



# LA GAZETTE À DAMIER

Avril 2020 / N°4

ACTU À LA UNE

ÇA TOURNE !



COURS DE FITNESS ET  
DE PILATES EN LIVE

 YouTube

NOUVELLE CHAÎNE YOUTUBE  
« CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS »





Nous ne vous oublions pas même pendant ce contexte particulier. Vous pouvez suivre des cours de fitness et pilates en live sur le groupe privé «CAB Fitness Pilates». Plus d'excuses pour ne pas faire de sport !

Le CAB lance sa chaîne Youtube «Club Athlétique Béglais». De nombreuses vidéos sont à venir ! N'hésitez pas à réagir en commentant ou en partageant sur vos réseaux sociaux.

## LES ACTUS DE MARS



**7/03 Tennis de table :** Match à domicile à 16h : Bègles 1 contre Merignac 2 et Bègles 2 contre Peujard 1  
**8/03 Tennis de table :** Match à domicile à 9h30 : Bègles 7 contre Peujard 3 et Bègles 8 contre Peujard 4

**TOUTES LES MANIFESTATIONS SPORTIVES ONT ÉTÉ ANNULÉES À PARTIR DU VENDREDI 13 MARS, SUITE AUX CIRCONSTANCES ACTUELLES.**



## YANNICK LAGARDE



**« SI VOUS RENTREZ DANS UN MUR, N'ABANDONNEZ PAS. TROUVEZ UN MOYEN DE L'ESCALADER, LE TRAVERSER, OU TRAVAILLEZ AUTOUR. »**

### Bonjour, peux-tu te présenter ?

Bonjour je m'appelle Yannick LAGARDE, j'ai 40 ans, j'habite Bègles depuis 10 ans et je suis adhérent et bénévole au sein de la section Tennis du CAB depuis 2010.

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

Pratiquant le tennis depuis la fin des années 90 dans un club près de Limoges, j'ai mis la raquette de côté en 2005 lorsque pour des raisons professionnelles je suis venu m'installer sur Bordeaux. Puis en 2010, en venant habiter sur Bègles, j'ai souhaité retaper dans la balle, et de fil en aiguille trouvant le club sympa, j'ai décidé de donner un peu de mon temps comme bénévole.

### Quel est ton rôle ?

Je suis classé 15/1, capitaine/joueur en équipe et occupe officiellement le poste de responsable des équipes au sein de la section, et officieusement je participe à l'organisation des différentes manifestations qui animent le CAB Tennis tout au long de l'année.

### D'où vient cette passion ?

Ma passion pour le tennis est arrivée sur le tard. J'ai pendant longtemps fait du foot, puis j'ai commencé à taper la balle avec des copains pour m'amuser, ça m'a plu... et ça dure depuis plus de 20 ans.

### Ta section en 3 mots ?

Convivialité, familial, festif

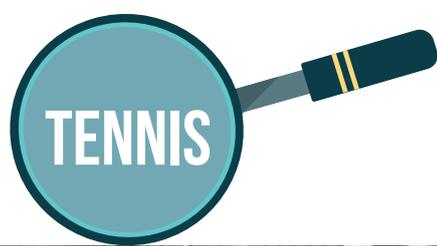
### As-tu une anecdote à nous raconter ?

J'en ai qui me viennent en tête mais elles n'ont sûrement pas leur place dans la gazette de l'Omnisports.

### Et pour la suite ?

Les projets ? Ce n'est pas ce qui manque au Tennis... Avant tout, développer les infrastructures du club est aujourd'hui une priorité si l'on souhaite satisfaire nos adhérents actuels et être en capacité d'accueillir de futurs adhérents. Ensuite développer notre école de tennis avec Laura (DE du club) en renforçant, pourquoi pas notre équipe pédagogique, dès la rentrée prochaine, développer le tennis féminin, et toujours améliorer la vie au sein du club pour que nos adhérents soient heureux de se retrouver pour taper la balle, mais aussi pour passer un bon moment autour d'un verre (projet terrasse extérieur, réaménagement du club house...).

# ZOOM SUR LA SECTION



La section Tennis compte 310 licenciés, de 4 ans à 86 ans !  
Nous bénéficions de 2 terrains intérieurs et 2 extérieurs.

Le CAB Tennis est un club familial avec des différences de niveaux mais nous avons toutes et tous la même passion : le tennis et les moments conviviaux que nous partageons.

## LES ENTRAÎNEMENTS :

**Ecole de tennis** : entraînement le mercredi de 13h30 à 19h30

**Mini tennis** : Le samedi de 10 à 12h

**Entraînement équipes 1 et 2 séniors filles** le 19H30 à 21H00

**Entraînement 1 Garçon** le Mardi de 19h00 à 20h30

## CHAMPIONNATS PAR ÉQUIPE :

Championnat d'hiver 11 équipes : 4 filles et 7 hommes

Championnat d'été 10 équipes : 4 filles et 6 hommes

La meilleure équipe fille joue en 1ère série régionale.

La meilleure équipe garçon joue en 2ème série régionale.

## NOS DISCIPLINES :

- 2 Tournois Multi Chance Dames : septembre et juin
- Le tournoi Jeunes du 19/10 au 2/11
- Le tournoi Open du 11 avril au 2 mai
- La soirée des équipes en janvier
- Le tournoi mixte et le tournoi interne en juin



### Lieu de pratique :

Impasse Delphin Loche  
33130 BEGLES

**Président** : Patrick DUPERRIN

**AMT/Secrétaire** : Lionel MORANCHO

**Mail** : tennisbegles@orange.fr

**Téléphone** : 06 56 85 08 81



# CONCOURS DE DESSIN



## CONCOURS DE DESSIN

### POUR ENFANTS ET ADULTES

Sortez vos plus beaux crayons, et envoyez-nous votre plus beau dessin sur le thème du sport et du damier du CAB, avant le 3 mai ! (cabeglais@cabeglais.fr)



**À GAGNER**



- Un shooting photo avec notre partenaire Marie Vaubourgeix
- Un ballon de rugby dédié par les joueurs de l'UBB
- Un mois de cours de golf offert au UGolf de Villenave d'Ornon



Un grand merci à nos partenaires



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**CORPS HUMAIN**  
Combien de litres de salive produisons-nous durant notre vie?

- 1 000
- 25 000
- 4 000

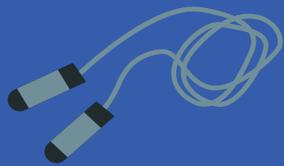
Réponse : 25 000

## LE CONSEIL DU MOIS

### EVITEZ LES ECRANS AVANT DE DORMIR

De nombreuses études scientifiques ont déjà démontré que l'exposition à la lumière bleue et blanche émise par les écrans des smartphones, tablettes, ordinateurs et autres appareils électroniques empêche notre cerveau de libérer la mélatonine, l'hormone qui agit contre les troubles du sommeil.

# NOS SECTEURS D'ACTIVITÉS



## FITNESS ET MUSCULATION

Venez tester de nombreuses activités, entre musculation, cardio boxe, step, cuisses abdos fessiers, fit'dance, ou encore stretching... Deux éducateurs sportifs diplômés d'Etat sont là pour vous guider et vous corriger, du lundi au vendredi.



**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](mailto:cabeglais@cabeglais.fr)

## PLANNING COURS COLLECTIFS

À PARTIR DE SEPTEMBRE 2019



### LUNDI

#### BODY BARRE

12H30 - 13H30

#### STRETCHING

13H30 - 13H45

#### BODY BARRE / HIIT

17H45 - 18H30

#### POWER'FIT

18H30 - 19H00

#### MODERN JAZZ

Débutant / Inter  
19H00 - 20H15

#### MODERN JAZZ

Inter / Avancé  
20H15 - 21H45

### MARDI

#### CAF

17H30 - 18H00

#### STEP

18H00 - 18H45

#### FIT'DANCE

18H45 - 19H30

#### YOGA

19H45 - 21H15

### MERCREDI

#### YOGA

9H30 - 11H00

#### CIRCUIT TRAINING

12H30 - 13H15

#### PILATES

17H00 - 18H00

#### BODY BARRE

18H00 - 18H45

#### PILATES

19H00 - 20H00

### JEUDI

#### POWER'FIT

18H00 - 18H45

#### FIT'FORM

18H45 - 19H30

#### YOGA

19H45 - 21H15

### VENDREDI

#### CARDIO HIIT

12H30 - 13H15

#### STRETCHING

13H15 - 13H45

#### CARDIO BOXE

18H00 - 18H30

#### BODY SCULPT

18H30 - 19H00

#### GYM ZEN

19H00 - 20H00

- Renforcement musculaire
- Posture, étirements et relaxation
- Fit'Dance
- Cours cardio
- Yoga (Abonnement spécifique)
- Pilates (Abonnement spécifique)
- Modern Jazz (Abonnement spécifique)

## PLATEAU MUSCULATION

**LUNDI** : 17h30 - 19h30

**MARDI & JEUDI** : 17h30 - 20h30

**MERCREDI** : 12h00 - 14h00 et 17h30 - 20h00

**VENDREDI** : 17h30 - 20h30

Parc de l'Intelligence Environnementale

Accès 11 Avenue St Paulin

Inscriptions et Renseignements : Complexe Sportif D. Loche (Stade A. Mogal),

1 Impasse Delphin Loche 33130 BEGLÈS

05 56 49 42 02 - [www.cabeglais.fr](http://www.cabeglais.fr) - [cabeglais@cabeglais.fr](mailto:cabeglais@cabeglais.fr)

# LE PARTENAIRE DU MOIS



L'hypermarché Carrefour de Bègles offre de multiples services et produits (plus de 500 marques différentes), dont une large gamme Bio afin de satisfaire toutes vos envies. Le service Drive vous permet de récupérer vos courses sur les créneaux horaires de votre choix.

## Votre Carrefour de Bègles maintient ses services, tout comme le Drive !

Nous tenons à remercier chaleureusement toute l'équipe du Carrefour de Bègles pour leur mobilisation quotidienne malgré cette période particulière, afin de continuer à nous alimenter dans la plus grande sécurité en mettant en oeuvre tous les gestes barrières (désinfection des chariots, paniers, scanettes, balances; utilisation de gants, masques, mise à disposition de gel hydroalcoolique...).

De plus, Carrefour Bègles adapte ses horaires et réserve des créneaux spécifiques aux personnes vulnérables, aux personnes âgées et au personnel soignant.

Nous les remercions de prendre soin de nous tous et leur sommes très reconnaissants.

CHEMIN DE TARTIFUME CENTRE COMMERCIAL RÉGIONAL,  
LES RIVES D'ARCINS 33 130 BÈGLES

## 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](http://www.cabeglais.fr)

[cabeglais@cabeglais.fr](mailto:cabeglais@cabeglais.fr)



CAB - Club Athlétique Béglais



[cab\\_omnisports\\_](https://www.instagram.com/cab_omnisports_)