

# COMMUNICATION

Ligue Ouest de la Fédération des Clubs de la Défense

Catalogue des prestations du  
bureau communication  
de la Ligue Ouest



# SOMMAIRE

3

## Communication Print

- p3 ... Books/livrets
- p4 ... Affiches
- p5 ... Flyers/cartes de vœux

6

## Communication Numérique

- p6 ... Bandeaux web
- p7 ... Contenu réseaux

8

## Communication Complémentaire

- p8 ... Fichiers et maquettes goodies

# Communication Print

## Book / Livret de présentation

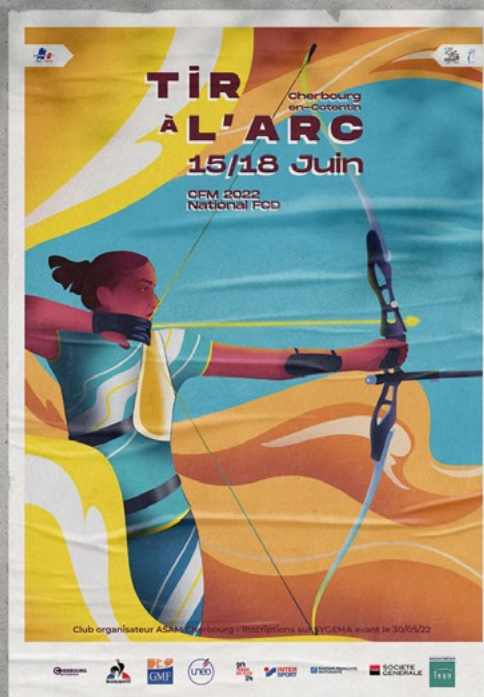
Le pôle communication de la Ligue Ouest vous propose de mettre en page vos livrets de présentation pour vos évènements, clubs, sections, etc.



# Communication Print

## Affiches

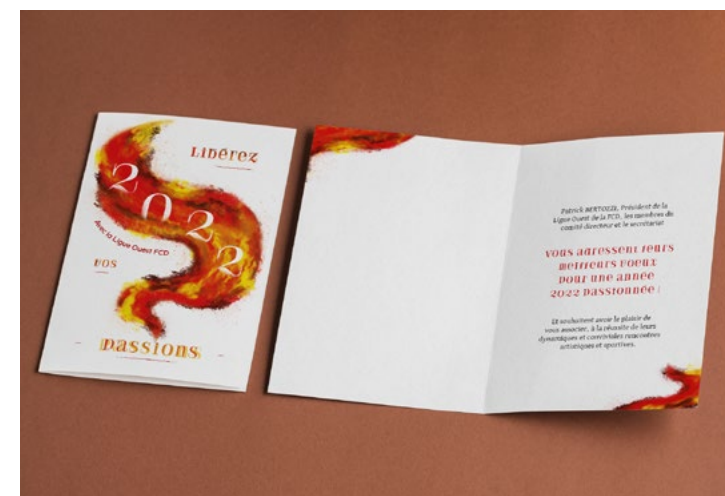
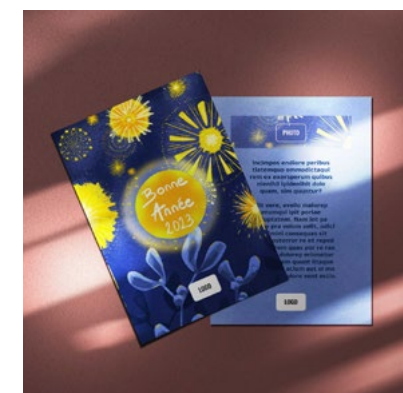
Pour un évènement particulier, la promotion générale du club/de la section, les affiches restent un classique de la communication. Elles peuvent être déclinées en plusieurs formats et médias.



# Communication Print

## Dépliants/Flyer/cartes de vœux

Les flyers, cartes de vœux renforcent votre image auprès du public et permettent de diffuser un support souvenir.



# Communication Numérique

## Bandeaux Web

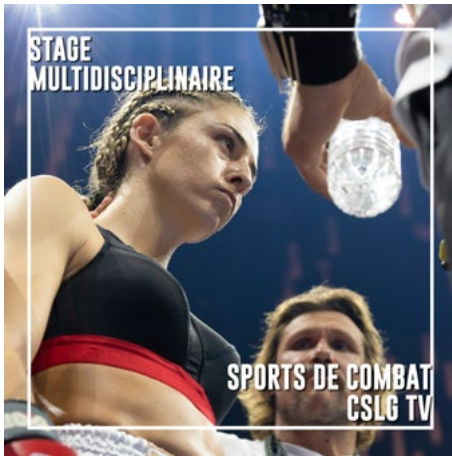
Nous pouvons créer des visuels pour vos bannières FaceBook, sites web, chaînes YouTube, etc., en nous précisant les dimensions et informations à faire figurer.



# Communication Numérique

## Contenu réseaux

Vous pouvez contacter le pôle communication en transférant vos photos et le déroulé de vos évènements, nous publions les articles sur différents supports.



Du 20 au 22 janvier 2023 se déroulait le stage multidisciplinaire de sports de combat organisé par le CSLG TV sur le site de l'Ecole de Gendarmerie de Châteaulin et dans le dojo de Châteaulin, prêté gratuitement par la ville, avec comme responsable de stage M Arnaud Mallejacq.



Les stagiaires ont pu avoir la chance de profiter d'interventions de qualité avec Zakaria Chellali : Combattant professionnel de MMA et membre de l'équipe de France de MMA et Cédric Ménerueilt : DTN pour le kickboxing, may-tai pancrease et discipline associé, lui aussi combattant professionnel. Marco Gaspard-Urbain Vice-champion de France militaire de boxe anglaise était également présent.

### Entretien avec Lucile Héliard

Motif par Christian Baillicz



Remerciements à Lucile pour ses réponses et ses photos sportives.



### Lucile Héliard

Enthousiaste natif et Bénévole, via manager association par Christian Baillicz pour la Ligue de Normandie Tir Sportif.

**Christian Baillicz, webmaster : Bonjour Lucile, comment en es-tu venue au tir ?**  
**Lucile Héliard :** J'ai commencé le tir sportif à l'école de tir de LASAM Cherbourg lors de la saison 2024-2025 en poussin fille 1ère année.

**C. B. : Quels ont été tes premiers résultats en compétition école de tir ?**

**L. H. :** Dès ma 1ère saison, je suis devenue Championne de France Carabine 10 mètres Catégorie Poussin Fille avec le record de France de points de la catégorie, qui est toujours

en cours, avec 2040 pts en 30 coups de match.

Au cours de la saison 2023-2024 en benjaminième année je deviens Championne de France Carabine 10 mètres Catégorie Poussin Fille avec le record de France de points de la catégorie, qui est toujours

de bronze à la précision 30m et la 5ème place au 3 positions 30 mètres (3x20).

Depuis mes débuts j'ai aussi remporté divers titres départementaux et régionaux. J'ai été sélectionnée en équipe de Normandie. Je suis aussi Championne académique UNSS 2019/2020.

**C. B. - Et pour cette saison avec cette période troublée par la COVID-19, comment fais-tu pour t'entraîner et poursuivre tes études ?**

**L. H. :** En 2019/2020, je deviens membre de l'équipe nationale PER. J'intègre la Sélection PER Pôle Espoirs France. La Fédération m'invie au Grand Prix de France à Fleury les Aubrais. Je termine la saison 16ème jeune fille française (catégorie minimes cadettes juniors confondues) au classement des circuits nationaux.

**C. B. - Quels sont tes meilleurs résultats sportifs ?**

**L. H. :** Ma meilleure performance est à 552 pts. Depuis septembre 2020, je suis entrée au Centre de Strasbourg au pôle France Cadet. Actuellement, depuis le 1er novembre, je suis 3ème jeune fille française au classement des circuits nationaux avec une moyenne de 624,6 pts.



**C. B. - Quels sont tes projets pour cette olympiade 2020-2024 ?**

**L. H. :** Mener à bien mon double projet sport et études au Centre de Strasbourg. L'obtention de mon baccalauréat est ma priorité scolaire absolue. D'un point de vue sportif, je n'ai pas d'objectif clairement défini. Pour cette saison je suis

déjà très heureuse de participer à quelques courses internationales, si les compétitions reprennent, afin d'acquiescer de l'expérience.

Par la suite, j'aimerais que par mon travail, mon abnégation et ma détermination me permettent de gagner ma place en club/1er junior. Je sais le travail exigeant que cela demande.

Je souhaite me construire pas à pas sans brûler aucune étape.

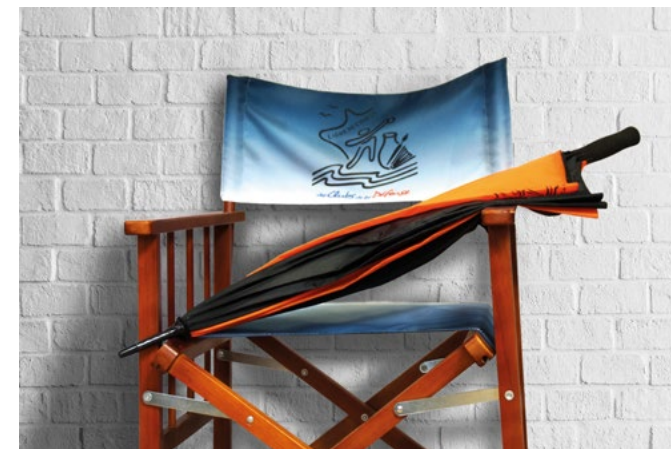
Ceci n'empêche pas de rêver...

Durant ces prochaines années, j'aimerais que le temps me le permette lors de mes retours, participer à la promotion de mon sport auprès des jeunes normands.

# Communication Complémentaire

## Maquettes & fichiers goodies

Une façon de laisser un souvenir de votre club ou de marquer votre appartenance à celui-ci !





# LIGUE OUEST DE LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA DÉFENSE

2 rue du maréchal Gallieni  
35200 RENNES  
02 23 35 20 30  
secretariat@ligueouest-fcd.fr  
www.ligueouest-fcd.fr

**Notre site internet et nos  
réseaux sociaux**

