



AGEND'ASA

Du 12 au 29 janvier
Tournoi tennis
adultes

20 janvier
Vœux de l'ASA

25 janvier
Comité directeur

17 février
Animation Zumba
Sentao et toning

Du 20 au 24 février
Vacances sportives
omnisports

24 février
Stage gym volont.

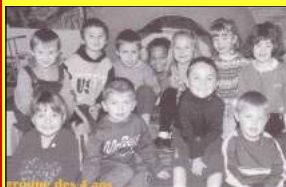
Du 27 février au
3 mars stage tennis

6 mars
Assemblée
Générale
de l'omnisports

11 mars
Gymnastique
passage niveaux

12 mars
Journée
hand'fauteuil

Rétro ...



Création de l'Ecole
d'Eveil Sportif
Septembre 2002



"Has been" ou pas



On pourrait penser qu'après 46 années d'existence, l'Association Sportive Ambarésienne s'est installée dans une certaine routine, sans aucune remise en question. Et bien, non ! On ne vit pas 46 ans sans s'interroger, s'ouvrir sur le monde et appréhender de nouvelles choses.

Notre Omnisports a su grandir, comme en témoignent nos 23 sections, mais a surtout réussi à s'adapter. Sa force, c'est toi, c'est elle, c'est lui, c'est nous tous qui la lui donnons par une implication et une motivation à toute épreuve.

Le secret de sa longévité ? Peut-être le partage, les échanges qui se font tous les jours au sein des sections quand les plus jeunes sont pris sous l'aile des plus anciens. Car au sein de notre Omnisports tout le monde a sa place ; le brassage intergénérationnel à l'ASA on connaît et on aime ! Alors, moi je dis, non ! L'ASA n'est pas « Has been » ! La nouvelle génération est en marche et c'est main dans la main avec nos « sages » que l'Association Sportive Ambarésienne va poursuivre sa route, et continuer à écrire son histoire que ce soit sur papier ou sur la jolie tablette numérique trouvée sous le sapin...

Bien décidés à ne pas nous laisser atteindre par la morosité actuelle, nous voulons partager avec vous tous notre énergie positive de manière à aborder cette nouvelle année sereinement.

L'ensemble du bureau directeur et du comité de rédaction se joint à moi pour vous présenter à toutes et tous, petits et grands, nos meilleurs vœux pour 2017.

Nathalie VINGHES Présidente de l'ASA

Vœux de Monsieur le Maire

A vous, sportifs pratiquants, encadrants et bénévoles, je souhaite une excellente année 2017 placée sous les signes de la solidarité, de la rencontre et de l'amitié.



En ces temps d'incertitude et de doutes, les valeurs que vous incarnez et défendez revêtent un sens particulièrement fort car les réponses se trouvent en l'Humain, autour du partage et non dans le repli sur soi et la crainte des autres.

Comme vous le savez, je suis extrêmement sensible au partenariat historique qui lie notre ville et l'ASA. Je suis particulièrement attentif à ses actions menées en direction de tous les publics et notamment des Jeunes qui s'impliquent, au-delà de la simple pratique sportive, dans les instances de gestion et d'animation.

Les liens se renforcent sous l'impulsion de votre nouvelle présidente, Nathalie VINGHES, dont je tiens à saluer l'action des premiers mois d'exercice et sa volonté d'ouverture dans la lignée de ses prédécesseurs, qui ont toujours fait de l'ASA une force de proposition sur le territoire ambarésien. Nul doute qu'avec mon adjointe aux sports, Myriam BRET, ce duo féminin inédit saura innover. Un grand merci à vous tous, acteurs privilégiés de la ville, qui contribuez chaque jour à son rayonnement bien au-delà de ses frontières.

Recevez mes vœux les plus chaleureux, pour vous et vos proches.

Fidèlement vôtre,

Michel HERITIE, Maire d'Ambarès et Lagrave

Vœux de la FFCO



Amis sportifs du club omnisports d'Ambarès, permettez-nous tout d'abord de vous souhaiter une bonne année 2017.

Celle-ci sera l'occasion pour la Fédération Française des Clubs Omnisports, à laquelle l'ASA est adhérente, de défendre une nouvelle fois les valeurs du sport « près de chez nous », et de défendre l'omnisports, force de tout le sport, force de tous les sports. Notre rayonnement au niveau national, c'est vous, ce sont vos initiatives sur le territoire ! Notre capacité d'action, ce sont les bénévoles de terrain que vous êtes ! La volonté et le travail à la Fédération sont d'aider les dirigeants des clubs sportifs à surmonter leurs préoccupations quotidiennes, de les défendre jour après jour et de porter leur parole au plus près des décideurs afin que les 650 000 sportifs de nos clubs adhérents puissent profiter pleinement et dans les meilleures conditions de leurs pratiques sportives.

Merci à tous les bénévoles de l'Association Sportive Ambarésienne d'œuvrer au quotidien dans ce sens.

Patrick BAQUE et Gérard PERREAU BEZOUILLE, Coprésidents de la Fédération Française des Clubs Omnisports

2016/2020 : Vers un projet partagé

La dernière Olympiade 2012/2016, dont le bilan des actions engagées a été présenté en Assemblée Générale du 15/06/2016, aura vu l'ASA se développer mais aussi connaître de nombreux bouleversements et changements, en particulier au niveau de nos ressources humaines et matérielles.

Plusieurs pages se sont tournées, des hommes nous ont quittés et la nostalgie du passé n'est jamais bien loin dans les propos des anciens qui sont restés. Quoiqu'il en soit, cela nous rappelle à quel point la vie d'une association est faite d'instabilité et d'incertitude.

Pour autant l'ASA doit dépasser cet état de fait, aller de l'avant, construire un futur qui tirera le meilleur et saura se nourrir du passé pour choisir ses grandes orientations pour les 4 prochaines années.

L'Association Sportive Ambarésienne a la chance de compter en son sein de nombreux bénévoles engagés et accompagnés par des salariés impliqués, qui travaillent quotidiennement au bien-être et au développement de nos sections, de



notre omnisports.

Pour favoriser cet engagement bénévole et contribuer à un épanouissement harmonieux entre tous les membres de l'ASA, il est nécessaire que nous construisions « ensemble » notre avenir. Pour cela il faut nous fédérer autour d'un projet commun, d'un projet réfléchi collectivement et écrit à plusieurs mains.

Ce projet doit permettre d'exprimer nos ambitions, de clarifier le sens de nos actions. Au sein de nos bureaux de sections, nous voulons favoriser une dynamique qui permette de réfléchir sur ce que nous sommes et ce que nous souhaitons devenir.

Et puis travailler en mode collaboratif

c'est aussi permettre de mieux identifier, faire émerger et valoriser les actions porteuses sur lesquelles s'engagent nos sections, dont certaines restent méconnues et insuffisamment valorisées mais qui pourtant s'inscrivent parfaitement dans un projet club.

C'est un projet ambitieux, nous direz-vous ? Certes, et ce sera aussi un travail de fourmi ! Mais quand on voit à quel point nos bénévoles aiment ce qu'ils font, on se dit que rien n'est impossible.

Les semaines à venir seront l'occasion de poser ensemble les fondations de ce futur projet associatif, et ensuite de le construire pierre après pierre dans l'échange et l'écoute des uns et des autres.

Dans un contexte toujours plus contraignant, nous voulons que ce travail engagé autour du projet club rassemble la grande famille de l'ASA autour de valeurs communes, que nous allions tous dans la même direction car il n'y a qu'ensemble que nous serons plus forts.

Ensemble, pour un projet partagé sera notre leitmotiv.

Nathalie - Benjamin

Le hatha-yoga par Marie-Laure

Afin de répondre à la demande d'un nouveau public pour un horaire plus tardif, le bureau de la section yoga de l'ASA a saisi avec enthousiasme la proposition de Marie-Laure JEANNEAU CAUQUIL.

Pour la saison 2016/2017 un nouveau cours est proposé le jeudi de 20h à 21h, et vient compléter les cours du lundi, mardi, mercredi en soirée et le cours du mercredi matin.



ASA Info :

« Pourriez-vous nous dire, Marie-Laure quel est votre parcours ? ».

Marie-Laure :

« Après avoir pratiqué le yoga

pendant quatorze ans, j'ai ressenti le désir de transmettre aux autres tous les bienfaits de cette discipline. J'ai suivi ma formation à la Fédération ENPY (Ecole Nationale de Professeur de Yoga) afin d'obtenir le diplôme de Professeur de hatha-yoga. »

ASA Info :

« Quels sont les bienfaits du hatha-yoga ? »

Marie-Laure :

« Le hatha-yoga est une des grandes familles de yoga, c'est de loin la forme la plus pratiquée de yoga en occident. C'est un art de vivre qui s'adresse à tous. Il englobe plusieurs exercices, dont les postures, la régulation de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation.

Grâce au travail de la concentration et de la volonté le hatha-yoga joue un rôle essentiel sur le mental. Le stress et l'anxiété s'estompent progressivement. Au bout de quelques séances, un profond bien-être se répercute sur les actes de la vie quotidienne et sur les relations avec les autres. »

Globalement le bureau de la section yoga est ravi de constater que le début de saison est encourageant et prometteur. De nombreuses personnes fréquentent ce nouveau cours. Des places sont encore disponibles pour les cours du soir.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter le bureau de la section en suivant ce lien :

asambares.free.fr/s_yoga.html

Lucien



L'ASA, les salariés et Noël

C'était une première ! Les membres du bureau de l'ASA Omnisports ont pensé et organisé le Noël des salariés le 17 décembre.

Dans une salle toute enguirlandée pour la circonstance, c'est une quinzaine d'intervenants sur les nombreux dispositifs qui ont répondu à l'invitation des membres du bureau de l'ASA.

Ils ont été accueillis par la Présidente Nathalie VINGHES qui s'est dite "heureuse de cette rencontre, en dehors des créneaux sportifs, entre salariés dont certains ne se connaissent pas et en présence des bénévoles du bureau directeur. C'est toute cette synergie qui fait la force de notre club, riche de ses 23 sections".

Concrètement, les salariés de l'ASA interviennent sur l'école sportive dans plusieurs sections, les vacances sportives, l'éveil sportif, l'école multisports, l'handiscolle, les sports loisirs et les sports nautiques. Mieux connus puisque affectés aux tâches administratives au foyer du sportif Serge DUFRÊCHE, le Directeur, la Secrétaire et la Comptable complètent les 31 profils, soit 6 postes équivalent temps plein.

Après la distribution des cadeaux aux professionnels du sport ainsi qu'à leurs plus jeunes enfants, l'ensemble des présents était invité à un moment convivial et dînatoire préparé par les bénévoles dans une ambiance bon enfant.

Prenant la parole, Hervé BRANGER, leur représentant mais, également, le plus ancien, retraçait, avec une pointe d'humour, l'histoire de l'ASA à travers les ans. Et de conclure par : "Et comme tout peut arriver, nous avons aujourd'hui le Noël des salariés, ce dont nous vous remercions".

Président de la section Judo, Gilles POEYDABAN conclut: "Ce Noël a rassemblé une partie des salariés de l'omnisports ainsi que les présidents de sections employant un salarié, et dont certains ne s'étaient rencontrés que très rarement voire jamais".

François



La pétanque, un loisir



Section dynamique, la pétanque loisirs compte 43 licenciés, débutants et confirmés et dont les âges oscillent entre 21 et 82 ans!

Toutes et tous apprécient leur terrain de jeu du Complexe Sportif de LACHAZE puisqu'ils disposent de deux espaces pour assouvir leur passion. L'un en plein air et l'autre, couvert et éclairé permet de lancer la boule quelle que soit la météo. Ils sont praticables du lundi au vendredi de 16h à 19h.

Le Président Jean-Claude LAGARDE est heureux de constater que la formule "Loisirs" génère une ambiance amicale et conviviale en toute transparence.

Le dernier tournoi interne de la saison le 24 septembre en atteste : Sébastien FERRON et Dominique BONHOMME l'ont piloté de bout en bout dans une ambiance chaleureuse, suivi d'un

repas préparé et servi par les bénévoles auxquels les épouses s'étaient jointes. En soirée, tous les participants ont été récompensés grâce à la générosité des partenaires!

Plusieurs souhaits et objectifs animent le Président : la présence de féminines en plus grand nombre et un bureau plus étoffé permettraient d'organiser des tournois interclubs et ainsi, assurer la pérennité de cette section.

Durant l'année, quatre manifestations conviviales sont organisées : le lancement de la saison en septembre, la présentation des vœux en janvier, l'assemblée générale en juin ainsi que les Trophées de l'ASA avec remise de récompenses. Le Président rajoute : "je remercie tous les bénévoles présents à chaque organisation", et conclut avec cette boutade : "Une partie de pétanque, ça fait du bien et c'est un loisir".

François

En 2017, on remet les baskets

Janvier est souvent la période où l'on prend de bonnes résolutions. Si vous pensez reprendre ou continuer le sport, l'ASA vous accompagne à travers les offres de ses 23 sections.

Alors, prenez de bonnes résolutions, rejoignez nos sections ou consultez notre site qui vous informera de toutes vos possibilités, en cliquant sur l'image.



Sport endurance



2016 DÉPART DE LA 20ème EDITION DES 10 Km DE LA BLANCHE

Pour faire un tour d'horizon sur la section sport endurance, ses activités, ses projets, rencontre de Jean-Michel LEBLANC son Président.

ASA Info :

Jean-Michel peux-tu nous parler des adhérents et comment sont organisés les entraînements ?

Jean-Michel :

Pour la saison 2016/2017, la section compte 42 adhérents. Concernant les entraînements, ils ont lieu les mardis, jeudis et dimanches. Kévin LACOSTE établit chaque mois un plan d'entraînement qui est envoyé par mail à chaque adhérent. Il est également affiché à LACHAZE et enfin, il est communiqué sur notre nouveau site, qui, entre parenthèses est destiné à être alimenté par les adhérents. Les séances sont établies en fonction des compétitions à venir. Kévin prodigue ses conseils à chaque entraînement, aidé dans sa tâche par Richard SIMON pour les entraînements trail et longues distances.

ASA Info :

Peux-tu évoquer les différents événements de la section passés et à venir ?

Jean-Michel :

Nous avons organisé récemment une soirée pour Noël afin que la majorité des adhérents se retrouvent avec leurs épouses et leurs enfants. Pour ces derniers, le Père Noël est passé. Le 18 juin prochain aura lieu notre vide-grenier. Tous les ans nous organisons une sortie club : en 2017 nous irons à Espelette dans les Pyrénées-Atlantiques. Nous avons choisi cette course pour la compétition bien sûr, mais aussi parce que l'organisation de plusieurs distances permet à plusieurs d'entre-nous de participer et aussi pour la fête bien connue dans le milieu des joggers. Au mois d'août, nous apporterons notre aide au triathlon organisé à AMBARES et LAGRAVE par le club de

CARBON- BLANC.

ASA Info :

Quelles sont les principales courses auxquelles vous avez participé et quelles sont celles à venir ?

Jean-Michel :

Parmi les nombreuses courses citons notamment : BEHOBIE-SAINT SEBASTIEN (10 adhérents), le cross des 3 châteaux à SALLEBOEUF où Valérie JEGOU s'est illustrée en prenant la troisième place de sa catégorie, le trail de BOULIAC organisé à l'occasion du Téléthon. Richard SIMON et Cyril CONNETABLE ont participé à SANTELYON course de 72 Km en nocturne. Pour les courses à venir citons principalement le marathon de BARCELONE et la Pastourelle à SALERS où deux distances sont proposées : 53 et 32 Km.

ASA Info :

Pour terminer, le 29 avril 2017 aura lieu la 21ème édition des 10 Km du Plan d'Eau. Quelles sont les dernières informations ?

Jean-Michel :

Il n'y aura pas beaucoup de changements, si ce n'est, peut-être, une toute petite modification du parcours et la fermeture de l'avenue de Grandjean. Nous aurons également la présence de la police municipale pour éviter les quelques incidents qui ont eu lieu lors de la dernière édition. L'année dernière nous avions 274 inscriptions, nous allons tout faire pour battre ce chiffre. Nous recherchons, pour la prochaine édition, des bénévoles pour nous aider à l'organisation de cette manifestation notamment la surveillance des carrefours. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire sur notre site à l'adresse suivante : <http://www.ambares-sportendurance.com/en-savoir-plus/benevoles-69063>

Daniel V

Nouvelles brèves, Brèves nouvelles ...

Stagiaires d'école : l'ASA a accueilli Tristan PARRA, collégien en 3ème, dans le cadre d'un stage d'observation.

Durant 4 mois, Sandro SARDINHA étudiant en master 2 STAPS sera présent à l'ASA pour étudier la répartition des créneaux de nos sections dans les équipements sportifs de la ville pour la saison 2017.2018.

Cyclotourisme : Jean Raymond BOUYSSOU, nouveau Président, remplace Thierry LEBON qui prend le poste de Vice-président.

Stéphane CASTAGNEDE nous a quitté le 08 janvier 2017 à l'âge de 44 ans. Il était à la fois joueur et entraîneur bénévole à la section rugby de l'entente Ambarès / Saint-Loubès. Sa disparition prématurée laisse un grand vide dans le cœur de tous. Toutes nos pensées se tournent vers sa famille et ses proches à qui nous présentons nos plus sincères condoléances.

Association Sportive Ambarésienne

8, Avenue de Grandjean
33440 AMBARES & LAGRAVE
Directrice de la publication : Nathalie Vinghes.

Comité de rédaction :
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