



AGEND'ASA

VIDE-GRENIERS

31 mai Natation
14 juin Sport End
5 juillet Tennis Table

20 mai Initiation VTT
Remise officielle tandem
handi cyclotourisme

22 et 23 mai, tournoi
qualificatif volley

28 mai
Rugby à l'école

26 et 29 mai
Colloque santé

Les 29 au 31 mai
Finales basket

6 juin Inauguration
Base Nautique
Portes ouvertes

6 et 7 juin compétition
Tir à l'arc

Le 13 juin
Défi Sport

19 juin
Nocturne cyclisme

Le 20 juin
Remise grades judo

Le 26 juin
Trophées de l'ASA

Le 27 juin gala de
gymnastique

27 juin Aïkido
Remise grades

Du 6 au 31 juillet
Vacances sportives

Du 15 juillet au 1er août
Tournoi de tennis

ZUMBA PARTIE

Samedi 30 mai
Samedi 27 juin
Samedi 4 juillet

Salle Saint Denis
de 14h00 à 17h00

N° 99

Mai 2015

Le sport c'est la santé

Il est aujourd'hui clairement démontré que la pratique régulière d'activités physiques contribue à avoir "une bonne santé" !... Mais il ne suffit pas de le savoir, encore faut-il l'appliquer dans la vie de tous les jours.

Faire l'inventaire des effets de la pratique sur la santé revient à les diviser en deux grandes parties : le physique et le mental.

On connaît généralement les bienfaits des activités physiques sur le corps humain :

- Diminution de la mortalité prématurée,
- Prévention des maladies cardiovasculaires,
- Prévention de la prise de poids notamment chez l'enfant et l'adolescent,
- Prévention de certains cancers dont ceux du sein et du colon,
- Bénéfices sur le capital osseux, sur les muscles, et sur les articulations,
- Réduction du taux de cholestérol.

On sait moins que le sport contribue à la préservation des capacités mentales, principalement :

- Diminution de l'anxiété,
- Prévention et diminution du niveau de la dépression,
- Participation au bien-être et à la qualité de vie.

L'un des rôles de l'A.S.A est bien d'apporter sa contribution à la valorisation de la pratique sportive dans toutes ses composantes.

Ses adhérents peuvent et doivent être associés à cette démarche. Leur comportement exemplaire de sportif, leurs résultats dans les épreuves auxquelles ils participent et leur fierté de porter leur maillot sont autant de symboles qui feront comprendre l'intérêt de la pratique de leurs sports et donneront à d'autres l'envie de les rejoindre.

Quant aux dirigeants, ils devront être attentifs à la demande des adhérents et proposer des activités physiques nouvelles, que ce soit dans la compétition ou dans les loisirs.

A ces conditions, l'ASA aura travaillé pour le bien commun.

Le Président

Gym' Equilibre



Pour le bien-être et le plus grand plaisir de nos seniors, la section gymnastique volontaire de l'ASA vous propose des séances spécifiques qui permettent d'activer, de stimuler, de renforcer et/ou de stabiliser la mémoire des adhérents (es) au travers d'exercices corporels et sensoriels tels que l'ouïe, le toucher, la respiration..., en salle et/ou à l'extérieur, avec une foule d'activités dans une ambiance conviviale et rassurante. Pour pouvoir conserver de l'autonomie en vieillissant, une activité physique basée sur l'équilibre est notamment une aide précieuse. Il est important de stimuler les fonctions d'équilibre par des situations pédagogiques variées comme le tonus musculaire, les parcours de motricité, les danses collectives, etc. Le groupe travaille sur de nombreux paramètres de l'équilibre : oreille interne, vue, centre de gravité entre autres.

Si vous recherchez une meilleure aisance dans vos déplacements, plus de stabilité dans vos mouvements quotidiens, moins de perte d'équilibre, plus de facilité à vous mouvoir, venez les rejoindre. Bien vieillir et garder son autonomie est important.

Lucien

Sport et alcool



Il n'est pas facile de parler d'addictions et d'alcool en particulier dans une enceinte sportive où chacun d'entre nous se sent bien. Cet endroit ludique fait d'amitiés, de rires et de convivialité cache parfois des conduites à risques. L'adulte, bien entendu, a ses habitudes, car après

un entraînement, une compétition ou un événement familial, il est tout à fait normal et bienvenu de se retrouver autour d'un verre (le fameux verre de l'amitié) qui vient clore un bon moment passé ensemble.

Nos jeunes faisant partie "de la famille" n'y échappent pas ; on fait comme les grands sans grande quantité certes. Essayons d'être raisonnable, de ne pas abuser. Ce propos peut paraître ringard, moralisateur, donneur de leçons mais doit rappeler que nous ne sommes pas égaux face aux risques liés à l'alcool.

Les professionnels de santé insistent sur les impacts énormes de l'alcool sur le cerveau dès le plus

jeune âge. Une exposition aiguë et violente laissera des traces au niveau cérébral, et n'oublions pas les risques immédiats que sont les accidents souvent mortels dus à l'alcool et autres produits.

Voilà pourquoi nous avons décidé d'en parler en toute simplicité sans accuser qui que ce soit mais pour nous mettre face à la réalité et à nos responsabilités. Le milieu sportif est souvent visé par le public avec de fausses intentions souvent loin de la réalité. Ne laissons pas s'installer ces propos parfois exagérés mais qui hélas sont parfois réels. Réagissons ensemble, parlons en entre nous : dirigeants, entraîneurs, éducateurs, sportifs de tous âges, parents et soyons acteurs de notre vie sportive et amicale.

André

Le Sport Santé à l'ASA



mobilisée autour de cette question.

Pour y répondre, l'ASA organisera 3 temps forts sur l'année 2015 s'adressant à différents publics. La première action aura lieu le mardi 26 mai en début de soirée et s'adressera aux dirigeants et éducateurs de l'ASA. Menée par la Brigade de Prévention de la Délinquance Juvenile et le Centre d'étude et d'information sur les Drogues, cette soirée-débat aura pour objectif de sensibiliser nos acteurs associatifs sur leurs responsabilités et leurs moyens d'actions en s'appuyant notamment sur une meilleure connaissance de la question et sur certaines bonnes pratiques.

Le second temps fort aura lieu le vendredi 29 mai dans le parc du complexe sportif de Lachaze où nous accueillerons les Renc'arts d'Ambarès. Ce moment festif, organisé dans le cadre du réseau « Solidaire et Citoyen Jeune » où l'ASA est associée à différents partenaires (Département, CAF, Mairie, PRADO,...), consiste en une scène ouverte aux jeunes talents du territoire (chant, danse, musique, performances sportives, vidéo...). Cet événement sera l'occasion d'adresser un message de prévention à nos 15/25 ans grâce à la diffusion de petits films réalisés par le lycée de Talence et à l'intervention d'un éducateur.

Enfin, le troisième temps, dont la date reste à définir, sera

ouvert à tous. Il s'agira, comme l'année dernière d'un colloque avec l'intervention d'un médecin sur les risques de la consommation d'alcool sur la santé dans la pratique et les conséquences de l'incitation à celle-ci dans les structures sportives (3^{ème} mi-temps, soirée...). Des témoignages viendront compléter les débats avec la salle. La bonne qualité du colloque de la saison dernière avait été pointée par l'ensemble des participants. Cette année encore, l'ASA et ses sections se mobilisent pour assurer une mission de prévention de santé publique avec un dispositif complet s'adressant à tous. La réussite de cette action est aussi liée à la mobilisation de chacun.

On compte sur vous !

Denis



Comme en 2014, l'ASA se penche sur les questions de santé publique liées au sport. Après avoir traité le sujet de la nutrition autant sur le plan performance que bien-être, la thématique portée cette année par le Club Omnisports concerne la consommation d'alcool. Il n'est pas question ici de pointer du doigt les consommateurs ni de dire qu'il faut interdire cette pratique mais simplement de rappeler à tous les risques, les responsabilités de chacun et inciter à une modération de nos comportements. Une équipe de bénévoles composée de Daniel VALLEE, André BOUCHE et Delphine DRUELLE s'est donc

La marche... ça marche !



Qu'importe la météo, la joyeuse bande de marcheurs arpente routes et chemins toute l'année (hors vacances scolaires) les lundis et jeudis au départ du Complexe Sportif de Lachaze à 9h15.

Intégrée à la section sports loisirs, cette activité de nature est en pleine expansion : 27 nouvelles adhésions sont venues grossir le groupe qui dénombre aujourd'hui 39 licenciés dont 32 dames et 7 messieurs qui se retrouvent dans un vrai esprit d'amitié, de convivialité et de solidarité. Les parcours déroulent entre 10 et 12 km. L'encadrement est assuré par Colette et Annie qui veillent au grain sur l'allure pour conserver un groupe homogène.

La participation à plusieurs manifestations officielles est programmée ainsi que l'organisation par l'A.S.A de la Journée Mondiale de la Marche le premier week-end d'octobre. Preuve d'un certain dynamisme, d'autres projets sont dans les têtes, telles des séances de

stretching, une fois par mois, après la marche.

Un large panel d'activités :

La section sports loisirs, c'est aussi des cours collectifs de remise en forme, dispensés dans la salle de musculation récemment réaménagée. Avec une amplitude horaire élargie et Pamela à l'animation, la zumba obtient un vif succès avec plus de 60 personnes inscrites. Régulièrement, des zumbas-party ouvertes à tous, vont être organisées les week-ends.

Animé par Sophie, le badminton est également au programme dans les courts couverts de tennis, avec un nouveau traçage au sol.

Les renseignements complémentaires vous seront communiqués au siège de l'A.S.AMBARES, Complexe Sportif de Lachaze, au 05.56.77.67.96 et sur le site internet.

François

Des nouvelles rédactrices à l'ASA Info



Nathalie VINGHES a découvert l'ASA en 2009 lorsque son fils aîné a débuté le handball, suivi l'année suivante par son fils cadet. Après avoir effectué un passage éclair dans la catégorie loisir en 2011, elle décide de remiser tennis et ballon, elle a pris la fonction de

secrétaire de la section en 2012, et devenir un des coaches de l'Ecole de Handball en 2013. En juin 2014, elle a souhaité démissionner du poste de secrétaire afin de se consacrer aux enfants de l'Ecole de Handball et d'apporter son aide aux manifestations du week-end. Elle a ensuite intégré le bureau directeur de l'ASA en juillet 2014.



Comme chacun le sait, Marie Jo LAPEYRONIE a pris sa retraite il y a quelques mois. C'est avec plaisir que nous la retrouvons comme rédactrice de notre magazine. Après 25 ans passés au secrétariat de l'omnisports, elle

sera pour nous notre "mémoire du temps passé".

Malgré ces deux entrées féminines au sein du Comité de rédaction de l'ASA Info, la parité est loin d'être atteinte.

Nous profitons de ce numéro, pour renouveler notre souhait d'étoffer cette équipe, qui travaille à vous faire vivre les bons et moins bons moments de notre association.

Les Assemblées Générales

Volley-ball : samedi 30 mai à 19h00 au foyer.

Handball : mercredi 3 juin à 19h00 au foyer.

Gymnastique : vendredi 5 juin à 20h00 au foyer.

Karaté : mercredi 10 juin à 18h30 au foyer.

Yoga : vendredi 12 juin à 19h00 au foyer.

Basket-ball : Vendredi 19 juin à 19h30 salle ASA.

Tennis de table : samedi 13 juin à 11h00 Ambarès 1.

Gym volontaire : lundi 22 juin à 19h00 au foyer.

Natation : mercredi 24 juin à 19h00 au foyer.

Pétanque : dimanche 28 juin sur boudodrome à 11h00.

Tir à l'arc : vendredi 3 juillet à 19h00 au foyer.

Cyclotourisme : samedi 21 novembre à 15h30 au foyer.

Le tandem au service de la cécité

Animé par un esprit d'ouverture vers l'extérieur et motivé après une animation lors de la journée handisports au Centre Alfred Peyrelongue (1), le Président Thierry LEBON a concrétisé ses objectifs. Avec le soutien du Conseil Départemental de la Gironde et du Centre National pour le Développement du Sport, la section a été dotée d'un tandem qui a fait plus d'un heureux...



je me sens très heureux car, maintenant, je vois les pièces avec mes mains et j'apprends le nom des choses » rajoute-t-il.

Intarissable, Steven renchérit : « Chaque fois, le tandem devient plus facile et, en même temps, on fait des descentes de plus en plus dures ! Parfois il pleut, alors on se met à l'abri sous un hall mais la pluie, j'aime ça ! Thierry m'aide à tenir l'équilibre, il me

Suivi par le C.S.E.S Peyrelongue, Steven, non voyant, est devenu à 10 ans un pratiquant assidu du vélo à deux, piloté par Thierry. « Avec le tandem, je ressens tout : la vitesse, le freinage, les côtes, les descentes, les virages c'est cool ! Chaque semaine, j'attends avec impatience le samedi pour le tandem, la mécanique et, au retour de la sortie, le bon thé offert par son épouse Carole et son fils Alexandre » raconte-t-il.

Et si la météo n'est pas favorable au pédalage, Steven apprend la mécanique avec son pilote dans l'atelier pédagogique, mis en place par le cyclotourisme au foyer Serge DUFRECHE. « J'apprends à réparer le tandem et

stabilise et je ne ressens aucun risque avec lui. Un jour, on a glissé dans une ornière, on est tombé, on est remonté et voilà, tout c'est bien passé ! Maintenant, je n'ai plus peur de tomber. Merci Thierry ».

Comme Steven, Karima est également non voyante et tous deux sont licenciés à la section cyclotourisme et pratiquent le tandem.

Reconnaissante du travail sérieux et de la qualité de l'accueil, la F.F.C.T a décerné dernièrement le label Point Accueil Jeunes à la section cyclotourisme de l'A.S.A.

(1) Le Centre Peyrelongue et l'A.S Ambarès omnisports ont signé une convention.

François

Base nautique, du nouveau à La Blanche



L'année 2015 devrait marquer le retour à la stabilité pour la base nautique avec un nouveau bâtiment livré en 2014, un nouveau projet travaillé durant l'hiver et une nouvelle éducatrice arrivée en avril.

Myriam NEHNAHI a donc rejoint l'effectif de l'ASA depuis le 13 avril dernier. Cette nouvelle éducatrice de 26 ans est une girondine habitant Talence depuis sa plus tendre enfance. Après être passée sur différents sports (équitation, judo, tennis), elle s'oriente vers la voile. Elle réussit avec brio sa pré-qualification et son certificat de qualification et poursuit naturellement dans cette voie avec un brevet professionnel pour en faire son métier.

Myriam souhaite désormais s'investir au maximum pour développer les activités nautiques de l'ASA. Après un passage à Bordeaux Lac, Hourtin et

Lacanau, cette néo-Ambarésienne ne sera pas dépaycée sur le lac de la blanche au sein de la Base Nautique Robert LAGUNE.

L'autre nouveauté, c'est en effet l'inauguration qui aura lieu le 6 juin prochain et qui verra le nom de Robert LAGUNE, ancien Président de l'ASA, prendre place officiellement sur le bâtiment rénové l'année dernière par la Mairie. Cette journée sera ouverte à tous pour des initiations gratuites.

Et pour couronner le tout, grâce à l'implication de Pauline BURON (stagiaire de licence professionnelle) un projet de développement a vu le jour qui amènera de nouvelles activités pour les groupes et les particuliers comme la location de matériel sportif (kayak, kits sportifs...), le club de voile du samedi matin ou les cours individuels. Cette nouvelle organisation reposera sur une équipe composée de salariés (Myriam, Mathilde...) mais aussi bien sûr de nombreux bénévoles.

Denis

Nouvelles brèves, Brèves nouvelles ...

Nuit des Associations.

Le 3 juillet, l'ASA tiendra un stand représentant l'omnisports à cette soirée.

Tir à l'arc.

Cette section est présente sur différentes manifestations : Le 17 juin, Caravane des quartiers - Le 4 et 5 mai, Temps d'Activité Périscolaire - Le 13 juin, dé-pendaison de crémaillère des Erables.

Formation secourisme.

Le 18 avril, 10 personnes issues des sections, ont été formées au PSC1 (Prévention et Secours Civiques de Niveau 1) par la Protection Civile.

Les 10 km du plan d'eau de La Blanche.



Record battu, 196 participants aux 10 km du plan d'eau de La Blanche. Un don de 196 € a été attribué au Centre Peyrelongue. Félicitations à tous les organisateurs bénévoles pour avoir prouvé une nouvelle fois que la section sport endurance ne manquait pas de dynamisme.

Association Sportive Ambarésienne

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

Comité de rédaction :

Bouché A, Beevort L, Dupouy F,
Lapeyronie M.J, Laporte C, Lafoux D,
Paquet D, Vallée D, Vinghes N.

Mise en page : Lagune R.

Numéro ISSN : 2112 -3977

Crédit photos ASA