

LA GAZETTE À DAMIER

Mars-Avril 2023 / N°2

L'INFO DU CAB



DOSSIER
LE BÉNÉVOLAT



EVENT
LA FOULÉE BÉGLAISE



**JOYEUSES
PÂQUES !**



DOSSIER

PARTENARIAT

EVENT

IMAGES

CALENDRIER



ÉDITO

Le Printemps est là !

Les compétitions et évènements emblématiques béglais se poursuivent avec de belles rencontres : La Foulée Béglaise, le Triathlon de la Ville de Bègles, le Grand Prix cycliste, Tournoi Bords de Garonne, Tournoi de Football... Du sport, du sport et encore du sport !

Cette gazette de mars/avril est également l'occasion de mettre en lumière les bénévoles, acteurs indispensables pour la mise en place de ces événements et assurer la continuité des activités sur la saison sportive. MERCI à eux !

JEU DE PÂQUES LES ŒUFS DU CAB



Retrouvez les 5 œufs de Pâques à damier cachés dans les pages de votre gazette.

Joyeuses Pâques à toutes et à tous !



SOMMAIRE

CAB DOSSIER _____ P. 4

CAB PARTENARIAT _____ P. 13

CAB EVENT _____ P. 15

CAB IMAGES _____ P. 23

CAB CALENDRIER _____ P. 28





LES BÉNÉVOLES : PRÉCIEUX ET DE PLUS EN PLUS RARES

« **3,5 millions de personnes œuvrent bénévolement chaque année dans une des 360.000 associations sportives en France.** Véritable pilier du modèle sportif, le bénévolat permet d'offrir une pratique sportive encadrée à plus de 16 millions de personnes. Le sport est le deuxième domaine d'engagement après celui de l'action sociale caritative pour l'ensemble de la population française (soit un bénévole sur quatre), et reste le plus plébiscité par les jeunes : 31% d'entre eux indiquent donner de leur temps au sein d'une association sportive. »
(source : Ministère des Sports)

Bien que le milieu associatif sportif dispose d'atouts indéniables pour fédérer, un constat national fait état de difficultés à recruter des bénévoles dans les clubs sportifs et pas seulement, le bénévolat dans sa globalité souffre du manque de volontaires.

« *Des sources de motivation qui évoluent* »

Par manque de temps, planning professionnel et personnel déjà bien chargé, d'autres habitudes suite à la crise sanitaire, enfants qui grandissent... sont quelques-unes des raisons qui sont évoquées.

En effet, ce qui motive habituellement une action bénévole est :

- Une plus grande disponibilité
- Un besoin de développer des compétences
- Les activités sportives des enfants
- La tradition familiale
- La suggestion d'un ami ou d'un proche



Malheureusement, ces sources de motivation évoluent dans le temps, selon les générations et avec la conjoncture. La crise sanitaire, et l'évolution des mentalités qui s'en est suivie, ont leur part de responsabilité dans cette désaffection. Un autre rythme de vie est né auquel nous devons nous adapter pour continuer à faire vivre le tissu associatif de notre commune.

A souligner également l'important Turnover des adhérents - et donc des potentiels bénévoles, avec un nombre d'adhérents mineurs conséquents (+ de 60% pour 2021-2022). Les enfants grandissent, les parents n'ont plus d'intérêt personnel à poursuivre les actions bénévoles au sein de la section sportive de leur enfant.

DES ÉVOLUTIONS SONT EN COURS, LE BÉNÉVOLAT DE DEMAIN EST EN MARCHÉ : + VALORISÉ + SIMPLE + DIVERSIFIÉ

Les Clubs sportifs doivent donc s'adapter. Le Ministère des Sports et le conseil économique, social et environnemental ont conscience de cela et mènent également des actions en ce sens pour préserver et développer l'attractivité du bénévolat.

Trois axes porteurs d'évolutions :

1. La reconnaissance et la valorisation des compétences des bénévoles sportifs
2. L'amélioration de la gestion quotidienne de l'association par un choc de simplification
3. La promotion de l'engagement, des jeunes et des femmes en particulier, au sein des instances dirigeantes sportives

**Passion, convivialité, lien intergénérationnel et entraide demeurent.
S'engager c'est participer à des événements festifs et sportifs, tisser des relations sociales, pratiquer du sport et faire des rencontres !**

QUELQUES PHOTOS DE NOS BÉNÉVOLES



QUI SONT-ILS ?



PLUSIEURS PROFILS DE BÉNÉVOLES

Des degrés d'implication différents mais tout aussi importants !



Bénévole sur le long terme
avec des responsabilités au
sein d'un bureau



**Bénévole au sein d'une section
spécifique**
(aide aux inscriptions,
à la communication,
accompagnement sur les
compétitions, aide lors des
événements festifs...)



**Bénévole sur un événement
ponctuel**
(Foulée Béglaise, Triathlon...)



**Entraîneur /entraîneuse
bénévole**

ADRIEN MAIRE

FONCTION : entraîneur bénévole, de basket, des U9-U11 et coach des U9 débrouillés.

« J'ai décidé de devenir bénévole car la formation des jeunes basketteurs m'intéressait beaucoup et également je souhaitais m'impliquer personnellement dans le club. »



BÉNÉVOLES

Pour une heure, un jour, un événement, une saison ou plus :

Devenez bénévoles au C.A.B. !



ZOOM SUR NOS BÉNÉVOLES ...

GUY LAGAN

BÉNÉVOLE ATHLÉTISME

Guy arrive à la section avec son petit fils qui est à l'école d'athlétisme. Les éducateurs lui demandent s'il veut aider, il accepte et se prend au jeu. Le petit fils arrête l'athlétisme mais pas le grand-père !

Depuis, Guy est un pilier à l'école d'athlétisme, il est présent tous les mercredis au Stade Duhourquet et lors des déplacements le samedi pour les «poussinades» dans les clubs voisins.

Guy s'investit aussi dans la section en étant bénévole lors du Cross National et de la Foulée Béglaise ainsi que sur l'organisation du loto.

Il est aussi bénévole au ChapitO en aidant aux projets musicaux, en faisant de la photo et de la marche dans les quartiers de Bègles.

Guy est très heureux à la section athlétisme car la section est familiale. Il est satisfait des tâches qu'il assume avec les collègues de l'école d'athlétisme, il se sent bien dans une atmosphère sincère.

Une grande joie : assister au Décastar tous les ans à Talence et de voir les grands champions.

Ses idoles : Kévin Meyer, Renaud Lavillenie et plus récemment Armand Duplantis.





BENJAMIN CONJAT

Tennisman, triathlète mais surtout bénévole du Club Athlétique Béglais depuis des années.

Benjamin est un vrai passionné de sport et s'est engagé en tant que secrétaire général du CAB depuis 2020 !

PEUX-TU TE PRÉSENTER ?

Je n'aime pas trop parler de moi en générale, mais pour la Gazette du CAB tout est possible. Je suis Béglais depuis toujours, j'y ai fait une grande partie de ma scolarité (Boileau, Gambetta, Pablo Neruda) et tout mon parcours sportif, au CAB bien sûr. Aujourd'hui à 38 ans, j'ai 2 filles de 6 et 8 ans.

QUEL EST TON PARCOURS ?

J'ai commencé à 5 ans à la section du CAB Gymnastique, mais malgré mon potentiel hyperlaxe (rires), j'ai préféré rejoindre mon frère Adrien au CAB tennis de Table à l'âge de 7 ans.

J'y ai passé 23 ans où j'ai pu découvrir le niveau national et surtout rencontrer des personnes exceptionnelles.

Aujourd'hui, je suis à la section CAB Tennis depuis 7 ans et Triathlon depuis 2 ans où je découvre d'autres disciplines avec encore et toujours de belles rencontres.

POURQUOI T'ÊTRE ENGAGÉ BÉNÉVOLEMENT AU SEIN DU CAB ?

J'ai toujours participé au fonctionnement des sections, à travers les différentes manifestations (Morue, compétition interne...) jusqu'au jour où l'on m'a proposé de rentrer au bureau du CAB tennis puis au CAB Omnisports en 2019 où j'ai pu intégrer le Comité Directeur puis le poste de secrétaire Général.

Je me suis pris au jeu avant tout par passion, une envie de continuer à véhiculer toutes les belles valeurs associatives de partage à mon tour.

Aujourd'hui, je suis engagé dans un beau projet aux cotés de ma présidente Elodie Hernandez-Deniau et d'une équipe dynamique motivée.

TES FILLES AUSSI PRATIQUENT DES ACTIVITÉS SPORTIVES, TU LEUR AS TRANSMIS TA PASSION ?

Oui Cloé la plus petite fait de l'éveil Multisports au CAB et de la natation et ma plus grande Lola du Multisports avec l'USEP et aussi de la natation.

Elle sont encore petites mais c'est un vrai plaisir de pouvoir aller faire des ballades avec elles le weekend, ou encore jouer au tennis, foot, elles adorent et c'est aussi ça le sport : le partage !



LE SPORT, UNE PASSION QUI SE
TRANSMET DE PÈRE EN FILLES.

LA FOULÉE BÉGLAISE 2023, PARCOURS
DES GÉNÉRATIONS

« Elles étaient tellement heureuses qu'elles se sont motivées toutes les deux à participer au triathlon du CAB et de la ville de Bègles le 14 mai prochain (format enfant 6 -9ans) de père en filles. »

QUELQUE CHOSE À AJOUTER ? ...

Rejoignez notre équipe pour encore plus de projets, de sport et de partage !



ÉMILIE CHALAUD

Je m'appelle Emilie CHALAUD, j'ai 38 ans, je suis maman de 2 enfants et je travaille pour le Ministère de l'agriculture en tant que technicienne terroir et qualité spécialisée en filière viticole.

MON PARCOURS SPORTIF :

Depuis mon plus jeune âge, le sport a fait partie de ma vie. Enfant, j'ai commencé avec la gymnastique qui m'a permis de découvrir la compétition, puis l'athlétisme lors de mes années collège.

Douée pour la courses de haies j'ai réussi à décrocher des médailles en compétitions régionales. En tant qu'adulte, j'ai toujours été inscrite en salle de sport et pratiqué la course à pieds, pour mon bien être, pour décompresser et m'aérer l'esprit.

Je suis arrivée au triathlon grâce à mon conjoint qui pratiquait déjà ce sport depuis de nombreuses années. Ce sport que je pratique vraiment pour mon plaisir et non en tant que compétitrice est très complet et m'a permis de me découvrir une passion pour le vélo. Jamais je n'aurais imaginé monter les plus beaux cols des Pyrénées en vélo. Moi la première, au volant de ma voiture à pester sur ces mêmes cyclistes qui prennent toute la place sur la route! Aujourd'hui, ils ont mon plus grand respect !

Le bénévolat je ne connaissais pas... On y arrive parce qu'on apprécie les gens qui y sont investis et qui nous transmettent leur passion.

Aujourd'hui, je suis la secrétaire du Club de triathlon, je suis aussi en charge de l'organisation du Triathlon de CA Béglais et de la Ville de Bègles. Je suis également membre du comité Directeur de l'omnisport.

Je souhaite ajouter que cet investissement m'a permis de découvrir le monde associatif qui m'était totalement inconnu jusque-là. Celui-ci m'a permis de m'épanouir, de découvrir et d'échanger avec des gens de valeurs. Mais également de prendre conscience que nos clubs ne fonctionnent que par l'investissement de leurs Bénévoles.

Longue vie au CAB et au sport en général !

CAB PARTENARIAT

SPEEDY BEGLES DEVIENT GEKO AUTOMOBILE !

Mêmes prestations, même équipe à votre service !

VENEZ BÉNÉFICIER DE 15% DE REMIS (hors pneus).

À très vite.

GEKO
AUTOMOBILE

GEKO
AUTOMOBILE





MERCI POUR VOTRE SOUTIEN !



TOUJOURS LE MÊME SUCCÈS !

C'était la 32ème édition de la **FOULÉE BÉGLAISE** !

Elle a eu lieu le Dimanche 26 mars , de 9h à 12h,
au Stade Serge Duhourquet à Bègles.

LE PROGRAMME :

- Parcours des générations (1 enfant de 7 à 13 ans et 1 adulte sur 1,2km)
- Épreuve des 5 km
- Épreuve des 10 km

UNE BELLE RÉUSSITE !



LA BELLE ATHLÉTISME RÉGIONAL

BÉGLAISE

Gironde LE DÉPARTEMENT

C.A.B

FOULÉE BÉGLAISE

32ÈME ÉDITION

26 MARS 2023

10KM CHAMPIONNATS DE GIRONDE

Programme :

- 9h30 : Parcours des générations
- 10h : Départ du 5km
- 10h05 : Départ du 10km

Départ Stade DUHOURQUET - 33130

RETOUR DE MARTINE WATRICE, PRÉSIDENTE DE LA SECTION ATHLÉTISME

Dimanche 26 mars a eu lieu la 32^{ème} édition de LA FOULEE BEGLAISE.

À 9h30 : 48 jeunes accompagnés de l'un de ses parents ou d'un membre de sa famille s'élançaient autour du stade Duhourquet pour 1.2km.

Le parcours des générations était proposée gratuitement pour tous par le service des sports de la Mairie de Bègles en collaboration avec Martine WATRICE.

Des cadeaux ont été offerts par la section à tous les jeunes.

À 10h, sous un ciel très gris et menaçant, après une rafale de vent et 5 minutes de pluie, ce sont 153 athlètes qui partaient pour effectuer les 5 km labélisés.

Notons les 1^{ères} places de nos béglais Eliette CHAPUT en Espoir, Léna BERNARD en cadette et Driss CHAGHIL en master 2.

À 10h05, le départ était donné pour les 10 km labélisés et support du championnat de Gironde. Ce sont 207 athlètes qui parcouraient cette distance avec des rafales de vent et de la pluie pour terminer cette course.

À 11h15, les enfants de l'école d'athlétisme de la section et les béglais qui le désiraient prenaient le départ de la course des Supers Héros pour 1km200. Le conseil Départemental et les sponsors de la section leur réservaient des cadeaux à l'arrivée sous une pluie battante.

Une super édition, malgré les 40 athlètes inscrits qui n'ont pas participé à cause de la météo.

De très nombreux lots offerts grâce aux sponsors de la section : Top 4Running, Brasserie, Payet Primeurs, Carl's, cinéma CGR, le Petit Basque, Cacolac.

Une ambiance extraordinaire comme la section athlétisme sait faire, des athlètes heureux.

La météo n'a pas eu raison de cette très belle manifestation.

Bravo et merci à toutes et à tous.

Merci à la Ville de Bègles et au conseil départemental pour leur soutien.

Martine WATRICE





GYMNASSE LANGEVIN
129 BIS RUE DE LAURIOL - BÈGLES

PRÉSENTÉ PAR

La Fabrique
DISTRICT

JEUDI 13 AVRIL



CAB BASKET CAMP 100% FÉMININ

> U9 À U11 FILLES (9H30-12H) > U13 À U18 FILLES (15H30-17H30)

JOURNÉE GRATUITE ET OUVERTE À TOUTES LES CATÉGORIES
FILLES, LICENCIÉES ET NON LICENCIÉES

INSCRIPTIONS : GUILLAUME - CABECOLE@GMAIL.COM - 06 23 67 62 00

36 ÈME ÉDITION

TRIATHLON DU CAB

ET DE LA VILLE DE BÈGLES

DIMANCHE 14 MAI 2023

À LA PLAINE DES SPORTS

UN TRIATHLON POUR TOUTE LA FAMILLE

9h30 : Triathlon Découverte (XS)
250 m 🏊 10 km 🚲 2,5 km 🏃

11h00 : Formats Jeunes : 6-9 ans et 8-11 ans

12h30 : TRI Family (GRATUIT)

14h30 : Triathlon S
750 m 🏊 20 km 🚲 5 km 🏃
(Labels Accessibilité et Mixité)

triathlon.cabeglais.fr

 CAB.triathlon



78 ÈME ÉDITION

GRAND PRIX CYCLISTE DU CAB ET DE LA VILLE DE BÈGLES

JEUDI 18 MAI 2023

DÉPART À 14H30

Avenue du Maréchal Leclerc
33130 Bègles

RENSEIGNEMENTS

au 06 82 49 33 30



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME



 **Gironde**
LE DÉPARTEMENT

ÇA BOUGE À LA PELOTE BASQUE ...



Deux joueurs du CAB Pelote Basque (Antoine GONZALEZ et Patxi GUILLENTÉGY) prenaient part au double projet sportif/humanitaire initié par Emerick Cazaubon du Club du PIC Villenave d'Ornon.

«Le projet a donc été de participer à un **tournoi international et autres rencontres sportives à CUBA** autour de la ville de CIENFUEGOS. Une équipe formée de 8 joueurs et 2 accompagnateurs a donc été formée pour pratiquer dans les catégories adultes, -22 ans et -22ans féminin.

Après une soirée festive pour remercier les soutiens financiers nous ayant permis d'organiser ce voyage, nous voilà partis le 5 mars au matin avec les valises pleines de fournitures scolaires, médicales et sportives.

Arrivée à LA HAVANE, nous avons 5 jours devant nous pour nous acclimater et profiter du pays avant d'attaquer la compétition. Nous organisons alors un circuit dans la vallée de Viñales pour découvrir les champs de tabacs puis descendons vers Playa Larga pour faire un peu de plongée avant d'attaquer la partie sportive.

Arrivés sur les lieux du tournoi, nous mélangeons entraînements, initiations ou entraînements des jeunes cubains, compétitions avec les équipes nationales. Chaque jour nous permet de profiter de la chaleur du pays et l'accueil des habitants. Les fournitures que nous avons pu apporter ont été grandement appréciées par les personnes sur place et les associations d'aide au peuple cubain que nous avons contactées en amont.

Sur le plan sportif nous parvenons à décrocher de nombreuses médailles lors de ce tournoi et le niveau était très relevé. Côté humain, les échanges que nous avons eu avec tous les Cubains ont été très enrichissants. Un échange réciproque a été mis en place et nous chercherons s'il est possible, à repartir là-bas pour d'autres échéances ou à accueillir des joueurs Cubains pour un échange sportif sur nos installations.»

Patxi Guillentéguy















L'ESPACE CONSEIL

Et si on parlait SOMMEIL ...

**Une bonne nuit de sommeil est importante pour votre santé cardiaque et cérébrale.
Mais la quantité de sommeil en elle-même ne suffit pas pour une bonne nuit.**

Si les avantages d'une bonne nuit de sommeil sont connus de tous, peu de personnes dorment réellement huit heures par nuit voire plus. Présenter une dette de sommeil n'est donc pas une situation rare et pour accentuer davantage cette mauvaise habitude, les stimulants comme le café et les lumières extérieures, y compris celles provenant d'appareils électroniques, y contribuent.

Voici quelques conseils, pouvant paraître évidents mais parfois oubliés ...

- Respecter un rythme fixe de coucher et de lever.
- Faire de l'exercice physique la journée.
- Éviter les repas copieux le soir.
- Éviter l'alcool, le café, le thé et les sodas le soir.
- Arrêter les écrans au moins 30 minutes avant l'heure du coucher prévue.
- Limiter les sources de lumières et de bruits dans la chambre.
- Se coucher dès que le sommeil se fait sentir et si l'endormissement ne survient pas dans la demi-heure, se lever pour s'occuper de manière peu stimulante en attendant que le besoin de sommeil se fasse à nouveau sentir (bâillements, refroidissements, yeux qui piquent...).
- Réduire le temps passé au lit (quitter le lit dès le réveil).
- Ne s'accorder qu'une sieste en début d'après-midi (maximum 30 minutes).

ALLONS PLUS LOIN ...

On l'appelle souvent l'hormone du sommeil, et elle pourrait facilement tenir le rôle du marchand de sable. Nous parlons de MÉLATONINE !

La mélatonine est une petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir. Elle possède en outre une activité «chronobiotique», qui participe à la synchronisation de notre horloge biologique.

La production de mélatonine s'accroît en fin de journée, lorsque la lumière baisse. C'est le signal qu'il est bientôt l'heure d'aller au lit ! Mais la luminosité extérieure peut changer la donne : la lumière perçue par notre rétine est directement transmise à notre principale horloge interne, localisée dans une partie du cerveau. L'information est ensuite relayée jusqu'à la glande pinéale, la petite structure chargée de sécréter la mélatonine. Ainsi, lorsqu'on s'expose à trop de lumière le soir, ce système envoie le message suivant : *« Pas la peine de commencer à produire de la mélatonine : il fait encore bien jour, ce n'est pas l'heure de dormir. »* Et c'est comme ça qu'on devient incapable de trouver le sommeil après toute une soirée passée devant la puissante lumière d'un écran de télé, d'ordinateur ou de téléphone... Lâchons nos écrans ! Ouvrez un bon livre...



CAB CALENDRIER



LES DATES À NE PAS MANQUER ...

8 AVRIL 2023 : Championnat de France Quilles de six

12 AVRIL 2023 : Concours Triplette Vétérans

13 AVRIL 2023 : Journée Basket 100% féminine

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

17 JUIN : À NOTER DANS VOS AGENDAS mais chut, on vous en dit plus très vite... Quelques indices sur la page suivante...

DU FUN ...
DU PARTAGE ...
DU CHALLENGE ...
DES RIRES ...

TOUT ÇA MÉLANGÉ POUR UN
COCKTAIL SPORTIF LE **SAMEDI 17 JUIN**

...

ON VOUS EN DIT PLUS TRÈS BIENTÔT,
RESTEZ CONNECTÉS ...

17 JUIN 2023

*Bientôt
plus d'infos !*



CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

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

