savoir comment on allait jouer ce week-end, comment il fallait réagir selon telle ou telle situation. Pour eux, jouer une N2 ça n'arrivera pas souvent, ils veulent tout mettre de leur côté pour faire un bon match. »

Plus d'une centaine de spectateurs sont attendus dimanche pour supporter Longvic, et espérer voir les Verts créer l'exploit.

Corentin MURAT

Nouveau cadre, nouvel élan

Arrivé à la tête de l'équipe seniors cet été, Mario Savarino a souhaité opérer des changements radicaux. « Le cadre fait la différence cette saison. Ça fait deux ou trois ans qu'il n'y a pas forcément de cadre à Longvic, les joueurs venaient un peu quand ils voulaient à l'entraînement et ça a changé. Tout le staff, que ce soit celui de la A ou de la B, met en place des choses pour que ce soit le cas. Aujourd'hui, les joueurs sont concernés, rigoureux en séance. On arrive à former un groupe fort. Je ne veux pas créer deux groupes, A et B, mais un club. » Pour l'heure, Longvic reste invaincu cette saison.

PROGRAMME

- **Samedi. -17 heures :** Is/Selongey (N3) – Gueugnon (N3) ; **18 heures :** Jura Lacs (R1) – Jura Sud (N2), Lons (R1) – Racing Besançon (N3), Sens (R1) – Jura Dolois (N3) ; **19 heures :** Cosne (R1) – Paron (N3), Saint-Jean-de-Losne (R3) – UF Mâcon (R1), Bresse Jura (R2) – Valdahon/Vercel (N3) ; **19h30 :** US Sochaux (R2) – Belfort Sud (R1).
- **Dimanche. - 15 heures :** Plombières (D1) – Vauzelles (R2), Nevers-Challuy (R3) – Saint-Apollinaire (N3), Bavilliers (R2) – Morteau (N3), Chatenois (R2) – Pontarlier (N3).
- **Mercredi. - 20 heures :** Audincourt (R1) – ASM Belfort (N2).

JUDO Échos des tatamis

BR 13/02/2020.

Le week-end s'annonce chargé à Longvic

Les tapis de judo du complexe sportif Véronique-Pecqueux-Rolland de Longvic vont voir défiler nombre de judokas sur l'ensemble du week-end à venir.

France cadets 1re division

Samedi marque une des dates importantes de la saison pour les cadets et cadettes de la région. Les présents ont rendez-vous pour la première phase de la demi-finale du championnat de France individuel 1re division de la catégorie. En jeu, décrocher sa place pour la finale nationale qui se tiendra à Villebon-sur-Yvette, les 11 et 12 avril prochains, alors que la deuxième phase doit avoir lieu le 14 mars à Besançon.

Est notamment attendue une forte délégation de l'Alliance Judo Besançon Dijon 21-25, mais également des clubs venant de plusieurs autres régions : Grand Est, Île-de-France, Rhône-Alpes. Le matin, les féminines seront en compétition, de 9h45 à 13 heures. Les masculins prendront le relais l'après-midi. Début prévu à 13h45, fin prévisionnelle à 18 heures.

Albane Trocherie et les cadets/cadettes côte-d'oriens ont fort à faire ce week-end.
Photo *LBP*/Eric BONTEMPS

Le même jour, six féminines de l'AJBD 21-25 seront présentes sur l'autre demi-finale, qui se déroule à Troyes.

Coupe bassin Bourgogne benjamins et minimes

Le dimanche, les benjamins (274 engagés) et minimes (246 inscrits) occuperont les tapis du gymnase de Longvic pour la phase régionale individuelle. Des benjamins (9h45-12 heures) et minimes (14h45-16h45) qui tenteront de se qualifier pour la phase Bourgogne-Franche-Comté.

LONGVIC LOISIRS

Qui sera le meilleur pilote de minibolide ce week-end ?

Le Côte-d'Orien William Leroy concourt dans la catégorie des Formule France. Photo Pi. D.

De vendredi à dimanche, soixante-dix voitures radiocommandées vont s'affronter sur la piste du Mini-Racing-Car de Longvic à l'occasion de la Coupe de France. Avec des bolides de 1 mètre de long pour 10 kilos qui frôlent les 100 km/h en ligne droite.

Ça va chauffer, ce week-end, sur la piste du Mini-Racing-Car de Longvic, à l'occasion de la Coupe de France des voitures thermiques 1/5e. Des bolides radiocommandés mesurant 1 mètre de long pour 10 kilos, capables d'atteindre les 90 km/h en ligne droite. « Cela fait dix ans que le circuit de Longvic n'a pas accueilli la Coupe de France », explique le pilote Wiliam Leroy, 46 ans, le seul membre du club local à participer à la course. Originaire de Magny-Montarlot, il a débuté cette discipline il y a deux ans. Le principe de la course est simple : faire le plus de tours possible dans un temps imparti. « Quand la course dure trente-cinq minutes, c'est difficile de connaître notre classement », explique William Leroy. Ainsi, les voitures radiocommandées sont toutes équipées de puces pour comptabiliser les tours. La pratique de ce loisir est onéreuse. « Ma voiture m'a coûté 3 500 € », indique le Côte-d'Orien. De plus, un pilote doit changer les roues de son bolide toutes les trente-cinq minutes. « Une paire de pneus coûte 30 €. Au cas où j'irai en finale, j'en ai prévu onze. »

Une chance pour William, ce week-end, il n'aura pas à faire de repérage. « C'est une étape essentielle pour un participant. Mais étant donné que je m'entraîne ici, je connais la piste. » Malgré tout, il doit rester vigilant. « La ligne droite après la ligne d'arrivée, on la surnomme "le mur de la buvette". Si une voiture a le malheur de le taper, c'est la casse assurée. » Comme pour les véritables courses automobiles, les pilotes des voitures radiocommandées sont assistés d'un "mécano". William, lui, est secondé par son fils de 15 ans. « Leur rôle est d'aller chercher le véhicule sur la piste en cas d'accident alors que les autres bolides sont encore en course. S'il y a collision, c'est l'entorse assurée. »

Pierrick DEGRACE (CLP)

INFO Événement gratuit. 4, boulevard des Industries à Longvic.
PROGRAMME Vendredi, de 14 à 20 heures, essais libres ; samedi, de 8 h 15 à 19 heures, qualifications ; dimanche, quarts de finale, demi-finales et finale, de 9 à 17 heures.
NOTE Les coureurs sont classés en trois catégories : les Formule 1, les GT et les Formule France.

Agence de Dijon
7 boulevard Chanoine-Kir,
21000 Dijon

Téléphone
Rédaction : 03.80.42.42.24

Mail
lbpredactiondijon@
lebienpublic.fr

Web
www.bienpublic.com/
edition-dijon-ville
www.bienpublic.com/
edition-dijon-agglo

Facebook
www.facebook.com/
LeBienPublicDijon

LONGVIC Association

L'atelier de reliure en recherche de nouveaux liants

La section reliure de l'Association loisirs-culture (ALC) prend soin des livres anciens. Mais elle relie aussi entre eux les amoureux de la transmission, sous toutes ses formes. À condition de faire le plein de sang neuf.

En ce vendredi 6 décembre, dans l'ancienne école des filles de Longvic, il règne une atmosphère paisible, et à vrai dire un peu surannée.

Ça tombe plutôt bien, car on y parle ici de livres anciens, de « grecquage », de « travail de bénédictin ». Mais on y parle surtout avec passion, et en tout premier lieu, celle des livres. « Par la reliure, on retrouve une trace du passé, et on perpétue les connaissances », explique Abel, l'un des plus vieux membres de l'association (depuis près de dix ans). « Pour relier, il faut aimer les livres » poursuit Olivier Guard, responsable de la section, pour leur donner une nouvelle vie et les transmettre aux suivants.

Seulement deux sections associatives de reliure dans l'agglomération

Oui mais voilà : les rangs sont un peu clairsemés. « Il n'existe que deux sections associatives de reliure dans l'agglomération », poursuit Olivier Guard. « Elles sont situées à Longvic et Talant. Mais nous, à Longvic, nous ne sommes qu'une douzaine d'adhérents, et nous aimerions bien recruter des jeunes. » « Des jeunes retraités ! », s'exclame Élisabeth Joliet, ancienne présidente de l'association, désormais redevenue un membre « normale ». Mais pas seulement. Car s'il est vrai que les gestes de la reliure prennent du temps, il n'y a pas d'âge pour aimer transmettre la mémoire d'un livre. « D'autant plus qu'ici, on a beaucoup de liberté », poursuit Élisabeth. « Chacun vient quand il veut(*), sans contrainte. »

« Ici, il n'y a pas de professeur », confirme Patricia. « J'aime cette manière d'apprendre. On fonctionne par l'entraide, le compagnonnage. » Le mot "reliure" porte donc ici bien son nom, tant les échanges et les partages y sont nombreux. Ils ne demandent qu'à s'étoffer.

Céline GILLOT (CLP)

* Atelier reliure, 1, rue Armand-Thibaut, les mardi et jeudi de 9 heures à midi, le vendredi de 14 à 17 heures.
INFO Adhésion à l'ALC 80 €, puis environ 60 € de petit matériel (colle, couteau) ; le gros matériel (carton, cuirs, presse) est fourni par la section.
CONTACT Olivier Guard, président de la section, tél. 06.87.48.85.39.

Le grecquage est une étape de la reliure qui consiste à entailler le dos des volumes puis d'y faire passer de faux nerfs, plus saillants. Photo *LBP*/C. GI.

> « Par la reliure, on retrouve une trace du passé, et on perpétue les connaissances. »
>
> **Abel, un des membres les plus anciens de l'ALC**

Les livres arrivent en mauvais état à l'atelier de reliure. Photo *LBP*/C. GI.

SPORTS

Comme une lionne en cage

Zoé Richard (AL Longvic, 0) a affûté ses armes en cette période de confinement. La voici regonflée à bloc. Photo *LBP*/Christophe MEYER

Il y a un peu plus d'un an, Zoé Richard, licenciée à l'AL Longvic, a souhaité se lancer sur le circuit international. La crise sanitaire ayant réduit ses plans à néant, la voici prête à remettre le couvert malgré une année 2020 compliquée.

Avec François Ousset, son coach, la Côte-d'Orienne fait fi des difficultés. Sur les courts longviciens, Zoé Richard se prépare quotidiennement et tente de faire comme si…

Comme si elle allait, dans un futur très proche, défier la concurrence mondiale. « Je viens d'obtenir le statut de joueuse de haut niveau, donc j'ai cette chance de pouvoir encore m'entraîner », explique-t-elle, contrainte de jouer à domicile en raison de tous les aléas actuels liés au Covid.

« Je continue à taper dans la balle, ça fait du bien à la tête », poursuit l'intéressée, qui n'a pas franchement été gâtée depuis une douzaine de mois. « L'an passé, après le premier confinement, quand je suis revenue sur les courts, j'étais stressée. Puis, j'ai eu une blessure à l'épaule. D'autres filles ont pu jouer dans le même temps, prendre des points au classement, tout ceci a fait que ça ne s'est finalement pas bien déroulé. Et, quand j'ai commencé à regagner des matches, on s'est arrêté de nouveau, si bien qu'en l'espace d'une année, je n'ai disputé que quatre matches. »

Pas simple donc, surtout quand on veut se faire une place au soleil. Comment, dans ces conditions inédites, gagner des points et… de quoi vivre ?

Dans les starting-blocks

« J'ai tenté de partir en Tunisie. Mais, une fois arrivée là-bas, le mardi, j'ai appris que je devais respecter un confinement de cinq jours. Ça faisait des frais supplémentaires. Tous sont à ma charge, je suis rentrée et pas repartie car j'avais en plus un peu peur de rester bloquée là-bas. Vis-à-vis des sponsors, c'est difficile, ça m'a mis un coup au moral. »

Mais aujourd'hui, ces mauvais souvenirs sont derrière elle. Le futur doit lui sourire. La Bourguignonne attend ainsi le mois de mars avec impatience pour une reprogrammation des tournois sur le sol français. « C'est une inconnue, on ne sait pas si le calendrier va être maintenu et si oui, dans quelles conditions. Ça fait moins de dépenses de rester dans l'Hexagone et c'est compétitif, ce serait l'idéal », confie-t-elle laissant poindre du fait de tous ces tourments une légitime impatience.

> « J'ai vraiment hâte de reprendre pour de vrai. J'ai appris de mes erreurs passées. Je suis aujourd'hui plus détendue. »
>
> **Zoé Richard, AL Longvic**

« J'ai vraiment hâte de reprendre pour de vrai. J'ai appris de mes erreurs passées. Je suis aujourd'hui plus détendue », termine-t-elle. Avec un moral tout neuf et requinquée physiquement, elle se veut prête à repartir au combat. Si les dieux de la médecine sont avec elle…

Jérôme ROBLOT

Jack Westley renforce le clan Richard

Depuis peu, Zoé Richard s'est attaché les services de Jack Westley, le préparateur physique du Stade dijonnais. La Longvicienne a profité de cette pause imposée par le Covid pour soigner sa condition. « J'ai eu plusieurs sons de cloche sur ce thème-là. Je désirais tester », assure-t-elle. « Je ne voulais pas avoir de regret. Je trouvais en même temps que je ne récupérais pas très bien. Jack m'a expliqué ce qu'il comptait faire. J'ai commencé en cachette de mon coach », rigole-t-elle. Malgré l'inexpérience du spécialiste anglais dans les disciplines individuelles, la mayonnaise n'a pas tardé à prendre. « Il a lu beaucoup de livres à ce sujet. Depuis, je l'ai avoué à François (*Ousset*) et tous les deux bossent très bien ensemble. Je ressens de nets progrès. François me dit que je n'ai jamais aussi bien joué. Je le sens, je suis plus forte sur mes appuis. Ma journée est plus rythmée, je peux me défouler avec la muscu' », conclut-elle, ravie de l'expérience.

Jack Westley.
Photo archives *LBP*/Jérôme ROBLOT