



**AGEND'ASA**

18 mars Rencontre  
hivernale  
cyclotourisme

8 avril  
Stage de karaté

15 avril  
Formation PSC1

Du 17 au 21 avril  
Sports Vacances

Du 24 au 28 avril  
Animations tennis

29 avril  
10 km de la Blanche

10 mai  
Comité directeur

13 mai  
Tennis de table  
Sport adapté

**VIDE GRENIERS  
Complexe  
Sportif Lachaze**

26 mars Karaté

9 avril Aïkido

23 avril Handball

30 avril Judo

7 mai Basket-ball

14 mai Volley-ball

*Rétro ...*



Qui est-ce ?  
Réponse page 4

## J'veux du soleil !

A peine quelques rayons de soleil apparaissent, que déjà les lieux de pratiques se modifient. Dès la fin de la séance, les enfants de l'Eveil Sportif savourent leur goûter dans la cour et attendent l'arrivée de leurs parents en gambadant gaiement. Effet météo ou coïncidence mais tous prennent le temps de regarder les petits jouer, d'échanger avec les éducateurs, de profiter du moment présent. Le prochain cycle d'activités est évoqué : "course d'orientation", en extérieur et sous le soleil, que demander de mieux.

Autres pratiquants, autre lieu, jamais délaissé malgré les températures hivernales pourtant parfois très froides : le boulodrome qui affiche complet et retentit désormais du bruit des boules de pétanque. Un petit air de vacances, mais qu'on ne s'y trompe pas, c'est du sérieux.

L'arrivée du printemps c'est aussi le signe que la base nautique Robert LAGUNE va rouvrir ses portes. A l'image du château de la Belle au Bois Dormant et de ses habitants ; Optimists, Catamarans, Paddles et Kayaks reviennent à la vie après plusieurs mois de sommeil et frémissent à l'idée de pouvoir reprendre du service. Encore un peu de patience et le bruit des pagaies, le claquement du vent dans les voiles, les rires et les éclaboussures des pratiquants retentiront sur le plan d'eau de La Blanche. Ainsi, marcheurs, joggeurs, cyclistes, pêcheurs ou même cavaliers vont pouvoir s'adonner à leur pratique favorite en partageant tout à la fois le lieu et le soleil printanier.

*La Présidente*

## Un partenaire ambarésien

Créée par Laurent DUCOU il y a une vingtaine d'années, l'entreprise de peinture, couverture et menuiserie du bâtiment DUCOU est bien ancrée dans le paysage ambarésien.

Laurent dirige cette entreprise familiale de 6 salariés avec compétence et professionnalisme. Modeste et discret, il ajoute néanmoins, être fier de dénombrer 80% de ses chantiers sur notre ville.



Pas très sportif dans l'âme, il avoue, malgré tout, bien connaître l'ASA par l'intermédiaire de ses enfants qui ont pratiqué le judo, le karaté et le full-contact. A cet égard, il apprécie le travail pédagogique et formateur des salariés et bénévoles de l'omnisports qui contribuent à l'épanouissement des jeunes.

Et d'ajouter : "lorsque j'ai été sollicité pour un partenariat avec l'ASA, j'ai accepté volontiers. Échange, fidélité et amitié sont des valeurs que j'apprécie et que l'on retrouve dans ce club ambarésien. Je suis sensible à l'entité du club omnisports et au développement de notre ville".

Merci à Laurent DUCOU de nous avoir accordé un peu de son temps. Et pour tous nos adhérents qui auraient des projets de travaux, vous pouvez le joindre en vous recommandant de l'ASA, le meilleur accueil vous sera réservé.

*François, Lucien*

## Bientôt le retour des activités nautiques à La Blanche



Dans notre revue bimestrielle, il est de coutume de mettre à l'honneur la base nautique. S'il fait peu de doutes que cet équipement sportif et ses activités sont désormais bien connus des lecteurs de l'ASA Info et des plus anciens adhérents de notre association, il est difficile d'être aussi affirmatif concernant les plus jeunes ambarésiens ainsi que les habitants des communes voisines.

Alors à moins d'un mois de sa réouverture, arrêtons-nous quelques instants sur la base nautique Robert LAGUNE. A l'origine de sa création, il faut remonter au début des années 80 lorsque la municipalité de l'époque fit l'acquisition du bâtiment Rimbaud, du nom de son ancien propriétaire. Cette ancienne étable sera progressivement aménagée et accueillera au fil des années de nombreux passionnés des sports nautiques désireux de naviguer sur le plan d'eau de la Blanche. En 2014, grâce à de gros travaux de rénovation et de mise aux normes de sécurité réalisés par la municipalité, la base nautique "nouvelle version" est désormais un équipement moderne qui peut accueillir tous les amoureux des sports nautiques dans un cadre harmonieux.

A présent, focus sur la saison 2017 qui va débiter le 10 avril prochain. Depuis leur fermeture le 31 octobre 2016 pour la période d'hivernage, l'équipe de salariés et de bénévoles s'est activée afin de proposer aux adhérents la meilleure organisation possible pour favoriser le développement des activités nautiques.

Différents publics ainsi que de nombreuses structures de loisirs sont attendus cette saison avec une prospection et une promotion des activités qui vont s'intensifier dans les prochains jours. Comme les précédentes saisons, nous offrirons de nombreuses possibilités de découvrir les sports nautiques grâce à l'école de voile, le club de voile, la voile scolaire, les activités de loisirs, les points Forts Animation (PFA), les stages ou encore les activités "handivoile". Comme l'an passé, il sera possible de louer les supports de navigation pour profiter du plan d'eau, que ce soit en famille ou entre amis.

Ces dernières semaines, au fil des rencontres des membres de la commission "Sports Nautiques", de nouvelles idées et de nouvelles envies ont vu le jour, comme celle notamment de créer des moments partagés autour d'une vie de club. Autre souhait des pratiquants, pouvoir naviguer plus en fin de journée, ce qui va permettre sur certaines périodes d'élargir les plages d'ouverture jusqu'à 19h00.

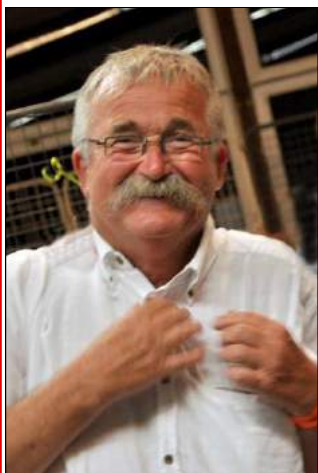
Concernant les activités "club", les cours de l'école de voile débiteront dès le mercredi 12 avril (débutants de 13h30 à 16h00 et confirmés de 16h30 à 19h00), le premier stage de la saison est planifié du 24 au 28 avril, de 13h30 à 16h00 pour les débutants et de 16h30 à 19h00 pour les plus confirmés. Là encore, ce choix a été fait en réponse aux adhérents afin de leur permettre d'évoluer par groupe de niveau sans risque de décrocher ou, au contraire, de s'ennuyer.

Les ados du club de voile, quant à eux, pourront naviguer les samedis de 09h30 à 12h30, et profiter d'un stage de 4 jours lors des vacances de printemps, du 18 avril au 21 avril de 16h00 à 19h00. École et club de voile termineront la saison le samedi 04 novembre 2017 avec un stage de clôture pendant les vacances de La Toussaint.

Afin de permettre au plus grand nombre de découvrir l'ensemble des activités de la Base Nautique, deux journées "Portes ouvertes" sont prévues, l'une le samedi 13 mai 2017, la seconde le samedi 08 juillet avec, pour cette dernière, quelques surprises mais chut... nous ne pouvons rien vous dévoiler pour le moment puisque c'est une surprise !

Inscrivez-vous dès à présent à nos activités club et si vous souhaitez plus de renseignements, vous pouvez contacter le secrétariat de l'AS Ambarès au 05 56 77 67 96. Retrouvez également tous les tarifs et l'actualité de la section "sports nautiques" sur le site internet [asambares@free.fr](mailto:asambares@free.fr) et sur la page facebook [As Ambares Sports Nautiques](#).

## Portrait d'un bénévole, Claude MICHAUD



*Vous ne connaissez peut-être pas son nom mais certainement son visage avec son importante moustache et son sourire en coin. Toujours prêt à vous faire une blague, à vous raconter des histoires. Mais derrière cette brève description se cache un homme sérieux et toujours disponible.*

**ASA Info :** Claude raconte nous, en quelques mots, ton parcours professionnel.

**Claude :** Après quatre années de formation agricole, j'ai fait une école de fromager dans le Doubs ce qui m'a permis de travailler, à la suite, dans ce milieu. Ensuite, j'ai été recruté par Chambourcy à Carbon-Blanc. J'ai donc quitté le Doubs pour la Gironde. J'ai passé plus de 26 ans dans cette entreprise auxquels s'ajoutent les cinq ans passés chez son repreneur CBSA où j'ai occupé plusieurs postes.

Malheureusement cette dernière entreprise a fermé. J'ai dû me recycler. J'ai passé un Master à Talence en management des organisations et des projets industriels. A partir du 1er novembre 2004, j'ai incorporé la mairie d'Ambarès et Lagrave où j'ai occupé, d'abord, le poste de chef d'équipe à la régie municipale pour terminer, en septembre 2015, responsable du service technique ; période entrecoupée à cause de problèmes de santé.

**ASA Info :** Comment as-tu croisé le chemin de l'ASA et comment t'es-tu investi dans son organisation ?

**Claude :** Par mon fils aîné qui a voulu faire du handball. Nous l'avons donc inscrit dans cette section en septembre 1991. Mon second fils, quelques années après, a suivi le même chemin que son frère. Titillé par l'envie d'aider à l'organisation, j'ai assisté à une réunion et décidé d'incorporer, comme bénévole, cette section. En 1995, à l'occasion d'un changement de bureau, je suis devenu trésorier jusqu'en 2002. De 2012 et jusqu'en juin 2016, je suis devenu membre du bureau directeur de l'omnisports, mais la maladie ne m'a pas permis de m'impliquer totalement. En 2016, lors de l'assemblée générale de la section handball, je suis redevenu trésorier.

**ASA Info :** Que t'apporte ton investissement à l'ASA ?

**Claude :** Une association est une petite famille, elle permet d'échanger avec des personnes de différents horizons. J'aime ce relationnel.

**ASA Info :** Comment conçois-tu le bénévolat ?

**Claude :** Le bénévolat consiste à donner un peu de soi-même, de son temps à condition que le milieu familial soit d'accord. Mon épouse a été secrétaire de la section gymnastique. Nous avons, ensemble, participé au Téléthon.

**ASA Info :** Si tu devais inciter une personne à incorporer l'ASA, tu lui dirais quoi ?

**Claude :** Si elle a envie d'être bénévole dans le milieu sportif, qu'elle soit pratiquante ou non, je lui dirais de venir voir ce qui se passe de l'autre côté de la porte, qu'elle vienne participer à tout le travail accompli, ce dernier n'est pas toujours reconnu.

Daniel V

## Sandro SARDINHA, stagiaire à l'ASA

Malgré son patronyme à consonance lusitanienne ce jeune homme de presque 25 ans est né à Talence. Son envie de réussite professionnelle l'a amené à interrompre une prometteuse carrière de coureur cycliste pour se consacrer à des études dans les métiers du sport. Après avoir quitté la piste et la route, il a entrepris de suivre les cours de la faculté (STAPS- Sciences Techniques des Activités Physiques et Sportives) et il est actuellement en Master 2 Management du sport (5ème année), parcours gouvernance du sport et développement territorial, qu'il va achever en juin prochain. C'est à la suite d'un stage effectué l'an passé au service des sports de la Mairie d'Ambarès et Lagrave que le jeune homme a sollicité l'ASA pour y faire une période aux côtés de Benjamin MARCHESSEAU. Pendant 4 mois il va plancher sur le planning d'occupation des installations sportives, travail pas facile mais essentiel qui va lui permettre de rédiger son mémoire de fin de stage avant de passer son examen final.

"Quand on se destine au management du sport, rien ne vaut l'expérience du terrain" nous confie t-il.



"Dans la tâche qui m'a été attribuée, je sais que je vais avoir des récriminations de la part de certains mais cela fait partie du jeu".

"La ville connaît une inflation démographique importante et avec l'augmentation du nombre de licenciés de l'ASA, les installations, vieillissantes, ne suffisent plus. Mais chacun dans son domaine fait des efforts pour pallier ce problème".

Sandro jette un regard bienveillant sur l'ensemble de l'omnisports. "C'est un club bien structuré où il règne un esprit familial. Le personnel s'entend bien et ceci explique sans doute cela. Le niveau d'ensemble n'est pas au plus haut même si certaines sections évoluent, dans leurs championnats ou par leurs organisations à des stades intéressants".

L'accueil d'un stagiaire devient une habitude prise par l'ASA qui est dans la continuité de la philosophie de l'omnisports. En œuvrant dans cette démarche nous démontrons notre volonté d'ouverture vers l'extérieur et le rôle de locomotive qu'un grand club comme le nôtre se doit d'avoir.

Daniel P

## Sport et prévention : le PSC1



La formation PSC1 est la formation de base des premiers secours en France. Elle permet d'acquérir les compétences nécessaires pour venir en aide à une personne en pratiquant des gestes élémentaires de secours.

Il y a 10 ans cette année, un nouveau référentiel national voyait le jour et l'AFPS (Attestation de Formation aux Premiers Secours) changeait son nom en formation PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1). Cette formation, qui alterne la théorie, la pratique et la mise en situation, aborde un certain nombre de thèmes comme par exemple les plaies, les brûlures, la perte de connaissance, l'arrêt cardiaque, l'obstruction des voies aériennes... Autres points importants et non négligeables : savoir donner

l'alerte afin que les secours arrivent sur place et savoir protéger, soimême tout d'abord, la victime et les autres personnes présentes afin de ne pas avoir de blessé supplémentaire.

Suivre la formation PSC1, ce n'est pas uniquement "pour le sport" ou "pour le travail", c'est pour la vie de tous les jours car un malaise, un arrêt cardiaque, un traumatisme suite à un accident ou à une chute, cela peut arriver à tout le monde : de l'inconnu dans la rue à un membre de notre famille. Il n'est rien de plus terrible que de rester impuissant face à une personne blessée, de ne pas savoir quoi faire si le petit dernier avale son morceau de viande de travers et n'arrive plus à respirer. Dans ce dernier cas les secours n'arriveront jamais à temps... Alors que le geste à mettre en œuvre était si simple.

La modification majeure de la formation réside dans l'utilisation du défibrillateur automatisé externe (DAE). Des études ont montré que plus la réanimation cardiopulmonaire était mise en œuvre rapidement, plus les chances de survie de la victime étaient grandes,

d'où l'importance de former le maximum de personnes.

Arrêt cardiaque, massage cardiaque, réanimation DAE, (défibrillateur automatisé externe), autant de termes qui font peur mais qu'il est primordial de dédramatiser à travers la manipulation de défibrillateur de formation et les exercices de mise en situation.

Tous ces gestes qui sauvent sont enseignés lors d'une formation spécifique d'une journée prise en charge par l'ASA et dispensée par des formateurs agréés et sont accessibles à tous les adhérents de l'ASA. Alors, n'hésitez plus !

*Nathalie*



*André BOUCHÉ, initiateur du premier PSC1 en 2003*

## Echos d'une Assemblée Générale

La quasi-totalité des 20 sections avait répondu à l'invitation de la Présidente Nathalie VINGHES qui a entamé les débats avec le rapport moral. Elle a rappelé l'activité intense qui a régné durant la saison 2015/2016, les valeurs qu'elle prône par l'accompagnement des sections et le soutien des bénévoles. Pour la saison 2016/2017, l'AS Ambarès s'attachera à être au plus près des sections et à leur fournir les outils nécessaires pour leur faciliter la tâche. La démarche collaborative de

diagnostic se poursuit sur le gros "chantier" du projet associatif 2016/2020 avec un groupe de travail représentatif et la contribution des adhérents de toutes les sections.

Colette TARBE et François DUPOUY ont ensuite présenté un rapport d'activité très complet pour la saison 2015/2016. A l'aide de diapos richement illustrées, la projection a nettement bonifié le suivi et la compréhension en illustrant les propos. L'assistance a ainsi pu apprécier et mesurer la dynamique de

l'ASA omnisports et des sections et les très nombreuses organisations sportives et autres manifestations qui ont rythmé la saison.

Toujours avec l'aide de diapos avec courbes et camemberts, Anne BRANGER a présenté le rapport financier.

Commissaire aux comptes, Madame OTMANI, a approuvé les comptes financiers présentés par la trésorière.

*François*

## Nouvelles brèves, Brèves nouvelles ...

**Qui est-ce ?** Valérie RICHARD TARRADE, responsable du Service des Sports de la mairie d'Ambarès et Lagrave.

**L'ASA accueille des stagiaires :** Du 13 au 17 février Jules RIVIERE stagiaire de 3ème au Collège La Garosse de Saint André de Cubzac.

Du 11 au 14 avril, deux stagiaires de 3ème du collège Sainte Marie de Saint André de Cubzac.



**Section tir à l'arc :** Médaillée olympique de Tir à l'Arc à PEKIN, Virginie ARNOLD est venue encadrer une journée d'entraînement avec les licenciés de l'AS AMBARES. Une occasion unique pour nos jeunes archers de profiter de son expérience et de sa gentillesse.

### Association Sportive Ambarésienne

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

#### Comité de rédaction :

Bevort 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