



## AGEND'ASA

26 mai Tournoi rugby dans les écoles
4 juin Portes ouvertes Base nautique
4 et 5 juin Tir à l'arc qualificatif Champ. de France
11 juin Fête de l'Euro Lachaze
17 juin Course cycliste nocturne
18 et 19 juin Tournoi de volley
24 juin Trophées de l'ASA
25 juin Gala de judo
2 juillet Gala de gymnastique
10 au 15 juillet Commission Jeunes à La Teste du Buch
6 au 29 juillet Vacances sportives De l'omnisports

## VIDE GRENIER

22 mai - Karaté Lachaze
12 juin - Sport Endurance. Lachaze
26 juin Tennis de table. Place du marché
3 juillet Basket-ball Lachaze

## Edito

Sous la dénomination de "sports de combat" figurent des activités sportives qui proposent le plus souvent un affrontement entre deux combattants. A l'exception de l'aïkido, ils font très souvent l'objet de compétitions (d'opposition) où un arbitre est nécessaire pour faire appliquer les règles. Le sport de combat s'éloigne donc du combat réel, mais permet, dans un bon esprit sportif, de se confronter à un adversaire ayant des réactions imprévisibles.

Quatre disciplines sont pratiquées au sein de notre association : le judo, le karaté, le full contact et l'aïkido. Les bienfaits de ces activités sur le corps sont maintenant démontrés. Elles permettent de développer la vitesse, la souplesse, la force, l'endurance, les réflexes, la coordination, la connaissance du corps et de faire travailler le cœur mais aussi la circulation sanguine. A ces avantages physiques s'ajoutent des bienfaits psychiques : concentration, gestion du stress et dépassement de soi, force de caractère et détermination.

Loin de l'image un peu "macho" que nous pouvons avoir des "sports de combat", les femmes foulent de plus en plus les rings et les tatamis. Comme les disciplines sont multiples, elles peuvent trouver l'activité qui leur convient et ainsi acquérir la forme, la ligne et le mental souhaités. Cette diversité profite également aux enfants. Aujourd'hui, les parents n'hésitent plus à inscrire leurs progénitures aux différents cours proposés par l'ASA.

Jadis, perçus comme source de violence, les "sports de combat" n'avaient pas une très bonne réputation. De nos jours, la réalité est bien différente. Les très bons résultats de nos différentes équipes nationales, les valeurs intrinsèques de ces sports (maîtrise de soi, capacité de se défendre dans des environnements hostiles, respect de l'adversaire ...) en font des activités de plus en plus recherchées et qui contribuent à la bonne renommée des clubs et des pratiquants.

Le Président

## La belle histoire des arts martiaux



A l'origine, les "Arts Martiaux" étaient des disciplines qui trouvaient leurs sources dans la culture japonaise. Le terme généraliste est le budo qui regroupe le judo, l'aïkido, le karaté et leurs dérivés. C'était des méthodes faites pour se défendre ou pour neutraliser l'adversaire si le combat pouvait être évité. Puis sont venues d'autres pratiques essentiellement asiatiques apportées par la découverte des civilisations et des religions. La Chine, le Vietnam et la Birmanie ont ainsi contribué à la diversité de ces pratiques. L'Europe a aussi participé à cet enrichissement avec entre autres la savate, d'origine française, le pancrace qui vient de Grèce, et la boxe, créée par les Britanniques. Le full contact (qui se développe de plus en plus) a été créé par les Américains du Nord sous l'appellation de kick boxing. Il faut aussi citer la Capoeira : d'origine afro-brésilienne elle est apparue récemment sous nos tropiques et ressemble plus à de la danse.

Est-ce un effet de mode ou la période d'insécurité que nous vivons qui font que les Arts Martiaux ont de plus en plus d'adeptes ? Sans doute un peu des deux. Mais le fait que de plus en plus de femmes s'adonnent à ces disciplines et que les enfants sont aussi très nombreux à les pratiquer montre un besoin de sécurité grandissant dans notre société.

A l'ASA, quatre sections (le judo, l'aïkido, le karaté et le full contact) proposent des enseignements prodigués par des instructeurs diplômés et dans des conditions de sécurité optimales. Il n'y a aucune obligation de compétition (absente d'ailleurs à l'aïkido). Seule compte la volonté de découvrir et d'apprendre une activité qui incarne dans tous les cas des notions de respect, de sagesse et de maîtrise. Ces disciplines physiques permettent également de se maintenir en bonne santé et d'établir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit. Vous pourrez découvrir chacune d'elles lors du "Sportez Vous Bien" du mois de septembre.

Daniel P

# Bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa section



L'année dernière la section Judo-Jujitsu fêtait ses 50 ans. Durant ce long et beau parcours, le dynamisme et l'investissement de tous auront permis de développer cette pratique sportive en proposant des cours depuis les pré-poussins jusqu'aux seniors. Dans une société en constante évolution, les dirigeants n'ont pas hésité à se remettre en question afin d'ouvrir les portes de leur dojo au plus grand nombre. Un changement de philosophie qui permet aux pratiquants de tout âge de partager leur passion, dans le respect des envies et des niveaux de chacun. Ainsi tous peuvent trouver leur bonheur dans les offres proposées que ce soit pour découvrir le jujitsu, s'appropriier les katas, évoluer par la voie de la compétition ou de la technique, ou encore pratiquer en toute sécurité en mode loisir...

La qualité de l'enseignement dispensé par Hervé BRANGER, (éducateur 5<sup>ème</sup> dan en judo et aikido) permet d'inculquer en plus des fondamentaux de cet art martial une vraie « culture judo ». D'ailleurs, c'est dans cette optique qu'un suivi des jeunes judokas a été mis en place avec la création d'un livret pédagogique et d'encadrement qui trace leur évolution tout au long de leur parcours.

Gilles POEYDABAN et son équipe, ont compris que le sport n'était pas uniquement une histoire de performances sportives mais aussi une aventure humaine dans laquelle l'important est de créer du lien au sein de la structure et en dehors. Pour exemple, le jumelage avec le club de judo de Midsommer Norton qui perdure depuis 33 ans maintenant, l'initiation au judo avec des enfants des écoles d'Ambarès et l'ITEP St Denis, ou encore la création d'une commission "jeunes" avec l'intégration de deux jeunes dans le bureau. Ainsi, enfants et adolescents participent à la vie de la section mais sont également initiateurs de projets comme la soirée Halloween.

Créé il y a deux ans, le baby judo accueille désormais les enfants

dès 5 ans tous les mercredis après-midi pour une approche du judo tout en douceur. Là on ne parle pas de compétition mais on s'amuse en apprenant à tomber ou en faisant des exercices de motricité...

Le taïso enfin, nouvelle discipline au sein de la section depuis deux ans également, offre la possibilité de mettre son corps en condition par des exercices de remise en forme issus du judo, par des assouplissements et de la relaxation. Cette activité, sans chute et sans combat, est adaptée aussi bien aux personnes sportives qu'aux non sportives. Ses objectifs et ses bienfaits sont multiples, mais mieux qu'un long discours, il serait plus intéressant pour vous, chers lecteurs d'assister à un des cours le jeudi de 18h30 à 19h30.

*Nathalie*



## Le full contact ou le plein contact ...



Né aux États Unis dans les années 1960, le full contact, sport de combat et d'opposition utilisant les pieds et les poings a été introduit en France par Dominique VALÉRA en 1974. Pratiqué en loisir et/ou en compétition, le full contact, comme toutes les pratiques sportives, sollicite un travail musculaire des différentes fibres (qu'elles soient lentes ou rapides), améliore la condition physique et les capacités cardio-vasculaires. Il permet aussi d'améliorer le travail d'endurance et de résistance à l'effort. Il développe les capacités cardiaques

et apporte aussi une confiance en soi qui sert aussi dans la vie active.

Il améliore la gestion de l'espace, la mobilité, l'équilibre, la coordination, l'anticipation, la vitesse, la réflexion, la logique de l'effort et du gain apporté par la rigueur du travail sans oublier la maîtrise de soi.

C'est une véritable école de vie : en effet, un enfant timide trouvera le moyen d'expression pour s'extérioriser et, au contraire, un enfant actif pourra canaliser son trop plein d'énergie. Les psys le conseillent pour mieux se concentrer. Le Full contact, sport explosif sans être brutal, se pratique en club et favorise donc les relations à l'autre et donc à l'humain.

Après les bienfaits de ce sport, parlons un peu de cette section dirigée par le Président Huu-Duc NGUYEN et toute son équipe avec au compteur plusieurs champions de France. Romain RHODDE - 38kg

s'est imposé en Benjamin (3 titres nationaux de la saison en Kick light et en semi contact à MELUN), Dennys MARZIN, minime -38kg et Julien FABRE benjamin -65kg ont aussi réussi. Madisson THÉOBALD et Sofiane QUOIT ont échoué en finale. Le palmarès de l'AS AMBARES se porte à 7 titres nationaux pour cette saison. C'est le fruit du travail dirigé par le directeur sportif Stéphane MALO aidé de 4 moniteurs diplômés. Félicitations à tous les fullers et souhaitons beaucoup de réussite lors des prochains combats.

*Lucien*



## La Voie de la Paix ...

Le karaté, art martial venant de l'île d'Okinawa située entre la Chine et le Japon, fait partie des quatre sports de combat que l'on peut pratiquer à l'ASA. Au fil du temps et des lieux sont nés différents styles dont le Wado-Ryu (qui signifie la «Voie de la paix») basé sur l'esquive. Dans les années 30, le maître Otsuka ajouta à l'étude des katas (qui se pratiquent seuls), des exercices d'attaques et de défense qui se pratiquent à deux et s'inspirant du ju-jitsu, Toute percussion y est interdite et disqualifiante lors des compétitions. C'est cette discipline qui est enseignée à l'ASA et à laquelle est intégré un apprentissage de défense sur une attaque au couteau.

Après cette succincte explication, si le karaté vous tente, sachez que vous serez accueilli sur le tatami par Laurent ABDALLAH, ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan, salarié, secondé par Eric DEBESA, 2<sup>ème</sup> Dan, instructeur fédéral et Lionel GOIDIN, assistant fédéral, tous deux bénévoles. Tous ont à cœur de perfectionner leur enseignement : Laurent en préparant un CQP et Lionel en suivant une formation d'arbitre.

Lionel est aussi le Président



dynamique de cette section qui compte une cinquantaine de membres dont la moitié sont des jeunes. Eric, secrétaire, et Isabelle TARRAGO, trésorière, l'aident dans sa mission.

La vie de la section vibre autour des entraînements bien sûr, (tous les lundis, mercredis et samedis au dojo) mais aussi pour ceux qui le souhaitent, lors des compétitions. Il y en a environ huit dans la saison et, pour arriver au championnat de France il vous faudra passer le cap du département, puis de la ligue et de l'inter-région. Sittichi SANGKONG, catégorie cadet, a réussi le parcours puisqu'il est sélectionné pour le Championnat de France. Angèle BOSSI catégorie minime et Nora BATISSE en benjamine ont atteint la

ligue.

Lionel qui est intarissable sur sa discipline, me précise que lors des combats, les jeunes, jusqu'en catégorie minime, sont équipés de plastron et de casque afin de parer à tout geste non contrôlé !

Les adhérents participent aussi à des stages organisés avec des clubs voisins où d'autres disciplines y sont enseignées. Le karaté contact, par exemple, qui se pratique avec des gants à Sainte Eulalie et Cubzac les Ponts. Ces stages complètent et diversifient les entraînements. La section a reçu le 26 mars un stage de karaté do et de karaté défense.

Mais pour l'heure, c'est l'organisation du vide-grenier qui occupe Lionel et son équipe. Rendez-vous donc le 22 mai à Lachaze.

Marie Josée



## L'aïkido, un art martial différent ...



Cette discipline est un art martial japonais qui, sur le tatami, se démarque des autres disciplines de self défense : il n'y a pas de combat donc, pas de compétition. Seuls, des stages nationaux gratuits animés par des professeurs 7<sup>ième</sup> dan sont proposés dans des interclubs pour apprendre de nouvelles techniques. Le prochain va se dérouler en mai à La Bourboule (63).

Affiliée au Cercle Traditionnel d'Aïkido, la section a été créée en 1973 par Maître Jacques VALERE (7<sup>ième</sup> dan). En 1987, c'est son élève Hervé BRANGER (5<sup>ième</sup> dan) qui lui

succède et qui assume toujours la formation et l'animation avec un grand professionnalisme.

Les effectifs sont à la hausse, surtout chez les jeunes, l'ambiance est au beau fixe : l'aïkido a donc de beaux jours devant lui.

La Présidente Isabelle TASSIN témoigne : «Dans un esprit d'ouverture, nous intervenons dans plusieurs institutions publiques et privées. Ainsi, les jeunes du Collège Claude MASSE et les pensionnaires non voyants du Centre Alfred PEYRELONGUE d'Ambarès bénéficient des connaissances et compétences de plusieurs cadres de la section. De même, nous sommes également présents avec l'ASA dans le dispositif de l'handiscole. Dans un esprit amical et familial, les adultes, ados et enfants se rencontrent sur le tatami avec la complicité des déficients visuels pour des interclubs. Tout le monde joue le jeu, c'est du bonheur pour les non-voyants, le

succès est au rendez-vous.». On l'a bien compris, les membres de cette section sont sérieux sans se prendre au sérieux !

Les échanges avec le club de Carbon-Blanc, l'organisation de vide-greniers, le Hakama Kyu (moyen ludique et convivial d'initier les très jeunes), l'arrivée de nouveaux licenciés ne sont que quelques exemples de l'état d'esprit et du dynamisme qui anime cette sympathique section, une véritable seconde famille. N'hésitez pas à les rencontrer, le meilleur accueil vous sera réservé !

François



## Sport et Santé

Enfin, les pouvoirs publics reconnaissent et s'intéressent à la santé liée au sport ! Le 12 octobre 2012, les ministres des sports et de la santé ont conjointement présenté en conseil des ministres une commission intitulée "sport, santé, bien-être". Afin de pouvoir agir sur les facteurs qui influencent la pratique de l'activité, la collaboration de l'ensemble des partenaires locaux est primordiale.

Depuis bientôt 50 ans, l'ASA en partenariat avec la municipalité, en est la preuve vivante et bien réelle. L'état de santé, l'âge, le niveau socio-économique n'ont jamais été un frein à l'activité sportive sur notre territoire. La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social. Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles entraîne une augmentation de la dépense énergétique. La sédentarité est définie comme un manque d'activité physique et considérée comme l'un des facteurs de risques majeurs cardio-vasculaires, de diabète et leurs conséquences. Elle est également impliquée dans la survenue de cancer, de dépression ainsi que d'autres affections telles l'hypertension ou la surcharge pondérale.

Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S) ont pour but de déterminer des seuils de pratique : dose, fréquence, durée, intensité en fonction de l'âge. L'activité physique englobe également les jeux et les loisirs dans un contexte familial, scolaire et communautaire. Nous assistons à un véritable phénomène de société ; les mérites du sport apparaissent comme providentiels au regard des spécialistes et des scientifiques. A l'instar des états membres de l'union européenne, la France préconise un minimum de 30 à 60 minutes d'activité quotidienne en fonction de l'âge et des capacités de chacun. Le ministère en charge des sports s'inscrit dans la démarche de préservation de la santé par le sport depuis plusieurs années. Il a fait l'objet d'une action concertée afin d'encourager les acteurs locaux à développer des actions innovantes et pérennes notamment en direction de publics particuliers.

Certaines initiatives sport-santé sont à l'étude, notamment LE SPORT SUR ORDONNANCE dans notre région. Y participent déjà les villes de Mont-de-Marsan et Biarritz qui expérimentent ce nouveau concept avec un réseau de praticiens et moniteurs de sports. Depuis quelques années, l'institut BERGONIE a instauré un programme de rééducation basé sur la pratique de l'aviron en partenariat avec le centre nautique de Bordeaux-lac. C'est dans le cadre d'Octobre Rose 2013 qu'une vingtaine de patientes, "LES DRAGONS BOAT", ont formé une équipe de rameuses bien décidées à en découdre avec leur maladie.

*Le sport, la santé et le bien-être deviennent une réalité.*

*André*

## Nouvelles brèves, Brèves nouvelles ...

**Course pédestre :** La 20ème édition des 10 km de La Blanche qui se déroulait le samedi 4 avril a battu son record d'affluence avec 274 coureurs. Stanislas KRYLOV a remporté la course et la 1ère féminine est Perrine VELGE.

**Hand'fauteuil :** La section handball organisait le dimanche 10 avril une journée découverte et initiation au hand'fauteuil Avec le soutien du club de St Loubès, ce sont près de 50 participants qui ont partagé cette journée.

**Reprise des activités nautiques :** La base nautique a ré ouvert ses portes le lundi 11 avril. En groupe, en famille ou en individuel, venez pratiquer les activités voile, kayak, paddle, planche à voile sur le plan d'eau de La Blanche.

Renseignements au secrétariat de l'ASA au 05.56.77.67.96 ou directement à la base nautique Robert LAGUNE.

## Les Assemblées Générales

**Handball :** mercredi 18 mai à 20h00 au foyer

**Pétanque :** samedi 21 mai à 11h00 au foyer

**Full contact :** vendredi 27 mai Ambarès 1

**Karaté :** mercredi 1er juin à 18h30 au foyer

**Yoga :** vendredi 10 juin à 19h00 au foyer

**Tennis de table :** samedi 11 juin à 11h00 à Ambarès 1

**Basket-ball :** lundi 13 juin à 19h00 au foyer

**ASA/AG élective :** mercredi 15 juin à 19h15 au foyer

**Aïkido :** jeudi 16 juin à 20h45 au dojo

**Gymnastique :** vendredi 17 juin à 19h Salle A Lagrange

**Tennis :** samedi 18 juin à 18h00 au club house

**Tir à l'arc :** mardi 21 juin à 19h30 au foyer

**Natation :** mercredi 22 juin à 19h30 au foyer

**Volley-ball :** dimanche 26 juin à 11h00 au foyer

**Gym volontaire :** lundi 27 juin à 19h00 au foyer

**Sport endurance :** vendredi 1er juillet à 19h00 au foyer

## Les rédacteurs de l'ASA Info au travail



**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, Marchesseau B,  
Paquet D, Vallée D, Vinghes N.  
Mise en page : Lagune R.

Numéro ISSN : 2112 -3977  
Crédit photos ASA et Pics-ô-Cordo