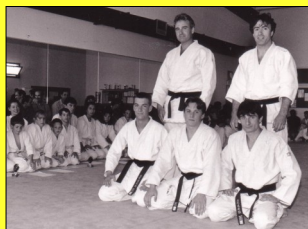




## AGEND'ASA

6 et 7 avril Rencontre judokas Anglais et ASA
Du 16 au 20 avril Vacances sportives
22 avril Vide grenier volley
Du 23 au 27 avril Stage de tennis
28 avril Course pédestre Complexe Lachaze
6 mai Tournoi Volley-ball
8 mai Anniversaire de l'Aïkido
9 mai Comité Directeur
12/13 mai Compétition de Tir à l'arc
13 mai Cycloport Championnat départemental
13 mai 1/2 finale Basket-ball



Le 12 juin 1993  
3 nouvelles ceintures  
noire au judo



## Jusqu'AAA combien de A ira l'ASA ?

Depuis de nombreuses années, l'Association Sportive Ambarésienne permet à des jeunes entre 8 et 13 ans de participer à des vacances sportives en février, avril et durant les 4 semaines de juillet avec un encadrement qualifié et de qualité. Faire découvrir aux enfants, non seulement les activités pratiquées à l'omnisports, mais également des disciplines mal connues comme l'escalade, l'escrime, l'équitation, le bowling et autres, constitue le but de ces stages. Ces jeunes qui se rencontrent parfois pour la première fois, deviennent très souvent des amis avec des parcours, des expériences et des vies différentes, mais avec un lien commun qu'est le sport.

Chaque journée est bien remplie et il n'y a pas de temps pour s'ennuyer. Les activités se suivent, mais chaque jour les stagiaires découvrent des animations différentes. Les valeurs que nous essayons de développer chez ces jeunes sont, tout autant, le goût au sport, que l'esprit d'équipe, le respect de l'autre et la découverte de nouvelles disciplines.

Cette année, nous avons proposé à quelques jeunes de 13 ans et plus, adhérents de l'ASA, de réaliser un projet afin de trouver le financement pour passer 1 semaine hors Ambarès début juillet. Plusieurs réunions et des actions diverses ont déjà été engagées sous la responsabilité de Denis notre directeur. Si cette expérience est réussie et appréciée des jeunes, elle sera renouvelée.

Nous connaissons les difficultés financières de certaines familles et c'est la raison pour laquelle, prochainement, nous allons étudier l'application du quotient familial. Chaque Ambarésien doit pouvoir avoir accès au sport sur sa commune. Cette démarche est pour nous nécessaire, mais ne pourra se faire qu'en assurant l'équilibre financier de l'omnisports.

Le Président

## 10 ans d'aïkido :

La section AIKIDO créée en 1973 comprend une quarantaine d'adhérents dont des enfants, des adolescents et des adultes.

Les enfants sont admis à partir de 6/7 ans jusqu'à 12 ans et un code de conduite a été élaboré pour eux en 8 points (hygiène, politesse, respect, amitié, ponctualité, persévérance, entraide, modestie). A chaque couleur de ceinture correspond un principe ci-dessus. Durant 6 semaines les jeunes adhérents ont partagé leurs entraînements avec 4 jeunes de Peyrelongue, dans le cadre de l'handiscole.

Les entraînements se déroulent sous la direction de Hervé BRANGER ceinture noire 5<sup>e</sup> Dan professeur depuis 1987 d'aïkido et de judo. Chaque séance respire la tradition avec le respect des aînés et de l'enseignement et même

s'il s'agit d'un sport de combat, on ressent le calme et le respect de l'autre. Les participants (16 personnes dont 3 féminines) sont équipés d'un AIKIDOJI que l'on appelle à tort kimono ce dernier étant un vêtement civil. Les ceintures noires (5) portent en plus un HAKAMA noir. Chaque séance respecte un ordre bien établi : salut, échauffement, éducatifs, exercices techniques à mains nues ou avec armes, puis RANDORI c'est-à-dire une mise en application des exercices précédents. Le cours se termine par un retour au calme et par le salut en direction du mur d'honneur où figurent des photos du créateur de l'AIKIDO où de maîtres que l'on veut honorer. Il est important de souligner qu'il n'y pas de compétition d'AIKIDO, la recherche d'une harmonie dans une

bonne ambiance étant plus importante que le combat.



Les ceintures étant attribuées jusqu'à la marron par le professeur (6 grades KIU) et les ceintures noires au niveau national 1 fois par an (10 niveaux appelés dan). Trente et une ceintures noires ont été attribuées depuis la création de la section.

Le 8 Mai prochain, la section AIKIDO fêtera les 10 ans d'une animation créée par Hervé BRANGER à Ambarès l'HAKAMA KYU réunissant 80 à 120 enfants de tout le département qui viendront faire évaluer leur niveau technique par des professeurs certifiés.

Daniel V.

## Du sport pendant les vacances :



Créées il y a un peu plus de 20 ans, les vacances sportives de l'ASA connaissent un succès qui ne se dément pas. Une semaine pendant les vacances scolaires permet à une trentaine d'enfants de 8 à 13 ans de découvrir de nouveaux sports et pour certains l'activité sportive tout simplement. Ainsi du 20 au 24 février les matinées ont été consacrées au badminton, à l'escrime, au volley-ball et au tennis de table alors que les après midi ont permis de découvrir des sports plus "exotiques" comme le flag football, le tchoukball, le coxi-bola ou encore le base-ball. Le point d'orgue de ces vacances sportives se situe sans contester le mercredi après midi avec la sortie à la patinoire, une découverte pour la plupart des enfants.

Pour beaucoup de stagiaires, c'est l'occasion unique d'avoir une activité sportive structurée ainsi que l'apprentissage de la vie en

collectivité puisque les repas sont pris sur place. Hervé, l'un des trois moniteurs breveté d'état qui encadrent ces stages, nous confie le plaisir qu'il a pendant ces périodes : « Nous vivons des moments de convivialité et de bonne ambiance. Le côté ludique est très important car même pour ceux qui pratiquent dans une section il n'y a jamais autant de concentration d'heures de sport dans une semaine. Cela nous permet aussi de casser le quotidien en travaillant en équipe et de découvrir des nouveaux sports grâce aux stages de formation qui sont organisés par le Conseil Général de la Gironde ».

Ces vacances sportives, s'adressent à tous les enfants d'Ambarès et des communes limitrophes. Nulle contrainte d'habiter dans la commune ou d'être déjà adhérent de l'ASA pour participer. Il faut seulement la volonté des enfants et des parents pour venir s'épanouir dans la pratique sportive.

Les prochaines vacances sportives de l'ASA sont programmées du 16 au 20 avril.

Renseignements et inscriptions au secrétariat tél 05 56 77 67 96 ou sur le site de l'omnisports :

<http://asambares.free.fr>

## PAROLES DE STAGIAIRES...

*Parmi la trentaine d'enfants participant aux vacances sportives du mois de février certains nous ont confié leurs impressions sur cette semaine de stage.*

**Emma** vient avec plaisir pour la 3ème fois. A 13 ans elle fait figure d'ancienne et a emmené avec elle sa copine de collège ainsi que son frère et sa petite sœur Flora. Elle trouve le sport ici "mieux qu'à l'école et plus "intéressant".

**Noa** n'a que 8 ans et vient pour la première fois. Lui qui ne pratique aucun sport habituellement est conquis et espère revenir. Sa maman, Adeline, ne s'opposera pas à une nouvelle expérience et s'il le souhaite, l'inscrira dans une section sportive dès l'an prochain.

**Antoine** a 9 ans. Ce petit ambarésien pratique le judo et la boxe Française. Il vient pour la première fois et a beaucoup aimé le tennis et le flag football ( foot américain). Lui aussi espère revenir régulièrement.

**Roxane**, 13 ans, découvre elle aussi les vacances sportives. Elle avoue s'être beaucoup amusée et a particulièrement aimé l'escrime. Elle n'est pas très portée sur le sport, ne le connaissant qu'à l'école mais s'est découvert un intérêt certain pour la pratique "amusante" des diverses activités proposées.

Enfin il faut noter que les vacances sportives connaissent parfois un prolongement sympathique : La commission jeunes ( voir ci-dessous ) est en effet issue, par la volonté d'un petit groupe, des vacances sportives de juillet.

Daniel P.

## La commission Jeunes, à "donf" vers son projet :

Ils sont là un samedi matin à Lachaze à l'heure où d'autres préfèrent la grasse matinée. Léa, Jérémie, Thomas, Mélanie, Maud, Noëlle et Axelle, anciens des vacances sportives mais souhaitant poursuivre l'aventure ensemble vont préparer leur projet de séjour sous la coordination bienveillante de Denis le directeur de l'ASA. Pour l'instant c'est leur objectif et ils verront après cette expérience si d'autres actions doivent être mises en œuvre.

Mais ils sont conscients qu'un projet n'aboutit que s'il est financé et pour cela ils n'économisent ni leur peine, ni les talents de cuisiniers des parents. Aussi ils n'ont pas hésité à proposer au public, gâteaux et café sur les lieux du Sportez-Vous-Bien, du marché de Noël, d'un vide grenier et vont vendre des tickets de tombola au bénéfice des jeux para olympiques

prochains. Ils se bougent comme disent les jeunes.



D'une naïveté sympathique bien de leur âge ils n'hésitent pas à confirmer que leur intérêt immédiat est le projet de cet été (séjour sportif avec VTT, course d'orientation, accrobranche ...) et que pour le futur ils verront si l'engagement dans la vie associative devient un objectif ; le long terme

c'est pour plus tard même s'ils ont conscience d'appartenir à un groupe par l'intermédiaire de leurs sections respectives.

S'ils se prennent en charge le plus possible, ils ne refusent pas le coup d'œil des parents qui participent à une réunion sur deux et considèrent comme suffisant le soutien de l'ASA dont le travail essentiel est de les accompagner à réaliser le séjour pour lequel ils se mobilisent.

Ces jeunes sont attachants et que notre association favorise cet apprentissage à la responsabilité ne peut que renforcer son rôle d'éducation à la citoyenneté. Rien que pour cela, que toutes celles et tous ceux qui auront participé à la réussite programmée du séjour soient remerciés : jeunes, parents, président et directeur de l'ASA.

Alain

## Odile et Max Cassou, la technologie au service de l'humain :

Odile et Max, adhérents de longue date de la section Cyclotourisme, présidée par François DUPOUY, voyaient s'éloigner de plus en plus le peloton à l'occasion des sorties de groupes. Toujours amoureux de leur sport ils voulaient continuer à le pratiquer, et cela à l'intérieur de cette section de l'ASA. Imaginatif, Max s'est mis à la recherche d'une solution qui se nomme "vélo à assistance électrique". Passons rapidement sur des règlements venus d'en haut, pour signaler l'accord compréhensif local.

"Arrivés à un certain âge, il est devenu dur pour ma femme Odile, 72 ans, ayant eu un AVC et moi, 76 ans, de suivre un groupe d'acétites lors d'une randonnée vallonnée".

Après quelques recherches Max a contacté une société Lormontaise, CYCLOBOOST (voir Sud Ouest du 9 Février 2012) qui lui a proposé l'installation d'un moteur de 250 watts et d'une batterie Lipo

qui permet de rouler au maximum à 25 à l'heure.

Laissons là les détails techniques pour comprendre que c'est cette adaptation qui a permis à Odile et Max de rester dans la vie associative si enrichissante sur le plan humain. Et surtout ne confondez avec une mobylette et écoutez Max "Si on ne pédale pas l'assistance ne sert à rien et le poids de l'installation est de 8 kilogrammes qu'il faut faire suivre, même si parfois mes sifflements amicalement narquois en montée ont un peu énervé mes collègues". Bref ! Max est conscient que son adaptation a été faite au bon moment pour lui permettre de poursuivre les sorties vers Lignan et son petit restaurant en compagnie de son copain, François. Mais aussi de poursuivre l'activité tandem avec Odile, soit dans les rassemblements fédéraux dont le prochain aura lieu à Saint Pardon de Conques près de Langon, soit à titre

personnel pour maintenir la forme.

"Depuis l'équipement du tandem nous avons parcouru 800 kilomètres avec une autonomie de 65 à 75 kilomètres suivant le profil...et nous sommes heureux de pouvoir à nouveau suivre le peloton" disent ils de concert.

Quand on rencontre des sportifs qui trouvent une solution pour maintenir leur activité en étant conscient de la nécessité de s'adapter dans le cadre de l'attachement à leur club, on voisine l'humanisme au vrai sens du terme.

Alain



## Les 10 kilomètres du plan d'eau :

Qui pour battre Francis INGLES ? Le Bouliacais, vainqueur l'an dernier, devrait encore dominer le sujet des 10km de la Blanche le 28 avril. Celui dont la meilleure performance sur la distance est de 30' 04" mais aussi 2h 22' 23" sur marathon ne craint pas grand monde parmi les 200 concurrents attendus par "ASA Sport Endurance". Le parcours sans difficulté majeure offre un terrain d'expression très prisé des "avaleurs de bitume". Qu'ils courent pour la gagne ou plus souvent pour leur performance chronométrique, ils viennent à Ambarès participer à une épreuve qui leur offre un rare confort : Vestiaires, douches, ravitaillement ainsi que le cadeau souvenir ne sont pas présents partout et contribuent à la réputation d'une organisation très au point.



Chez les féminines la meilleure de l'an passé, Mireille ALVARES, tentera de renouveler l'exploit et d'ajouter une ligne à son palmarès.

Le départ se fait à 17 heures devant le stade LACHAZE et l'arrivée sur ce même stade après la distance parcourue.

Le temps de Denis LAFOUX ne nous a pas été communiqué, mais la photo prouve qu'il était présent .....

*Les inscriptions peuvent être déposées au secrétariat de l'ASA, ou envoyées par courrier à la section :*

*ASA Sport Endurance 8, Avenue de Grandjean 33440 AMBARES  
ou sur le site de l'ASA : <http://asambares.free.fr/>*

Daniel P.

## L'ASA dans le réseau « Sol Ci » :

Né du projet associatif de la Passerelle, ce réseau mis en place depuis un an a pour objectif de recenser les besoins, les bonnes pratiques et les volontés des jeunes (16 / 24 ans) en terme de solidarité et de citoyenneté sur la commune d'Ambarès. A partir d'une enquête de terrain et avec l'ensemble des partenaires (Mairie, Conseil Général, CAF, CCAS, le PRADO, La Passerelle et l'ASA), un état des lieux sera réalisé courant 2012 et permettra de tracer une feuille de route pour le réseau sur les prochaines années. Vous l'aurez compris, l'idée est de permettre aux jeunes Ambarésiens de devenir acteur de leur commune mais au delà, de leur avenir en mettant en avant ces valeurs de **Solidarité et de Citoyenneté**.



Denis

### Flash foyer

Du nouveau pour la reconstruction du foyer :

- Date de la consultation : 14 décembre 2011.
- Date limite des offres : 17 février 2012.
- Date de début des prestations : Avril 2012.
- Fin des travaux : 10 mois après le début soit dans le 1er trimestre 2013.

Monsieur le Maire, lors du dernier Comité Directeur s'est engagé à nous présenter les plans du foyer, dès que ceux-ci seront réalisés.

## Michel Lamarque, visions multiples de l'ASA :



Père de trois enfants adhérents de l'ASA (dont un de la commission jeunes, Capitaine d'une équipe de l'ASA Tennis et enseignant acteur du projet voile scolaire, cet Ambarésien nous livre sa vision de l'Omnisports sous différents angles.

**ASA Info :** Michel, tu es sur la commune depuis 15 ans, connais tu bien l'Omnisports ?

**Michel Lamarque :** Pour être sincère, pas vraiment. Il y a souvent une confusion entre ceux qui travaillent pour la mairie et le personnel de l'ASA. Au niveau des activités, je sais que beaucoup de

disciplines sont proposées mais je ne pourrais toutes les citer. J'ai aussi appris dernièrement que l'Omnisports c'est 30 salariés et je ne pensais pas que c'était aussi structuré.

**ASA Info :** Selon toi, qu'apporte l'ASA sur le territoire ?

**ML :** L'ASA c'est une grosse entité, c'est une particularité d'AMBARES. J'en discutais dernièrement avec des amis d'une autre commune : Franchement sur Ambarès si tu veux faire du sport, t'as le choix. A titre personnel, les vacances sportives c'est vraiment très sympa pour les jeunes. Et puis, l'ASA c'est super dynamique. Je prends l'exemple du volley ou du tennis, l'ambiance est très bonne, plein de choses sont organisées.

**ASA Info :** Et dans le cadre professionnel, scolaire, le sport sur Ambarès ?

**ML :** Les relations avec l'ASA sont très bonnes que ce soit pour la voile scolaire ou d'autre projet. Prochainement, j'ai des collègues qui

vont faire rugby avec vous. C'est une super opportunité de créer des liens entre nos enfants et vos sections. On partage malgré tout une crainte qu'est la possible destruction du Gymnase Ambarès 1 et le risque de manquer d'installations pour les écoles comme pour l'ASA.

**ASA Info :** Et le bénévolat ? Tu es capitaine d'une équipe de tennis, tu as un métier où l'engagement personnel est important ? Es tu tenté par l'aventure du bénévolat en tant que dirigeant ?

**ML :** C'est vrai qu'aujourd'hui je suis plutôt actif en terme de pratiquant. Mais je suis de plus en plus tenté par un engagement associatif au sein d'une section ou de l'Omnisports. Je suis déjà vice président de l'association de l'école mais pourquoi pas entrer dans un bureau « sportif ».

Remercions Michel pour son temps et sa vision de l'ASA et disons lui à bientôt au sein d'un bureau de l'ASA.

Denis

## Section Handball : 1 an après !!

Un an après la rencontre avec Bruno SARRAZIN, Président de la section, nous l'avons retrouvé pour parler du Hand en 2012. Il y a un an l'objectif était féminisation et convivialité. Qu'en est-il aujourd'hui ?

Cette section qui est en progression avec 150 adhérents environ et 10 équipes poursuit sa féminisation. En effet, Bruno s'est entouré de deux femmes, Sandrine devenue secrétaire et Christelle qui a rejoint l'équipe dirigeante en tant que trésorière. Et grande première, une équipe féminine renforcée de 4 nouvelles joueuses cette saison

évolue en - de 11 ans.

Au niveau de l'encadrement aussi les femmes sont très présentes. Ainsi, les 2 équipes mini hand petits (2006-2007) et grands (2003-2005) sont dirigées le mercredi après midi par Marie-Pierre COURBIN, Sandrine DELBOS et Nathalie VINGHES.

Côté convivialité, l'équipe d'animation inchangée entretient la jovialité de cette section et s'occupe de l'organisation du tournoi, des soirées, des buvettes, des après matchs...

Le reste de l'effectif se

compose du haut niveau avec l'équipe senior qui joue en honneur régional et les autres équipes en départemental (une senior, une -18, une -15, deux -13 et une -11ans). Sans oublier l'équipe Loisir qui contribue aussi à la bonne ambiance de la section.

A noter : Un tournoi extérieur est organisé toute la journée du 20 Mai 2012 à Lachaze comprenant les joueurs de -9, -11, -13 et -15. Les finales se feront dans la salle.

Venez nombreux les encourager et faire connaissance de cette section dynamique et motivée.

Lucien

## Nouvelles brèves, Brèves nouvelles ...

**Bâtiments municipaux :** (Info site de la mairie)

Marché public pour étude sur la réhabilitation ou la reconstruction de la piscine municipale et autre marché pour le désamiantage et la mise en conformité de la base nautique de Beaujet.

**Travaux à la salle polyvalente :**

Le sol de cette salle a été remis en état, les travaux ont été finalisés en février.

**Tournoi de tennis :**

165 compétiteurs ont participé au tournoi de tennis d'hiver. Les vainqueurs sont : Lorenzo Villaume, Amandine Gourgues, Thomas Gaborit et Elise Boudey

**Cyclotourisme :**

Le 25 février, 125 participants, parmi lesquels, 24 marcheurs, 81 cyclotouristes et 20 vététistes ont participé, à cette concentration très conviviale.

**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, Paquet D.

Vallée.D

Numéro ISSN : 2112 -3977

Crédit photos ASA