

Ligue

Provence-Alpes-Côte d'Azur-Corse

Bulletin d'information
Septembre-Octobre 25

Sport & Culture dans la Défense

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

05 décembre 2025



MARSEILLE

Vie de la Ligue



Chers amis,

J'espère que vous avez toutes et tous passé un très bel été et que vous abordez cette nouvelle saison avec enthousiasme.

Celle-ci s'annonce déjà prometteuse, puisque nous comptons à ce jour 12 984 adhérents au sein de notre ligue. Pour rappel, nous étions 21 535 au 31 août dernier, 1ère ligue au niveau national, un chiffre qui témoigne de la vitalité et de l'attractivité de nos activités.

À la suite du bilan complet de la saison écoulée, il ressort que la ligue poursuit sa politique d'aide et de soutien envers les clubs. Nous maintenons notamment :

- la prise en charge partielle des frais de déplacement et de la moitié des droits d'inscription afin de faciliter la participation de nos adhérents aux compétitions et rassemblements ;
- la contribution aux frais de déplacement des clubs pour leur venue à l'Assemblée Générale de la ligue ;
- ainsi que le versement d'aides complémentaires pour les clubs ayant sollicité des subventions d'investissement auprès de la FCD.

Cette nouvelle saison sera placée sous le signe de la continuité et du dynamisme. Nous continuerons à accompagner les clubs dans leurs projets, à développer les formations de dirigeants, et à favoriser les rencontres, compétitions et manifestations qui renforcent les liens entre nos adhérents.

Je vous invite à consulter régulièrement notre nouveau site internet ainsi que nos réseaux sociaux, où vous retrouverez toutes les actualités et informations de la ligue.

Notre Assemblée Générale se tiendra le vendredi 5 décembre 2025, dans la belle ville de Marseille, un lieu stratégique qui permettra de rassembler un maximum de nos clubs autour d'un moment d'échange, de convivialité et de partage.

Très belle saison à toutes et à tous !

Bernard ADAM
Président de la Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur-Corse

1ère ligue au niveau national

Bilan de la saison

2024-2025

21 535 Adhérents

49 Clubs

166 Activités

15 053 hommes

6 482 femmes

3 461 de moins de 18 ans

13 Manifestations régionales

- 6 championnats qualificatifs pour le national
- 6 rassemblements
- 1 tournoi

3 Salons culturels

1 Manifestation nationale



DE NOUVEAUX CTSR



FRANÇOISE LAUNAY

Randonnée pédestre



MICHAËL COURTOIS

Football à 8



TRISTAN MINOUX

Futsal



VINCENT POIZE

Volley-ball



BRUNO TOMEZAK

Badminton

Nous avons le plaisir d'accueillir plusieurs nouveaux Conseillers Techniques Sportifs Régionaux (CTSR) au sein de la ligue.

Leur engagement et leur expertise contribueront activement au développement de nos disciplines et au dynamisme de nos manifestations.

Toute l'équipe leur souhaite la bienvenue et pleine réussite dans leurs nouvelles missions !



Président : Bernard ADAM
816 adhérents (fin de saison 2024-2025)

16 activités sportives
6 activité culturelle

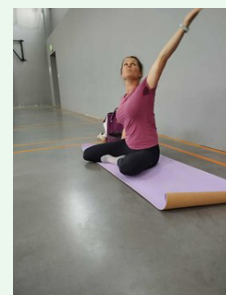
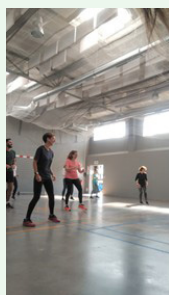
Le CSLG relance le fitness avec quatre nouvelles sections sportives !



Après une longue pause, le Club Sportif et de Loisirs de la Gendarmerie de Gap (CSLG Gap) a décidé de redynamiser ses activités fitness en proposant quatre nouvelles sections adaptées à tous les âges. Cette initiative, portée par une équipe motivée, était motivée par des attentes formulées notamment par les militaires des casernes Fontreyne et Moncey et leurs familles.

Le CSLG Gap a pensé à chacun en créant des sections variées :

- Baby-gym : destinée aux tout-petits, cette activité vise à développer la motricité et l'éveil corporel de manière ludique.
- Fit Kids : pour les enfants, des parcours sportifs et des exercices de coordination pour allier plaisir et dépense physique.
- Gym-tonic : pour les adultes, une séance de renforcement musculaire rythmée et dynamique pour se tonifier en musique.
- Pilates : une gymnastique douce qui sollicite les muscles en profondeur, idéale pour améliorer la posture et la souplesse.



Un encadrement professionnel

Pour encadrer ces séances, le CSLG Gap fait intervenir une professeure diplômée d'État. Son expertise permet d'assurer un accompagnement sécurisé et adapté aux besoins de chaque participant.

Un succès immédiat

Depuis leur lancement, ces nouvelles sections ont séduit les adhérents du club, qui retrouvent avec plaisir une offre fitness complète et accessible. Cette initiative témoigne de la volonté du CSLG Gap de proposer des activités variées et de qualité pour répondre aux attentes de ses membres.

Une dynamique à pérenniser

Le retour du fitness au CSLG Gap est une belle réussite, et l'équipe du club compte bien poursuivre sur cette lancée. Ces nouvelles sections s'inscrivent dans une démarche globale visant à promouvoir le sport pour tous, dans un esprit convivial et bienveillant.

Alors, prêt à rejoindre l'aventure ? Inscrivez-vous dès maintenant et découvrez ces activités qui font déjà le bonheur des petits et des grands !



CSLG Gap - Le sport pour tous, en toute convivialité.



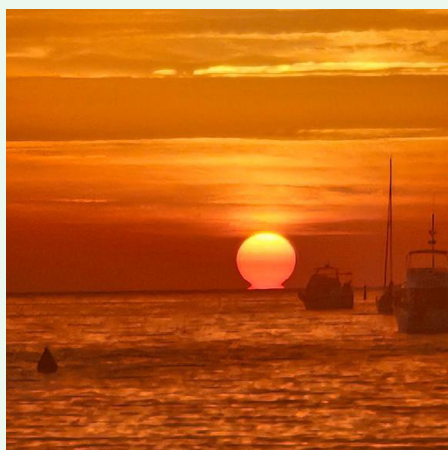
Président : Steve BAC

76 adhérents (fin de saison 2024-2025)

3 activités sportives

1 activité culturelle

Stage St-Honorat XVI du 06 au 13 septembre 2025



Un voyage intérieur dans un écrin de sérénité.

C'est sur l'île préservée de Saint-Honorat, au large de Cannes, que s'est tenu notre seizième stage du 06 au 13 septembre. Neuf participants, tous touchés par un syndrome de stress post-traumatique, y ont vécu une semaine d'expériences uniques, entourés de cinq encadrants bienveillants. Ensemble, ils ont partagé des moments intenses, des ateliers variés et des instants de reconnexion à soi dans un cadre d'exception.

Une île propice au ressourcement

Saint-Honorat, joyau monastique niché dans la baie de Cannes, offre depuis six ans un refuge paisible à nos stages. Ses pins, ses oliviers et la mer Méditerranée qui l'entoure composent un décor idéal pour se couper du tumulte quotidien et renouer avec la sérénité.

Un accompagnement humain et structuré

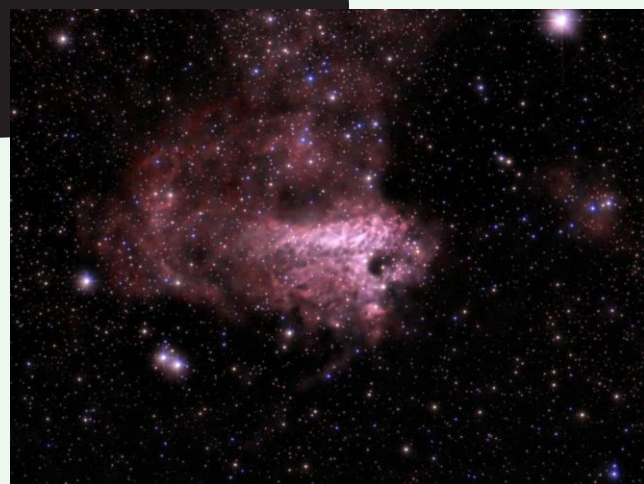
Encadrés par une équipe composée d'un maître de yoga, d'un aromathérapeute, d'éducateurs sportifs et de spécialistes du traumatisme, les participants ont bénéficié d'un suivi attentif et personnalisé. L'écoute, la confiance et le respect ont guidé chaque échange, favorisant une atmosphère sécurisante et chaleureuse.

Un programme riche et complémentaire

Tout au long du séjour, les stagiaires ont pris part à un ensemble d'activités pensées pour apaiser le corps et l'esprit, renforcer la confiance en soi et retisser le lien aux autres :

- Ateliers d'aromathérapie : travail sur la mémoire olfactive et reconnaissance des déclencheurs de stress.
- Séances de yoga : reconnexion au corps et libération des tensions.
- Activités nautiques : plongée, wakeboard, bouée tractée — autant d'occasions de dépassement de ses préjugés et d'entraide.
- Atelier bricolage : concentration, partage de techniques et expression personnelle.
- Soirée astronomie : un moment d'évasion et de rêverie sous les étoiles ou nous avons pu réaliser nos propres photos.
- Atelier cuisine : Réalisation d'une paella pour 14 personnes ! mais surtout le plaisir de manger et de partager avec un groupe.

Chaque activité s'inscrivait dans un même objectif : favoriser la redynamisation psychologique et ouvrir la voie vers un apaisement durable.



Des effets qui se prolongent

Au fil des jours, les participants ont retrouvé confiance, goût du partage et plaisir simple d'être ensemble. Ils repartent avec de nouveaux outils pour poursuivre leur chemin de résilience au-delà du stage. Tous témoignent d'un apaisement profond, d'une estime de soi retrouvée et du bonheur d'avoir été compris sans jugement. A nous tous de faire perdurer cette dynamique !



Un remerciement sincère

Ce stage restera une étape marquante, une parenthèse salubre dans des vies éprouvées, mais aussi un tremplin vers la reconstruction et l'espérance. Nous remercions chaleureusement nos partenaires, dont le soutien rend possible cet accompagnement indispensable. Nous vous en sommes reconnaissants !

A très vite pour nos prochaines activités.
The Team ADH

Quoi de neuf ?



SYGELIC

Votre attention est attirée sur le fait que sans licence pour la saison prochaine, vous ne pouvez pas être légalement président de votre association. Il en est de même pour chacun des membres de votre bureau, vice-président, secrétaire général, trésorier général, ainsi que pour tous les dirigeants de section.

La licence saison 2025/2026 est de 22,00 €. Elle est unique, vous ne la prenez qu'une seule fois, même si vous avez des activités dans plusieurs clubs.

Pensez donc à vos licences et n'oubliez pas de mettre la carte de visite de votre club à jour.



Nouveauté : gratuité de la licence FCD pour les retraités militaires relevant de la CMSS. Attention de bien vérifier que vous ne payez que la cotisation de votre section.

SYGEDOC

Documents déposés courant septembre/octobre

- Note clôture des effectifs de fin de saison 2024-2025
- Pass Sport 2025
- Communiqué 05-2025 - Campagne Bleuet de France
- AAE / Magazine des clubs de la défense - N° 87 octobre 2025
- Note 4000/FCD/DG - Organisation et fonctionnement des services de la Fédération des Clubs de la Défense

SYGEMA

La Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur-Corse organise :

- Championnat régional de VTT - Peille (16 novembre 2025)
- Championnat régional de golf - 1ère journée - Marseille (16 novembre 2025)
- Championnat régional de foot à 8 - La Garde (05 février 2026)
- Championnat régional de golf - 2ème journée - Sainte-Maxime (07 février 2026)
- Championnat régional de foot à 8 - La Crau (12 février 2026)
- Championnat régional de futsal - Draguignan (28 février 2026)
- Championnat régional de golf - 3ème journée - Brignoles (07 mars 2026)
- Championnat national de ski - Puy-Saint-Vincent (13 au 15 mars 2026)
- Championnat régional de foot à 8 - Plateau final - La Crau (07 avril 2026)
- Championnat national de cyclisme - Bédouin (23 mai 2026)



CONTACTEZ-NOUS

Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur-Corse
de la Fédération des Clubs de la Défense
BCRM TOULON - ATLAS BASE VIE SAINT-ANNE
BP 654
83800 TOULON CEDEX 9

Tél : 04 94 24 39 12 - 06 49 87 82 20

Mail : ligue08.fcd@gmail.com



<https://https://liguepacacfd.fr/>



facebook

<https://www.facebook.com/LiguePacaCorseFCD>



<https://www.youtube.com/channel/UCNPqPPbLIuI94hz7q5A2dbQ>



<https://www.instagram.com/liguepacacorsefcd/>

