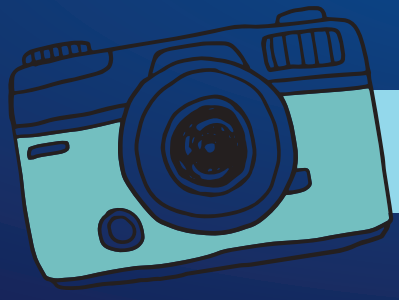
LA GAZETTE À DAMIER

Avril 2021 / N°15

ACTU À LA UNE

LE CAB S'ADAPTE ET INNOVE !

LES SECTIONS ET SECTEURS D'ACTIVITÉS DU CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS CONTINUENT DE VOUS FAIRE BOUGER !



RETOUR EN IMAGES ...

LE CAB S'ADAPTE ET INNOVE !

Comme nous le savons tous, le monde du sport est bouleversé par la Crise de la Covid 19 depuis maintenant un an.
De nombreuses décisions nous ont obligé à cesser nos activités sportives, et sans cesse nous adapter face aux nouvelles règles sanitaires.

Chers membres, vous faites vivre notre club depuis plus de 110 ans et nous vous en remercions. Nous ne cesserons de vous proposer des solutions pour maintenir cette activité physique dont nous avons besoin et qui maintient ce lien qui nous est si cher.

LES SECTIONS ET SECTEURS D'ACTIVITÉS DU CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS CONTINUENT DE VOUS FAIRE BOUGER !

Cours en extérieur à des horaires adaptés, déménagement du matériel en extérieur pour poursuivre les activités, stages... Les sections et secteurs d'activités ne manquent pas d'imagination pour continuer à vous faire transpirer, dans la bonne humeur comme d'habitude !

RETOUR EN IMAGES

PELOTE BASQUE

GYMNASTIQUE

TENNIS

TENNIS DE TABLE

GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE

TENNIS DE TABLE

TENNIS DE TABLE

ATHLÉTISME

TRIATHLON

FOOTBALL

FITNESS

MARCHE NORDIQUE

LES NEWS D'AVRIL

VOS COACHS DE RETOUR POUR CAP33 !

VOS COACHS SONT DE RETOUR POUR VOUS FAIRE 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 !

BRUNO ET INDRA VOUS DONNENT RENDEZ-VOUS pour vous faire transpirer dans la bonne humeur !

INFORMATIONS PRATIQUES
- Renseignements et inscriptions auprès de la Piscine de Bègles, au 05 56 85 86 39.
- Selon la météo, les activités sont susceptibles d'être annulées.

CONSIGNES POUR LA PRATIQUE
- Toutes les activités nécessitent une inscription au préalable.
- Le matériel sportif personnel sera à privilégier.
- Le port d'un masque est fortement recommandé lorsqu'il n'est pas obligatoire.
- Utilisation de gel systématique pour accéder aux activités.

VOICI LE PLANNING !

C.A.B

CAB POUR CAP33

MARDI 13/04
HIIT avec Indra 15h00 Stade Duhourquet

MERCREDI 14/04
PILATES avec Indra 14h00 Plaine des Sports

JEUDI 15/04
HIIT avec Indra 15h00 Stade Duhourquet

LUNDI 19/04
CROSS TRAINING avec Bruno 16h00 City Stade Duhourquet

MARDI 20/04
HIIT avec Indra 15h00 Stade Duhourquet

MERCREDI 21/04
CARDIO BOXE avec Indra 15h00 Stade Duhourquet

VENDREDI 23/04
CROSS TRAINING avec Bruno 16h00 City Stade Thorez

LE PORTRAIT DU MOIS

LAURA RULIN

UNE PHRASE QUE JE DIS SANS ARRÊT : « ALLEZ, ÇA PART ! »

Bonjour, peux-tu te présenter ?
Bonjour, je m'appelle Laura Rulin, j'ai 27 ans et je fais partie de la section Tennis.

Peux-tu nous détailler ton parcours et ton ancienneté au sein de ta section ?
Je n'ai pas encore beaucoup d'ancienneté au sein de ma section. Je suis arrivée en septembre 2017. C'était mon premier poste en tant que prof après l'obtention de mon diplôme, il a donc fallu que je prenne mes marques. Petit à petit, j'ai mis en place mon organisation au niveau de la formation des jeunes et de l'entraînement. J'ai beaucoup appris en 4 ans et je continue à apprendre (faire des concessions, patience…).

Quel est ton rôle ?
Je suis la Diplômée d'État du club. Mes principales missions : entraîner les joueuses et joueurs de la section, organiser l'école de tennis, former les jeunes, mettre en place des animations, travailler en équipe avec notre bureau…

D'où vient cette passion ?
Je ne me rappelle pas exactement le point de départ. J'ai le souvenir d'être allée dans le club de mon village pour voir si le tennis pouvait me plaire. Il se trouve que mes parents m'ont inscrite et que je n'ai jamais plus arrêté. Ma passion s'est ensuite développée à travers des idoles que je suivais avec une grande assiduité à la télévision (Mauresmo, Federer) mais aussi à travers Roland-Garros.

Ta section en 3 mots ?
Accueillante, très dynamique (ça fait 2 mots ça…), performante (je ne précise pas à quel niveau...).

As-tu une anecdote à nous raconter ?
Mon premier entraînement avec Lionel…
Je venais d'arriver et je voulais tester la surface dans la salle, qui je dois le dire ne m'inspirait que très peu à ce moment-là. Lionel s'est gentiment dévoué comme il peut le faire avec n'importe quel adhérent, peu importe son niveau. J'étais ravie mais j'ai vite compris la galère dans laquelle je m'étais mise. J'avais appréhendé la surface mais je crois que je n'avais pas réalisé la hauteur sous plafond. Croyez-moi, au bout de 10 minutes avec Lionel c'était bon. Je me suis dit ce mec, à la technique… douteuse…, est complètement fou !!! Mais en attendant, c'est moi qui devenais folle ! Je n'avais jamais vu ça… Il prenait un plaisir de dingue à envoyer les balles à hauteur des lampadaires. Je ne le comprends pas mais je respecte complètement car il gagne beaucoup de matchs grâce à son style de jeu.
Bref, ce jour-là il m'a traumatisée !

Et pour la suite ?

J'espère déjà que nous allons pouvoir reprendre une activité normale assez rapidement, relancer tous les entraînements, refaire des tournois et rejouer dans notre salle.
Nous travaillons depuis cette année avec un DE stagiaire, Sam. Nous espérons qu'il pourra valider son diplôme en juin. L'idée serait ensuite de renforcer notre équipe pédagogique avec un DE stagiaire tous les ans.
Un projet qui me tient à cœur est le développement de l'école de compétition : permettre à plus d'enfants de l'intégrer, et notamment des petites filles ; faire en sorte que nos jeunes fassent plus de matchs ; renforcer nos équipes premières à moyen terme.

ZOOM SUR LA SECTION TENNIS

TOURNOI OPEN

Le Tournoi Open initialement prévu du 3 au 24 avril est malheureusement reporté.... Vous serez bien sûr informés des prochaines dates. Les inscriptions se feront via Tenup, par mail ou par téléphone.

OPÉRATION DE SOLIDARITÉ INTER-SECTIONS AVEC LA SECTION TENNIS DE TABLE

La section a ouvert **deux nouveaux créneaux** : un samedi sur deux de 15h à 17h ainsi que le lundi matin de 10h à 12h. Les adhérents de la section tennis de table peuvent pratiquer le tennis en extérieur sur les deux créneaux jusqu'au 28 juin 2021.

DU NOUVEAU DANS LE CLUB-HOUSE

Les adhérents volontaires ont commencé à installer une nouvelle cuisine toute neuve afin d'embellir le club-house, lieu de vie important de notre section. Un partenariat avec Cuisinella a été signé. Merci à nos chargés «partenariat» et plus particulièrement à Audrey pour son fort investissement.

L'école de tennis continue malgré les contraintes climatiques et sanitaires. Bravo à nos coachs pour leur implication et la recherche de solutions adaptées !

Au CAB tennis, une équipe solidaire, toujours dans la convivialité et la bonne humeur !

Lieu de pratique : Stade André Moga – Impasse Delphin Loche – 33130 Bègles
Co-Présidence : Véronique EVENOR et Franck DUVAL
AMT/Secrétaire : Lionel Morancho
Mail : tennis@cabeglais.fr
Téléphone : 05 56 85 08 81

NOS SECTEURS D'ACTIVITÉS

TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi (le plus connu du grand public) me 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 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

MARIE VAUBOURGEIX
PHOTOGRAPHE

Je suis **Marie Vaubourgeix**, Photographe spécialisée en communication et publicité et depuis peu formatrice.
Votre smartphone est votre meilleur allié au quotidien. Aujourd'hui les smartphones font des merveilles. Faire des images de qualités et avoir les outils et les applications nécessaires c'est ce que je vous apporte grâce à mes formations.

Vous êtes une marque, une entreprise, un indépendant, un sportif ...? Qui aimerait se développer sur le marché du digital ? Mes différentes formations sont faites pour vous !

FORMATION

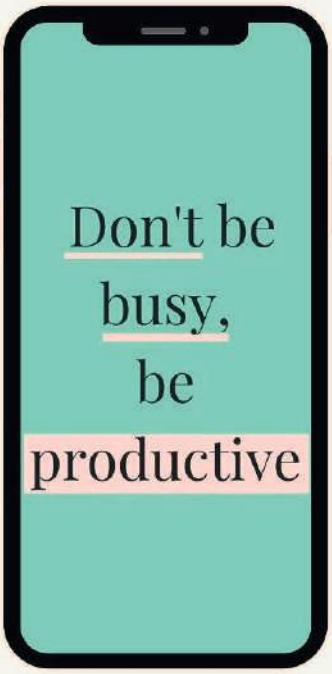
Optimiser votre image sur les réseaux sociaux grâce à un seul outil votre smartphone !

L'OBJECTIF ?

Devenir de plus en plus performant, développer vos réseaux et optimiser l'utilisation de votre smartphone. Apprenez grâce à des outils de postproduction faciles d'utilisation dans la joie et la bonne humeur.

VOICI LE LIEN POUR VOUS INSCRIRE DÈS MAITENANT :
HTTPS://FORMATION.MARIEVAUBOURGEIX.FR/

GRÂCE À CETTE FORMATION ...



- Vous allez définir vos valeurs, votre histoire, le message que vous souhaitez transmettre à votre communauté
- Vous allez être autonome dans la prise de vue de vos images avec votre smartphone
- Vous allez construire un feed cohérent sur vos réseaux sociaux
- Vous pourrez faire appel à mes services, jusqu'à un mois après la formation, afin de vous guider si vous en ressentez le besoin.
- Vous allez gagner du temps
- Vous allez rencontrer des experts qualifiés dans la communication tout au long de la formation
- Vous aurez la possibilité de rester en contact avec les autres participants et de vous épauler à la suite de la formation

UNE FORMATION UNIQUE

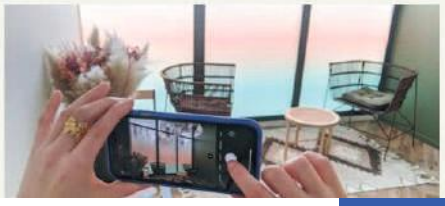
1

Unique, car nous allons tous utiliser le même appareil photo, celui de notre quotidien :

LE SMARTPHONE

Aujourd'hui peu importe où vous êtes, vous avez toujours votre **téléphone** sur vous. La technologie des smartphones vous permet de faire des images incroyables.

Grâce à des outils de post production faciles d'utilisation, vous allez enfin poster du contenu de qualité et développer votre propre identité sur les réseaux sociaux.



QUATRES FORMULES INÉDITES

MARIE VAUBOURGEIX
PHOTOGRAPHE

MARIE VAUBOURGEIX
06 75 74 17 99
MARIEVAUBOURGEIX.PHOTO@GMAIL.COM
WWW.MARIEVAUBOURGEIX.FR

Une action du Rotary au profit de SAUV life
et des associations partenaires

"ADOPTE UN PIN, SAUVE DES VIES"

1 ticket acheté = 1 pin adopté
du 31 mars au 5 juin

Tirage de la tombola
Place de la Bourse à Bordeaux
6 juin 2021

Scannez moi !

www.adopte-un-pin.com

Forelite PÉPINIÈRE FORESTIÈRE
BORDEAUX
Rotary Clubs Bordeaux Métropole
CNPF Centre Régional de la Propriété Forestière NOUVELLE-AQUITAINE

" Adopte un pin, sauve des vies ! "

En achetant un ticket de tombola d'une valeur de 5 €, je parraine la plantation d'1 pin et j'offre 1 € à l'association partenaire de mon choix.

Une tombola originale qui allie un geste vertueux pour l'environnement à une collecte de fonds au profit de l'association SauvLife et des associations partenaires.

Tous les tickets sont gagnants pour les associations et des lots seront tirés au sort lors de l'événement du 6 juin 2021, Place de Bourse à Bordeaux.

A cette occasion, une oeuvre végétale éphémère sera réalisée et des initiations aux gestes de premiers secours proposées.

Grâce à ces ressources financières, l'application SauvLife, pourra être développée dans les meilleures conditions sur la Gironde.
Les Citoyens Sauveteurs connectés contribueront à sauver des vies, suite à un arrêt cardiaque, en coordination avec les secours professionnels et le Samu.

Les arbres adoptés seront tous plantés avec l'aide du Centre Régional de la Propriété Forestière, partenaire de l'action, et la Mairie de Bordeaux.

Merci de votre participation et de votre soutien pour cette action d'intérêt public.

Le Comité d'Organisation des Clubs Rotary de Bordeaux Métropole.

www.adopte-un-pin.com

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_