

LA GAZETTE À DAMIER

Mars 2020 / N°3

ACTU À LA UNE

PELOTE BASQUE PLACE AUX TOURNOIS !



La Section Pelote Basque organise ce mois de Mars un tournoi en interne ainsi que le tournoi Bords de Garonne.

Pour toutes informations contactez Raymond Guillenteguy, Président de la section Pelote, au 06 38 15 33 28 ou par mail sur pantxika40@hotmail.fr.



LES TOURNOIS DE PELOTE BASQUE

8/03 : TOURNOI INTERNE DE 10H À 17H

Engagement gratuit.
Réservé aux membres de la section Pelote Basque.
Tous niveaux confondus.
Repas pris en commun avec participation financière demandée.



DE MI-MARS JUSQU'AU 20 JUIN : TOURNOI EXTERNE

Ouvert aux licenciés FFPB, à partir de la catégorie cadet.
Le planning sera établi après le 16 février, date limite d'inscription.
Niveaux proposés : 1ère série, 1ère série B, 2ème série, 3ème série et 4ème série. Série féminine si suffisamment d'engagements et série vétérans pour les plus de 60 ans.
Parties en semaine à partir de 18h, les week-ends à partir du samedi après-midi. Le planning mis à jour au fil de l'eau pourra être consulté sur la page Facebook du CAB Pelote Basque.
Entrée libre.
Buvette sur place !

VENEZ ENCOURAGER NOS BÉGLAIS !

LES ACTUS DE FÉVRIER



07/02 Tennis de Table : Journée n°8 de critérium de Gironde à Duhourquet

08 & 09/02 Gymnastique : Inter-Département - Individuelles Fed A GAF et GAM plus les Perfs à La Teste

09/02 Handball : Rencontre D2 F => Victoire du CAB contre VAULX EN VELIN

Tennis : Equipe 1 3ème serie (masculin) en quart de final recoit Bassens à 9h

15/02 Basket : Soirée club avec les séniors filles (R3) à 18h30 puis séniors garçons (R2) à 21h

15 & 16/02 Gymnastique : Département - Equipes Fed B à Bruges

Tennis de table : Tournoi du Conseil Général pour les jeunes à Talence

21 & 22/02 Gymnastique : Inter-Département - Equipes Perfs et Fed A GAM à Mérignac

DU 24/02 AU 28/02 Handball : Vacances Sportives

Football : Stage pour les catégories U6 à U13

Tennis de Table : Stage multisports

LE PORTRAIT DU MOIS



JEAN-PIERRE GARNUNG



« LE SPORT C'EST LA
SANTÉ »

Bonjour, peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Jean-Pierre GARNUNG, j'ai 76 ans et je fais partie de la section Athlétisme du CABéglaïs.

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

J'ai commencé en tant qu'athlète au CAB en 1990, puis en 1994 je suis parti à la retraite tout en continuant de courir. Et je me suis mis à aider les personnes qui entraînaient les jeunes. J'ai ensuite souhaité prendre les entraînements de tous ces jeunes. Depuis tout ce temps j'ai vu passer de nombreux athlètes. C'est un vrai bonheur pour moi d'être entraîneur.

Quel est ton rôle ?

J'entraîne les jeunes, je m'occupe de l'école d'athlétisme : les petits et les benjamins. On leur apprend toutes les disciplines : courir, lancer, sauter. Je suis également au bureau, je m'occupe des évènements (cross, foulée béglaïse, compétitions).

D'où vient cette passion ?

Quand je travaillais chez EDF, j'ai fait une formation dans le Massif Central, puis je me suis installé à Cahors. Je restais toute la semaine. Je ne savais pas tellement quoi faire comme activité sportive. Et il y avait un petit club d'athlétisme, je me suis inscrit et je n'ai jamais arrêté.

Ta section en 3 mots ?

Familiale, performante et conviviale.

As-tu une anecdote à nous raconter ?

Quand Bègles a été Champion de France en 91, nous étions avec un groupe de copains vétérans, on se réunissait régulièrement. Nous faisons un repas en regardant la demi-finale, et nous avons pris le pari que si Bègles gagnait, nous irions à Paris en courant !

On avait une dizaine de jours pour préparer notre déplacement, on comptait partir à 10 personnes. On devait avoir les autorisations administratives, des voitures etc... On est parti le vendredi après-midi et on est arrivé le samedi, on courait jour et nuit avec des relais de 20 km. On voulait rentrer dans le stade pour faire un tour de piste, on n'a pas pu, mais on a assisté au match. Au retour, on a retrouvé les sportifs ici.

Et pour la suite ?

Je m'occupe toujours de l'athlétisme avec autant de ferveur et de motivation.

Je souhaite quand même m'occuper de moi, mais je serai toujours là pour les aider.

ZOOM SUR LA SECTION

ATHLÉTISME



La section Athlétisme compte 185 licenciés à ce jour, de l'école d'athlétisme aux Masters.

École d'athlétisme, poussins : entraînement le mercredi de 14h à 16h

Les benjamins : le mercredi et le vendredi de 17h à 19h30

Les minimes : le mardi et le jeudi de 17h30 à 19h30

Cadets, juniors, espoirs seniors et masters : du mardi au vendredi de 18h à 20h

PPG (préparation physique généralisée) pour ceux qui le désirent avec un professeur : le lundi soir

Le club est en Nationale 2 et se bat chaque année en affrontant les clubs de la Nouvelle Aquitaine afin d'obtenir le plus de points possibles pour le classement. L'ambiance est très familiale ! La convivialité est exceptionnelle, les nouveaux athlètes sont surpris par leur bonne intégration au sein du club !

2 dates très importantes : le 1er et le 3ème dimanche de mai (Interclubs).

NOS ÉVÈNEMENTS :

- le **Cross National** chaque mois de décembre dans le Parc de Mussonville, 2ème par sa qualité et sa notoriété en Aquitaine.

- La **Foulée Béglaise** avec les épreuves suivantes : 5 km et cette année également le 10 km, l'éveil multisport qui fait un petit tour de piste en courant, la course des générations : 1 enfant 1 adulte. C'est un merveilleux moment de partage avec les béglais.

NOS DISCIPLINES :

La course sur route (long et court) du 5 km au 100 km, du trail, de la piste, des lancers de poids de javelots de marteaux, des sauts en longueur et en hauteur.



Lieu de pratique :

Stade Duhourquet - Rue Marcel Sembat
33130 BEGLES

Présidente : Martine WATRICE

Mail : martine.watrice@hotmail.fr

Téléphone : 06.85.98.48.25



L'AGENDA

EN MARS

7/03 Tennis de table : Match à domicile à 16h : Bègles 1 contre Merignac 2 et Bègles 2 contre Peujard 1

8/03 Pelote Basque : Tournoi interne

Tennis de table : Match à domicile à 9h30 : Bègles 7 contre Peujard 3 et Bègles 8 contre Peujard 4

14/03 Handball : Rencontre D2F - 3eme journée des Playdowns - CABEGLAIS vs Sambre Avesnois Handball à 20h30

14/03 Basket : Matches à Langevin pour les équipes U9M, U11M, U13M2, U15F, U17M2, SF (R3), SG1

15/03 Basket : Matches à Langevin pour les équipes SF (R3) à 15h et SG2

Pelote Basque : Début du tournoi Bords de Garonne

Cyclisme : Course FFC sur le Bassin pour une dizaine de coureurs du CAB

21/03 Basket : Matches amicaux à Langevin pour les équipes U9M, U13M1, U17M1, U15M1, U15M2

28 & 29/03 Gymnastique : Championnat régional pour les individuels performance à finalité régional GAM plus Fédéral A GAM à la Teste

28/03 Basket : Matches amicaux à Langevin pour les équipes U11F, Plateau, U13G1, U15G2, U15G1, U17G2, SG1

29/03 Basket : Matches à Langevin pour les équipes SF (R3) et SG2



LE SAVIEZ-VOUS ?

CORPS HUMAIN
Combien de tours de circuit sanguin font les globules rouges par jour ?

- 4 000
- 10
- 1 million

Réponse : 4 000

LE CONSEIL DU MOIS

Vous avez mal au dos à force de rester assis(e) ? Travailler sur l'ordinateur entraîne souvent peu de changements de position, ce qui peut provoquer des douleurs et de la fatigue musculaire.

Stop ! Levez-vous ! Il est recommandé de prendre une pause de 5 à 10 minutes après chaque heure passée dans la même position. Profitez-en pour faire quelques étirements afin de détendre vos muscles !



NOS SECTEURS D'ACTIVITÉS



AQUAGYM

Venez découvrir notre cours d'aquagym le jeudi de 20h à 21h avec notre éducateur Stéphane, à la Piscine les Bains de Bègles.

UN COURS D'ESSAI VOUS EST OFFERT !

Pour plus d'informations, contactez-nous au 05 56 49 42 02 ou par mail à cabeglais@cabeglais.fr

**LA PHOTO GAGNANTE
DU DÉFI DE FÉVRIER 2020 !
BRAVO AUX PARTICIPANTS
DE LA SECTION PELOTE BASQUE**



LES PARTENAIRES DU MOIS



Besoin d'un contrôle technique ?

Nos contrôleurs agréés vous attendent, avec le sourire et les bons conseils pour votre véhicule. Essence, Diesel, Gaz, Electrique, de toute taille et dimension, VP ou utilitaire, camping-car...

Ouverts 6 jours/7 de 9h à 18h30, vos centres de
- BEGLES C/C RIVES D'ARCINS 05 56 75 05 05
- ST MEDARD Parking E.LECLERC 05 56 05 72 72

Sont heureux de vous offrir, autour d'un café,

LE TARIF PRÉFÉRENTIEL DE 66 € TTC.

Merci de vous signaler dès votre arrivée, comme membre du CAB.
À très bientôt !

Carole THAO



AUTOSECURITE

BÈGLES RIVES D'ARCINS 05 56 75 05 05

SAINT MÉDARD EN JALLES 05 56 05 72 72



MARIE VAUBOURGEIX

Photographe professionnelle, Marie Vaubourgeix est installée à Bordeaux.

Sa mission ? Accompagner les marques dans leur communication visuelle, print ou web, en France ou à l'étranger. Marie Vaubourgeix Photographie, c'est aussi l'alliance entre savoir-faire, maîtrise et sensibilité dans les domaines de la communication, de la publicité et du portrait. En extérieur ou dans ses studios, Marie met un point d'honneur à répondre le plus précisément aux demandes de ses clients.

Comment ? Elle dit toujours : «*Je ne fais pas de la photo pour faire de la photo, je fais de la photo pour raconter une histoire*». Très à l'écoute de l'histoire de l'entreprise, de la marque, du produit, ou même de la personne. Pour elle, l'atout majeur pour se différencier, c'est de procurer une émotion en regardant une image.

Son sens de la mise en scène et sa fibre artistique permettent à Marie Vaubourgeix de travailler dans ce milieu depuis de nombreuses années. Elle s'inspire de l'évolution des tendances, des nouveautés, de ses différentes techniques de photo et de retouche pour obtenir une qualité irréprochable. En studio ou en extérieur, elle s'investit dans tous les préparatifs (lumières et décors) en étroite collaboration avec des équipes qualifiées. Son sens visuel, sa concentration et son regard aiguisé font de Marie Vaubourgeix une photographe contemporaine et sensible. Sensibilité que l'on retrouve aisément dans chacun de ses reportages.

Marie a cette capacité à saisir le moment, la beauté de l'expression tout en les habillant de lumières subtiles et précises. C'est pour arriver à un tel résultat qu'elle propose un accompagnement complet qui débute de l'entretien conseil en passant par la direction artistique, la prise de vue pour terminer par la post-production et la retouche d'image.



MARIE VAUBOURGEIX

06 75 74 17 99

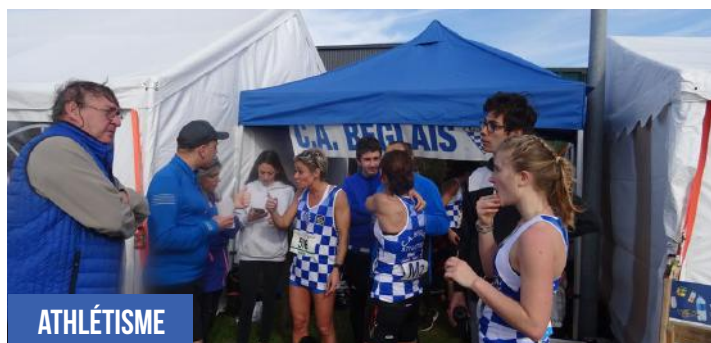
MARIEVAUBOURGEIX.PHOTO@GMAIL.COM

WWW.MARIEVAUBOURGEIX.FR

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