

LA GAZETTE À DAMIER

Mai-Juin 2023 / N°3

L'INFO DU CAB



PORTES OUVERTES CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

SAMEDI 17 JUIN 2023

Pré-inscriptions pour la SAISON 2023/2024
9h30 - 13h00
Stade Moga



RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR
LES SECTIONS ET SECTEURS D'ACTIVITÉS

PORTRAIT

DIANE CLAVERYS

PORTRAIT

JEAN PAUL L.

DOSSIER

PORTES OUVERTES



PORTRAIT

DOSSIER

PARTENARIAT

EVENT

IMAGES

CALENDRIER

MARTY SPORTS



ÉDITO

Chassé-croisé de fin de saison

La fin de saison se profile avec les ultimes rencontres sportives et la prochaine saison s'organise déjà !

Les derniers évènements festifs et sportifs ont été des réussites avec un bon nombre de participants, un public présent et des bénévoles impliqués... mais ce n'est pas fini !

Il reste des rendez-vous à ne pas manquer avant la période estivale : Tournoi Open du Tennis, Tournoi Bords de Garonne de la Pelote Basque, Tournoi de Tennis de Table... On compte sur vous !



SOMMAIRE

CAB PORTRAIT _____ P. 10

CAB DOSSIER _____ P. 15

CAB PARTENARIAT _____ P. 20

CAB EVENT _____ P. 21

CAB IMAGES _____ P. 30

CAB CALENDRIER _____ P. 33



RETOUR SUR...

La Foire Internationale de Bordeaux

Du 13 mai au 22 mai avait lieu la **Foire Internationale de Bordeaux**. Plusieurs présidents/es et bénévoles de sections sportives du CAB ont participé en animant des activités au Village des Sports par l'intermédiaire des Fédérations.



Élisa, Gym CAB

Le Rallye Citoyen

Le mercredi 17 mai avait lieu la 23ème édition du **Rallye Citoyen** organisé par l'association Re-mue-Méninges et le centre social et culturel l'Estey.

« La première édition du Rallye est née en mai 1998 de la réflexion de différents partenaires du territoire face au constat que les jeunes Béglais connaissaient mal ou peu, les propositions d'activités de loisirs, les structures sportives, culturelles, éducatives et sociales, ainsi que les possibilités d'accompagnement de leurs projets à Bègles. » (Source site Mairie Bègles)

Plusieurs sections du CAB ont participé en tant que lieux étapes et proposé des défis sportifs pour le plus grand plaisir des jeunes. Merci à tous les bénévoles et éducateurs pour leur implication !



CAB Ahtlétisme

Le label « Sport adapté - valides handicapés » pour la section Tennis du CAB

La section Tennis du CAB vient d'être **labellisée « Sport adapté - valides handicapés »** (seulement pour le handicap mental et/ou psychique).

Elle est donc référencée sur le site du CDOS de la Gironde: www.sport-handicap-n-aquitaine.org. L'objectif de la section est de se rapprocher des organismes ciblés et leur proposer 1 créneau par semaine, le matin de préférence, soit encadré par la section (avec un moniteur disposant de la qualification), soit encadré par un éducateur de l'organisme.



La Fête de la Morue

**FÊTE DE LA
MORUE**

*27^{ème}
édition*

BÈGLES
2, 3 ET 4 JUIN 2023

 BORDEAUX
MÉTROPOLE

FETEDELAMORUE.MAIRIE-BEGLES.FR



05.56.49.95.94





DIANE CLAVERYS

Toujours le sourire, assidue et motivée...

Rencontre avec **Diane Claverys**, adhérente au CAB Fitness et Musculation.



PEUX-TU TE PRÉSENTER ?

Je m'appelle Diane, j'ai 36 ans et je suis psychologue. Je suis adhérente au CAB Fitness et Musculation.

QUEL(S) SPORT(S) PRATIQUES-TU ? ET DEPUIS QUAND ?

Je suis inscrite au CAB Fitness Musculation depuis 2 ans. Je fais de l'escalade de temps en temps également, je cours et je marche régulièrement, notamment avec mon chien Toki. J'ai déjà essayé le parapente et le tir à l'arc.

POURQUOI AIMES-TU CE(S) SPORT(S) ?

J'ai découvert la musculation et le fitness il y a plus de 10 ans au SAM où je faisais de la course à pied également, puis j'ai déménagé. J'ai continué la course à pied en club, je faisais du fitness à la maison via des vidéos Youtube. C'était un format plus pratique avec mon travail, le fitness était le plus accessible avec ce rythme. Je suis ensuite revenue sur Bordeaux il y a 4 ans et je me suis inscrite à Villenave. Et 2 ans plus tard, j'ai découvert le CAB Fitness Musculation grâce au forum des associations. C'était proche de chez moi, et cette pratique est un bon complément pour la course et l'escalade donc je me suis inscrite ici. Bruno et Indra sont très attentifs à nos capacités et nos souhaits, c'est très agréable et c'est efficace pour progresser !

AIMERAIS-TU ESSAYER D'AUTRES SPORTS ?

Pour l'instant non, je pense avoir essayé pas mal de choses.

AUTRE CHOSE À AJOUTER ?

L'avantage ici c'est que nous ne sommes jamais seuls, les coachs peuvent nous proposer des séances réellement adaptées à nos objectifs en fonction de nos autres activités en dehors aussi.

L'ambiance est chouette. Je n'ai pas la même image des grosses salles de sports où ça a l'air moins convivial que dans un club associatif. Peut-être que je me trompe, mais cela me donne moins envie. Ici il n'y a aucun jugement, pas de miroirs partout, et personne ne vient ici pour flatter son égo. Même lorsqu'il y a du monde, les personnes se donnent des conseils et se tirent vers le haut, ce sont des regards bienveillants.

On s'y sent bien, et j'encourage les filles à venir essayer ! La musculation peut être bien pour tous, hommes ou femmes. Ensuite, j'ajouterais que la salle de musculation est vraiment chouette pour bosser des muscles qu'on travaille plus rarement en cours de fitness et qui sont utiles pour d'autres activités, comme l'escalade et les muscles des avant-bras par exemple.



JEAN PAUL L.

ADHÉRENT CAB DEPUIS PLUS DE 20 ANS !

81 ans

« Je pratique la randonnée/alpinisme en montagne depuis plus de 40 ans, et parfois, pas sectaire, je traîne mes guêtres ailleurs, sans oublier la marche quotidienne en ville entre 1h30 et 2h et la musculation-fitness au CAB depuis janvier 2002 !

J'aime la nature, l'effort solitaire ou en groupe, et pour la musculation je fais la rééducation du dos, et pour ne pas rendre le reste jaloux, au gré de mes envies, je touche, sans trop leur faire de mal, à d'autres appareils. Et aussi, très important, je fais travailler mon muscle lingual... à la grande joie du peu de neurones me restant.

Pour d'autres sports, j'ai donné. En fait, je n'ai jamais arrêté. Mais l'âge avançant, je considère qu'il m'est plus prudent de limiter mes ébats... »



AU SEIN DU CAB ...



PRÉSENTATION DE LUCAS, STAGIAIRE AU CAB OMNISPORTS

« Lucas Argouet, 19 ans je suis étudiant en 1ère année de bachelor en management du sport à l'école WIN sports school qui est une école qui forme les futurs managers dans le milieu du sport avec de la communication du marketing ainsi que de l'évènementiel.

Je suis en stage au CAB pendant 3 mois de mai 2023 à juillet 2023. Le but de mon stage est de découvrir la vie d'un club comme le CAB ainsi que de contribuer à son fonctionnement. En dehors de ma vie de stagiaire, je suis bénévole pour l'union bordeaux Begles en tant qu'info stades, je dois m'occuper de répondre aux problématiques des supporters de l'UBB. J'effectue aussi des missions au Villenave handball club où j'aide les jours de match à la buvette, à l'animation ou encore le scan de billets. »



SOIRÉE PÉTANQUE

Le jeudi 04 mai, le comité Directeur et une partie des salariés ont partagé un moment de convivialité lors d'un **petit tournoi en doublette**. Les bénévoles de la section sport-boules, pétanque et jeu provençal ont accompagné les joueurs - parfois novices - pour un moment de partage, dans la joie et la bonne humeur.

Bravo à Gérald et Fred pour leur victoire.





PORTES OUVERTES

**LE CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS PROPOSE UNE JOURNÉE PORTES-OUVERTES
LE SAMEDI 17 JUIN PROCHAIN, DE 9H30 À 13H, L'OCCASION DE DÉCOUVRIR
L'ENSEMBLE DES SECTIONS ET SECTEURS D'ACTIVITÉS !**

Des animations seront proposées tout au long de la matinée.

ANIMATIONS SUR PLACE

FIT'KIDS : 10h00 - 10h30

STEP : 10h45 - 11h15

POWER'FIT : 11h30 - 12h00

VTT & INITIATION VELO : 11h20 - 12h00

Nous vous donnons rendez-vous au stade André Moga !

PORTES OUVERTES

CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

SAMEDI 17 JUIN 2023

Pré-inscriptions pour la SAISON 2023/2024

9h30 - 13h00

Stade Moga



RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR LES SECTIONS ET SECTEURS D'ACTIVITÉS

Athlétisme / Basket / Cyclisme / Gymnastique / Handball / Football / Pelote Basque / Rugby
Sport-boules / Tennis Tennis de table / Triathlon
Aquagym / Bridge / Eveil Multisports / Fit Kids / Hatha Yoga / Loisirs seniors / Marche nordique
Muscultation-Fitness / Pilates / Quilles / Taï Chi Chuan / Urban Fit' Mum

ANIMATIONS SUR PLACE

FIT'KIDS : 10h - 10h30

STEP : 10h45 - 11h15

POWER'FIT : 11h30 - 12h00

VTT & INITIATION VELO : 11h20 - 11h50

**Librairie
solidaire**
DES LIVRES POUR TOUS À LA PORTEE DE TOUS

Adresse du lieu : Complexe Sportif Delphin Loche, 1 impasse Delphin Loche 33130 Bègles
(arrêt tram : Stade Musard)

Pour plus d'informations : cabeglais@cabeglais.fr / 05 56 49 42 02



VICE CHAMPIONNE DE FRANCE !

« Nos jeunes Béglaises U17 s'inclinent en finale face à HBF 3M sur le score de 32 à 22.

Félicitations à nos filles pour leur incroyable parcours, 4ème la saison dernière, 2ème cette année, les joueuses peuvent être fières d'elles.

Félicitations au staff pour leur travail, Julien, Dwen et Laura ainsi qu'au staff médicale Victor et Elma !

RENDEZ-VOUS LA SAISON PROCHAINE ! »



TENNIS DE TABLE

BARRAGE DES ÉQUIPES MEILLEURES SECONDES DE PRÉ NATIONALE POUR LA MONTÉE EN NATIONALE 3

« Saint Médard de Mussidan, avec son président et juge arbitre (GEORGES Denis) de la rencontre, avait tout mis en œuvre pour accueillir cette rencontre dans les meilleures conditions.

Normal, car la Dordogne pongiste était bien présente pour encourager Terrasson ASTT à être la première équipe de Dordogne à pouvoir accéder au niveau National, face à la concurrence des pongistes du CA Béglais.

Le début de la rencontre fut très « chaud », les joueurs de Terrasson, motivés à 200%, tentaient leurs chances faces aux expérimentés Béglais et prenaient même les premiers sets.

Mais Adrien Conjat, sur Enzo Gadea, faisait vite respecter la hiérarchie, alors que Thomas Lenoir contre Mickael Foulon devait puiser dans ses forces jusqu'au bout pour l'emporter à la belle facilement 12-10.

Bègles était lancé et menant 2-0, les Béglais Vincent Frigoul, Flavien Bouche et leur capitaine Dylan Pereira ne laissaient plus que des miettes aux autres joueurs de Terrasson Tarek Lakhdari, Julien Rochette et leur président Stéphane Campos.

Score final 8-0 pour Begles, score flatteur qui ne montre pas la belle résistance des jeunes de Terrasson.

Les Béglais sont maintenant, enfin, de retour au niveau National ! »





CAB PARTENARIAT



MERCI POUR VOTRE SOUTIEN !



TRIATHLON DU CAB

La 36ème édition du Triathlon du CAB a eu lieu le dimanche 14 mai 2023. Au total 297 personnes ont participé à cette édition soit 91 personnes de plus que l'année précédente.

- Environ 40 familles se sont inscrites sur le TriFamily, course ludique entre parents et enfants dans la joie et la bonne humeur.
- 19% de féminines sur le S et 32% sur le XS
- 40 bénévoles tous licenciés du Club (ou presque)
- Cette année tarifs préférentiels pour les jeunes inscrits sur les formats S et XS

« Nous sommes satisfaits du nombre de participants qui est en hausse par rapport à l'édition précédente. Nous avons eu de nombreux retours positifs, à posteriori, de la part des concurrents sur la bonne organisation de l'évènement et nous le devons à l'ensemble des bénévoles présents ce jour-là. »

Emilie Chalaud, Responsable organisation Triathlon.





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



TOURNOI DU CAB FOOT

Comme chaque année, le CAB Football a organisé ses tournois à la Plaine des Sports le week-end du 18 au 21 mai :

- Jeudi 18 mai : catégories U6/U7/U8/U9
- Vendredi 19 mai : Tournoi Michel Emart catégories U12/U13
- Samedi 20 mai et dimanche 21 mai : catégories U10/U11

« Le tournoi du CAB U11 a été un véritable succès, rassemblant plus de 48 équipes, 500 joueurs, 80 éducateurs et un nombre incalculable de supporters. Les émotions ainsi que le beau jeu ont été au rendez-vous pour faire de ce tournoi un souvenir inoubliable pour les enfants.

Nous tenons à remercier tous les participants pour leur implication et leur fair-play, ainsi que nos bénévoles qui ont réalisé un travail monstrueux pour que cet événement soit une réussite.

Félicitations au CMO Bassens football pour leur victoire aux tirs au but face à AS Saint-Ouen L'Aumône Football. »

Retrouvez l'ensemble des photos de l'évènement sur le Facebook de la section !







GRAND PRIX CYCLISTE

« Le jeudi 18 mai, tous les bénévoles de la section cyclisme s'activaient dès le début de la journée pour la préparation de notre 78ème Grand Prix cycliste du CAB et de la ville de Bègles.

Tout était prêt à 14h30, et Monsieur le Maire pouvait donner le départ, il libérait une soixantaine de participants pour 38 tours d'un circuit d'un peu plus de 2 kms soit au total 92 km, un peloton composé en grande partie de coureurs de notre région, mais aussi des Bretons et un représentant de la région Grand Est.

Sur ce circuit roulant, l'allure est très rapide et 44 kms sont parcourus dans la 1ère heure, pas d'échappée significative mais de nombreuses attaques, et des sprints très disputés pour la distribution des primes et le classement par points. C'est un peu après la mi-course que la bonne échappée va prendre forme avec une douzaine de coureurs à l'avant.

Au fil des tours quelques coureurs vont lâcher prise et ce sont 10 coureurs qui se jouent au sprint la victoire finale sur l'avenue du Maréchal Leclerc et la victoire revient au jeune Périgourdin Maël PEYENCET devant son coéquipier Yoann SOUBES (déjà second l'an passé).

Le classement par points est remporté par Luc MITERNIQUE du CAM de BORDEAUX. »

Patrick Durand, co-Président de la section Cyclisme du CAB

Un grand merci à tous les bénévoles pour leur implication indispensable au bon déroulement de cet évènement emblématique.





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





LE POINT SANTE

LE 2 JUIN 2023

8ème Journée Mondiale des troubles du comportement alimentaire (TCA)

L'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique sont des pathologies multifactorielles complexes. Ces troubles des conduites alimentaires (TCA) touchent près d'un million de personnes en France, en particulier de jeunes adolescentes, parfois sportives.

A l'occasion de la **8e journée mondiale des TCA**, la thématique qui a été choisie est «**Libérons la parole**» pour insister sur l'importance de l'entourage auprès des personnes atteintes par la maladie.

De nombreux "symptômes" sont repérables même lorsqu'on ne les imagine pas : une baisse de la confiance en soi, un repli sur soi-même, l'évitement des repas, des comportements modifiés, des aliments qui disparaissent, une obsession de son corps et de la performance, une forte comparaison avec les autres, etc. Cela peut donc parfois se remarquer lors de ses activités sportives...

Faisons tomber les barrières et stoppons les tabous sur ces troubles ! Ceci passe aussi par le dialogue, entre professionnels du milieu du sport et athlètes.

Communiquons, encourageons nos sportifs, écoutons, et observons. Ne laissons pas ces éventuels symptômes s'installer. Tirons nos sportifs vers le haut. Ce sont aussi les valeurs du CAB. **Accompagnement, entraide, écoute et bienveillance.**



CAB CALENDRIER



LES DATES À NE PAS MANQUER ...

10 JUIN 2023 : Fête du Cab Tennis et finales du tournoi interne
(réservée aux adhérent/adhérentes)

10 ET 11 JUIN 2023 : Tournoi du CAB Tennis de table

17 JUIN 2023 : Portes Ouvertes

24 JUIN AU 16 JUILLET 2023 : Tounoi Open Tennis

24 JUIN : Finales du Tournoi des Bords de Garonne

1ER JUILLET 2023 : Assemblée Générale financière et ordinaire

1ER JUILLET 2023 : Gala du CAB Gymnastique

10/06/2023

FÊTE DU CAB TENNIS



**SOIRÉE OUVERTE À TOUS
LES ADHÉRENTS DU CAB TENNIS**

Animations avec « Esprit Tennis »
Musique avec DJ Pascal aux platines,
Tombola (tirage au sort
pendant la soirée)

1 IMPASSE DELPHIN LOCHE 33 130 BÈGLES
05 56 85 08 81

AU PROGRAMME

- 14H30** Finales tournoi interne hommes et femmes
- 17H00** Remises des récompenses / hall-of-fame
- 17H30** Tournoi double mixte
- 19H00** Soirée conviviale sous forme d'auberge espagnole

Inscription (tournoi et soirée) auprès de Lionel au Club
Contact : tennis@cabeglais.fr

TICKET « 1ÈRE BIÈRE GRATUITE » POUR LES INSCRITS (*tournoi et soirée*)
BIÈRE À 1 EURO



Homologation n°T202359330033011



JUGE ARBITRE : CLAUDE JABLONSKI
SUPPLÉANT : LIONEL MORANCHO

Le juge arbitre se laisse le droit de limiter les inscriptions.

INSCRIPTIONS SUR TEN'UP
CAB TENNIS

1 IMPASSE DELPHIN LOCHE 33 130 BÈGLES
05 56 85 08 81 (DE 17H À 21H)
TENNIS@CABEGLAIS.FR

24/06 AU 16/07/2023 TOURNOI OPEN CAB TENNIS



COURTS COUVERTS ET EXTERIEURS

4 TABLEAUX
SÉNIORS HOMMES LIMITÉ À 0
+ DE 35 ANS
SÉNIORS FEMMES LIMITÉ À 0
+ DE 35 ANS

TARIFS

Adultes : 20 euros
Moins de 18 ans : 15 euros
Si 2 tableaux : 35 euros

Règlement possible par CB, chèque, espèces.

PRIX	VAINQUEURS	FINALISTES	DEMI-FINALISTES
Séniors hommes limité à 0	300	150	75
+ de 35 ans	Lots	Lots	Lots
Séniors femmes limité à 0	200	100	50
+ de 35 ans	Lots	Lots	Lots



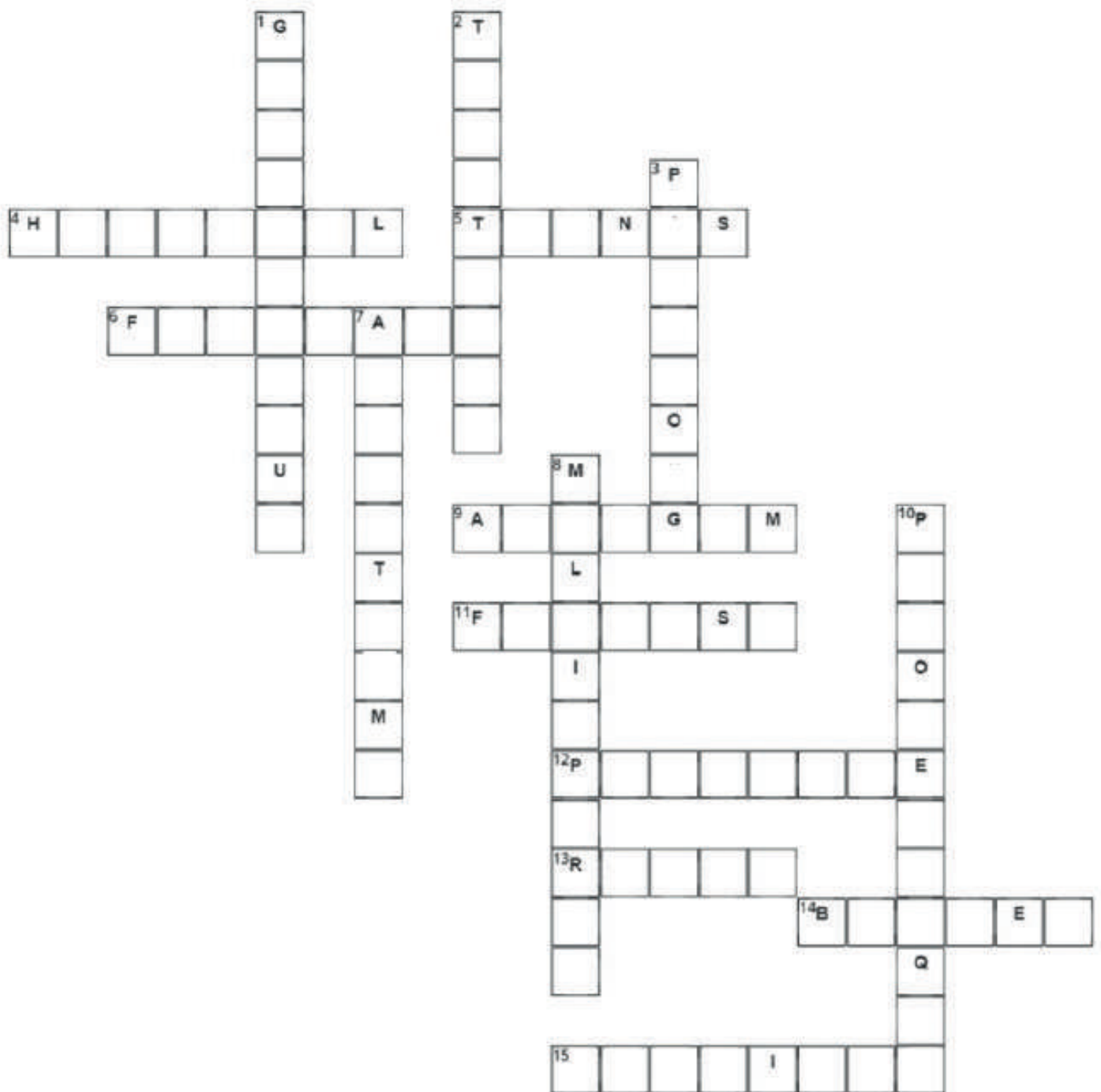
Cdiscount



cuisinella



LES MOTS CROISÉS DU SPORT...



HORIZONTAL

4. Sport d'équipe qui se joue à la main avec un ballon rond.
5. Sport dans lequel deux ou quatre joueurs se renvoient alternativement une balle, à l'aide de raquettes, de part et d'autre d'un filet.
6. Sport opposant deux équipes de onze joueurs, où il faut faire pénétrer un ballon rond dans les buts adverses sans utiliser les mains.
9. Gymnastique pratiquée dans l'eau.
11. Ensemble d'activités destinées à maintenir la forme physique par des exercices pratiqués à l'aide d'appareils.
12. Variante provençale du jeu de boules.
13. Sport d'équipe dans lequel il faut poser un ballon ovale derrière la ligne de but de l'adversaire ou le faire passer entre les poteaux de but.
14. Jeu entre deux équipes de cinq joueurs qui doivent lancer un ballon dans le panier du camp adverse.
15. Pratique ou sport de la bicyclette.

VERTICAL

1. Ensemble des exercices physiques, pratiqués avec ou sans agrès et engins légers, et destinés à assouplir, développer le corps.
2. Épreuve d'athlétisme comportant trois disciplines (natation, course cycliste et course à pied).
3. Sport qui se joue sur une table partagée par un filet bas, avec des raquettes pleines et des balles.
7. Ensemble d'exercices physiques, de sports individuels : course, gymnastique, lancer (du disque, du poids, du javelot), saut.
8. Concerne plusieurs sports.
10. Regroupe plusieurs jeux de balle issus du jeu de paume.

HORIZONTAL

4. HANDBALL

5. TENNIS

6. FOOTBALL

9. AQUAGYM

11. FITNESS

12. PÉTANQUE

13. RUGBY

14. BASKET

15. CYCLISME

VERTICAL

1. GYMNASTIQUE

2. TRIATHLON

3. PING-PONG

7. ATHLÉTISME

8. MULTISPORTS

10. PELOTE BASQUE

CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS

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

