

LA GAZETTE À DAMIER

Janvier-Février 2023 / N°1

L'INFO DU CAB



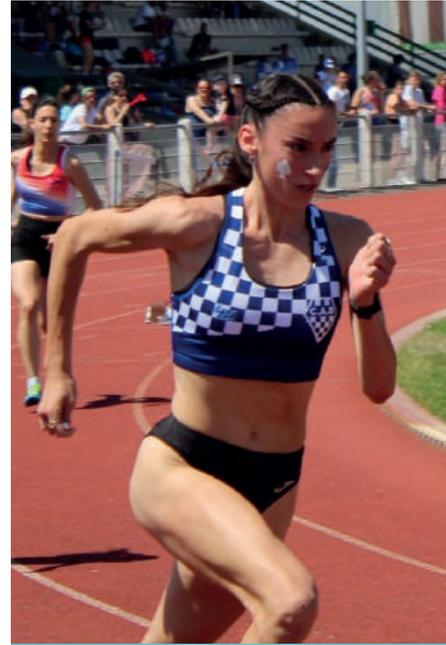
PORTRAIT

BRUNO CLÉMENCEAU



DOSSIER

LE SPORT FÉMININ



PERFORMANCE



PORTRAIT

DOSSIER

PARTENARIAT

GÉNÉRATION

PERFORMANCE

IMAGES

CALENDRIER



ÉDITO

2023 : Des projets, des évènements et toujours plus de plaisir à pratiquer une activité physique et sportive au Club Athlétique Béglais !

Votre gazette évolue pour donner encore plus de place à l'information, au divertissement et au(x) sport(s).

Elle reste consultable sur le site internet du CAB, par email (sur inscription préalable) ou au secrétariat sous format papier. Seul changement, elle devient bimestrielle pour encore plus de contenu !

Suivez les performances de vos équipes, découvrez des témoignages et les dates à ne pas manquer.

Bonne lecture à toutes et à tous !

QUI SE CACHE DERRIÈRE LA RÉDACTION DE VOTRE GAZETTE À DAMIER ?

Vous les connaissez sûrement avec leur casquette d'Assistance administrative et communication pour la première et professeur de Fitness pour la deuxième...

Vous avez deviné, il s'agit d'Élodie et Indra, qui travaillent en collaboration sur la Gazette.



SOMMAIRE

CAB PORTRAIT _____ P. 7

CAB DOSSIER _____ P. 9

CAB PARTENARIAT _____ P. 14

CAB GÉNÉRATION _____ P. 17

CAB PERFORMANCE _____ P. 21

CAB IMAGES _____ P. 22

CAB CALENDRIER _____ P. 25



2023 ... ME VOILÀ !

**« VOTRE CORPS PEUT PRESQUE TOUT FAIRE...
C'EST VOTRE TÊTE QUI A BESOIN D'EN ÊTRE CONVAINCUE ! »**

**AU CAB NOUS SOMMES CONVAINCUS QUE VOUS POUVEZ
Y ARRIVER, ALORS REJOIGNEZ-NOUS !**

**IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR DÉMARRER UNE ACTIVITÉ
QUI NOUS PLAÎT ET PRENDRE SOIN DE NOTRE CORPS...**

GARDEZ EN TÊTE QUE :

« Même le dernier d'une course est devant ceux qui ne courent pas. »

« Tu ne connais pas tes limites avant de les avoir dépassées. »

« Si ton esprit est motivé, ton corps suivra ! »

« Ce n'est pas toujours facile mais ça en vaut la peine ! »

« Chaque jour est une nouvelle chance d'y arriver. »

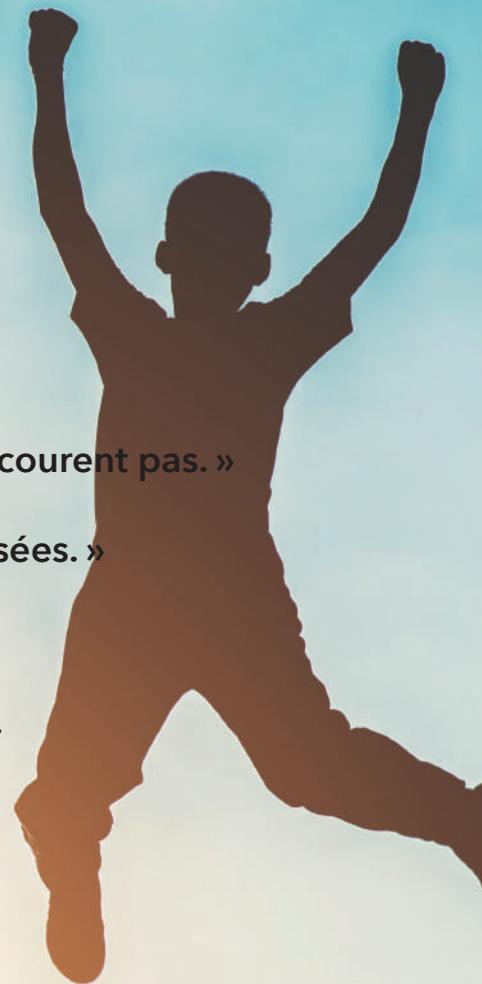
« Fais-le pour toi ! »

« La seule personne à dépasser est celle que tu étais hier. »

« Ton but te paraît impossible jusqu'à ce que tu l'atteignes. »

« Ne limite pas tes défis, défie tes limites ! »

À VOUS DE JOUER, LE CAB CONTINUE DE VOUS ACCOMPAGNER !



UNE ANNÉE 2022 RICHE

UNE ANNÉE 2023 PROMETTEUSE

Nous avons enfin eu le plaisir d'avoir une année 2022 sportive complète ! Une très belle année assortie de très beaux résultats et d'une motivation sans faille.

Le challenge du collectif au service du bien commun a été relevé par toutes et tous.

Cependant, il nous reste bien des défis à relever. Nous devons continuer d'écrire l'histoire de notre Club et mettre tout en œuvre pour contribuer l'accès au plus grand nombre, favoriser l'éducation de nos jeunes et tisser continuellement ce lien social si important.

D'autres enjeux majeurs comme le développement et la promotion du sport au féminin afin d'accroître leur visibilité seront à l'honneur. Notre AG 2023 sera d'ailleurs marquée par un évènement permettant de valoriser nos sportives !

Un des thèmes qui animera également cette année 2023 sera la sensibilisation contre les violences psychologiques et sexuelles dans le sport. Cette thématique sera agrémentée de multiples interventions de différents partenaires qui interviendront auprès de nos sections.

Bien sûr, ces défis sont assortis d'une grande attention à toutes nos sections qui œuvrent quotidiennement. Nous devons porter les ambitions des projets, nous permettant ainsi de maintenir des bonnes conditions de jeu et de développement, tant en loisirs qu'en compétition.

Un énorme merci à toutes les personnes qui accompagnent le CAB dans cette dynamique, qui œuvrent à son bon fonctionnement en portant nos sections, nos secteurs d'activités et tous nos projets de développement !

Nous espérons vivement que nos projets se réalisent, cette année 2023 s'annonce riche et dynamique !

Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.



Élodie HERNANDEZ-DENIAU
Présidente Générale du CAB





BRUNO CLÉMENCEAU

Plus de 20 ans d'ancienneté au Club Athlétique Béglais, un professionnalisme sans faille, un passionné, une gentillesse et un humour à toute épreuve.

Rencontre avec **Bruno Clémenceau**, l'homme de la musculation du CAB.

PEUX-TU TE PRÉSENTER ?

Je suis Bruno Clémenceau, j'ai 59 ans. Je suis éducateur sportif depuis une trentaine d'années. J'ai trois brevets d'état, sport pour tous, brevet musculation et disciplines associées, puis un brevet d'Etat de basket.

« NO PAIN NO GAIN »

PEUX-TU NOUS DÉTAILLER TON PARCOURS ET TON ANCIENNETÉ AU SEIN DU SECTEUR D'ACTIVITÉ FITNESS ET MUSCULATION ?

Les sports que j'ai le plus pratiqués sont le basket et la musculation force athlétique. Je suis au Club Athlétique Béglais depuis 30 ans, enfin 27 ans plus exactement. J'encadre le plateau musculation et je donne des cours collectifs comme le Cuisses Abdos Fessiers et le Fit'Form, cours de renforcement musculaire. Je suis un des plus anciens du Club je pense.

D'OÙ VIENT CETTE PASSION ?

J'ai toujours été très sportif. C'est une reconversion qui m'a permis de travailler dans le sport. Pour les sports autres que la musculation, je n'avais pas trouvé de structure pour m'accueillir à temps plein. J'avais commencé en faisant des heures de basket par-ici, des heures de tennis par là, ou encore de l'aquagym. Cela représentait beaucoup de déplacements et rien n'était fixe. Puis le CAB m'a proposé cette opportunité.

UN PETIT MOT POUR MOTIVER LES GENS À VENIR ESSAYER LA MUSCULATION OU LES COURS COLLECTIFS ?

Je commencerais par dire que le sport, c'est la santé. À condition de ne pas le pratiquer à trop forte intensité et de se laisser les temps de repos nécessaires. C'est ce qui permet de garder la forme longtemps ! Je mettrais aussi en avant l'aspect convivial que l'on peut retrouver en association, la bonne ambiance et cet effet de groupe qui peut aider à garder la motivation !

TON SECTEUR EN 3 MOTS ? ...

3 mots... Ce n'est pas assez mais je dirais...

CONVIVIALITÉ ...
COMPÉTENCE ...
PERFORMANCE ...

2023... JE PRENDS SOIN DE MOI !

IL N'EST PAS TROP TARD POUR DÉMARRER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Vos coachs Indra et Bruno vous attendent pour des cours de Fitness motivants et un suivi en musculation adapté à vos objectifs ! Ils sauront vous guider et vous faire transpirer, toujours dans la bonne humeur...

COURS D'ESSAI OFFERT

Découvrez le planning des cours ainsi que les horaires d'ouverture sur notre site internet www.cabeglais.fr.





LE SPORT DONNE DES ELLES

LE SPORT FÉMININ À L'HONNEUR

CHAQUE 24 JANVIER, C'EST LA JOURNÉE MONDIALE DU SPORT FÉMININ.

Depuis 2014, une journée a été créée pour lutter contre la sous-médiatisation du sport féminin et pour sensibiliser à la place qu'il peut occuper.

Les objectifs de cette journée sont multiples :

- Mettre en avant la pratique de sport féminin
- Attirer l'attention des médias
- Aider à renforcer la présence féminine dans les hautes instances sportives
- Mettre en avant l'économie liée au sport féminin

En France, la manifestation est relayée sous l'impulsion du CSA en collaboration avec le Comité National Olympique et Sportif Français, l'association FEMIX. Plusieurs ministères, comme celui du sport et de la jeunesse, apportent leur soutien à cet évènement.

UNE JOURNÉE C'EST BIEN ... MAIS TOUTE L'ANNÉE C'EST MIEUX !

Au CAB, les filles marquent et se démarquent. Terminés les stéréotypes du rugby ou du football pour les garçons. Elles en veulent, et elles s'imposent !

Que ce soit dans la pratique de leur discipline physique préférée, dans la gestion de leur section ou la supervision de leur activité, elles font vibrer le Club, et ce depuis des années.

Passionnées, elles sont investies dans le Club et leur section. Bref, elles osent.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes.

C'est une fierté pour le CAB que de mettre en avant cette mixité dans le sport.

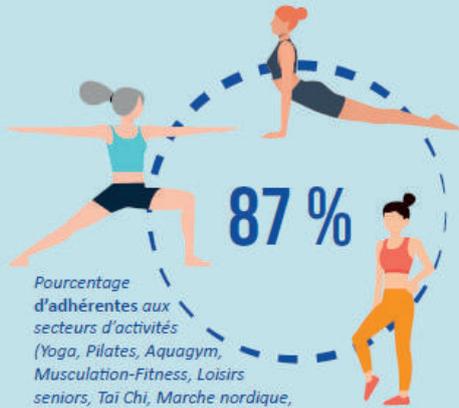


LES CHIFFRES DU CAB

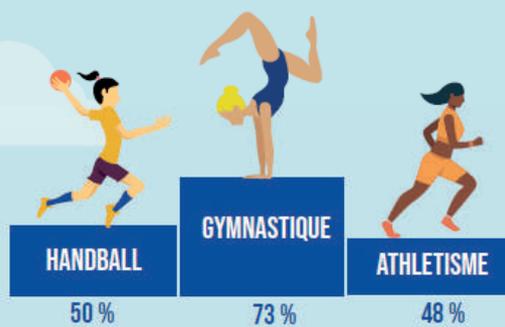
FEMMES & SPORTS AU CAB



1 C'est le nombre de femmes ayant dirigé le CAB depuis sa création, en 1907 ! Elodie Hernandez-Deniau est élue au poste de Présidente Générale du CAB depuis 2020.

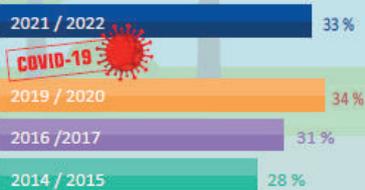


Pourcentage d'adhérentes aux secteurs d'activités (Yoga, Pilates, Aquagym, Musculation-Fitness, Loisirs seniors, Tai Chi, Marche nordique, Urban Fit Mum) sur l'effectif total des secteurs d'activités de la saison 2021/2022.



Pourcentage de licenciées CAB (tous âges confondus) en 2021/2022 sur l'effectif total de la section.

3 Elles sont trois à diriger une section en tant que présidente ou co-présidente, sur 12 sections.



Pourcentage de licenciées CAB (tous âges confondus) sur l'effectif total de la saison mentionnée.



INTERVIEW DE NOTRE PRÉSIDENTE ÉLODIE HERNANDEZ-DENIAU



L'UN DES GRANDS AXES DE TON PROJET EST DE DÉVELOPPER LE SPORT FÉMININ AVEC TON ÉQUIPE, QU'EST-CE QUE CELA REPRÉSENTE POUR TOI ?

Le **sport féminin** est un des grands axes de mon projet sportif initial présenté au Comité Directeur fin 2019. Cet axe est important, car au-delà de nos expériences personnelles, les chiffres de l'Insee sont très parlants.

En effet, bien que l'on voit que 45% des femmes pratique une activité régulière (ce que je trouve personnellement trop peu), il se trouve que quand on parle de pratique en club, le pourcentage passe au-dessous des 30%. De plus cela varie en fonction des tranches d'âges et de la situation familiale.

ACTUELLEMENT, QUELLE EST LA PLACE DU SPORT FÉMININ AU SEIN DU CAB ?

Afin de mettre en valeur l'image du sport féminin et des clichés, nous allons organiser un vernissage avec une **exposition des photos** prises de nos sportives dans toutes les sections du club. À ce titre, je tiens à remercier **Marie Vaubourgeix** pour son travail et la mise en lumière de nos sportives, ainsi que toutes les participantes à ce beau projet.

Bien entendu, la mise en lumière de nos sportives n'est pas la seule action, les sections ont aussi leur rôle à jouer dans la création d'équipe féminine avec des accès facilités et des créneaux programmés. Au CAB, les féminines représentent plus de 33% des adhérentes, c'est donc un chiffre plus favorable que la moyenne nationale mais qui n'est pas encore satisfaisant ! les actions développées et la communication déployée sont des atouts à mettre en œuvre. De plus, il nous faudra travailler sur des offres adaptées et des nouveautés attractives. Nous sommes également preneurs de toutes les initiatives et projets en ce sens.

QUELS OBJECTIFS À PLUS OU MOINS LONG TERME ?

Notre objectif est de **mettre en valeur le sport féminin** mais pas seulement, c'est également de le rendre plus **accessible**, de **s'adapter** aux nouveaux modes de vie, et de **favoriser et de faciliter les inscriptions**.

UN PETIT MOT POUR NOS LECTEURS ET LECTRICES ?

Le sport en club c'est de belles rencontres, des moments pour prendre soin de soi et lâcher prise !

Le sport c'est du bien-être avant tout.

N'hésitez pas à venir tester !



BÈGLES

La présidente veut un Club Athlétique Béglais dynamique

Après le départ de Christian Bagate, la nouvelle présidente du Club Athlétique Béglais (CAB) Élodie Hernandez-Deniau a pris ses fonctions le 1^{er} janvier 2020. Une vraie révolution pour le CAB, riche de 3 000 licenciés et 400 bénévoles. C'est la 1^{re} femme élue à ce poste depuis 1907. Elle n'est, de surcroît, pas issue du monde du rugby, historiquement lié au CAB.

La jeune béglaise de 39 ans, responsable des ressources humaines, occupe ce poste bénévole qu'elle concilie avec sa vie professionnelle. Après avoir intégré la section tennis durant une vingtaine d'années, elle est devenue secrétaire générale en 2016.

Même si son élection a coïncidé avec la crise sanitaire, son projet, issu d'un travail d'équipe, est ambitieux et comporte plusieurs axes destinés à dynamiser le club. L'un de ces volets est la valorisation du sport féminin, notamment à travers des expositions, et la lutte contre le sport genré. Par ailleurs, un comité de jeunes va être créé afin d'apporter une vision plus représentative, alors que le pôle social sera développé pour accompagner des dossiers spécifiques. Un pôle sport santé sera aussi créé en partenariat avec la Mairie.

Malgré une perte de 30 % d'adhérents, Gérald Tejero, le directeur général, et la présidente notent des points positifs à la crise. Le travail à distance a été développé. Le lien a été maintenu avec les adhérents et avec les 11 présidents de section. L'en-



Élodie Hernandez-Deniau,
présidente du club. CAB

semble des 16 postes salariés ont été conservés avec maintien du salaire. Selon eux, de nouvelles solidarités ont également été mises en exergue.

Un important travail sur les nouvelles technologies est mené : création d'une chaîne Youtube, cours en visioconférence, lancement d'une gazette, nouvelle boutique de vêtements et refonte du site. Les projets ne manquent pas : nouvelles sections (marche nordique l'an dernier) et développement de son équipement sportif en partenariat avec la Ville et le Département. Le CAB propose des remises compensatoires importantes alors que les incertitudes demeurent sur les inscriptions et l'engagement bénévole. Il sera présent au Village des associations le 4 septembre.

N. D.

cabeglais.fr, 05 56 49 42 02.



L'équipe de foot féminine

Elles sont une dizaine à avoir intégré la section foot du CAB, ouverte il y a un an. Les filles s'entraînent entre elles à 18h un jeudi sur deux à la plaine des Sports. Le CAB recrute de nouvelles joueuses de toutes catégories d'âge et de niveau. « J'aimerais qu'on soit plus nombreuses pour faire une vraie équipe de foot », approuve Mathilde, jeune joueuse.

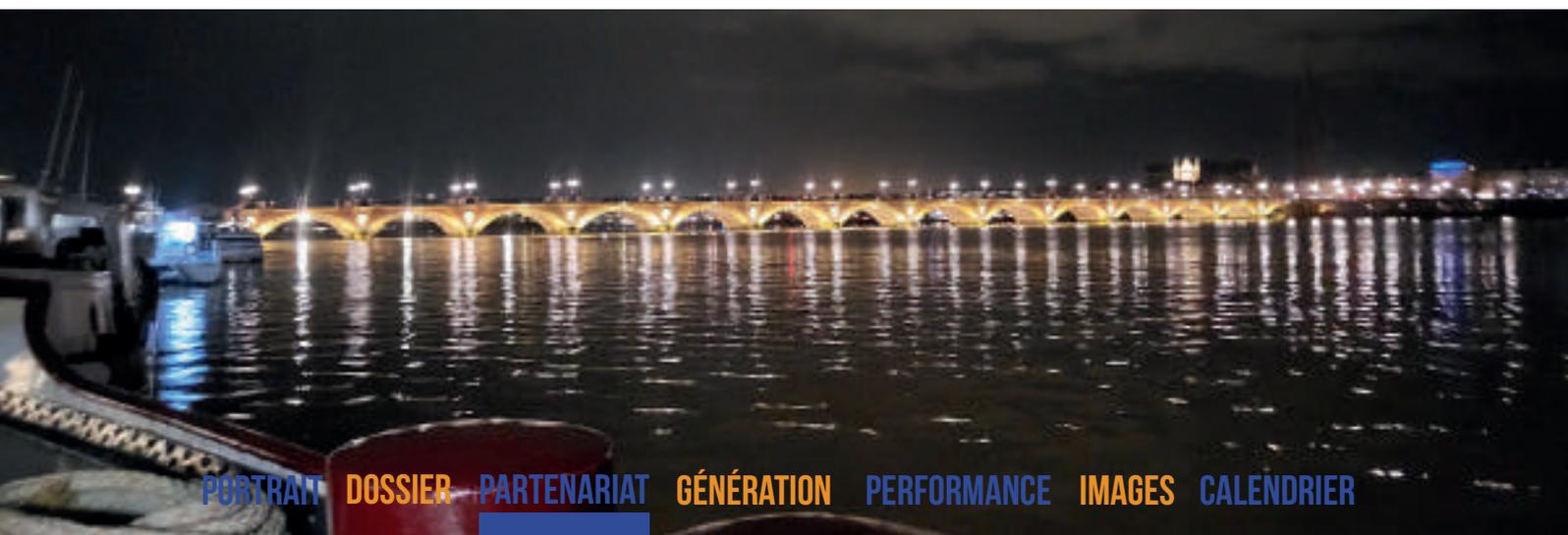
Contact : Rafael Sobral, entraîneur au CAB Foot : 06 88 00 34 51

CAB PARTENARIAT

ÊTRE PARTENAIRE DU CAB C'EST...
DES EVENTS RÉSEAUTAGE,
DE LA CONVIVIALITÉ, DE LA COMMUNICATION,
DES PROJETS ET DU SPORT !

Implanté dans le paysage bordelais depuis plus d'un siècle, le CAB et son Club Partenaires souhaitent créer une synergie territoriale autour de valeurs fortes : **rassembler, rendre accessible, vivre ensemble, former, éduquer et préserver la santé.**

Afin de remercier ses partenaires et marquer le passage à 2023, le Club Athlétique Béglais Omnisports a organisé un **événement privé** le **mercredi 4 janvier** : un moment convivial et d'échanges lors d'une croisière privative sur la Garonne.





RETOUR EN IMAGES ...



MERCI POUR VOTRE SOUTIEN !



SOUVENEZ-VOUS EN FIN DE SAISON 2021/2022, LE SITE INTERNET DU CAB A FAIT PEAU NEUVE !

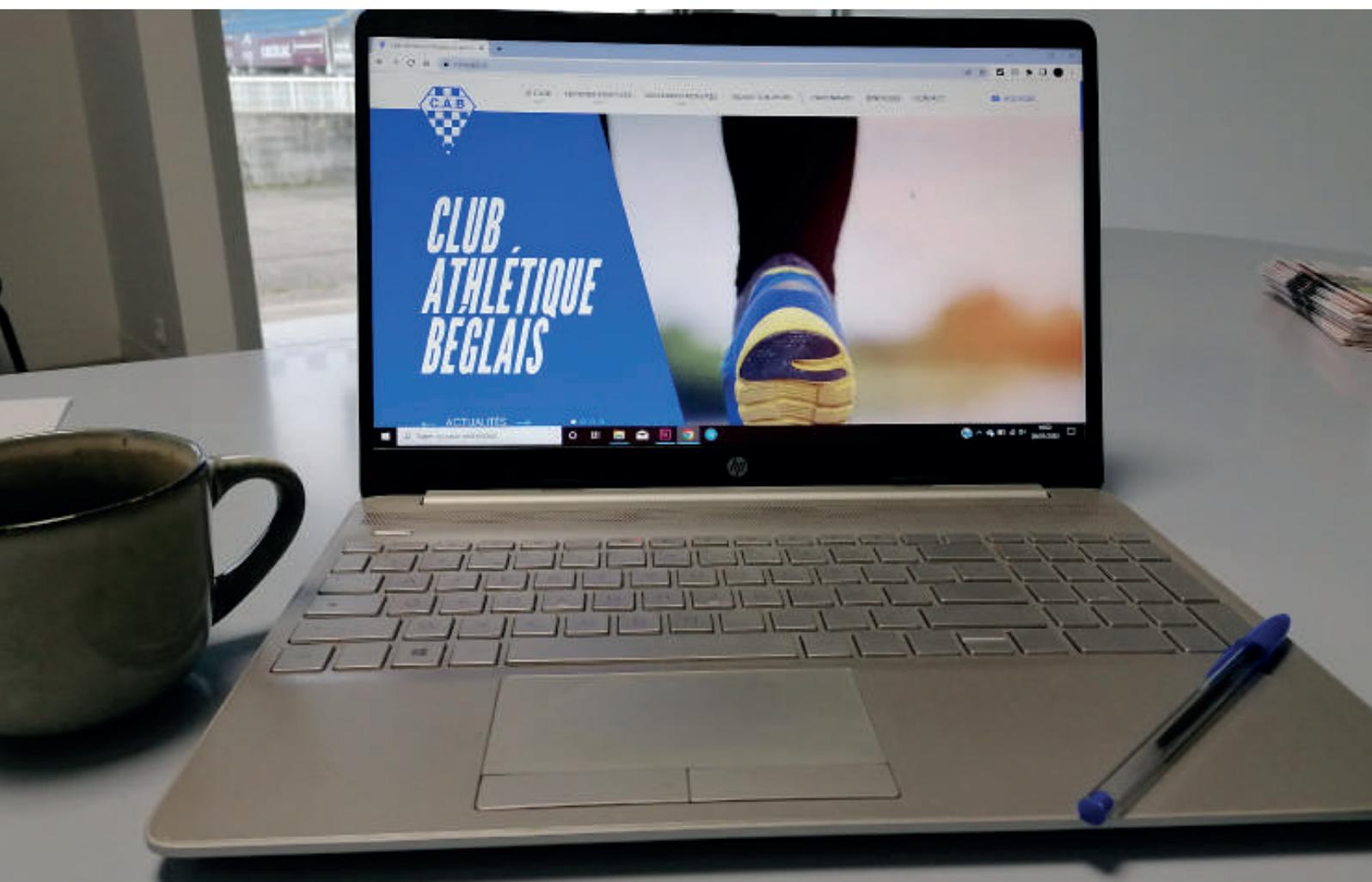
POINT.COM

Les sections souhaitant, elles aussi, disposer de leur propre outil de communication, ont pu bénéficier d'un accompagnement et de la création de leur site. La bonne nouvelle en ce début 2023, ils sont désormais en ligne et accessibles depuis le site cabeglais.fr ou via leur adresse :

- <https://basket.cabeglais.fr/>
- <https://cyclisme.cabeglais.fr/>
- <https://football.cabeglais.fr/>
- <https://gymnastique.cabeglais.fr/>
- <https://pelote-basque.cabeglais.fr/>
- <https://rugby.cabeglais.fr/>
- <https://tennis.cabeglais.fr/>
- <https://tennis-de-table.cabeglais.fr/>
- <https://sport-boules.cabeglais.fr/>
- <https://triathlon.cabeglais.fr/>

Retrouvez les informations des sections Athlétisme et Handball sur leur site internet :

- <https://cabeglais-athletisme.fr/>
- <https://www.cab-handball.fr/>





QUEL SPORT AVEZ-VOUS CHOISI POUR LA SAISON 2022/2023 ?

GABRIEL (6 ans)

Rugby, surf et skate

BENJAMIN (38 ans)

Triathlon et tennis

Michèle (75 ans)

Gym douce et aquagym

QUEL SPORT — QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS PRATIQUÉ ! AIMERIEZ-VOUS / RÊVERIEZ-VOUS ESSAYER ?

GABRIEL (6 ans)

Tennis

BENJAMIN (38 ans)

Surf

Michèle (75 ans)

Pelote Basque

AU SEIN DU CAB ...



Un grand merci à Pierre Laborde et Michel Croharé pour leurs années d'investissement au sein du Club Athlétique Béglais. Même s'ils quittent le bureau, ils restent des invités d'honneur du CAB !



Une **réunion des Président(e)s** a eu lieu le jeudi 24 novembre, en présence de Maëlys Virmaux du Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) Gironde.

L'objet de cette rencontre ? La prévention et la lutte contre les violences sexuelles et les dérives sectaires dans le sport.

Retrouvez davantage d'informations sur le site <https://cdos33.org/prevention-et-lutte-contre-les-violences-sexuelles-dans-le-sport/>



Le CAB Omnisports a accueilli **Thomas Nouhaud** dans l'équipe ! Son rôle ? Chargé de mission et éducateur VTT...

Thomas Nouhaud, 29 ans, je suis arrivé au CAB en septembre 2022 en tant que Chargé de développement et éducateur sportif. Pour la partie éducateur sportif, mon rôle est d'encadrer les activités périscolaires du midi mais aussi la nouvelle activité VTT lancée cette année et enfin de remplacer les éducateurs de l'éveil multisports. En ce qui concerne la partie développement, mon rôle est notamment de concevoir, de coordonner et d'accompagner de nouveaux projets. L'objectif étant d'augmenter le nombre de licenciés au CAB et de développer les différentes sources de financement. Au cours de mon parcours universitaire, j'ai obtenu une Licence STAPS Education Motricité et une Licence Professionnelle Gestion et développement des services sportifs à l'Université de Bordeaux.

Je connaissais déjà le CAB avant mon arrivée car je suis licencié au CAB Tennis de Table depuis près de 10 ans.



CAB TRANSMISSION

Au CAB, nous aimons transmettre notre passion, notre savoir et former de jeunes éducateurs. Nos coachs sont là pour les accompagner, les aider à travers leur mise en place de séances variées et pédagogie adaptée.



— ACCOMPAGNER

— TRANSMETTRE

— FORMER ...



Ce vendredi 20 janvier, c'était le tour de **Florian** notre stagiaire, d'animer notre séance de Gym douce pour nos séniors.

Investi et professionnel, nous avons la chance de l'accueillir depuis plusieurs semaines déjà.

Préparation en amont, exercices variés et adaptés, sourire et bonne humeur... puis debrief entre coachs en fin de séance.

Bravo à Florian, la suite est prometteuse.

Et n'oubliez pas...

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR DÉMARRER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.



QUELQUES MOTS DE FLORIAN ...

Je m'appelle Florian Laborie, j'ai 21 ans et je suis Béglais de naissance. J'ai commencé le sport à 5 ans : handball de 5 à 17 ans et tennis de table de 7 à 13 ans puis de 17 à aujourd'hui. Concernant mon parcours professionnel, j'ai un bac STI2D, et un BTS maintenance des systèmes.

En novembre 2021, alors que j'aidais Remy lors des stages de tennis de table, Gerald Tjéro (Directeur Général du CAB) m'a proposé un poste pour animer des activités multisports dans les écoles. N'ayant pas de diplôme dans le domaine du sport et de l'animation (même pas le BAFA), j'ai commencé mon BPJEPS Activités Physiques pour Tous en octobre 2022.

Je suis donc en formation le lundi/mardi/jeudi et en stage le mercredi et le vendredi où je commence à animer des séances de sports collectifs comme l'éveil football, ou des séances dans la salle de fitness, comme le circuit training ou la gym douce. Le mercredi, j'aide aussi mon tuteur (Thomas) à réaliser des projets pour le CAB. À la suite de ma formation, je souhaiterais continuer à animer des séances dans différentes activités sportives et pour tout âge.

CAB PARTAGE

Quand sport rime avec manger, euh...
Convivialité !

Vous étiez presque 50 adhérents du Fitness, de la musculation, du Yoga et du Pilates à vous réunir ce lundi 23 janvier pour un moment convivial !

Galettes briochées et frangipanes (il en faut pour tous les goûts...), boissons pour l'hydratation et clémentines pour les vitamines ! Ou pour notre bonne conscience...

Mais surtout, des rires, des sourires, du fun, des échanges et des liens qui se créent ! Parce que c'est aussi ÇA le CAB, du **partage et de la convivialité** autour de votre activité physique préférée !

Merci à toutes et à tous pour votre présence, c'était SUPER ! Vos coachs de Fitness/Pilates et musculation sont comblés !



CAB PERFORMANCE



ATHLÉTISME : Eliette Chaput et Capucine Landron parmi les meilleurs athlètes Espoirs 2023 FFA/LANA de la liste ministérielle.



CAPUCINE



ÉLIETTE

PELOTE BASQUE : Troisième place aux championnats du monde, disputés en octobre à Bayonne, de Patxi GUILLENTÉGUY et Timothé SENDER, avec l'équipe de France de trinquet gomme creuse.



**LES COMPÉTITIONS SE POURSUIVENT POUR L'ENSEMBLE DES SECTIONS,
RETROUVEZ LES RÉSULTATS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX OU LES SITES INTERNET.**

EVEIL MULTISPORT À L'ABRI POUR NOS JEUNES CYCLISTES,
SOUS LE REGARD BIENVEILLANT DE LEUR ÉDUCATEUR GILLES !





L'ESPACE CONSEIL

POINT SANTÉ NOUVELLE ANNÉE

La nouvelle année est souvent synonyme de nouvelles résolutions. Parmi votre petite liste précautionneusement notée dans votre journal, vous trouvez peut-être « Manger sainement et perdre du poids » ...

Très bien, mais vous vous demandez sûrement... Par quoi commencer ? Manger sainement c'est quoi ? Que faut-il savoir ? Tout est dans l'**ÉQUILIBRE** ! Entre dépenses énergétiques, et calories ingérées.

Si vous souhaitez perdre du poids, vous devez donc soit :

Augmenter votre dépense énergétique en faisant davantage de sport, en bougeant plus.

Faire un peu les deux de façon raisonnable.

Diminuer légèrement votre apport en calories, sans oublier l'aspect qualitatif des nutriments dont votre corps a besoin pour fonctionner correctement !
On parle de **DÉFICIT CALORIQUE**.

CONSEIL DU COACH ...

Augmenter son **NEAT**, ou comment dépenser plus sans avoir l'impression de faire un effort physique.

Dit simplement, le NEAT correspond aux calories que nous brûlons en une journée en bougeant, sans pour autant faire du sport.

Il peut s'agir de prendre son vélo ou aller à pied plutôt que prendre la voiture ou les transports en commun, de travailler debout plutôt qu'assis, privilégier les escaliers aux ascenseurs, se promener... Mais tout ça, vous le savez... **Alors GO, on s'y met !**



ALLONS PLUS LOIN ...

Ne pas confondre sain et faible en calories ... Il ne suffit pas de manger sainement pour perdre du poids, nous devons faire attention à la **densité calorique** de nos aliments.

« Je mange des toasts à l'avocat et des amandes tous les jours, et pourtant je ne perds pas de poids... ».

Tout est question de **QUANTITÉ**. Nous entendons partout que les oléagineux sont bons pour la santé, surtout les sportifs. Certes, mais une petite poignée dans le paquet et hop, plus de 600 calories ingérées ! (100 grammes d'oléagineux représentent environ 612 calories).

Il n'est **pas question d'arrêter d'en consommer** bien-sûr, mais de les doser en fonction de votre profil et votre objectif souhaité.

N'oubliez pas nos amis les fruits et légumes, en privilégiant ceux de saison !



CAB CALENDRIER



LES DATES À NE PAS MANQUER ...

26 MARS 2023 : 32ème Edition de la Foulée Béglaise

8 AVRIL 2023 : Championnat de France Quilles de six

14 MAI 2023 : Triathlon du CAB et de la ville de Bègles

18 MAI 2023 : Grand Prix Cycliste

18 AU 21 MAI 2023 : Tournoi de Football

LES NOUVEAUTÉS AU CAB

LE VTT ET LE FIT'KIDS

Depuis sa création en 1907, le Club Athlétique Béglais n'a eu de cesse de promouvoir le sport et ses valeurs à Bègles. C'est dans cette continuité et cette dynamique que cette année, deux nouvelles activités ont fait leur entrée au CAB : le **VTT** et le **Fit Kids**.

Face aux demandes de plus en plus nombreuses pour les enfants Béglais, le CAB a souhaité proposer des nouveautés regroupant « amusement », « défoulement » et « motricité ». Ces activités sont aussi des tremplins pour développer l'endurance, la souplesse et la mobilité : capacités indispensables pour performer ou évoluer dans d'autres sports.

UNE SÉANCE D'ESSAI EST OFFERTE, QU'ATTENDEZ-VOUS POUR VENIR ESSAYER ?



VTT

De 6 à 12 ans, les enfants sont invités à venir perfectionner leur pratique du vélo autour de parcours variés et adaptés à la Plaine des Sports, les samedis matin.

Samedi de 9h15 à 10h : 10 -12 ans

Samedi de 10h15 à 11h : 8 - 9 ans

Samedi 11h15 à 12h : 6 - 7 ans

FIT KIDS

Une activité physique ludique, encadrée par des professionnels pour développer l'endurance, la mobilité, la souplesse, l'équilibre des enfants grâce à des circuits variés (corde à sauter, sauts, fitness...) et bien plus encore !

Pour les 7/9 ans : le mercredi de 15h à 15h45

ou le samedi 9h30 à 10h15

Pour les 10/12 ans : le mercredi de 16h à

16h45 ou le samedi de 10h30 à 11h15



Renseignements et inscriptions

05 56 49 42 02

cabeglais@cabeglais.fr

NOUVEAUTÉ SECTION GYMNASTIQUE

LE PARKOUR

VEZ DÉCOUVRIR CETTE PRATIQUE SPORTIVE !

Le Parkour est originaire de la rue, cette pratique sportive peut se résumer à l'art de se rendre d'un point à un autre en respectant un principe clé : l'efficacité et la fluidité.

Le **traceur** - pratiquant du Parkour- développe son corps et son contrôle par le biais d'une méthode d'entraînement alliant course, passément d'obstacle, sauts, escalade...



Renseignements et inscriptions
www.cabgym.fr
cabgym33@gmail.com

L'HOROSCOPE



BÉLIER

DU 21 MARS AU 19 AVRIL

Le Bélier est déterminé et fonceur. Energique et incroyable compétiteur, le bélier préférera des sports tels que le Football ou le cyclisme.



CAPRICORNÉ

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Le Capricorne préfère les sports solitaires qui mêlent concentration et dépassement de soi comme le marathon.



LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Le Lion a besoin de soleil et de chaleur, sa discipline phare est le Yoga. Il aime également mêler l'effort et l'esthétisme comme la gymnastique.



VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Perfectionniste et aimant la compétition, le tennis de table semble fait pour lui.



SAGITAIRE

DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Les natifs du Sagittaire ont besoin de grands espaces. Pourquoi ne pas rejoindre Bruno pour une séance de marche nordique dans les parcs des environs béglais ?



TAUREAU

DU 20 AVRIL AU 21 MAI

Stable et persévérant, le taureau n'abandonne pas. Son sport de prédilection est le triathlon ou encore la randonnée ou la course d'endurance.

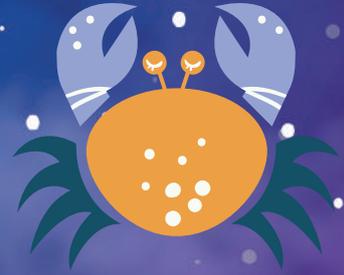
DES SPORTIFS



GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

La bonne humeur du Gémeaux est communicative mais il faut que ça bouge ! Les sports d'équipe sont faits pour lui : handball, rugby, basket ou encore football.



CANCER

DU 21 JUIN AU 22 JUILLET

Le cancer a besoin d'un sport qui mêle détente et calme. Il est prudent et discret, le Taï Chi Chuan est fait pour lui.



BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Du sport, oui mais toujours avec élégance ! La Balance représente la justice et l'équilibre. Pourquoi ne pas essayer le Pilates ?



SCORPION

DU 23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

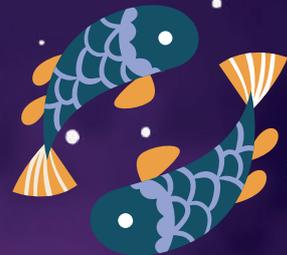
Le Scorpion a besoin d'intensité pour exprimer son caractère très affirmé. Il aime la compétition, le challenge, l'adrénaline... L'athlétisme ou le Fitness permettront au Scorpion de se dépasser.



VERSEAU

DU 20 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Adeptes d'activités en plein air, le verseau tient à son indépendance. Le VTT est fait pour lui.



POISSON

DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS

Rêveur et intuitif, le poisson est à l'aise dans les sports aquatiques. De nature anxieuse, les activités plutôt solitaires et en lien avec la nature sont idéales. La marche à pied est également un sport fait pour lui.

CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

Complexe Sportif D. Loche (Stade A.Moga)
1 Impasse Delphin Loche 33130 BEGLES
www.cabeglais.fr
cabeglais@cabeglais.fr

