



## AGEND'ASA

12 mars à 20h30  
Volley-ball  
Stade LACHAZE  
Match décisif pour la  
montée en N3

19 mars  
Gala full-contact

2 avril  
Cyclotourisme déve-  
loppement durable

11 au 15 avril  
Vacances sportives

14 au 18 avril  
Judo en Angleterre

17 avril  
Vide grenier volley

18 au 22 avril  
Stage de tennis

18 au 22 avril  
Stage de voile

30 avril 17h00  
Course pédestre

30 avril  
1/4 finale basket

1er mai  
1/4 finale basket

8 mai  
Tournoi de volley

15 mai  
Tournoi de handball



Agrandissez la photo pour reconnaître les coureurs



## Sport et convivialité :

Le sport est compagnon de santé, mais aussi de convivialité.

L'Association Sportive Ambarésienne est connue par sa palette importante d'activités, mais aussi pour, au sein des sections, sa convivialité sportive entre adhérents et dirigeants, ainsi que vis à vis de nos visiteurs sportifs ou accompagnateurs. Il suffit de feuilleter le carnet de réservations pour se rendre compte que ce que nous appelons il y a quelques mois le foyer et maintenant le bungalow, est un lieu très apprécié par nos sportifs, toutes disciplines confondues. C'est ainsi que pour l'année 2010, nous comptons plus de 300 « rendez-vous extra sportifs ».

Il s'agit ici de mettre en évidence l'importance de ces moments conviviaux. Ils sont nécessaires dans le fonctionnement des sections et ce doit être le dénominateur commun de notre association.

Privilégier le dialogue, informer régulièrement les adhérents, marquer les événements significatifs, s'informer de leur santé en cas de blessure et leur donner à tous la même importance. Cette façon de faire donnera aux adhérents le sentiment d'appartenir pleinement à un groupe et diffusera le partage du quotidien.

C'est aussi mettre de l'huile dans les rouages d'un fonctionnement associatif dont la recherche du bien être de l'adhérent doit être la priorité.

Le Président



*L'ASA, c'est aussi ça !*



## Une section de poids

Parmi nos 23 sections, nous vous en présentons une : l'haltérophilie créée en 1971 par son Président actuel Jean-Marie DUVERGÉ. Celle-ci compte une cinquantaine d'adhérents dont 45% de féminines. La fréquence des entraînements est journalière de 17h30 à 20h30 à LACHAZE, sauf les jours fériés.

Les deux facettes, loisir et compétition sont représentées.

Pour le loisir, on peut pratiquer : Musculation, Stretching, Abdo et Cardio. Les féminines évoluent grâce aux conseils de Fabienne FEVRES, moni-

trice diplômée d'Etat. Tout le matériel nécessaire est mis à disposition (haltères, vélo elliptique, rameur, etc.)

L'activité sportive est représentée par deux adhérents qui pratiquent le haut niveau. David PAPO sélectionné cette année encore au championnat de France senior et Romain DELIGNETTE qui se classe inter régional juste avant les sélections pôle France.



L'encadrement musculation est assuré les mardis et jeudis par Robert SERANO et les autres jours de la semaine par Jean-Marie DUVERGÉ et David PAPO.

A noter, une initiative très intéressante de la section qui reçoit deux fois par semaine une dizaine d'adhérents des sections rugby et sport endurance pour travailler le renforcement musculaire. Cette section se porte bien, nous lui souhaitons beaucoup de réussite et une bonne continuation.

Lucien

## Plus qu'une pratique, le sport est un art de vivre ! (André BOUCHÉ) :

**ASA Info :** Avant l'ASA tu as eu une vie, peux tu m'en parler ?

**André :** Bien entendu, je peux en parler car elle a été riche et variée. J'ai commencé par la gymnastique artistique vers 10 ans à Pessac en suivant l'exemple de mon frère aîné qui lui-même avait copié mon père, gymnaste au club de la Flèche de Saint Michel à Bordeaux. Puis j'ai été attiré par la lutte gréco-romaine toujours à Pessac et j'ai signé ma 1<sup>ère</sup> licence de rugby à 16 ans encore à Pessac, club auquel je suis resté jusqu'à 29 ans en compagnie de mon fils, avant d'aller jouer à Saint Médard en Fédérale 3 pendant 2 ans. J'ai également eu la chance de fréquenter pendant mon service militaire une annexe du bataillon de Joinville à Pau.

Mais je ne peux passer sous silence ma carrière professionnelle qui d'une certaine façon ressemble dans l'esprit à mon parcours sportif. C'est en 1960 que le professeur LEMONNIER, mon patron à l'hôpital m'encourage à suivre une formation. Je vais reprendre les études qui vont me mener au diplôme d'Etat d'infirmier à 35 ans puis de cadre de santé à 39 ans. La passion du sport ne m'ayant pas quitté je pratiquais le vélo et le tennis pour me maintenir en forme tout en entraînant le CHU Rugby de BORDEAUX. Mais aussi je découvrais le ski à 45 ans grâce à mon jeune frère, toujours l'esprit de famille !

C'est alors que l'obsession de participer au cross de Gujan m'a saisi, ce que j'ai fait en 1981. Ce fut une révélation qui m'a encouragé à poursuivre cet exercice pour lequel mon épouse Jacqueline est venue me rejoindre .

Cette multitude d'activités ne m'a pas empêché de jouer un rôle dans le milieu syndical et mutualiste de mon entreprise auquel j'appartiens encore. En 1989 j'étais retraité.

**ASA Info :** Et là tu es à AMBARES, que se passe t il ?

**André :** En fait je suis arrivé à AMBARES en 1988. Conscient du vide laissé par mon activité professionnelle je suis allé me présenter à Henri HOUDEBERT, alors Maire pour lui proposer mes services. Il m'a dirigé vers Serge DUFRÊCHE, Président de l'ASA, que j'ai rencontré à l'occasion d'un match de rugby à LACHAZE. Ce dernier, intéressé par mon profil, m'a confié la mise en place d'activités nouvelles : vacances sportives, école multisports, section sports-loisirs avec

laquelle j'ai organisé pour la 1<sup>ère</sup> fois une sortie au cross de Gujan. Passionné de rugby, qui est comme tu l'as compris mon sport de cœur, je n'ai pas hésité à accepter l'offre du Président de cette section pour entrer à l'école de rugby. Ce rôle j'ai continué à le jouer avec un interlude d'un an pour occuper le même rôle au Stade Bordelais.

Pendant ce temps là je suis entré au comité directeur de l'ASA puis au bureau auquel j'ai appartenu en qualité de secrétaire jusqu'en 2008 avec entre autres activités, la lutte contre toutes les addictions en collaboration avec Sébastien MOSTEFA dans les années 90 et Zaky. Ensuite je participais à la mise en place des formations aux 1<sup>er</sup> secours de secourisme, sans oublier l'installation d'un défibrillateur à la salle omnisports. Maintenant je suis au comité directeur et donc toujours présent à l'ASA.



**ASA Info :** Quel est ton regard sur le sport en général ?

**André :** La pratique sportive nécessite d'accepter le dépassement de soi, d'aller au-delà sur le plan individuel mais ne peut éviter de suivre l'évolution de la société et donc d'en subir les conséquences quand cette évolution ne va pas dans le bon sens selon moi. C'est à partir de 1960 que l'argent est venu jouer un rôle trop important et que le « bling bling » a pris le pas dans un milieu qui aurait dû rester sain. Il suffit pour s'en convaincre de constater l'importance prise par les tenues vestimentaires sportives qui ont pénétré le milieu de l'habillement quotidien. Pour être objectif, le versement d'argent aux sportifs non professionnels n'est pas nouveau même s'il était moins courant à mon époque.

On remarque que maintenant le licencié reste moins longtemps dans un club et change plus facilement d'activités. En résumé il est moins fidèle et plus « zappeur ». Globalement le sport reste le même dans ses règles mais c'est le sportif qui change.

Egalement la montée du sport loisir est une évidence qui va entraîner la nécessité de le prendre en compte dans les structures existantes. C'est à la fois une bonne chose sur le plan de la pratique du sport mais cela prouve aussi un comportement individualiste contradictoire parfois avec les valeurs traditionnelles du sport.

Le sport ne peut se distinguer d'une forme d'humanisme. C'est un facilitateur d'intégration dans la vie et un merveilleux vecteur de la mixité de différents milieux sans oublier son rôle joué dans la prévention qui est de nous faire prendre conscience des divers dangers qui guettent les jeunes mais aussi les adultes.

**ASA Info :** Et maintenant ta vision du sport sur le plan local :

**André :** J'ai constaté l'évolution de l'ASA au fil des ans par l'obligation de se plier à des contraintes de plus en plus lourdes. Le dirigeant est passé d'une responsabilité uniquement sportive à une responsabilité juridique, financière, civile et le bénévole peut à cause de cela se décourager plus facilement car il n'est pas demandeur de cette démarche mais la subit. Cette nécessité d'adaptation, Serge DUFRÊCHE l'a commencée et Robert LAGUNE l'a poursuivie.

Pour l'ASA je pense que demeurer dans l'esprit amateur est sain. Ne pas sacrifier des activités pour financer la recherche du haut niveau doit être poursuivi et c'est ce qu'ont fait les présidents successifs. Notre association joue un rôle important sur la commune en permettant à de nombreux administrés de s'intégrer en nouant des relations humaines.

En ce qui concerne les équipements sportifs je ressens la réalisation d'une salle supplémentaire comme impérative, sinon le retard pris sera difficilement rattrapable.

**ASA Info :** Veux tu ajouter quelque chose ?

**André :** Simplement remercier deux personnes ; Henri HOUDEBERT et Serge DUFRÊCHE, qui ont facilité mon intégration à un moment où j'arrivais sur la commune et étais en recherche de repères et de socialisation.

*Les fondamentaux et le collectif, c'est le rugby, donc c'est André. Un homme cohérent, qui a choisi ses valeurs et s'y tient dans la vie et dans le sport...tout simplement. Mais c'est tellement agréable d'en rencontrer.*

## Retour à la base nautique :



### Reprise des activités :

Depuis le 1<sup>er</sup> mars, la base nautique de BEAUJET a rouvert ses portes. Après quelques semaines passées à naviguer sur d'autres mers (... , ...) Edouard COUDREAU est de retour pour encadrer les différentes activités proposées (Planche à voile, optimist, 420, catamaran).

L'une des nouveautés importantes sera la mise en place pour l'été 2011 de buts de kayak polo. Cet équipement permettra aux structures

qui viennent découvrir cette discipline sur le plan d'eau de la Blanche de pratiquer le kayak polo dans de meilleures conditions.

### Un développement toujours plus étudié :

Dans le cadre du Dispositif Local d'Accompagnement (action soutenue par la Caisse des Dépôts et Consignations), la société « Compotence » a réalisé un audit de la base nautique. Dans son rapport final, Laurent VERNEAU

souligne la force pour la commune de posséder un tel équipement mais aussi la faiblesse quant aux moyens mis en œuvre pour le valoriser.

Tous les partenaires, réunis 4 fois par an en comité de pilotage ont pu prendre connaissance et s'appuyer sur cette étude pour dégager un plan de développement basé sur l'accueil du public scolaire, le renforcement des activités handisports, le maintien des Points Forts Animation et la relance de l'école de voile.

Denis



## Le karaté est une école de la vie :

C'est un art martial qui puise ses sources au 5<sup>ème</sup> siècle dans le monastère Shaolin grâce au moine Bodhidharma . Contrairement aux idées reçues ce n'est pas au Japon mais sur l'île d'Okinawa que le karaté moderne a été créé au début du 15<sup>ème</sup> siècle. Les armes leur ayant été confisquées, les habitants ont mis au point cette technique à mains nues pour se défendre face à leurs adversaires.

Deuxième art martial (après le taekwondo) pratiqué dans le monde par 50 millions d'adeptes, le karaté n'est pas qu'un sport de combat. Il est avant tout un art qui peut se résumer à " un esprit zen dans un corps sain". Comme tous les arts martiaux, le karaté a son code moral: L'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté et la bienveillance, la modestie et l'humilité, la droiture, le respect, le contrôle de soi sont les marques de ce sport, fait non pour se battre mais pour éviter la bagarre.

A l'ASA, La section karaté existe depuis 1987 et compte une quarantaine d'adhérents. Répartis en deux groupes, enfants jusqu'à 12 ans et adultes, qui se retrouvent deux fois par semaine au dojo de LACHAZE les lundis et mercredis les Karatékas progressent sous la direction de Jean

Jacques le professeur ceinture noire 3<sup>ème</sup> dan assisté de Philippe, Dominique et autres adhérents adultes. Il n'y a pas de violence pendant les cours. Tout commence par un échauffement physique après le salut qui se fait en silence et avec respect mutuel, puis continue par un entraînement au kata (série de techniques qui simulent un combat avec des adversaires imaginaires suivi d'un entraînement au combat souple où aucun coup n'est porté. Certains adhérents ont également accès aux compétitions (il n'y a aucune obligation) régionales ou nationales. Jamel a ainsi obtenu une 2<sup>ème</sup> place en coupe de Gironde et Marie Océane une 3<sup>ème</sup> dans la même compétition. L'une des plus grandes réussites de la section est l'

obtention de la ceinture noire d'Emile à 14 ans.

La vie de l'ASA Karaté est ponctuée de diverses manifestations : En fin d'année civile, une soirée est organisée pour le plus grand plaisir des petits et grands et en fin d'année sportive, c'est une sortie qui est proposée.

« On cherche à développer la section, nous confie Barbara la secrétaire. Ainsi le dernier cours de l'année est ouvert aux parents afin qu'ils profitent d'un entraînement unique avec les enfants et deux journées "copains" sont organisées en début et fin d'année. Chaque enfant peut inviter un copain à partager une heure d'entraînement et découvrir le karaté ».

Daniel



*Assurément le karaté est une discipline qui mérite bien l'appellation "Ecole de la vie".*

## Courir à AMBARES :



Parmi le panel de manifestations sportives proposé tout au long de l'année à AMBARES, les "10 km du plan d'eau" occupent une place à part. L'épreuve, qui fête cette année ses quinze ans, a gagné ses lettres de noblesse ainsi qu'en attestent les participants toujours plus nombreux. « Nous ne cherchons pas à avoir trop de coureurs, déclare Alain LAGRANGE, car cela poserait des problèmes d'organisation. Le chiffre de 200 participants est le maximum que nous pouvons recevoir ».

Le 30 avril donc il faudra se

rendre au stade LACHAZE et assister aux « 10 km du plan d'eau d'AMBARES ». Le départ sera donné à 17 heures précises. Le meilleur des 161 concurrents de l'an passé, le cenonais Erwan LACAMPAGNE avait parcouru la distance en 32'43", la première féminine, Christelle GABRIEL de Bourg/Gironde étant créditée de 39'46". C'est dire si le bucolique parcours autour du plan d'eau de La BLANCHE donne lieu à des performances remarquables.

Cette nouvelle formule de la course pédestre organisée par la section "Sport Endurance" a vu le jour en 2008. Les organisateurs ont abandonné le principe de deux épreuves (10 et 15 km) créée en 1996 avec un circuit en partie urbain. « Notre volonté est de satisfaire les participants en présentant une épreuve qui offre tout ce qu'ils sont en droit d'attendre. Parking, vestiaires, douches ne sont pas

toujours présents et sont très appréciés. En outre il y aura trois points de ravitaillement grâce à la participation du centre Leclerc. Nicole et Marie-Christine à l'informatique livreront les résultats dans un délai très court. Enfin les autres sections de l'ASA participent en proposant de nombreux signaleurs qui assurent la sécurité des concurrents. Cette épreuve est aussi la course de la solidarité. Le centre PEYRELONGUE bénéficiera de 1€ par coureur pour son centre social. Nous espérons que quelques athlètes mal voyants seront au départ. Nous sommes intervenus en ce sens auprès de la direction » précise Alain LAGRANGE, le Président de "Sport Endurance".

Le spectacle devrait être au rendez vous car les "avaleurs de bitume" viendront de tout le département et même parfois au delà, en découdre autour du plan d'eau. Daniel

## Les absents ont eu tort ....

11 présidents de section absents au Comité Directeur du 7 février .... dommage ! Des sujets sérieux traités sérieusement.

- Point sur les projets de l'ASA :

Dans l'ensemble le bilan est positif et la réussite du journal ASA Info et de l'Handiscrole ont été mis en évidence. Par contre les activités liées au jumelage et la lutte contre les conduites addictives sont des dossiers en instance.

-Procédure des relations entre les sections, l'ASA et la Mairie : Il a été confirmé la nécessité de passer en priorité par le bureau de l'ASA pour les prêts de matériel et de salles et pour traiter des dossiers justifiant

une réunion en mairie pour des raisons de cohérence.

-Identité des sections : Il a été rappelé que chaque section représentant l'ASA devait adopter les signes qui en faisaient l'identité : dénomination, couleur des équipements, utilisation du logo pour la communication.

- Présentation de l'organigramme de l'ASA : Les salariés de l'ASA ont été présentés dans leur ensemble sur un document synthétique indiquant à côté de leur nom, l'activité, le temps d'intervention, l'ancienneté.

-Le remboursement de l'indemnité kilométrique passe de 0,30€ à 0,35€.

-Point sur l'avancement des travaux du foyer : Monsieur le Maire indique qu'une analyse du sol vient d'être effectuée afin de déterminer la capacité des fondations actuelles à recevoir le bâtiment rénové. Le résultat doit arriver rapidement et pourrait imposer la solution d'une opération de démolition-reconstruction du foyer dont on peut dans ce cas évaluer l'aboutissement à 2 ans. Il tiendra Robert LAGUNE informé dès qu'il sera en possession du document.

-Une formation gratuite de secourisme est proposée aux adhérents de l'ASA les 5 et 12 Mars

Alain

## Nouvelles brèves, Brèves nouvelles ...

### Foyer de l'ASA :

Nous venons d'apprendre que suite à l'incendie de notre foyer dans la nuit du 28 mai 2010, la mairie prévoit de reconstruire entièrement le bâtiment. Une consultation des responsables de l'ASA et des sections est prévue dans les semaines à venir.

### AG de la FFCO :

Notre association a été représentée par Denis LAFOUX.

### CNDS :

Le dossier est en ligne sur le site [www.aquitaine.drjcs.gouv.fr](http://www.aquitaine.drjcs.gouv.fr) ou sous forme papier disponible au secrétariat de l'omnisports. Le dernier délai pour rendre le dossier est fixé au 14 mars 2011.

### Résultats du tournoi de tennis :

Finale dames : HERMENS (ASPTT) bat HAOLU (La Teste)

Finale Messieurs : FAIVRE (Pessac-Alouette) bat LAMERI (Bassens)

### Association Sportive Ambarésienne

8, Avenue de Grandjean

33440 AMBARES & LAGRAVE

Directeur de la publication : Lagune R

Comité de rédaction :

Becvort L, Laporte C, Lafoux D,

Lagrange A, Lagune R, Menesguen A, Paquet D.

Numéro ISSN : 2112 -3977

Crédit photos ASA