



AGEND'ASA

VIDE-GRENIERS

- 15 mars Aïkido
- 29 mars Judo
- 26 avril Volley-ball
- 3 mai Handball
- 17 mai Basket-ball

Le 21 mars
gymnastique
passage niveaux

Le 11 avril
Zumba Party

Le 15 avril
Comité Directeur

Le 18 avril
Formation
secourisme

Du 20 au 24 avril
vacances sportives

Le 25 avril
10 km du plan d'eau

Le 3 mai
tournoi de volley



Qui c'est ???
Un nouveau rédacteur
de l'ASA info,
à découvrir page 2



Voyage au cœur de l'ASA

Vous avez déjà entendu parler du "Comité directeur du Club omnisports". Mais sans doute ignorez-vous à quoi sert cette structure et quelles sont ses responsabilités. C'est ce que je vous propose de découvrir en parcourant ces quelques lignes.

L'A.S.A est une association dans laquelle se pratiquent plusieurs disciplines sportives. Elle a donc le statut de *club omnisports* qui fédère des *sections*. A chacune de ces sections correspond une activité de compétitions ou de loisirs.

Comme toute association, l'ASA dispose d'un *statut* et d'un *règlement intérieur* qui précisent sa mission et ses règles de fonctionnement.

Un *Comité Directeur*, qui se réunit 4 fois par an, donne les grandes orientations des activités de l'ASA. Il est composé de cinq élus municipaux, dont le Maire, de personnalités comme les anciens Présidents, des Présidents de sections et des membres du Bureau directeur. Le *Bureau Directeur* est l'organe exécutif de l'Association et, à ce titre, il a la responsabilité de la mise en œuvre de ces orientations. A ce jour, il compte 14 membres.

Enfin, les sections regroupent les adhérents inscrits qui souhaitent participer aux activités qui leur sont proposées. Elles sont animées par un *Bureau de section* qui leur est propre, composé, au minimum d'un Président, d'un trésorier et d'un secrétaire.

Le club omnisports et les sections, doivent s'organiser pour assumer trois fonctions:

- 1/ La fonction opérationnelle liée à l'action au quotidien.
- 2/ La fonction financière, déterminante pour le succès du projet associatif. Dans ce domaine le travail des sections dans la recherche de financements annexes est de plus en plus important.
- 3/ La fonction administrative qui gère les obligations légales de l'association.

Le fonctionnement de ces structures doit répondre aux impératifs de **responsabilité, transparence et gestion** "en bon père de famille" au service exclusif des adhérents et des citoyens de la ville d'Ambarès.

Pour assurer cette mission, les différents animateurs, tous bénévoles, sont aidés dans leurs tâches par une équipe dévouée de salariés conduits par un Directeur, professionnel de l'animation d'associations sportives.

Enfin, l'ASA se voulant être un acteur engagé dans la politique de la ville d'Ambarès, s'organise pour définir et mener ses différentes actions en cohérence avec les attentes de ses habitants et de la Municipalité qui est son partenaire privilégié.

Fondé sur ses principes sans cesse rappelés d'exemplarité, de solidarité et d'engagement sportifs au bénéfice de tous, elle veut apporter résolument sa contribution au "mieux vivre ensemble" dans sa ville d'Ambarès et Lagrave, avec l'aide de tous ses bénévoles et de ses adhérents.

Le Président

Le secourisme à l'ASA



Le diplôme de secourisme PSC1 (**Prévention et Secours Civiques de niveau 1**) est la formation de base aux premiers secours en France.

L'ASA propose depuis de nombreuses années à ses bénévoles d'effectuer cette formation. Ce projet initié par André BOUCHE connaît un réel succès et entre pleinement dans la politique de sport-santé de l'omnisports. Nouveauté depuis l'année dernière, la formation se déroulera sur une seule journée : le 18 Avril. Elle est donc ouverte à 10 bénévoles, avec une

prise en charge totale de la part de l'ASA.

Informations et inscriptions auprès du secrétariat de l'ASA : 05.56.77.67.96 Pauline

Histoire du rugby d'Ambarès

Fin 1968 : L'épopée du rugby commence à Ambarès et Lagrave. C'est un Monsieur Rugby, Elie TONUS, ancien treiziste, passionné de l'ovale sous toutes ses facettes, qui mettra la machine en route. Cela se fera progressivement, tout d'abord dans le cadre du Rugby Corpo, sous la bannière de "Caltex". Les premières recrues issues de cette société seront bientôt rejointes par une armada de jeunes de la commune, prêts à en découdre sur le pré encore bosselé de Lachaze dont les rangs et ceps de vigne étaient jusqu'alors les propriétaires. Ils avaient pour noms Combes, Hernandez, Berril, Prévot, Lopez, Albin, Prost Dumont, Bercuing, Didion, Gerbaud.... La motivation des pionniers de cette aventure dépassait le pur aspect rugbystique : ils n'hésitèrent pas à défricher ce champ (non pour le vendanger, mais pour le rendre suffisamment praticable) et à transformer en vestiaires et douches, ce qui jusqu'alors servait "d'écurie". Un lieu de convivialité fut aussi aménagé en salle de réception et de nombreuses "gamelles" y furent organisées. C'est là que les trop fameuses 3^{ème} mi-temps se déroulaient : elles permirent d'instaurer un esprit de solidarité, de convivialité et de respect des adversaires même si, sur le pré, les relations étaient souvent tendues.

1970 : C'est avec la naissance de l'ASA Omnisports que la grande aventure commence. Aux commandes, Marcel Palacin (Président), Vacquier (Secrétaire), Decalignon (Chroniqueur), Prieur (Soigneur) et Malbet (Trésorier). Cette équipe devait bientôt être rejointe par Jojo le boucher de Faulat, Georges Dufey et son fidèle Jacquet entraîneur, tous deux anciens de Cognac. C'est sous leur égide et toujours soutenu par Elie Tonus que l' "esprit gentlemen" trouva sa signification au fil des matches.

Puis vint l'ère René Poudens et, avec lui, son expérience, ses relations dans un monde du rugby qu'il connaissait de par son vécu de joueur au Racing. C'est sous sa présidence que le rugby devint définitivement une partie du terroir, du patrimoine sportif d'Ambarès & Lagrave. C'est grâce à lui que de nombreux salariés d'EDF d'Ambès rejoignirent le club. Ces recrues, landaises pour la plupart, les Bravo, Lescarret, Romatet, Salducci, Etchevaria, Lesperon, Broustet, vinrent apporter leur savoir rugbystique.

1975 : Les tribunes sont construites (une nécessité face à l'engouement du public), suivies quelque temps après par la construction du siège de l'ASA. C'est dans ce lieu, souvent occupé par l'Ovale, que tous se souviennent des agapes qui y furent servies, avec des menus plus ou moins hétéroclites... Tous ont aussi en souvenir les savoureuses crêpes de Francine POUDENS, et les mémorables soirées où, tard dans la nuit, résonnaient rires, cris de joie et chansons de terroir landais ou paillardes, ponctuées par l'inévitable intervention de notre président René : "Et bé... les enfants, c'est pas possible...", quand ce n'était pas au grand dam du concierge ou des réprimandes de Serge Dufrêche, comptabilisant au plafond plus de fourchettes que de convives.

1981 : C'est la conquête, dans l'allégresse générale, du premier titre de Champion 1^{ère} série. Ne me demandez pas de vous raconter les 3^{ème} mi-temps... demandez plutôt à ceux de l'époque, pour peu qu'ils aient gardé la tête claire...

De 1984 à 1990/1991, Daniel Prost Dumont, recruté à prix d'or (une brouette de ciment dit-on), prend la barre. Grâce à ses talents d'organisateur, de négociateur, une nouvelle dynamique se fait jour, toujours empreinte de camaraderie et de convivialité. De magnifiques résultats furent acquis durant cette période, conclue en apothéose par les fêtes du 20^{ème} anniversaire et du jubilé de René Poudens. Avec lui, les Chichi, Loubière, Tonus, Bligny, Dupouy, Cassan, Broustet, Hoursou, Gazziero se régalerent.

1991 : Daniel Prost Dumon laissant son poste, Jean-Pierre Malbet, dit Pilou, prend la relève. Il assure la pérennité du rugby avec l'aide précieuse de son compère Yves Dulon, sans dénaturer l'œuvre de ses glorieux prédécesseurs, René et Minou.

1993 : Un nouveau titre de Champion de 1^{ère} série vient récompenser un groupe de copains : Tonio, Emery, Pastis, Gleyroux, Sagaspe, Bonnaudin, Boissières, Simon, Malot, Thomas, Larrieu, Cassan, Colin, Cazala, Groiseleau, Yan, Dulong, Suguet, Arranzabe ... La 3^{ème} mi-temps est gigantesque et partagée par de nombreux supporters au premier rang desquels Henri Houdebert, Serge Dufrêche et Fadeuil qui échappent de peu à la coupe rasante et décoiffante du footeux de service, Jean-Jacques Aknin.

Pour en terminer, nous ne pourrions taire les années galères, celles qui permettent de savourer à fond les bonnes années, comme en 1998 et ce titre de 4^{ème} série, qui fut acquis à 20 copains, avec Mamouth, Bourdères, Michel, Jean-Claude, Xavier ... Il sera suivi de deux autres titres en 2008 et 2012 mais là, sous l'égide de l'EASL, Entente Ambarès/Saint Loubès, réalisée en 2001. Comment ne pas se souvenir également de la période "vache maigre" de l'école de rugby et ne pas rendre hommage à Véronique Gerbaud, pour sa persévérance, alors que l'école de rugby, fréquentée par 4 ou 5 gamins, dont 3 de sa propre famille, végétait. Quel courage ! Chapeau Madame !

EASL, c'est le club d'aujourd'hui : 50 seniors, 80 jeunes à l'école de rugby, 15 juniors, 15 cadets, 30 dirigeants éducateurs dont l'adjectif " bénévoles" n'est pas galvaudé. Le club, c'est aussi l'organisation et l'ouverture vers le milieu scolaire, qu'il soit laïque ou libre, où 300 "pitchouns" s'en donnent à cœur joie. Que c'est beau !

La prochaine page de cette belle histoire s'écrira demain, après demain, par d'autres et pour d'autres.

Jean-Pierre MALBET dit Pilou

Le volley-ball regarde vers le haut



Quand la fin de saison arrive, la question de l'avenir se pose toujours. Au volley, celle-ci concerne la montée en N3. Les joueurs et leurs épouses sont-ils prêts au sacrifice familial engendré par des déplacements plus lointains ? La section peut-elle supporter financièrement des suppléments de

coût ? Le président Fontaine est en pleine réflexion pour la résolution de tous les problèmes. Mis en demeure par la Fédération de volley de donner sa réponse avant le 15 février sous peine de rétrogradation en département et d'une amende de 2500€, il a décidé de lancer les consultations. Tout d'abord avec les joueurs qui ont donné une réponse unanime : jouer la montée. Puis est venu le moment de la course au budget. L'ASA, la Mairie et le Conseil Général vont faire un effort de participation et avec les vide-greniers du 26 avril et de l'automne ainsi que l'organisation du tournoi du 3 mai, les besoins semblent bouclés. Jamais à court d'idées, Dominique Fontaine a un autre projet : organiser

la phase finale du tournoi d'accession à Ambarès, ce qui éviterait un déplacement onéreux (l'an passé, à Mulhouse). Demande sera faite auprès de la Fédération qui décidera ensuite du lieu, la date étant fixée au week-end de Pentecôte.

Mises à part ces questions d'intendance, la section volley se porte bien. Les féminines sont en position pour monter à l'échelon supérieur et surtout la création du baby volley pour la prochaine rentrée vient d'être entérinée par la ligue. Voilà qui donnera aux jeunes pousses Ambarésiennes, la possibilité de s'adonner à un sport convivial, dans une ambiance remarquable et avec des entraîneurs de qualité.

Daniel P

La baby-gym

La section "Baby Gym" d'Ambarès, a été créée et labellisée par la FFG en 2007 (renouvellement du label en 2012 avec avis très favorable). La section compte un nombre d'adhérents important et rencontre un vif succès depuis plusieurs années.

Les premières années de la vie sont primordiales pour l'éveil psychomoteur du tout petit.

La pratique de la "Baby-Gym" favorise cet éveil psychomoteur, et contribue à la construction physique, psychique et relationnel des petits ; c'est aussi un très bon point de départ pour la pratique de nombreux autres sports.

Les objectifs de la "baby gym" sont les suivants: diversifier et affirmer les conduites motrices, structurer la connaissance du monde physique, solliciter les sensations et les sens (visuels, auditifs, tactiles) pour favoriser l'autonomie, les capacités psychomotrices et la socialisation par les activités d'éveil de l'enfant. Le but de la baby gym n'est pas de former de futurs champions. Elle contribue simplement à l'épanouissement de l'enfant en favorisant ses habilités motrices naturelles grâce notamment à la mise en place de structures permettant de



recréer des "terrains d'aventures". Elle propose une réelle possibilité pour le développement de la motricité sans tomber dans le piège de la spécialisation précoce mais tout en sachant exploiter les nombreuses possibilités et ressources de l'enfant.

Dès l'âge de deux ans, cette section propose aux enfants qui savent marcher d'évoluer autrement : sur une surface réduite (poutre), à quatre pattes, à cloche-pied, en passant dans un tunnel, en grimant sur une échelle ...

Cette activité les aide à avoir confiance en eux, à être plus autonomes, même pour les plus peureux. Face à un obstacle, il appréhendera la situation et adaptera son attitude en conséquence.

Les parents accompagnent leur enfant jusqu'à l'âge de 3 ans sur les divers ateliers. Par contre, l'enfant reste maître de ses choix. Il n'a aucune obligation de faire un atelier si celui-ci lui fait peur ou qu'il n'en a tout simplement pas envie. La "baby-gym" reste un sport de plaisir.

Retrouvez plus de détails en vous connectant à : asambares.free.fr

Lucien

Le tennis de table à l'honneur

Le troisième tournoi open de tennis de table adapté s'est déroulé le 21 février dernier à CENON. Cette rencontre était organisée par l'USCRD Tennis de table, l'A.S AMBARES Tennis de table et les pongistes d'ARTIGUES. De nombreux sportifs en situation de handicap mental ou psychique ont répondu à l'appel. Deux activités étaient proposées : le tournoi composé de 44 participants répartis en quatre tableaux dont un féminin et des séances d'initiation pour lesquelles plusieurs tables étaient mises à disposition des volontaires dont une avec robot. Pour encadrer cette importante manifestation, quarante bénévoles issus de différents clubs et organismes se sont portés spontanément candidats. De nombreux partenaires privés, associatifs et institutionnels ainsi que la présence de nombreuses personnalités ont contribué à la réussite de cette belle journée.

Daniel V



Cliquez sur la photo pour suivre le film de la journée

Le yoga j'♥ime ...



A qui s'adresser pour nous parler de yoga ? Sachant que ses origines remontent au 6^{ème} siècle avant notre ère... Christiane et Marie-Claude, responsables de la section et pratiquantes de longue date, ont bien voulu apporter une réponse à notre curiosité.

Le yoga peut se pratiquer dès

le plus jeune âge sans condition physique particulière. Cette activité modèle et muscle le corps à l'aide d'étirements, de souplesse, de postures en travaillant avec la respiration : tout cela à son rythme, dans le calme et en respectant son corps. Il procure également un certain bien-être ainsi qu'un apaisement psychique et moral. Dans la tradition Hindoue, comme dans la danse ou l'étude de textes, le yoga est une voie de connaissance de soi. Sa pratique peut vous libérer l'esprit et apporter le "lâcher prise". Comparé à d'autres sports, penser que cette pratique rendrait le caractère plus mou serait une erreur. Elle amène de la souplesse physique mais également de la fermeté dans les postures et les assises, sans forcer

mais sans laisser faire.

Le yoga se compare à une thérapie puisque conseillé dans certaines affections comme l'hypertension artérielle, l'obésité, certaines dépressions, etc.. Chaque séance, d'environ 1 h 15, débute et se termine par une période de relaxation où le corps et l'esprit se mettent au repos. Là, la respiration se régule à un rythme normal, le relâchement musculaire s'opère, la tension artérielle se stabilise ainsi que la température du corps d'où l'intérêt de se couvrir. C'est l'apaisement...

La section compte 70 adeptes sous la responsabilité de deux professeurs diplômés.

André

Une soirée "riche" en Assemblées Générales

Mercredi 4 mars 2015, se sont tenues au foyer Serge DUFRÊCHE deux Assemblées Générales du Club Omnisports. En effet, suite au décès d'Alain LAGRANGE, Daniel VALLEE a repris la fonction de Président, qui devait être approuvé par les plus hautes instances de l'Association. Cette première réunion a aussi été l'occasion d'intégrer quatre nouveaux membres au comité et au bureau directeur de l'ASA : Delphine DRUELLE, Nathalie VINGHES, Stéphane ALTUNA et Thierry CASTERA. L'ensemble de cette

réorganisation a été approuvé à l'unanimité par la soixantaine de présents.

Le deuxième temps de cette soirée a été l'Assemblée Générale ordinaire faisant le bilan de la saison 2013/2014. Le rapport moral a d'abord permis à tous de revenir sur les actions menées, puis Daniel VALLEE a présenté le rapport financier. Pour la deuxième année consécutive, le club Omnisports termine avec un résultat négatif. Cette situation s'explique en partie par le passage exceptionnel de l'exercice sur 14 mois et par la

fermeture de la piscine municipale.

Le nouveau Président a alerté l'assemblée et notamment les Elus de la Mairie sur la nécessité de conserver de la trésorerie afin de posséder un fond de roulement et de parer aux éventuels coups durs. Malheureusement, depuis deux exercices, celle-ci diminue et est surtout de plus en plus sollicitée.

M a d a m e O T M A N I , Commissaire aux Comptes a ensuite certifié la comptabilité et le rapport du trésorier a été approuvé par les participants.

Denis



Delphine DRUELLE



Nathalie VINGHES



Stéphane ALTUNA



Thierry CASTERA

Nouvelles brèves, Brèves nouvelles ...

Championnat du Monde de handball :

Plus de 100 personnes ont assisté à la retransmission de la finale au foyer Serge Dufrière, soirée organisée conjointement par la section hand et le club omnisports.

Pot de départ :

Pour son départ à la retraite, Marie-Jo LAPEYRONIE a été mise à l'honneur lors d'une soirée spéciale le 11 février dernier au foyer Serge DUFRÊCHE. A cette occasion, M. le Président Philippe MADRELLE, lui a remis la médaille du CG.

Gymnastique :

Une convention a été signée avec l'E.S.A.T (ex C.A.T) du Gûa, la mairie et le Comité Départemental de gymnastique, pour des interventions sur l'année 2015. Un premier pas vers la labellisation sport adapté.

Cyclotourisme :

La section vient d'obtenir le label "Point Accueil Jeunes".

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

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

Numéro ISSN : 2112 -3977
Crédit photos ASA