



AGEND'ASA

17 mai Tennis de
Table Sport adapté

17 mai
Compétition natation

25 mai Vide grenier
karaté Lachaze

31 mai Vide grenier
basket Lachaze

5 juin
Rugby à l'école

12 juin l'ASA reçoit
le Comité de
Jumelage

14 juin Natation
compétition amicale

22 juin basket
Rassemblement baby

27 juin
Trophées de l'ASA

27 juin Course
cycliste nocturne

28 juin Remise des
grades Judo - aikido

28 et 29 juin
Tir à l'arc
Qualif Nationales

29 juin
Vide grenier tennis de
table centre ville

5 juillet
Gala gymnastique

**Du 7 juillet au
1er août**
Vacances sportives

**Du 7 juillet au
11 juillet**
Vacances ados



L'ASA et les sports de plein air

Peut-on parler de sports de saison, maintenant que les équipements adaptés permettent de pratiquer l'activité sportive de son choix toute l'année? Comme les légumes et les fruits consommés toute l'année, le sport ne connaît plus de périodes creuses.

De plus les sportifs, même ceux qui se préparent exclusivement à l'extérieur, n'ont plus "la coupure d'hiver". On peut y voir la montée en puissance du temps consacré au sport par toutes les générations et tous les milieux sociaux.

La société a changé, et cette affirmation, souvent passe-partout, a des conséquences sur ces nouvelles façons d'organiser son emploi du temps : plus de temps libre, place du sport dans les médias, influence du sport sur la santé ...

Mais pourtant on peut constater que, malgré les salles couvertes diverses et la volonté des sportifs, la belle saison est attendue avec impatience par les pratiquants des sports dits de plein air.

Nos sections de l'Association Sportive Ambarésienne n'échappent pas à ces constats et les adhérents attendent les premiers rayons de soleil avec impatience.

Le Président

Bienvenue à Myriam BRET

Chers amis sportifs,

Quelqu'un m'a dit : "Tu as posé tes ballerines pour chausser des crampons". Et bien c'est avec beaucoup d'humilité que je me lance dans cette aventure sportive. J'ai eu lors du dernier Comité Directeur de l'ASA l'occasion de rencontrer un grand nombre de représentants de vos sections et je me suis rendue compte de l'immense richesse sportive présente sur notre territoire, portée par des professionnels mais aussi beaucoup de bénévoles. La proximité et l'accès au sport pour tous font partie des priorités que la ville s'est fixées et j'espère porter avec vous de beaux projets mais surtout partager des moments de convivialité. En attendant de vous rencontrer sur les structures de notre commune je vous souhaite à tous une bonne fin de saison.



Myriam BRET Adjointe aux Sports

La plongée ou le "Monde du Silence"

Une des plus anciennes sections de l'A.S.A, la plongée sous-marine, a été créée en 1972 et compte aujourd'hui 89 membres. Les entraînements se font à la piscine d'AMBARES tous les vendredis soirs de 19h00 à 21h00.

Tous les week-ends de septembre à décembre et de mars à juin, des sorties en mer ont lieu pour parfaire la formation ou l'exploration. Sur de plus longues périodes, la section organise des sorties en Bretagne, Méditerranée ou au Pays Basque mais aussi vers des hauts lieux de la plongée comme la Mer Rouge ou l'île de Lanzarote. Ces expéditions marquent les temps forts de la vie du club car c'est le moment où les futurs plongeurs révèlent leur aisance par la mise en pratique des automatismes patiemment répétés tout au long de l'année.

Assurée par des bénévoles, la formation est omniprésente puisque, lors des sorties d'exploration, la plongée est enseignée tout en faisant découvrir les richesses des eaux. La formation de nouveaux initiateurs va permettre d'accueillir de très jeunes plongeurs dont les parents sont au club pour l'option "Plongée Famille".

Pour le bon fonctionnement, la section dispose de matériel en prêt et d'un local technique fonctionnel pour l'entretien et le gonflage des bouteilles. Avec le soutien de la Municipalité et du Bureau Directeur de l'A.S.A, l'acquisition d'un compresseur et l'aménagement du local ont pu être réalisés.

Rendez-vous est donné pour une initiation (baptême) tous les derniers vendredis du mois.

François

Ces sections qui apprécient le retour du ciel bleu

Bien entendu il y a les terrains de tennis couverts, la salle polyvalente, la salle omnisports, la piscine, le boulodrome, pour s'abriter des froids et pluies de l'hiver.

Mais nombreuses sont les sections de notre Association qui ont vu poindre le changement d'horaire fin Mars, annonciateur des futurs beaux jours, avec satisfaction.



Sport endurance



Cyclotourisme



Cycloport



Tir à l'arc

Par tous les temps

Il y a celles qui de toute façon n'ont pas à quitter la douceur relative d'une salle pour organiser leurs sorties. En effet coureurs à pied de

Sport Endurance de Daniel VALLEE ou cyclistes du cyclotourisme de Thierry LEBON ou du cycloport d'Olivier MANSENCAUT n'ont pas le choix.

En hiver on s'adapte à la situation climatique et on passe entre les gouttes, exceptionnellement nombreuses cette année. Les sorties sont moins longues et parfois adaptées à un retour rapide vers l'abri du départ. La transition n'est donc pas géographique mais vestimentaire. Pour ces sportifs les beaux jours sont synonymes de tenues adaptées, plus courtes, plus aérées, délaissant les blousons ou les K-ways protecteurs. Quel plaisir de revêtir le tee-shirt et le collant court pour laisser le corps absorber les rayons x.

Vivement le soleil

D'autres sections rentrent dans leurs coquilles en hiver.

N'est-ce pas le tir à l'arc de Delphine DRUELLE ou le tennis de Michel DUMOUSSEAU ?

A l'abri dans des structures couvertes, elles peuvent continuer à pratiquer à la mauvaise saison. Mais les adhérents ne peuvent s'interdire de rêver de retrouver les courts extérieurs et le pas de tir de Saint Denis. Là aussi les tenues changent avec la température extérieure et les casquettes remplacent les bonnets, les maillots élégants et légers les lourds et chauds survêtements.

Il ne faut pas oublier la pétanque de Claude PESDAY dont les adhérents voient arriver avec plaisir les soirées où le braséro deviendra inutile et l'aire couverte sera abandonnée au profit de la surface plein air réchauffée par les rayons du soleil couchant. Les parties dureront plus longtemps sans crainte de devoir s'emmitoufler dans des tenues peu adaptées au sport préféré des joueurs.

Seulement en été

Deux sections démontrent une spécificité encore plus dépendante d'un temps clément. L'élément naturel dans lequel elles évoluent en est la cause principale, l'eau. En effet si la section plongée peut «s'abriter» à la piscine municipale, les rêves de grand bleu sont associés à un climat supportable et ce sont durant les périodes d'été que le Président Hervé CARDONA, amène ses troupes vers les eaux méditerranéennes plus chaudes.

Quant aux Sports Nautiques



Tennis



Plongée sous marine



Pétanque

pratiqués sur le plan d'eau de La Blanche, ils ne le sont pas en période hivernale. Cette année les scolaires reviendront en Juin et de nombreuses structures seront accueillies dans le cadre du Point Fort Animation du Conseil Général en Juillet et Août. Il faut bien avouer que les chutes dans l'eau des jeunes depuis les bateaux, parfois mêmes volontaires, ne seraient pas supportables à la mauvaise saison.

D'une façon générale, nous sommes largement majoritaires à préférer le ciel bleu aux nuages, et les sportifs font partie de cette majorité. Si les diverses structures ont permis la poursuite des activités, elles ne remplacent pas dans notre vision idyllique le lien existant entre sport et soleil car cet astre dont on connaît l'influence positive sur le moral des populations a le même effet bénéfique sur celui des sportifs.

Alain



Sport endurance : Déjà 20 ans



Départ des 10 Km de la Blanche en 2013

Depuis de nombreuses années, les Ambarésiens courent dans notre commune. En 1992, par le plus simple des hasards, ces adeptes du bitume décidèrent de participer au Téléthon La Rochelle- Bordeaux.

Suite à cette première expérience entre copains, en 1993, ils s'engagèrent sur le Raid des hauts de Garonne. Compte tenu de

l'empressement des uns et des autres, en 1994, ils créèrent au sein de l'A.S.A. la section "SPORT ENDURANCE" avec mise en place d'un bureau autour de Monique DUMEAU la première présidente. Jean-Michel VALLET, Jean-Marie COIFFARD, Yannick FONSEGRIVE, Alain LAGRANGE et bien d'autres en formèrent l'ossature. La section était née et depuis n'a cessé de grandir sous l'impulsion des présidences d'Alain LAGRANGE, de Daniel VALLEE et de la secrétaire inamovible jusqu'en 2013, Colette TARBE. Nos coureurs sillonnent non seulement les routes locales mais bien au-delà de notre région.

Actuellement 44 adhérents s'entraînent les mardis et jeudis à 19 h 15 et le dimanche matin. 10 féminines et 34 garçons portent le maillot rouge et blanc. Leurs spécialités sont la course sur route et nature qui vont du 10 au 100 km en passant par des raids

de 24 heures à 167 kms.

Nicole MILLEROU championne d'Aquitaine des 24 heures en V2, Philippe BOYER que l'on ne présente plus avec la "Diagonale des Fous" à l'île de la Réunion, champion d'Aquitaine des 24 h en V1, et d'autres comme Daniel Vallée aux 28 marathons et aux dix 100 kilomètres...

Cette section participe à la vie de la commune et de l'A.S.A toujours présente aux Téléthons, à l'organisation de la course pour enfants lors de "Sportez-Vous Bien" sans oublier la création des 15 km d'Ambarès en 1995 devenus depuis 2005 les 10 km du plan d'eau. Après de modestes débuts, cette compétition qui a rassemblé 189 coureurs cette année est également ouverte aux handicapés. Par le sérieux de l'organisation, son parcours roulant, varié et la qualité des récompenses, elle est devenue une des plus

André

Le karaté

Lionel GOIDIN, Vice-Président, nous parle de sa section et tout d'abord de l'intérêt de sa discipline, ("la pratique du karaté favorise un développement aussi bien physique que psychique"). Il y a aussi le code moral, attaché à cette activité, qui donne des qualités essentielles dans la vie, repères que nous ne pouvons pas commenter ici mais simplement énumérer : L'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté et la bienveillance, la modestie et l'humilité, la droiture, le respect et le contrôle de soi.

L'effectif composé d'enfants, d'adolescents et d'adultes est stable (48 adhérents); cette année le nombre de féminines est en augmentation. De nombreuses performances ont été réalisées par les licenciés dans différents championnats, coupes, critères, dans les deux disciplines bien distinctes que sont le kata et le combat, ce dernier étant préféré par les jeunes. Notamment la

qualification pour les Championnats de France de Pauline en pupille, Angel en benjamine et Sittichai en minime.

Différents styles et écoles ont été créés au cours du XX^e siècle, «à Ambarès nous pratiquons le wado ruy». A l'origine, le karaté, comme les autres arts martiaux, n'utilisait la ceinture que pour tenir le pantalon mais très vite, il devint courant de classer les pratiquants selon leur niveau par des ceintures de couleurs différentes, elles-mêmes subdivisées en sous-grades représentés par des barrettes qui leur sont apposées dessus. Les entraînements, animés par Jean-Jacques LAVILLE ceinture noire 3^o dan, sont pratiqués deux fois par semaine. Deux séances d'une heure pour les enfants et deux fois 1heure 30 pour les adolescents et les adultes. Plusieurs initiatives ont été mises en place pour faire découvrir l'activité, par exemple les parents peuvent se mêler à leurs enfants pour pratiquer, ou les adhérents peuvent également inviter un ami.



Par ailleurs, un échange d'entraînement a eu lieu avec le club de Saint André de Cubzac, expérience qui sera renouvelée l'année prochaine ; un projet similaire est envisagé avec un club allemand.

"Le 25 Mai prochain nous organisons notre premier vide grenier à Lachaze pour améliorer les finances" nous informe Lionel. Tous les ans, les adhérents se retrouvent à l'occasion d'une sortie, moyennant une faible participation, le club faisant le complément. Une bonne formation, des résultats, des projets, la section karaté avance.

Daniel V

La réouverture de Beaujet

Samedi 17 mai sera un grand jour pour l'ASA et tous ceux qui sont des adeptes du nautisme. Ce jour là sera celui de la renaissance de la base nautique, rénovée par la Municipalité, avec la participation de l'Ecole Multisports de St Loubès. Nouvelle répartition des volumes dans des locaux restaurés et agrandis avec, outre des vestiaires garçons et filles séparés, des aménagements adaptés aux handicapés ainsi qu'une salle de réunion et une cuisine. La volonté de l'ASA de s'inscrire dans une démarche en faveur des handicapés va trouver ici toute sa réalité.

Daniel P

Vision croisée entre Marie-Ange et Hervé



Pour en savoir un peu plus sur l'évolution de l'ASA depuis sa création, j'ai rencontré Marie-Ange PEREZ, animatrice à la section gymnastique volontaire depuis plus de 20 ans et Hervé BRANGER, inscrit à l'ASA depuis 1971, professeur d'aïkido 5° dan en loisir et de Judo 5° dan en compétition et en loisir.

Concernant l'organisation administrative, l'un et l'autre apprécie d'être devenus salariés. Hervé se rappelle de débuts difficiles avant d'être salarié en 1990 et apprécie la nomination d'un directeur qu'il appelait de ses vœux afin de professionnaliser le management de l'ASA.

En aikido et surtout en judo, il constate une baisse des effectifs, notamment depuis 3 ou 4 ans, ce qui correspond à la tendance observée en Gironde. Ces deux disciplines demandent en effet beaucoup de temps, contrainte peut compatible avec la vie professionnelle, et beaucoup de rigueur avec un code moral à assumer. Ces exigences sont difficiles à accepter d'autant que sa méthode s'inspire plus du modèle japonais que celle des pays de l'Est, même s'il recherche toujours l'aspect ludique dans ses cours. De plus, pour les compétitions, il faut être prêt le jour J, ce qui occasionne beaucoup de stress. Point positif, il constate que les adhérents sont plus assidus.

En plus des activités énumérées ci-dessus, Hervé est également éducateur sportif et il s'occupe des écoles et des vacances sportives, diversité qu'il apprécie énormément.

Côté gymnastique volontaire, Marie-Ange

remarque, au contraire, que la mentalité n'a pas changé, certainement du fait de l'âge des adhérents. Leur nombre est en constante évolution. De ce fait, les cours sont complets, voire saturés, et il est nécessaire d'augmenter le nombre de séances et de créer, en plus des cours traditionnels, des cours spécifiques (step, fitball, gym douce...). L'âge moyen des participants a légèrement augmenté, de plus en plus de personnes se dirigeant vers le sport-santé. Sa méthode de travail a beaucoup évolué. De classique elle est maintenant devenue plus diversifiée avec des musiques modernes. Elle cherche constamment à enrichir ses séances tout en respectant ses objectifs qui restent toujours les mêmes : amélioration de la condition physique, du renforcement musculaire et de la souplesse. Elle est contrainte à une pédagogie différenciée suivant son public ce qui lui impose, en plus de ses recherches personnelles, de suivre des stages de perfectionnement.

Au sujet des locaux, ceux-ci n'ont pas beaucoup évolué : problèmes de chauffage pour Hervé et manque de salle adaptée notamment pour les seniors pour Marie-Ange sont leurs deux principales remarques.

Dans leur cours respectif les idées de ces deux professionnels se rejoignent sur l'importance de développer la convivialité, d'entretenir une bonne ambiance en veillant à un bon relationnel entre les pratiquants et surtout, de veiller à ce que chacun trouve ce qu'il est venu chercher dans la pratique de leur sport favori

Daniel V

Les Assemblées Générales

Handball : Vendredi 16 mai à 20 h00 au foyer
Sport Endurance : Mercredi 28 mai à 19h30 au foyer
Aïkido : Jeudi 12 juin à 21h00 au dojo
Yoga : Vendredi 13 juin à 19h00 salle ASA
Pétanque : Vendredi 13 juin à 18h00 salle après match
Full contact : Vendredi 13 juin à 18h00 au foyer
Tennis de table : samedi 14 juin à 11h00 à Ambarès 1
Volley-ball : Dimanche 15 juin à 11h00 au foyer
Karaté : Mercredi 18 juin à 18h30 au foyer

Basket-ball : Vendredi 20 juin à 19h00 au foyer
Gymnastique : Vendredi 20 juin à 19h30 salle A. match
Gym volontaire : Lundi 23 juin à 19h00 au foyer
Sports Loisir : Mardi 24 juin à 19h00 au foyer
Natation : Mercredi 25 juin à 18h00 au foyer
Tir à l'Arc : Mardi 1er juillet à 19h00 au foyer
Plongée s/m : Vendredi 5 septembre à 19h00 au foyer
Cyclotourisme : Samedi 22 novembre à 15h30 au foyer

Nouvelles brèves, Brèves nouvelles ...

Tournoi de volley-ball : Les 30 équipes ont apprécié l'organisation. Les vainqueur du tournoi : JSA de Bordeaux.

La nuit des Associations : L'ASA sera présente le vendredi 4 juillet.

Les Olympiades des Jeunes : Samedi 14 juin l'ASA est coorganisatrice avec le Conseil Consultatif des Jeunes de la Mairie.

L'ASA offre une matinée sportive au Comité de Jumelage le jeudi 12 juin.

Les Conseillers Municipaux délégués au Comité Directeur de l'ASA :

Myriam BRET, Sandrine PAILLET, Michel HERITIE, Jean-Marie SICRE, Hervé SEGONDY.

Rugby : Finale 3ème série Côte d'Argent, perdue contre Lacanau par 25 à 19 (Dommage).

Les 10 km du plan d'eau : 189 participants dont Danièle PRADIER (74 ans) et Robert SUJOURS (75 ans).

Association Sportive Ambarésienne
8, Avenue de Grandjean
33440 AMBARES & LAGRAVE
Directeur de la publication : Lagrange A.

Comité de rédaction :
Bouché A, Becvort L, Dupouy F, Laporte C,
Lafoux D, Lagrange A, Paquet D, Vallée D
Mise en page : Lagune R.

Numéro ISSN : 2112 -3977
Crédit photos ASA

