

LA GAZETTE À DAMIER

ACTU À LA UNE

JOURNÉE PORTES OUVERTES DU CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

JOURNÉE PORTES OUVERTES CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

SAMEDI 26 JUIN 2021

9h30 - 13h00



À LA DÉCOUVERTE DES SECTIONS ET SECTEURS D'ACTIVITÉS DU CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS!

Pré-inscriptions pour la SAISON 2021/2022





JOURNÉE PORTES OUVERTES CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

SAMEDI 26 JUIN 2021

9h30 - 13h00



À LA DÉCOUVERTE DES SECTIONS ET SECTEURS D'ACTIVITÉS DU CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS!

Pré-inscriptions pour la SAISON 2021/2022

UNE JOURNÉE SPÉCIALE POUR DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS

Venez découvrir nos sections et secteurs d'activités le samedi 26 juin de 9h30 à 13h00. De nombreuses activités à essayer!

- PELOTE BASQUE & TENNIS au Stade André Moga!
- ATHLÉTISME, BASKETBALL, CYCLISME, FOOTBALL, HANDBALL, TENNIS DE TABLE, TRIATHLON, RUGBY, FITNESS, PILATES, YOGA, TAÏ CHI CHUAN, QUILLES, ÉVEIL MUTLISPORTS au Stade Serge Durhouquet!
- GYMNASTIQUE au Gymnase Josette et Robert Boyer!

DANS LE RESPECT DES GESTES BARRIÈRES.

Nous avons hâte de vous retrouver et de vous rencontrer lors de cette JOURNÉE PORTES OUVERTES!

PRÉ-INSCRIPTIONS SUR PLACE POUR LA SAISON 2021/2022!

Plus d'informations auprès du secrétariat du CAB au 05 56 49 42 02 ou sur cabeglais@cabeglais.fr.



JOURNÉE PORTES OUVERTES CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

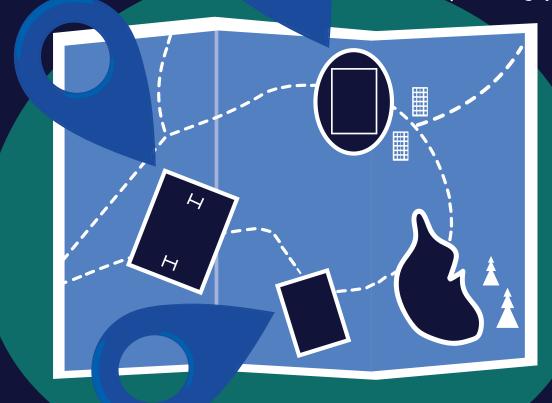
SAMEDI 26 JUIN 2021

Pré-inscriptions pour la SAISON 2021/2022 9h30 - 13h00

STADE ANDRÉ MOGAPelote basque / Tennis

STADE SERGE DUHOURQUET

Athlétisme / Basketball Cyclisme / Football / Handball Tennis de Table / Triathlon Fitness & Musculation / Pilates Taï Chi Chuan / Yoga / Quilles Eveil Multisports / Rugby



GYMNASE JOSETTE ET ROBERT BOYER Gymnastique

RESPECT DES GESTES BARRIERES

Pour plus d'informations :

Secrétariat du CAB : cabeglais@cabeglais.fr / 05 56 49 42 02



LES NEWS DE MAI

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FINANCIÈRE 2021

CE JEUDI 20 MAI AVAIT LIEU L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FINANCIÈRE 2021 DU CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS.

Nous tenons à remercier pour leur présence Monsieur le Maire de Bègles Clément Rossignol Puech, Monsieur Jacques Raynaud, Conseiller Départemental, Monsieur Florian Darcos, Élu aux Sports ainsi que Monsieur Philippe Thourel, Directeur du Service des Sports.











LES ACTUS DE JUIN

LE FITNESS ET LA MUSCULATION REPRENNENT EN INTÉRIEUR!

VOUS ATTENDIEZ LA RÉOUVERTURE AVEC IMPATIENCE...

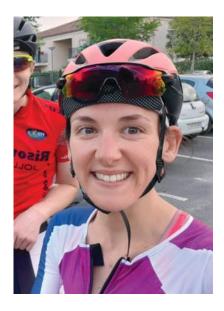
Vos coachs vous donnent rendez-vous le 9 juin pour reprendre en présentiel et en intérieur les cours de fitness et activités de musculation!

Un protocole sanitaire strict sera évidemment mis en place afin de respecter les gestes barrières et régles sanitaires. Vous recevrez davantage d'informations très prochainement par mail ainsi que le programme des cours dispensés.

TOURNOI OPEN DE TENNIS 2021



LE PORTRAIT DU MOIS



« ON NE LÂCHE RIEN!»

Bonjour, peux-tu te présenter?

Je m'appelle Melodie VITOUX, j'ai 29 ans et je fais partie du Club de Triathlon de Bègles.

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

Déjà nageuse et coureuse le triathlon m'attirait beaucoup j'ai donc rejoint le club de Bègles en 2015. J'ai été très bien accueilli. L'ambiance « bon enfant » m'a permis de très vite y trouver ma place.

Quel est ton rôle?

J'ai voulu combiner ma passion pour le triathlon et mon envie de mener des activités avec un jeune public. Depuis la rentrée 2020 j'ai le plaisir et l'honneur d'encadrer les entrainements de l'école de triathlon les mercredis après-midi et jeudis soir.

D'où vient cette passion?

De nature assez réservée, le triathlon me permet de me dépasser et d'avoir davantage confiance en moi tout en ne me lassant jamais grâce à la combinaison de ces trois disciplines. C'est aussi un sport où l'on n'a jamais fini d'en apprendre sur soi-même et sur ses capacités.

Ta section en 3 mots?

Humilité, bonne humeur, partage.

As-tu une anecdote à nous raconter?

En plus d'y avoir trouvé une seconde famille, j'y ai rencontré mon conjoint qui m'a transmis sa passion pour le cyclisme et l'envie de m'investir davantage au sein de la section. Au quotidien c'est une chance de pouvoir partager nos entrainements ensemble.

Et pour la suite?

Continuer à prendre du plaisir, découvrir des triathlons aux quatre coins de la France et à l'étranger et faire perdurer l'école de triathlon.

ZOOM SUR LA SECTION







La section triathlon du CA Béglais existe depuis 1996 grâce à Guy Sombrun. De quelques sportifs elle rassemble aujourd'hui 70 athlètes passionnés par le triple effort, de 8 à 70 ans !

Chaque saison est marquée par de belles performances de la part de nos Béglais, que ce soit sur des triathlons courtes distances ou des Ironman en passant par des distances M et L. Mais nous sommes également présents sur les courses sur route ou des trails ainsi que des cyclosportives, nos triathlètes sont de vrais couteaux suisses!

Compte tenu de la contrainte de la nage en eau libre, nos saisons de compétitions s'étendent de fin avril à octobre au plus tard. En 2020, nous avons connu une saison quasi vierge de compétitions. Certains ont malgré tout eu la chance de pouvoir s'aligner sur des courses qui avaient pu obtenir les autorisations nécessaires. Le début de saison 2021 s'annonce comme l'an passé mais nous gardons bon espoir de pouvoir prendre le départ de quelques courses d'ici à l'automne.

Le triathlon du CAB et de la ville de Bègles, organisé depuis 34 ans - l'un des plus vieux triathlons de France !! - a par ailleurs connu sa première annulation en 2020 à cause du Covid-19 et nous avons dû, cette année, reporter son organisation au mois de septembre. C'est un événement qui rassemble chaque année près de 300 athlètes sur le site de la plaine des sports avec un format XS et un format S mais également des formats pour les jeunes et, ce qui est chaque année une grande réussite, le trifamily, notre marque de fabrique qui tend à être repris par d'autres organisations tant cela ravit les petits et les grands. Un beau moment de partage.



PARTAGE, CONVIVIALITÉ ET PLAISIR

Le **partage**, la **convivialité** et le **plaisir** sont les maîtres mots de notre section. Plus qu'une section c'est d'ailleurs devenu pour tout un chacun une seconde famille que l'on est heureux de retrouver à chaque entraînement.

DES ENTRAÎNEMENTS POUR UN MÉLANGE DE 3 DISCIPLINES

Le triathlon, c'est 3 disciplines: la natation, le vélo et la course à pied. Et qui dit trois disciplines, dit aussi nombre d'entraînements en conséquence! Les entraînements de natation ont lieu deux fois par semaine à la piscine municipale Les Bains à Bègles les mardis et jeudis à 20h00. Nous avons la chance de pouvoir nous entraîner au lac de Bègles dès l'arrivée des beaux jours pour préparer en conditions réelles nos compétitions. Les entraînements vélo ont lieu les dimanches matin alternant entre une sortie en groupe rive gauche et une sortie rive droite pour travailler le dénivelé. Enfin, les entraînements de course à pied se font le vendredi soir à 19:00 sur la piste du stade Duhourquet. Au menu : du fractionné!

Le triathlon est un sport qui attire de plus en plus de monde, plus de monde que ne peuvent en accueillir les clubs. Malheureusement, nous ne faisons pas exception à la règle, nous recevons à chaque rentrée nombre de demandes d'adhésion auxquelles nous ne pouvons accéder faute de capacité d'accueil.

OUVERTURE D'UNE ÉCOI E DE TRIATHI ON

La rentrée septembre 2020 a toutefois été marquée par une grande nouveauté pour notre section : **l'ouverture d'une école de triathlon** pour les triathlètes en herbe. Encadrée par Mélodie, une triathlète béglaise, l'école de triathlon accueillait cette année 4 jeunes entre 8 et 12 ans le mercredi de 14:00 à 16:00 à la plaine des sports pour des multi-enchaînements de vélo et course à pieds, et le jeudi de 18:30 à 20:00 à la piscine Les Bains pour la natation.

En 2020, la section a également permis à 3 de nos triathlètes de se former au brevet fédéral 5 (BF5) en distanciel et qui permet d'accompagner et d'encadrer nos sportifs lors des entraînements. Enfin, nous comptons un triathlète représentant la section sur certaines compétition en tant qu'arbitre.





DES RÉSULTATS PROMETTEURS

7 de nos triathlètes ont pu accrocher leur premier dossard officiel de la saison lors de la **SunRunBike** le dimanche 23 mai à Loudenvielle (Pyrénées). Il s'agit d'un **combiné trail/cyclisme** avec donc un trail de 11 km et 800m D+ le matin et 15km et 800m D+ de cyclisme en contre la montre en fin de journée.

- Valentin CAVROIS termine 8e au scratch avec un temps total de 1:42:09
- Johann AGUERRE, 16e au scratch en 1:47:21
- Jimmy ERIT, 28e en 1:52:13
- Mélodie VITOUX est deuxième féminine et termine en 2:05:29
- Thierry VITOUX est 4e en catégorie Master 2 en 2:29:28
- Maëlle FAGET et Jérémy GONZALEZ participaient en équipe, ils terminent 3e équipe mixte en 2:35:30

Bravo à eux et vivement les prochaines compétitions!





Lieu de pratique : Complexe Delphin Loche - 33130 Bègles

Mail: triathlon@cabeglais.fr

Tel: Christian CERDA / 06 80 62 46 96

NOS SECTEURS D'ACTIVITÉS

NOUVELLE ACTIVITÉ POUR LA RENTRÉE 2021/2022: LA MARCHE NORDIQUE!

Quoi de plus agréable que de prendre soin de son corps et sa santé tout en prenant un bol d'air frais... Cette activité a été mise en place au mois de mars pour parer à l'absence d'activités en salle et pour garder le lien en cette période particulière. Au vu du succès rencontré, nous souhaitons lancer officiellement la marche nordique comme nouvelle activité du CAB pour la saison 2021/2022!

ILS ONT TESTÉ LA MARCHE NORDIQUE!

« Très belle expérience d'activités physiques, en plein air, dans un bel environnement. J'ai apprécié également les moments de gymnastique qui ponctuent notre itinéraire. De plus, cette activité permet de partager un bon moment ensemble, en toute convivialité.

Après cette année difficile de confinement, c'est un retour à la vraie vie ! »

« La marche nordique est un compromis entre la balade traditionnelle et le footing, c'est un condensé de bien-être.»

« Découverte de cette activité en mars et très appréciée pour ma part. Encadrement adapté à chaque participant et dans la bienveillance. Exercices préparatoires d'assouplissement et d'étirement en fin de séance. Tous les muscles sont sollicités ainsi que le rythme cardiaque.

Grande satisfaction et bien être à l'issue de chaque séance.»

UN COURS D'ESSAI OFFERT!

Horaires: lundi, ,mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 11h00

Tarifs: 150€ 1 séance et 225€ 2 séances

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



MCDONALD'S BÈGLES

Centre Commercial Rives d'Arcins Rocade Sortie 20, 33130 Bègles Ouvert tous les jours de l'année, sans exception McDonald's Bègles McDrive 9h-24h

MCDONALD'S VILLENAVE D'ORNON

Rocade Sortie 18, 18 Avenue du Maréchal Leclerc, 33140 Villenave-d'Ornon McDrive™ 24H/24, ouvert tous les jours de l'année sans exception

NOTRE CLUB PARTENAIRES

































RETOUR SUR NOS SECTIONS...





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_