



AGEND'ASA

21 novembre
AG cyclotourisme
Salle A. Lagrange

21 et 22 novembre
Compétition tir à
l'arc

12 et 13 décembre
Gala de gym
Gymnase C. Fabre

Du 25/12 au 03/01
Fermeture du
secrétariat

Du 7 au 24 janvier
Tournoi de tennis

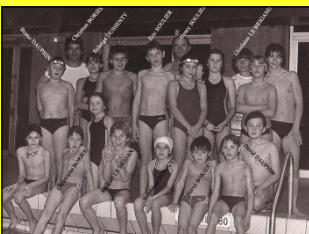
8 janvier à 19h15
Vœux de l'ASA
Foyer S. Dufrêche

15 janvier
Vœux de M. le Maire
Pôle Evasion

Rétro ...



ASA tir à l'arc
Saison 1999.2000



ASA natation
Saison 1982.1983



N° 102

Novembre 2015

Mot du Président

Selon une étude IFOP récente, vingt millions de français sont bénévoles (12,5 millions dans les associations), soit une progression de 14% par rapport à 2010 (+ 12 % dans les associations), ce qui contredit les discours actuels catastrophiques. De plus, les jeunes (15 – 35 ans) représentent la catégorie la plus investie. Alors tout va bien.....Pas entièrement, car les acteurs du monde associatif constatent une modification de l'engagement. Des actions plus ponctuelles remplacent une implication sur la durée.

Aucune loi n'encadre le bénévolat, mais une définition, non juridique, est communément acceptée. « Est bénévole, toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui ». Trois notions importantes ressortent : la liberté, la gratuité et l'altruisme. A celles-ci, je rajouterai, ce qui me paraît primordial, la discrétion et le désintéressement total. Les bénévoles doivent s'investir sans arrière pensée d'un profit quelconque et ne demander aucun merci.

L'engagement des bénévoles est d'une importance capitale, voire vitale pour les associations et, bien sûr, pour l'Association Sportive Ambarésienne. Alors que ces quelques lignes soient pour moi l'occasion de remercier tous les bénévoles qui s'activent de jour en jour avec pour unique mission : être au service des autres.

Le Président

La natation refait surface

Les entraînements se déroulent tous les lundis, mardis et jeudis à la piscine d'Ambès de 19h00 à 21h00 et le samedi à la piscine de Cenon de midi à 14h00.

En complément, la section propose des séances de préparation physique générale aux catégories benjamins les mercredis après-midi et minimes/cadets les samedis matin.

(Renseignements auprès du Président Philippe VIDAILLAC au 06.86.26.93.57).



Ecole de natation :

Suite à la fermeture de la piscine d'Ambarès, une réflexion a été entamée en mairie pour privilégier la pérennisation de l'école de natation. L'entraîneur Richard CURUTCHET est détaché pour encadrer la structure, véritable pépinière de futurs champions via la Classe Sportive. L'A.S.A

est d'ailleurs connue et reconnue par la F.F.N puisqu'elle fait partie des seuls 3 clubs girondins à être labellisés « club formateur ». Ouverte aux jeunes de 4/5 ans jusqu'à 9/10 ans, les entraînements se déroulent à la piscine d'Ambès où quelques places restent encore disponibles. (Renseignements auprès de Richard au 06.25.20.50.53).

Classe sportive :

Véritable locomotive du club, la classe sportive permet à 13 nageurs du collège Claude MASSE, de la 6^{ème} à la 3^{ème}, de bénéficier de deux entraînements supplémentaires et de participer aux Championnats Académiques.

Aujourd'hui membre du Pôle France de Toulouse, Solène GALLEGO a suivi ce cursus et en est le meilleur exemple.



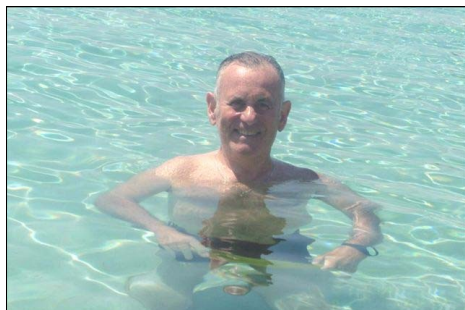
François

Une nouvelle fois, l'ASA se trouve très affligée par la disparition de Francette Paquet, épouse de Daniel Paquet, rédacteur de l'ASA Info. Nous allons apporter à Daniel tout notre accompagnement en ce douloureux moment afin de le retrouver très rapidement parmi nous.

Portraits de Moniteurs émérites

Pour en savoir plus sur la plongée sous-marine et son encadrement, rien de mieux que de s'adresser à deux cadres moniteurs à la section plongée de l'A.S.A.

Gérard VENEC,



59 ans, pratique ce sport depuis l'âge de 18 ans. Sa spécialité est l'apnée. En effet il a toujours plongé, et cela depuis ses débuts, sans bouteille.

Gérard est un touche à tout : hockey sur glace aux Dogues de Bordeaux, participation aux championnats d'Europe de laser, planche à voile, roller, musculation d'entretien, V.T.T. à l'A.S.A. de façon régulière : bref, une vie sportive bien fournie. Après avoir évolué à Bordeaux au sein du club Abalone durant 10 ans et sur les conseils de son instructeur, il a passé son diplôme de moniteur fédéral 1^{er} degré, puis est devenu responsable de cette discipline à l'A.S.A depuis 5 ans.

L'apnée est peu connue mais attire de plus en plus d'adeptes et demande beaucoup d'attention et de sérieux car c'est un sport où l'on évolue dans le milieu naturel avec un encadrant. Le moniteur travaille avec en moyenne 10 stagiaires sur une ligne d'eau.

L'apnée se pratique en piscine, en fosse, en milieu naturel (lacs, océans, rivières), mais également sous différentes formes : statique où le plongeur reste immobile dans l'eau le visage immergé et dynamique, toujours sous l'eau en faisant des mouvements de nage en fosse et en milieu naturel, "en poids constant" où seul le poids variable, lui, se pratique à l'aide d'une gueuse (lestée de poids) lourde ou légère, le long d'un câble vertical auquel l'athlète est relié par un Leach de sécurité.

Il existe également la randonnée aquatique en milieu naturel pour la découverte des fonds peu profonds et la pêche sous-

marine. Ces différentes activités ne se pratiquent jamais seul (au moins deux apnéistes). Il faut connaître ses capacités, avoir la maîtrise de soi et le sens des responsabilités vis à vis de son binôme.

Avant de se lancer dans ce sport, il est impératif de passer l'incontournable visite médicale faite par un médecin agréé par la Fédération (F.F.E.S.S.M.) qui délivrera ou non le certificat médical d'aptitude. La section de plongée de l'A.S.A. prépare le R.I.F.A. (sauvetage en apnée) ainsi que les niveaux 1 et 2, plus une préparation physique aux niveaux supérieurs 3, 4 et encadrement.

Notre section compte 62 adhérents dont une douzaine en apnée de 16 à 70 ans.

Sur le plan physique la pratique de l'apnée améliore les capacités cardio-respiratoires, musculaires, permet de gagner de la souplesse, de contrôler son stress et de se concentrer. Comme le yoga ou la sophrologie elle facilite le "lâcher prise" et permet d'être à l'écoute de son corps.

Sébastien SIMON,



est fidèle à l'A.S.A depuis 30 ans. Il a débuté la natation à l'âge de 6 ans au club voisin de Carbon-Blanc où ses facilités sont vite remarquées. Les entraînements s'enchaînent et prennent vite le pas sur la scolarité.

Cela ne convenant pas à ses parents, Sébastien changera d'optique et, à 10 ans, se dirigera vers la plongée sous-marine au club d'Ambarès, pour accéder à ce monde qui le fascine. Depuis, il n'a pas quitté la section de l'A.S.A !

A 18 ans, il passe le Brevet Fédéral 1^{er} degré. Il continua sa formation par le B.E.E.S 1^{er} degré, le monitorat de secourisme, brevet de scaphandrier, moniteur 2^e degré. Il partage sa passion pour le monde sous-marin, la mer et les espaces naturels au travers de son enseignement. Sensible au problème de préservation de notre environnement, il initie ses élèves au respect et à la responsabilité. La préservation des milieux aquatiques est d'ailleurs le cœur de son métier.

Ses compétences lui ont permis d'accéder au poste de directeur technique au club depuis 1996. Ces fonctions permettent de mettre en place une stratégie d'enseignement de la plongée, l'organisation des formations de plongeur et de l'encadrement, ainsi que de l'application des règles de sécurité.

Pour arriver à observer ce monde du silence, la section plongée sous-marine vous propose:

- La découverte de la plongée sous-marine en scaphandre à l'air ou en apnée.
- Des formations à tous niveaux de plongeurs (du niveau 1 au niveau 5).
- La préparation aux diplômes d'enseignant (de l'initiateur au moniteur).
- La formation au premier secours adapté à notre activité.
- La formation de la plongée au nitrox (mélange suroxygéné).

Les formations et les sorties d'explorations sont assurées par des Moniteurs bénévoles qui vous enseigneront la plongée tout en vous faisant découvrir les richesses de nos eaux. Les sorties en mer pour la formation ou l'exploration sont encadrées par des moniteurs, les week-ends, en fonction des caprices de la nature.

André

Benjamin MARCHESSEAU, nouveau Directeur de l'A.S.A



Depuis plusieurs semaines, la direction de l'ASA a changé de visage avec l'arrivée de Benjamin MARCHESSEAU qui a remplacé Denis LAFOUX, parti prendre en charge la direction de la F.F.C.O. Partons à la découverte de ce jeune homme de 33 ans qui nous a confié sa passion pour le milieu associatif et sportif.

Originaire d'un petit village du Nord Dordogne où il aime retourner pour s'y ressourcer, Benjamin a découvert le sport en club dès son plus jeune âge. Durant son adolescence, c'est grâce au sport scolaire qu'il aura l'occasion de découvrir et pratiquer de nombreuses disciplines sportives, ce qui lui donnera le goût pour l'effort et cette passion pour le sport en général. Plus attiré par les sports collectifs, c'est finalement le football qu'il finira par ne plus quitter. Il privilégiera le club de son village, Piégut-Pluviers, et ses copains d'enfance avec qui il pratiquera son sport favori pendant près de 20 ans avant de partir en terres bordelaises.

Malgré sa passion pour le sport, Benjamin va d'abord orienter ses études supérieures vers le domaine commercial avant d'évoluer professionnellement en grande distribution puis dans le secteur bancaire. En parallèle, il va progressivement s'impliquer dans le milieu associatif et s'investir pleinement dans la gestion de club sportif. Gagné par cette passion pour le développement des associations sportives, il va finalement faire le choix d'une reprise d'études en gestion des organisations, des services sportifs et de loisirs à l'Université de Bordeaux avec pour objectif de donner une nouvelle orientation à sa carrière professionnelle.

Il va alors se mettre au service de son nouveau club de football, l'AS Le Taillan où, dans le prolongement de sa formation STAPS, il va intégrer le Conseil d'Administration, en charge du projet associatif. Titulaire d'une certification fédérale, il va enseigner le football aux jeunes de l'école de foot et assumer simultanément les fonctions de dirigeant, en charge de la commission "communication et partenariats" et responsable de catégories jeunes. Après l'obtention de son diplôme universitaire, il va occuper pendant quelques mois le poste de responsable du service des sports de la ville du Taillan-Médoc.

En rejoignant l'ASA, Benjamin nous a confié être ravi de pouvoir intégrer une association sportive et travailler aux côtés de bénévoles. Il est motivé pour faire avancer l'ASA et entend travailler dans la continuité du travail accompli par son prédécesseur. Il sait que l'ASA devra faire face à de nouveaux défis dans les années à venir et il entend les relever avec passion et détermination.

Bienvenue à Benjamin MARCHESSEAU dans la grande famille de l'A.S.A, dans laquelle, nous en sommes convaincus, il saura mettre ses compétences et son sens de l'animation à la disposition de l'omnisports, pour le plus grand bonheur de ses adhérents et l'épanouissement de ses jeunes.

François

L'encadrement du tennis a du tonus

Avec des adhérents toujours plus nombreux, le tennis a fait sa rentrée sportive en reprenant le chemin des entraînements. L'effectif, composé de 105 jeunes répartis en 17 groupes et 6 groupes d'adultes, allie dynamisme et motivation pour commencer cette nouvelle saison. Les compétiteurs peuvent compter sur l'équipe d'encadrement, constituée de Christophe AVELLANO, Fred HECTOR, Sophie FOURMOND, Raphaël EVEN, Léo LOISY. Cet encadrement est complété de 3 jeunes en formation, Jérémie POEYDABAN, Victor CAILLÉ et Florian FRERE. Toutes les équipes seront fin prêtes pour débiter le championnat des 14 et 15 Novembre 2015.

Dans ce club, les jeunes s'investissent avec sérieux et efficacité. Le bureau jeune, composé de 8 garçons de 17 à 19 ans, a animé avec succès la soirée du tennis le 26 Septembre et réfléchit déjà aux animations du Téléthon et du goûter de Noël.

La bonne humeur était au rendez-vous durant la semaine d'animations sportives du 26 au 30 octobre. Les stagiaires ont participé aux différentes activités de badminton, mini tennis, molkky et molknis (version tennis), coxi bola, tchouck ball, thèque et le beach tennis.

Cette semaine s'est terminée en fête avec des déguisements et autres farces à l'occasion d'Halloween.

Cette convivialité, ce dynamisme et ce sérieux "sont importants" dans la vie du club tant pour les loisirs que pour la compétition. En espérant que leur motivation et leur travail seront récompensés par de bons résultats, nous souhaitons à cette section une très bonne saison.

Lucien



Halloween s'invite au stage de tennis !!

Changement de Président



Olivier MASENCAUT
Président de la section
Cyclospor depuis 2010.

**Cède sa
place
à**



Frédéric VINET
Trésorier de la section
Cyclospor depuis 2010.

Rencontre sur un tatami

Lionel GOIDIN entame sa deuxième année de présidence au sein de l'ASA karaté, section stable en nombre d'adhérents avec cette saison une belle progression du nombre d'enfants (70% d'enfants/30% d'adultes).

L'année 2014 aura été une belle année en termes de résultats, avec notamment les performances sportives de Norah BATISSE(*), Angèle BOSSI (**), et Siththichai SANGKONG (***)



Depuis le mois de septembre, Eric DEBESA, son diplôme d'entraîneur en poche (DAF) a été rejoint par Laurent ABDALLAH. Ancien trésorier de la

section, Laurent est resté absent pendant quelques années. A ce jour, il continue à s'entraîner au club du Bouscat car l'ASA Karaté ne dispose pas actuellement d'un nombre suffisant de ceintures noires pour lui permettre de passer son 2^{ème} DAN.

Après quelques semaines de reprise, Lionel se félicite de voir que le travail des deux entraîneurs porte déjà ses fruits : de nombreux jeunes reviennent au club et les nouveaux cours du samedi commencent à bien se remplir.

De même, il raconte avec plaisir que le Sportez-Vous-Bien 2015 a suscité quelques vocations, très certainement du fait de la démonstration réalisée ce jour-là.

Des idées, Lionel et son équipe en ont plein la tête : faire des entraînements communs avec les sections Full Contact et Aïkido, faire intervenir le prof de Jujitsu pour enseigner «l'art de la chute»... Certaines sont aussi en cours d'étude, mais chut rien ne doit filtrer...

Côté communication, aussi la section sort aussi le grand jeu :

Une adresse mail:

asa.karate.ambares@gmail.com

Un site :

asa-karate-wix/karate-ambares.com

Une page facebook :

ASA Karaté Ambarès

Sur un plan plus personnel, Lionel réfléchit à un projet qui lui tient à cœur : se mettre à l'arbitrage, et il faut peu de choses pour que ce passionné abandonne sa «Heisoku dachi» (position d'attente) pour passer à l'offensive et se lancer sur le tatami armé de ses drapeaux rouge et bleu...

Norah BATISSE : 1ère au Critérium de Gironde et en ligue d'Aquitaine en combat, 1ère aussi en inter-région, et une sélection en coupe de France.

Angèle BOSSI : 1ère en combat coupe de la ligue d'Aquitaine, 2ème en inter-région en combat, 3ème en Championnat de Gironde en combat ainsi qu'une sélection en coupe de France.

Siththichai SANGKONG : 1er au championnat de Gironde en combat, 3ème au championnat de Gironde en Katas, 1er au Championnat de ligue d'Aquitaine en combat.

Nathalie

Clap de fin de saison à la base nautique

C'est sous un soleil radieux que les adhérents du club de voile se sont retrouvés samedi 31 Octobre pour naviguer une dernière fois sur le lac de la Blanche. Encadrés par notre monitrice Myriam NEHNAHI, petits et grands ont pu partager un dernier moment de convivialité avant de se retrouver dans les locaux de la base nautique pour trinquer à cette belle saison qui s'achève (un peu trop tôt pour certains !) et partager un repas tiré du sac.

Cette saison 2015 aura donc permis à la base nautique de retrouver une certaine stabilité. En s'appuyant sur un projet de développement mais également grâce à des infrastructures et un encadrement de qualité, les activités proposées auront connu un vif succès. La diversité des publics accueillis (handisole,

scolaires, pratiquants libres, club de voile, cours individuels, stages voile, point fort animation) sur des activités variées telles que la voile, le kayak ou encore le paddle auront permis de mettre en lumière l'énorme potentiel de la base nautique Robert LAGUNE.

A l'heure de faire le bilan et au-delà des données chiffrées, nous voulons surtout retenir les retours positifs des différentes structures venues naviguer à la Blanche ainsi que l'engagement de plusieurs adhérents du club de voile, prêts à s'investir bénévolement pour le développement et le rayonnement de la base nautique.

Il ne nous reste plus qu'à vous donner rendez-vous en Avril 2016 pour une nouvelle saison pleine de promesses !

Benjamin

Nouvelles brèves, Brèves nouvelles ...

Sports loisirs : Renouvellement de l'encadrement de la salle de remise en forme, avec l'arrivée de Sylvain DULUC et Jean Bernard ALAISE, et de l'activité zumba avec Virginie BIZOT.

Journée Mondiale de la Marche : Beau succès pour cette journée qui a réuni 55 participants le dimanche 4 octobre.

Stagiaire : L'ASA accueillera du 23 au 27 novembre, Corentin LACOSTE élève de 3ème du Collège Claude MASSE, dans le cadre d'un stage d'observation et de découverte.

La FFCO à Ambarès : Le mardi 3 novembre, les salariés et les élus girondins se sont réunis pour assister à une réunion sur l'actualité sociale, animée par Denis LAFOUX et Séverine BARDAUX, Directeur et Juriste de la FFCO.

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,

Lapeyronie M.J, Laporte C, Marchesseau B,

Paquet D, Vallée D, Vinghes N.

Mise en page : Lagune R.

Numéro ISSN : 2112 -3977

Crédit photos ASA