



LA GAZETTE À DAMIER

Mars 2021 / N°14

ACTU À LA UNE

NOUVELLE ACTIVITÉ LA MARCHE NORDIQUE

SÉANCES DÉCOUVERTES OFFERTES

Le 9/03 et 11/03



LA MARCHE NORDIQUE AU CAB

Quoi de plus agréable que de prendre soin de son corps et sa santé tout en prenant un bol d'air frais ...

La **MARCHE NORDIQUE** est une pratique de marche dynamique en pleine nature qui allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps grâce à l'utilisation de bâtons. Sport d'endurance, la marche nordique est un excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Elle s'adresse aux femmes comme aux hommes, aux enfants, aux sportifs comme aux sédentaires qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport.

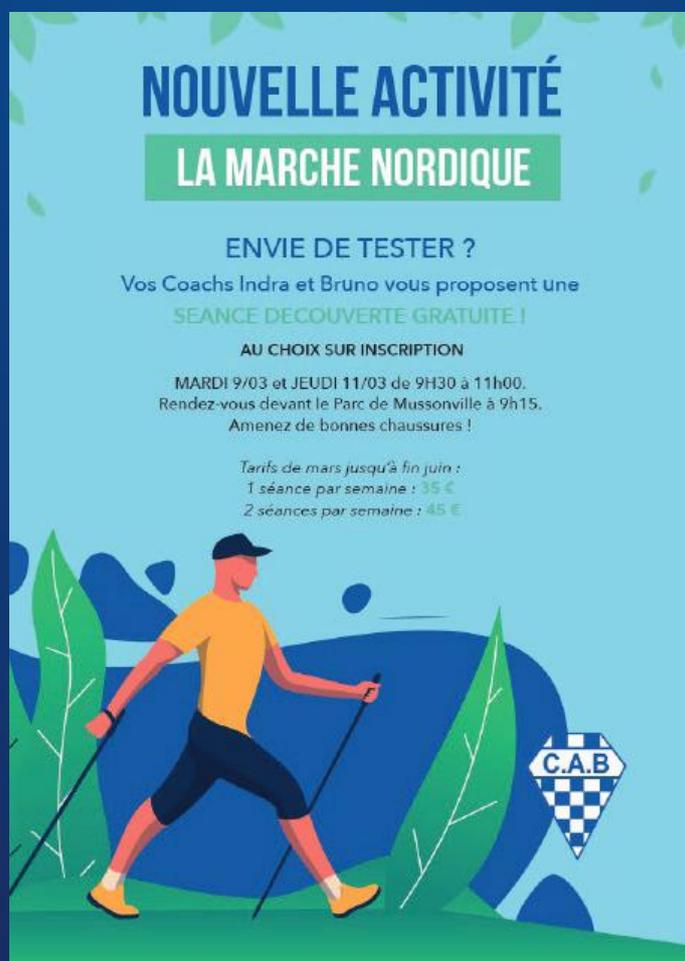
Rares sont les sports qui redonnent du souffle et font travailler 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) en douceur. Grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport de plein air idéal pour retrouver la forme et vous tonifier.

VOUS VOULEZ ESSAYER ?

Venez vous ressourcer et bouger au grand air en retrouvant vos coaches sur des **SÉANCES DÉCOUVERTES GRATUITES** le **mardi 9/03** et **jeudi 11/03** ! Les bâtons sont fournis.

Compte tenu de la situation actuelle, nous offrons l'adhésion de mars à juin aux personnes inscrites à un de nos Secteurs d'Activités (hors éveil multisports).

Informations et inscriptions directement auprès du Secrétariat du CAB au 05 56 49 42 02.
Nous avons hâte de vous retrouver !



NOUVELLE ACTIVITÉ
LA MARCHE NORDIQUE

ENVIE DE TESTER ?
Vos Coachs Indra et Bruno vous proposent une
SEANCE DECOUVERTE GRATUITE !
AU CHOIX SUR INSCRIPTION
MARDI 9/03 et JEUDI 11/03 de 9H30 à 11h00.
Rendez-vous devant le Parc de Mussonville à 9h15.
Amenez de bonnes chaussures !

Tarifs de mars jusqu'à fin juin :
1 séance par semaine : 35 €
2 séances par semaine : 45 €

LES ACTUS DE JANVIER

CAB NEWS



ON BOUGE AVEC CAP33 !



VOS COACHS VOUS ONT FAIT BOUGER PENDANT LES VACANCES !

Comme à chaque période de vacances scolaires, la commune de Bègles se lie au dispositif CAP33 et vous offre la possibilité de pratiquer un grand nombre d'activités sportives et gratuites. Le CAB était de la partie !

Bouger dans la bonne humeur, qu'il vente ou qu'il gèle ?... Mission accomplie avec le CAB ! Du partage, du fun, des sourires... Agrémentés de quelques gouttes de sueur et de courbatures en souvenir évidemment... LE SPORT TEL QU'ON L'AIME.

Bravo à tous les sportifs qui se sont motivés en donnant tout lors des cours d'Indra et Bruno ! Quelle motivation ! Mention spéciale pour l'équipe de guerrières venues se frotter à un Circuit Training épique avec Indra le mercredi 17 février sur le nouvel espace de workout.

RETOUR EN IMAGES !





LE PORTRAIT DU MOIS

VÉRONIQUE DELRIEU



« LORSQUE DEUX FORCES SONT
JOINTES, LEUR EFFICACITÉ EST
DOUBLE. »

ISAAC NEWTON

Bonjour, peux-tu te présenter ?

Bonjour, je m'appelle Véronique DELRIEU, j'ai 54 ans et je fais partie de la Section Athlétisme.

Peux-tu nous détailler ton parcours et ton ancienneté au sein de ta section ?

J'ai intégré la section en 2004, d'abord sur le bord du terrain comme parent d'athlète, puis en tant que bénévole pour contribuer à la vie de la section (manifestations, aides diverses) et enfin engagée au bureau pour participer aux décisions et représenter le club dans les instances départementales et régionales (Comité et Ligue).

Quel est ton rôle ?

Je suis membre du bureau, en charge des jurys : recrutement, formation, engagement dans les compétitions en lien avec les présences de nos athlètes ou des besoins des organisateurs.

D'où vient cette passion ?

Engagée dans le sport depuis toujours, je ne connaissais pas bien l'athlétisme, sport individuel de principe. L'accompagnement d'un athlète m'a permis de découvrir l'aspect collectif de ce sport. J'y ai retrouvé « l'esprit du sport » que j'apprécie, se dépasser, participer sans rien lâcher, l'encouragement de tous pour atteindre la ligne d'arrivée, et persévérer pour soi et pour le résultat du groupe (cross, relais, équip'athlé, interclubs,...).

Ta section en 3 mots ?

Performance, convivialité, diversité.

As-tu une anecdote à nous raconter ?

Grâce à ce sport, en 2019 j'étais sur le stade de Talence en tant que jury quand Kevin Mayer a réalisé le Record du Monde de décathlon : pendant 2 jours, les performances ont été démentes, nous avons dû tout faire pour mettre les athlètes dans des conditions optimales tout en garantissant le respect des règles (essentiel pour l'homologation du record). En fin de week-end, j'étais psychologiquement épuisée mais tellement heureuse pour lui. Ce week-end a été magique.

Et pour la suite ?

Cette année reste particulière, l'enjeu va consister à animer et faire vivre la section en organisant des challenges locaux pour que nos athlètes puissent se mesurer à d'autres. Déjà en réflexion et même en cours d'organisation, il s'agit d'épreuves de course, sauts et lancers pour nos licenciés grâce à l'encadrement des entraîneurs et sous la veille des juges afin d'attribuer des performances aux athlètes sur la base des compétitions officielles.

« Véronique est un maillon indispensable dans la section athlétisme du CAB avec ses nombreuses qualités : écoute, analyse, appréciation, amabilité et gentillesse. »

Martine WATRICE, Présidente de la Section

ZOOM SUR LA SECTION



Déjà 1 an que notre section a été mise en lumière ! Durant cette année, de mars 2020 à aujourd'hui, que s'est-il passé dans la section ?

La pandémie de la Covid-19 est arrivée et l'ensemble de la famille de l'athlétisme (dirigeants, officiels, entraîneurs, passionnés...) a été bouleversé comme tous les autres sports.

L'athlétisme étant un sport « extérieur », le nombre de licenciés a moins diminué que dans d'autres sports. Le CAB Athlétisme maintient son nombre d'adhérents et nous en sommes extrêmement satisfaits.

La section a dû fermer ses portes pendant plusieurs semaines, et notre calendrier de compétitions a été bouleversé :

- annulation de la Foulée Béglaise au printemps 2020,
- annulation des inter-clubs,
- annulation des championnats de France de cross alors que la section présentait 10 athlètes à Montauban,
- annulation des compétitions pistes, des meetings.

Il a fallu savoir faire preuve d'adaptation. Les entraîneurs et dirigeants de la section ont su très vite rebondir et rester positifs pour permettre de maintenir l'activité :

- les entraîneurs donnent des conseils individuels à leurs athlètes afin qu'ils continuent à s'entraîner autour de chez eux (téléphone, groupes Facebook, Instagram, WhatsApp),
- les entraîneurs organisent leur séance par groupe de 6, distanciation, masques, gel, selon le protocole sanitaire sur la piste Duhourquet et parfois au Parc de Mussonville,
- les dirigeants échangent en visioconférence, par mails, par sms.

Ne pas rompre le contact, en aucun cas.

Tous nos athlètes savent que nous, entraîneurs et dirigeants sommes là pour eux !

À la rentrée de septembre 2020, la section a ouvert une section **baby athlé**. Elle compte actuellement 8 enfants qui apprennent à courir, sauter, lancer, dans un esprit de jeux ludiques.

Dans la section, nous sommes très dynamiques. De nombreux dirigeants ont pris des responsabilités au Comité de Gironde d'Athlétisme et à la Ligue Nouvelle Aquitaine d'athlétisme.

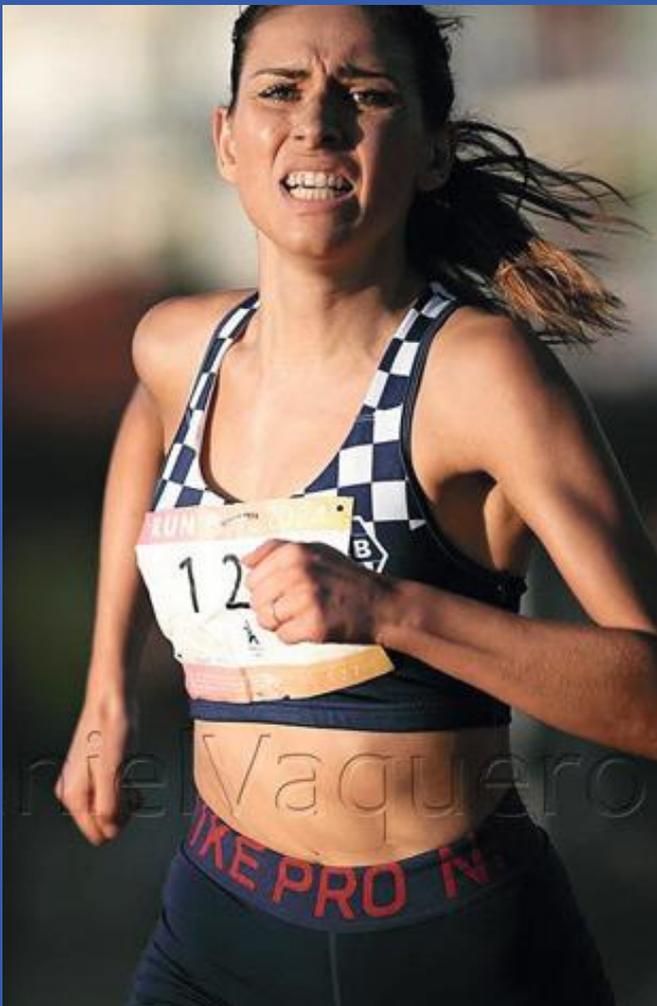
Aujourd'hui, athlètes, entraîneurs, juges et dirigeants attendent avec impatience de pouvoir épingler à nouveau un dossard à leur maillot, de s'affronter avec les autres clubs, de juger sur des compétitions. Nos organisations de Cross-country et de courses sur route de 10 km et 5 km nous manquent mais nous serons plus forts dès que le feu vert sera donné.

Malgré cette grande épidémie, le sérieux de tous dans la section nous a permis d'obtenir pour l'année 2020 le **Label club PISTE** et le **Label club Hors stade**.

Il faut toujours garder espoir pour l'avenir, et on ne doit jamais se résigner.



Lieu de pratique : Stade Duhourquet - Rue Marcel Sembat - 33130 Bègles
Présidente : Martine WATRICE
Mail : martine.watrice@hotmail.fr
cabeglais.athle@gmail.com
Téléphone : 06.85.98.48.25



NOS SECTEURS D'ACTIVITÉS

TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi (le plus connu du grand public) le Bagua et le Hsing-I que nous intégrons à notre pratique, forment la famille des arts internes traditionnels.

Ils peuvent être pratiqués simultanément, comme :

- une pratique martiale développant et utilisant la force interne souple,
- une gymnastique énergétique douce,
- une pratique de développement personnel basée sur la conscience, la conscience du mouvement, la conscience en mouvement, la conscience d'être.

Ils sont réalisés de manière simultanée car la nature fondamentale du mouvement ne fait qu'une, seules les finalités du mouvement changent, martial, santé, unité corps et esprit.

Les séances se déroulent habituellement en **3 temps** :

- 1er temps : **échauffement**, Chi-kong ou échauffement spécifique à la forme,
- 2ème temps : **travail de la forme** qui est un entraînement fluide de mouvements continus,
- 3ème temps : travail avec un **partenaire** (évidemment, hors périodes actuelles de restrictions sanitaires). Ce temps permet de comprendre et d'appliquer les mouvements enchainés de la forme.

Le travail en individuel permet de ressentir et développer la circulation énergétique en soi dans le mouvement et le travail avec un partenaire permet de développer le mouvement énergétique vers l'extérieur (en l'occurrence, le partenaire).

En résumé, la pratique des arts internes est un excellent moyen de vivre intensément le moment présent !

Actuellement, et en raison de la situation sanitaire et des restrictions annoncées, nous ne pouvons assurer les cours.

Mais dès que possible, rejoignez le groupe ainsi que Bernard Guizy, notre éducateur, le lundi et le jeudi soir de 19h à 20h30.

UN COURS D'ESSAI OFFERT !

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Secrétariat du CABEGLAIS

1 impasse Delphin Loche

Stade André Moga - 33130 BEGLES

05 56 49 42 02

cabeglais@cabeglais.fr

LE PARTENAIRE DU MOIS

véhiculeur d'images
Carevent.fr

05 56 215 810

15 ALLÉE DU BASTARD 33360 LATRESNE
05 56 215 810
CONTACT@CAREVENT.FR

véhiculeur d'images
Carevent.fr

15 allée du bastard 33360 LATRESNE
05 56 215 810 | www.carevent.fr |
contact@carevent.fr

NOTRE CLUB PARTENAIRES



RETOUR SUR NOS SECTIONS...



ATHLÉTISME



PELOTE BASQUE



BASKETBALL



HANDBALL



FOOTBALL



TENNIS



GYMNASTIQUE



CYCLISME



RUGBY



TENNIS DE TABLE



TRIATHLON



CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

Complexe Sportif D. Loche (Stade A.Moga)

1 Impasse Delphin Loche 33130 BÈGLES

05 56 49 42 02

www.cabeglais.fr

cabeglais@cabeglais.fr



CAB - Club Athlétique Béglais



[cab_omnisports_](https://www.instagram.com/cab_omnisports_)