

SUD OUEST

7 octobre 2014



L'un des groupes de la Journée mondiale de la marche. PHOTO D.G.

## Une balade entre le fleuve et les marais

**MARCHE** Une quarantaine de marcheurs ont participé à un circuit nature de 13 kilomètres

Dimanche, dans le cadre de la journée mondiale de la marche, l'ASA a organisé des circuits adaptés à tous les marcheurs. Dès 9 h 30, une quarantaine de participants de tout âge, dont de nombreuses adhérentes de l'activité «marche» de l'ASA ont profité d'un temps très agréable sur l'un des circuits nature de 13 km qui les a conduits des marais aux bords de Garonne. Dénuée de tout esprit de compétition, sportivité et convivialité ont rythmé cette marche.

haité que cette journée se renouvelle l'an prochain. Un pique-nique tiré du sac, est venu clôturer cette manifestation dédiée à la marche. Pour Alain Lagrange, le président de l'ASA, « L'essentiel était de faire cohabiter activité physique et convivialité. L'intérêt porté à cette journée mondiale de la marche et le désir des participants de renouveler cette initiative, nous permettent d'ores et déjà de donner rendez l'an prochain aux marcheurs pour une nouvelle édition ».

**Denis Garreau**

### Une nouvelle édition

Au cours du verre de l'amitié offert par l'ASA au foyer Serge Dufrière, dans un sentiment de satisfaction générale, les participants ont sou-

Section marche (sports loisirs). Marche au départ de Lachaze, lundi et jeudi de 9 h15 à 11 h 30 - Circuits différents à chaque sortie - Contact 05 56 77 67 96.

### Supports de communication :

- Oriflammes : 8 installations
- Banderoles : 8 installations
- Site internet: 4920 visites
- O2 radio: 1 passage
- Facebook: 33 parutions

SUD OUEST

1er octobre 2014

**■ AMBARÈS-ET-LAGRAVE**  
**Formation animateur cyclotouriste.**  
 Samedi 4 octobre, le comité départemental (Codep) de la Gironde de cyclotourisme organise une formation d'animateur au complexe sportif Lachaze de 8 h à 18 h. Contact Thierry Lebon (président ASA cyclotourisme) 06 78 41 09 47.

SUD OUEST

4 octobre 2014



Le groupe de marcheurs qui a participé à la reconnaissance des circuits. PHOTO DENIS GARREAU

## Marcheurs dans la course

**ASA** L'association participe dimanche à la Journée mondiale de la marche. Ouvert à tous

L'Association sportive ambarésienne participe dimanche 5 octobre à la Journée mondiale de la marche. Des circuits adaptés se-

ront proposés à partir de 9 h à tous les marcheurs au départ du complexe omnisports de Lachaze. Pour conjuguer sportivité et convivialité, un pique-nique sera organisé au cœur du complexe sportif, par un repas tiré du sac pour les marcheurs.

Inscription gratuite et obligatoire. **D.G.**



# Revue de presse

SUD OUEST



N° 100 / Mars 2014  
**L'ECHO**  
des collines  
Le mensuel de la région ambarésienne



## Association Sportive Ambarésienne

n° 4 Juin / Octobre 2014

Avec le soutien de la ville d'Ambarès et Lagrave





Juin 2014

### CONFÉRENCES A L'ASA

Dans le cadre de l'animation du Foyer Serge Dufrière impulsée par les responsables de l'association, l'association sportive ambarésienne (ASA) a organisé une conférence sur le thème *Sport et Nutrition*.

Former les adhérents sur les aspects bénéfiques d'une nutrition adaptée à la pratique sportive semblait une mission légitime pour une association qui veut élargir son champ d'action.

Une fois le nutritionniste diététicien Stanislas Trolonge invité et la salle agrémentée d'une exposition mise à disposition par le Comité départemental olympique, le cadre du foyer était prêt à recevoir les personnes intéressées.

Rappelant l'impact de l'activité physique sur la santé, il a décrit les bienfaits de chaque molécule (protéines, lipides, glucides, fibres, minéraux, vitamines) et insisté sur le facteur de performance essentiel : l'hydratation.

Bien entendu, si tous les aliments présentent un intérêt, leur rythme et le moment de consommation sont différents tant les apports nutritionnels sont différents.

L'alimentation spécifique à chaque type d'effort selon le sport pratiqué a été abordée, du sport d'endurance aux sports collectifs en passant par les sports individuels.



Photo ASA

Le nutritionniste n'a pas manqué de rappeler que les besoins étaient différents en fonction des activités et des situations : entraînement, compétition, récupération.

La cinquantaine d'adhérents de l'ASA présents, de pratiques sportives et d'âges différents, ont pu poser des questions sur la relation entre leurs habitudes alimentaires et leur vécu sportif et le besoin de modifier leur alimentation pour améliorer leurs performances.

De nombreux participants sont venus à la rencontre de Stanislas Trolonge après la conférence pour poursuivre le débat.

L'association a pour objectif de proposer de nouvelles conférences sur d'autres thèmes transversaux à notre société et au monde du sport pour fortifier son slogan :

« L'ASA, plus que du sport. »



28 juin 2014

■ **AMBARÈS. Foyer du Sportif Serge-Dufrière.** Ouverture du foyer à 17h (pour les adhérents de l'ASA).

■ **AMBARÈS-ET-LAGRAVE Mondial de foot.** Lundi 30 juin, les adhérents de l'ASA pourront à partir de 17 h, sur grand écran, au foyer Serge-Dufrière, au complexe sportif de Lachaze, assister à la retransmission du match des Bleus contre le Nigeria. Gratuit.

■ **DANSE** 15 juin 2014

Un stage de zumba fitness est organisé mercredi et vendredi jusqu'au 25 juillet, de 18 h 30 à 20 h 30 au Gymnase Ambarès 1. Tarifs : 5 euros par séance par personne et 3 euros par séance par personne sur présentation de la carte d'adhérent saison 2014.

## Nouveau circuit pour la nocturne cycliste

27 juin 2014

La 4<sup>e</sup> édition de la nocturne cycliste ambarésienne ne retrouvera pas son circuit traditionnel, en raison des travaux sur une partie de la chaussée. Il a fallu élaborer un nouvel itinéraire. Ce circuit de 1,3 km empruntera une partie de l'avenue Léon-Blum, la rue de Ribeyrotte et



L'Échappée organise ce soir sa 4<sup>e</sup> nocturne. ARCHIVES D.L.G.

de la rue Georges-Clemenceau, et la rue de Rabaneau (1). Quatre épreuves sont au programme de cette nocturne. Les deux départs seront donnés à 19 h puis 20 h 30, distribution des dossards dès 18 h.

L'Échappée ambarésienne, pour sa cinquième année d'existence, a été rejointe par quatre coureurs, ce qui en porte l'effectif à 36. Parmi les arrivées, Daniel Jurado, vainqueur à Barsac en 3<sup>e</sup> catégorie monte en 2<sup>e</sup> catégorie. Le stage suivi par les cyclistes à Arrête en mai devrait leur permettre de renforcer les palmarès de cette saison. Denis Garreau

Ces rues seront fermées à la circulation de 18 h 30 à 23 h et le stationnement sera interdit de 17 h à 23 h. Des déviations par les rues adjacentes seront mises en place. Engagement : 3 à 6 euros. Rens. 06 74 68 16 64.

## Daniel Vallée, fidèle au Marathon depuis trente ans

15 juin 2014

Ancien président du Sport endurance de l'Association sportive ambarésienne (ASA) et adhérent de la première heure à cette section dont il est actuellement le trésorier, Daniel Vallée, 65 ans, a participé le week-end dernier au 30<sup>e</sup> Marathon du Médoc. Malgré une préparation très courte, il a pu finir l'épreuve avec un temps de 5 h 27 min 59 s, à la 2 800<sup>e</sup> position (sur 10 196 participants).

Daniel Vallée fait partie des cinq athlètes à avoir couru l'intégralité des trente éditions de cette course emblématique, soit chaque année depuis 1984.

PHOTO DR



Septembre 2014

■ **HANDBALL.** L'équipe première de hand rencontrera Artigues ce soir à 20 h au complexe Lachaze dans le cadre de la Coupe de France. Collecte au profit de l'association Second souffle dans le cadre des 30<sup>e</sup> Virades de l'espoir - Vaincre la mucoviscidose.



## Le sport sans handicap

30 juin 2014

TROPHÉE DU SPORT Samedi, c'était la grand-messe de l'Association sportive ambarésienne. Une soirée parrainée par la judoka Solène Laclau



L'implication des jeunes a été retenue pour distinguer les plus motivés. PHOTO DENIS GARREAU

Vendredi soir, 300 adhérents, entourés des bénévoles, des sportifs et des élus, participaient aux Trophées 2014 de l'Association sportive ambarésienne (ASA), une manifestation initiée en 2005 pour récompenser ceux qui œuvrent dans l'omnisports. En ouverture, un film a retracé l'épopée du club. Une cinquantaine de sportifs, dirigeants, bénévoles et salariés recevaient ensuite la distinction de l'ASA.

La judoka Solène Laclau avait accepté d'être la marraine de la soirée. Cette jeune sportive a débuté le judo en 1999, dans un club valide, et découvert la pratique du handisports en 2009. Vice-championne de France-Handi en 2010 et 2012, d'Europe en 2009, de Girondie en 2011, 7 aux Jeux paralymp-

iques de 2012, 1<sup>er</sup> au tournoi international Air France de Guyane en 2012, elle s'entraîne au Haillan après avoir été licenciée à l'ASSM de Saint-Médard-en-Jalles.

**Les bénévoles récompensés** Parmi les récompenses les plus marquantes de cette soirée, citons la médaille de la ville remise à André Boucher et Joël Martin le président de l'Association départementale des arbitres, et le trophée de l'implication jeunes remis à Basile Bellicaud, Noémie Baurens, Jérôme Ceresa, Léa Moussadyk, Emma Cresset, Manon Naude et Marie Elias.

Côté sportif, le challenge Acti market a été attribué à Lola Dindaud Lola pour la natation, tandis que Juliano Anago du full-contact

recevait le challenge Bouey. Créée en 1970 avec cinq sections, autour du premier président Charles Fabre, l'omnisports est aujourd'hui fort de 2 500 adhérents. Ce qui fait de l'Association sportive ambarésienne (ASA), présidée par Alain Lagrange, le club omnisports, le plus important de la rive droite avec ses 23 sections, une école d'éveil, une école multisports et une base nautique.

L'ASA fédère aussi des activités partagées avec le centre de déficients visuels de Peyrelongue dans le cadre d'un programme handisport. Six jeunes en situation de handicap moteur et / ou sensoriel pratiquent certaines activités avec six autres jeunes valides, âgés de 10 à 12 ans, tous les mercredis.

# TOUS À VOS BASKETS !

Guy Liévin

L'Association Sportive Ambarésienne (A.S.A.) organisera le samedi 6 septembre au stade Lachaze son 11<sup>ème</sup> « Sportez-vous bien ».

Dans le journal Sud Ouest du 6 février 1970 on pouvait lire que le conseiller municipal délégué aux sports, Charles Fabre, réunissait en mairie le 2 février un comité directeur provisoire de la future Association Sportive Ambarésienne (A.S.A.) et rappelait le but de la société surtout chez les jeunes : « il est en effet regrettable de constater que sur 1500 jeunes de la ville d'Ambarès, il n'y ait que 300 environ pouvant pratiquer le sport qu'ils aiment et qu'aucune section féminine n'existe hormis le judo ». Aujourd'hui, 44 ans après, si l'esprit de l'A.S.A. reste le même, les conditions de pratique du sport pour tous sur la commune se sont nettement améliorées. 23 sections sportives, 30 disciplines, école multisports, vacances sportives, temps d'activité pour les scolaires, base nautique Robert Lagune, 30 salariés pour 2600 adhérents qui pratiquent des sports collectifs, individuels de compétitions et de loisirs. L'Association Sportive Ambarésienne est désormais une grosse machine au service de tous.

## Un Forum de Rentrée

Pour la 11<sup>ème</sup> année, tous les clubs sont invités à participer à un événement commun, « Sportez-vous bien », le samedi 6 septembre sur le stade Lachaze, qui est une vitrine ouverte de l'A.S.A. aux habitants de la commune et des environs. Au programme un stand par section qui permet aux visiteurs de prendre des renseignements sur le fonctionnement des sections et éventuellement de s'inscrire. Au milieu du terrain un espace dédié aux animations, initiations aux diverses activités comme le Méga parcours gonflable, ou le rocher d'escalade, jeux traditionnels en bois, cécifoot et autres courses pédestres enfants. Cette manifestation conviviale est la plus grosse organisation d'Ambarès-et-Lagrave.

## Les déficients visuels dans les clubs

Le projet Handiscolle ouvert depuis 2010 à un groupe de jeunes déficients visuels du centre Peyrelongue d'Ambarès géré par l'Institut régional des sourds et aveugles (IRSA) est unique en France. Environ 7 jeunes déficients visuels intègrent les différentes sections de l'A.S.A et clubs partenaires et échanges avec 7 jeunes valides, comme avec l'aïkido, la voile ou l'athlétisme avec le club de Cenon de l'USCRD. Le but est d'amener un maximum de mixité dans la pratique sportive, favoriser les liens sociaux, améliorer leur intégration scolaire et leur donner le goût à la pratique du sport et pourquoi pas s'inscrire dans un club. ●



Septembre 2014



Les enfants recevant leurs récompenses bien méritées après l'effort



Voile sur la base nautique d'Ambarès pour les jeunes non-voyants et valides de l'A.S.A.

## PROGRAMME

**Samedi 6 septembre :**  
Stade Lachaze animations gratuites, ouvert à tous, restauration sur place.

Au milieu des stands tenus par les associations sportives vous pourrez retrouver à partir de 14h : structures gonflables, trampoline à l'élastique, mur d'escalade, jeux traditionnels en bois, démonstration de cécifoot.

16 h 30 : Course pédestre enfants de 6 à 14 ans. 17 h : Animation musicale. 17 h 30 : lâcher de pigeons. 18 h : fin des activités. 18 h 30 : verre de l'amitié.

SUD OUEST

4 août 2014

# L'ASA et le Conseil général se partagent l'investissement

BASE NAUTIQUE DE BEAUJET L'acquisition de trois catamarans vient renforcer la flotte et les activités nautiques proposée sur le plan d'eau de la Blanche

Située sur le plan d'eau de la Blanche, la base nautique de Beaujet n'est pas un port de plaisance mais un véritable port de loisirs. Dévolue à l'initiation à la voile sportive et aux plaisirs nautiques, ouverte d'avril à octobre, elle accueille les scolaires, les centres de loisirs, le Point Fort Animation, géré par le Conseil Général et l'école de voile. Un ponton d'accès pour handicapés a permis de développer des activités handisports sur ce plan d'eau. Le centre de déficients visuels de Peyrelongue, l'ITEP St Denis et l'ESAT se partagent ainsi cet outil unique sur la rive droite. Depuis une trentaine d'années, l'Association Sportive Ambarésienne gère cette base nautique qui connaît un essor sans précédent.

## 15 000 euros investis

20 Optimistes, 5 X4, 5 catamarans, 15 planches à voile, canoës, 20 kayaks et pour l'handi-sport 5 bateaux Access et 3 Kayac adaptés, tel est l'inventaire à La Prévêr, de cette flotte constituée au fil des saisons et dont la base et son encadrement sont labellisés par la Fédération Française de Voile. L'acquisition de



Les nouveaux catamarans sur le plan d'eau de la Blanche. PHOTO D.G.

3 nouveaux catamarans avec des mâts de 6 mètres va permettre d'initier des groupes d'une douzaine de jeunes. D'un investissement total de 15 000 €, deux catamarans ont été financés entièrement par l'ASA et le troisième par le Conseil Général de la Gironde. Fabriquée dans le Morbihan, cette acquisition porte à 5 la flotte de catamarans de cette base

nautique. Encadré par deux moniteurs diplômés, Yec'kam Dupont et Florian Duval, un stage sur catamaran, optimiste planche et Kayak se déroulera du 11 au 29 août à la base de Beaujet. Un passeport voile sera remis aux participants en fin de semaine. « Avec cet outil unique et exceptionnel sur la presqu'île, l'ASA offre aux enfants de CM2 et aux ambarésiens une activité voile

dont le succès est lié à la diversité des activités nautiques et de notre flotte » nous confiait Denis Lafoux le directeur de l'omnisports ambarésien.

Denis Garreau

Stage de voile 16 € la journée, 70 € la semaine ouvert aux enfants, adultes, débutants ou confirmés.  
Tel. 05 56 77 67 96.

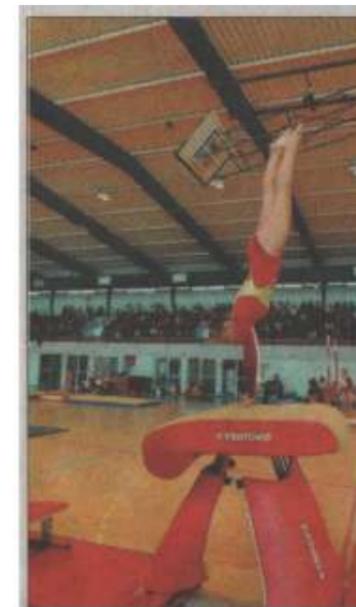
## Les gymnastes en démonstration

SPORT La section gym a donné son gala de fin de saison

9 juillet 2014

Forte de ses 182 adhérents, la section gymnastique d'Ambarès réunit chaque année en fin de saison tous les licenciés pour présenter aux parents, familles et amis, les progrès réalisés durant la saison.

Ce week-end, à l'occasion du gala de fin d'année, les écoles de gym ont été évaluées sur les différents agrès et les équipes de compétition ont assuré une démonstration devant un public très nombreux. Puis ce sont les plus jeunes adhérents de la section baby gym filles / garçons, âgés de 3 à 5 ans, qui ont à leur tour évolué sur un parcours montrant leur agilité.



Une démonstration de gym très suivie. PHOTO D.G.

SUD OUEST

## Danse

Les gymnastes se sont retrouvés pour le gala qui associe danses et gymnastique sur le thème de « l'histoire de la vie » qui a séduit

le public par son originalité. Diplômes et médailles sont venus clôturer cette journée et distinguer les gymnastes de l'ASA.  
Denis Garreau

SUD OUEST

9 septembre 2014

## AMBARÈS-ET-LAGRAVE



Chaque discipline organisait des démonstrations. PHOTO D.C.

# Les Ambarésiens se « sportent » bien

**ANIMATION** La journée annuelle de l'association sportive se déroulait samedi au complexe Lachaze

Il y a deux temps forts dans la vie de l'ASA (Association sportive ambarésienne) : les trophées de l'ASA remis courant juin de chaque année et la journée Sportez-vous bien qui a eu lieu samedi dernier au complexe sportif Lachaze. L'ASA est une grosse machine créée en 1970 et qui à ce jour compte 30 salariés en charge au quotidien de 2 600 adhérents répartis dans 23 sections offrant la possibilité de pratiquer 30 disciplines sportives. Et si le sport est évidemment l'activité première de cette association, il ne faut pas oublier sa forte implication locale à travers de nombreuses activités telles que le périscolaire, le PEL (Projet éducatif local), le conseil local de sécurité et bien d'autres encore.

### L'occasion de se rencontrer

Pour Alain Lagrange le président de l'ASA et Denis Lafoux son directeur, cette journée revêt une importance capitale liée à la présence de toutes les sections disposant chacune d'un stand, ce qui permet ainsi aux adhérents de venir renouveler leurs licences, mais surtout cela avait un intérêt prononcé pour les nouveaux Ambarésiens qui pouvaient découvrir d'un simple coup d'œil les offres sportives de la ville.

Tous les sports classiques se pratiquent sur la commune tels que football, cyclisme, tennis, rugby et bien



On est bien sur un terrain de foot... PHOTO D.C.

d'autres encore. Mais Ambarès bénéficie de la présence sur son territoire du plan d'eau de La Blanche avec une base nautique récemment rénovée. Avec la piscine, toujours en service malgré quelques problèmes, cela permet à l'ASA de proposer de nombreuses activités nautiques comme la plongée sous marine. À la frontière du sport notons également la présence de la commission jeunes qui ne manque aucune manifestation pour se livrer à la vente de pâtisseries et autres friandises afin de récolter des fonds permettant de prendre quelques jours de vacances ensemble comme les cinq jours passés en juillet à Lacanau.

Daniel Charpentier

SUD OUEST

13 septembre 2014



AMBARÈS-ET-LAGRAVE - Journée annuelle de l'ASA, l'Association sportive ambarésienne, qui a réuni samedi toutes ses sections, 23, pour plus de 2 500 adhérents. Une grosse machine qui représente 780 000 euros de budget annuel. PHOTO DANIEL CHARPENTIER

SUD OUEST

5 septembre 2014

## ÉCHOS DE LA RIVE DROITE

### La 11<sup>e</sup> édition de Sportez-vous bien

AMBARÈS-ET-LAGRAVE La 11<sup>e</sup> édition de Sportez-vous bien !, organisée par l'Association sportive ambarésienne annoncera la reprise de l'école multisports, de l'école d'éveil sportif et des 30 sections sportives qui forment cette entité de l'omnisports. Forte de 2 600 membres et d'une trentaine de salariés, l'ASA omnisports est devenue une pièce maîtresse au sein de la cité et de la presqu'île. Et c'est au complexe sportif de Lachaze, samedi 6 septembre, que se déroulera de 14 à 18 heures l'édition 2014 de Sportez-vous Bien ! À cette occasion les visiteurs pourront durant tout l'après-midi faire connaissance avec les pratiques sportives initiées au sein des sections de l'ASA. Démonstrations des sec-



Des jeux pour enfant seront de cette 11<sup>e</sup> édition. PHOTO DENIS GARREAU

tions, jeux pour enfants, échanges avec les bénévoles et les salariées de l'association seront au menu.