

# LETTRE D'INFORMATION

N°9- OCTOBRE 2022

## MANIFESTATIONS SPORTIVES

### RANDONNÉE PÉDESTRE

Le 9 octobre à Saint-Laurent (45)

### CHAMPIONNAT DE GOLF D'AUTOMNE

Le 15 octobre à Villedieu-sur-Indre (36)

### CHAMPIONNAT DE FUTSAL

Inscription avant le 14 octobre

## FORMATIONS

### ROLE, TACHES ET RESPONSABILITÉS D'UN PRÉSIDENT DE CSA

Le 20 octobre à l'ASL de Nogent-le-Rotrou (28)

### DIRIGEANTS BÉNÉVOLES

Du 23 au 25 novembre au CREPS de Bourges (18)

Inscription avant le 2 novembre

### MONITEUR DE MISE EN FORME PAR LA MUSCULATION - NIV2

Les 26 et 27 novembre, 14 et 15 janvier, 11 et 12 mars au CREPS de Bourges (18)

Inscription avant le 4 novembre

### ROLE ET TACHES DU SECRÉTAIRE GÉNÉRAL D'UN CSA

Le 1<sup>er</sup> décembre à Favières (28)

Inscription avant le 10 novembre

### INITIATION À LA COMPTABILITÉ

Du 7 au 9 décembre au CREPS de Bourges (18)

Inscription avant le 16 novembre

### PRATIQUE DE LA COMPTABILITÉ

Du 7 au 9 décembre au CREPS de Bourges (18)

Inscription avant le 16 novembre

### DÉCOUVERTE DES TECHNIQUES DE RELAXATION MÉDITATIVE - THÈME 1

Les 10 au 11 décembre au CREPS de Bourges (18)

Inscription avant le 18 novembre

### MISSION DES CONTRÔLEURS INTERNES

Le 15 décembre au CSA CNSO à Orléans (45)

Inscription avant le 24 novembre

### LES IMMOBILISATIONS

Le 15 décembre au CSA Dauphin Cavalerie à Olivet (45)

Inscription avant le 24 novembre

## DIRIGEANTS ET PRISE DE LICENCE

La prise de licence pour la saison 2022/2023 est ouverte sur SYGELIC depuis le 1<sup>er</sup> juillet. La participation FCD s'élève à 17,50 €.

Nous vous rappelons que les 3 membres du bureau (président - secrétaire - trésorier) doivent obligatoirement être licenciés de l'association avant même la prise de licence des adhérents.

En effet, la responsabilité de l'association est engagée vis-à-vis de la fédération à compter de la non prise de licence par ces 3 dirigeants; surtout quand il y a des adhérents licenciés et pratiquant les diverses activités physiques, sportives, artistiques et culturelles, ou action de formation.

Merci donc de bien vouloir vous mettre en conformité.

## Gratuité de la licence FCD pour les personnes en situation de handicap

La Fédération des Clubs de la Défense a signé une convention avec la Caisse Nationale Militaire de la Sécurité Sociale (CNMSS) le 26 mars dernier lors de l'assemblée générale fédérale à Bourges.

A compter de la saison 2022/2023, chaque licencié (adhérent CNMSS ou non) se déclarant en situation de handicap bénéficie de la gratuité de la licence FCD.

Il appartient au club de cocher la case «personne en situation de handicap» dans SYGELIC. Dès lors, la FCD ne prélèvera pas le montant de la participation fédérale (17,50€). L'adhérent n'a pas à justifier de son handicap.

Cet effort se veut un marqueur fort qui va concrétiser la politique d'inclusion au profit de tous mise en place par la fédération..



Ligue Centre-Val de Loire  
16 bd Lahitolle - 18021 Bourges Cedex  
Tél : 02 48 66 51 41 - PNIA : 862 182 51 41  
@ : liguecvl.fcd@gmail.com  
Site Internet : <http://liguecvl.lafederationdefense.fr/>

 Ligue Centre-Val de Loire FCD



## CROSS TRAINING CLUB 45 : UNE BELLE INITIATIVE POUR LE TÉLÉTHON

Le Cross Training Club 45, par sa présidente Isabelle Lafond, a lancé un appel pour organiser un téléthon à Puiseaux.

Avec son équipe, elle souhaite réunir toutes les associations, qu'elles soient sportives ou non, les commerçants, les habitants. L'objectif étant de réunir le plus de monde possible autour de cette cause et de le reconduire chaque année.

Plusieurs associations ainsi que les pompiers du village ont répondu présent et participeront à cette journée organisée du samedi 3 à 12h jusqu'au dimanche 4 décembre à 12h soit 24h non stop à Puiseaux (45), devant la piscine.

Le thème est **le tour du monde en 24h** soit 40 075 kilomètres. Ce défi consiste à faire 40 075 kms au total en 24h de temps, soit en rameur, en vélo, en course, en marche, en natation, en basket, en ping pong et bien d'autres encore.

Tout le monde peut participer. Il suffit de calculer le nombre de mètres ou kilomètres parcourus et le transmettre au Cross Training Club 45 pour l'ajouter aux autres chiffres.

Tous les départs se feront devant la piscine. Pour calculer la distance parcourue, même lors d'un match, prendre un podomètre comme sur les montres connectées par exemple.

Ce défi est ouvert à tous. La participation est seulement de 2 € par participant.

Votre participation, même pour 1/2 heure, est très importante.

[crosstrainingclub45@gmail.com](mailto:crosstrainingclub45@gmail.com)

## Créer des visuels avec Canva

Vous souhaitez créer une affiche, un flyer pour un événement de votre club ? Un post pour votre page Facebook ?

Vous n'avez pas de compétences en graphisme ?

Nous avons une solution pour vous !

**Canva** est un outil graphique en ligne pour créer facilement et rapidement des visuels de qualité.

Vous trouverez une multitude de types de visuels, des formats prédéfinis, des modèles.

Vous pouvez également créer des vidéos et animations.

Simple d'utilisation, même pour les novices, Canva fonctionne avec un système de glisser-déposer pour ajouter des éléments (texte, image, forme, tableau, icône, photo, vidéo ...). Vous pouvez importer votre logo, vos photos, vos vidéos. Vous pouvez également y ajouter des sons. Une fois le visuel terminé, vous n'avez plus qu'à le télécharger au format souhaité (PDF, JPG, PNG, MP4 ...).

L'outil est gratuit mais certains modèles sont payants. La version Pro est accessible gratuitement aux associations Loi 1901. Pour cela vous devez créer un compte association et fournir un justificatif du caractère à but non lucratif de l'association.

Retrouvez sur le site de la ligue un tutoriel pour créer un compte association.

Retrouvez tous les détails  
sur le site de la ligue

## PARTICIPATION ATTENDUE AUX RÉUNIONS DE ZONES

Les premières réunions de zones de la saison auront lieu en octobre et novembre.

Ces réunions sont ouvertes à toute personne du club désireuse d'y participer. En effet, les membres du bureau ne sont pas les seuls à pouvoir assister à ces rencontres.

De nombreux thèmes sont abordés afin de bien démarrer la nouvelle saison. C'est le moment de faire le point sur les objectifs de prise de licence pour la nouvelle saison, sur les participations des clubs de la zone aux actions de formations programmées, de proposer la mise en place d'actions de formation ou de manifestations, et bien d'autres sujets encore.

C'est aussi le moment de faire remonter les interrogations ou problèmes rencontrés dans les clubs.

Ainsi les responsables d'activités sont attendus pour faire le point sur leurs activités.

Nous vous attendons donc nombreux aux prochaines réunions.

### Rappel des dates de réunions

#### ZONE TOURS-BLOIS

Lundi 10 octobre à 10h au CSA de la BA 705

#### ZONE INDRE

Mercredi 12 octobre à 18h30 au Berry Relais à Neuvy-Pailloux

#### ZONE LOIRET

Judi 13 octobre à 9h30 au CSA de Chanteau

#### ZONE CHER

Lundi 17 octobre à 18h au CFD de Bourges

#### ZONE EURE-ET-LOIR

Lundi 7 novembre à 9h30 à la Garnison de Favières



**Ligue Centre-Val de Loire**  
16 bd Lahitole - 18021 Bourges Cedex  
Tél : 02 48 66 51 41 - PNIA : 862 182 51 41  
@ : [liguecvl.fcd@gmail.com](mailto:liguecvl.fcd@gmail.com)  
Site Internet : <http://liguecvl.lafederationdefense.fr/>



Ligue Centre-Val de Loire FCD

