

CLUB OMNISPORTS



GUIDE DU CLUB





Produits et matériels **SAV robots et pompes**
Maintenance **Contrats d'entretien** **Analyse de l'eau**
Téléphone : 05 56 64 11 91
10 rue Chante Alouette - 33440 Ambarès



Mot de Nathalie VINGHES,

Présidente de l'AS Ambarès



Club Omnisports implanté sur le territoire ambarésien depuis 1970, l'AS AMBARES est un acteur incontournable du sport sur la commune. Riche de ses 25 sections, forte de ses 2300 adhérents, notre association a pour ambition de permettre l'accès à la pratique sportive sous toutes ses formes, pour tous les publics et pour tous les types de pratiques.

Solidarité, convivialité, respect et partage sont certaines des valeurs que nous prônons au sein de notre association et qui sont fièrement portées par nos dirigeants.

Bénévoles et salarié(e)s œuvrent au quotidien pour offrir des enseignements de qualité, et pour faire vivre leurs sections. Ils sont l'architecture de notre club, insufflant chaque jour l'impulsion qui nous permet d'avancer. Je ne pouvais écrire ces quelques lignes sans leur témoigner toute ma reconnaissance pour leur dévouement et leur abnégation.

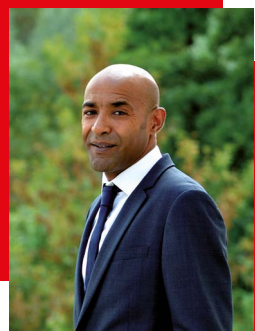
Grâce à eux, grâce à vous, nous construisons ensemble une association résolument tournée vers l'avenir, à l'écoute de toutes et tous, labellisée de nombreuses fois y compris dans le domaine handi-valide pour une pratique partagée.

Je tiens également à remercier la municipalité d'Ambarès et Lagrave pour son accompagnement et la mise à disposition des équipements sportifs dans lesquels nous évoluons. Il est grand temps pour moi de vous laisser prendre connaissance de notre premier livret d'accueil, qui je l'espère vous permettra de mieux faire connaissance avec notre association et vous donnera envie de nous rejoindre au sein de l'une ou l'autre de nos sections. Il y a forcément une activité qui vous correspond à l'AS AMBARES !

Nathalie VINGHES
Présidente de l'AS Ambarès

Mot de Nordine GUENDEZ et de Myriam BRET,

Respectivement Maire d'Ambarès-et-Lagrange
et Adjointe au sport et à la vie associative



Chères ambarésiennes, chers ambarésiens
La crise sanitaire que nous avons traversée pendant deux années, a fragilisé notre tissu associatif ; elle nous a amenés à nous adapter au quotidien afin de permettre au plus grand nombre de continuer à pouvoir pratiquer son sport.

Pour cette saison 2022/2023, la pratique sportive va reprendre son entière place dans notre ville et ce guide témoigne de la richesse des propositions qui vous sont faites.

Le sport permet d'assurer une cohésion, de rassembler, de réunir. Il donne à la jeunesse une espérance, une capacité de se réaliser, une possibilité de s'épanouir et contribue à améliorer la qualité de vie et la santé. Il aide à apprendre à se maîtriser, s'épanouir et gagner en confiance pour contribuer à sa propre réalisation en simple loisir ou en compétition. La pratique sportive revêt aussi un caractère sociétal primordial tant sur la mixité sociale, l'intégration, la citoyenneté et l'égalité des sexes.

La reconnaissance de la sportivité de notre ville est une fierté. Actrice incontournable de la vie locale, l'ASA témoigne de la vitalité du sport à Ambarès et Lagrange.

Le sport est aussi un engagement. C'est pourquoi je souhaite saluer ici les bénévoles, les entraîneurs, les sportifs, les salariés et les agents du service des sports qui œuvrent au quotidien pour que vive le sport sur notre commune.

Aussi, mon équipe et moi-même soutenons l'action sportive sur notre ville tant financièrement qu'en permettant la construction de nouveaux équipements telle la piscine Alain Bernard ou prochainement la salle de gymnastique artistique. Nous vous souhaitons à tous une excellente saison sportive, qu'elle soit synonyme de détente, de compétition mais surtout de plaisir et d'échanges.

Le sport a le pouvoir de changer le monde. Il a le pouvoir d'unir les gens d'une manière quasi-unique. Le sport peut créer de l'espoir là où il n'y avait que du désespoir. Il est plus puissant que les gouvernements pour briser les barrières raciales. (Nelson MANDELA)

Nordine GUENDEZ
Maire d'Ambarès et Lagrange

Myriam BRET
Adjointe au sport
et à la vie associative



SOMMAIRE

• Mot de Nathalie Vinghes, présidente de l'AS Ambarès.....	p.3
• Mot de Nordine Guendez et Myriam BRET	p.4
• Présentation de l'Omnisports	p.6
• Organigramme	p.8
• Votre adhésion à l'AS Ambarès	p.9
• Les modes de règlement	p.9
• Intégrez notre équipe de bénévoles.....	p.10
• À partir de quel âge peut-on pratiquer ?	p.11
• Le club des partenaires.....	p.12
• Nos évènements	p.13
• Sportez-vous bien 2022	p.14
• Plan des installations sportives	p.16

• SECTIONS TRANSVERSALES

- Sports Loisirs	p.18
- Sport Santé et Handicap	p.21

• SPORTS D'OPPOSITION

- Aïkido	p.24
- Boxing.....	p.25
- Judo-Jujitsu	p.26
- Karaté	p.27

• SPORTS COLLECTIFS

- Basket-Ball.....	p.28
- Handball	p.29
- Rugby	p.30
- Ultimate	p.31
- Volley-Ball.....	p.32

• SPORTS INDIVIDUELS

- Cyclo.....	p.33
- Gymnastique.....	p.34
- Gym volontaire	p.35
- Marche	p.36
- Pétanque loisir.....	p.37
- Sport endurance	p.38
- Tir à l'arc	p.39
- Yoga	p.40

• SPORTS RAQUETTES

- Badminton	p.41
- Tennis	p.42
- Tennis de table.....	p.43

• SPORTS AQUATIQUES

- Natation.....	p.44
- Plongée sous-marine	p.45
- Sports Nautiques	p.46

• Contact	p.47
-----------------	------

PRÉSENTATION DE L'OMNISPORTS

L'Association Sportive Ambarésienne

Créée en 1970, l'Association Sportive Ambarésienne (AS Ambarès) est un club Omnisports régi par la loi du 1er juillet 1901, qui a pour objet « l'organisation, la promotion et le développement des activités physiques, sportives, éducatives et artistiques par l'enseignement et la formation, sous toutes ses formes, pour tous les publics et tous les types de pratique ».

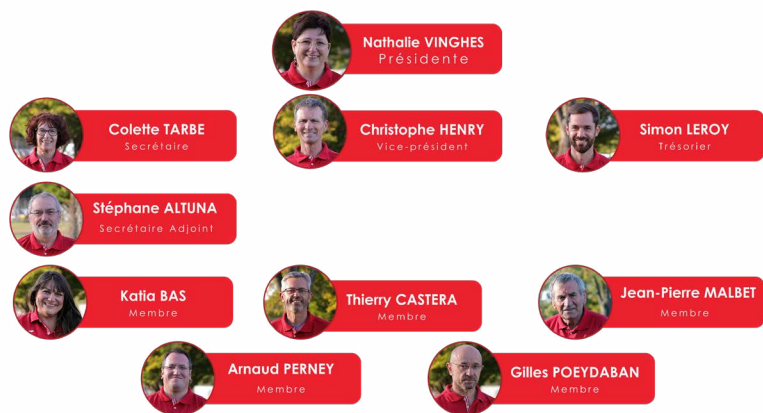
Acteur majeur du territoire Ambarésien, l'AS Ambarès comptabilise* 25 sections sportives, 240 bénévoles, 32 salariés (soit 8 ETP) et 2 336 adhérents.

L'AS Ambarès est affiliée à la Fédération Française des Clubs Omnisports (FFCO). L'association possède également l'agrément Jeunesse et Sport.

Instances dirigeantes

L'association s'appuie sur plusieurs instances dirigeantes qui garantissent le bon fonctionnement de l'association. À la tête de ses instances, un Comité Directeur dont est issu un Bureau Directeur. Ce dernier, présidé par Nathalie VINGHES est composé de 10 dirigeants bénévoles, en découle 6 commissions. Trois membres du Bureau Directeur sont référents des sections gérées en direct par le Comité Directeur (Sports Loisirs, Sports Nautiques, Sport Santé & Handicap).

BUREAU DIRECTEUR - 2021-2024



Commissions : Finances | Ressources Humaines | Communication | Évènements | Convivialité | Partenariats
Référents : Sports Loisirs : A. PERNEY | Sport Santé & Handicap : K. BAS | Sports Nautiques : T. CASTERA

Un projet associatif partagé

Notre projet associatif s'articule autour des différentes orientations stratégiques suivantes :

- Favoriser l'accès à la pratique sportive pour tous, sous toutes ses formes et pour le plus grand nombre,
- Développer et favoriser l'engagement associatif et le bénévolat,
- Inciter et favoriser la mise en place de démarches de développement durable au travers du sport,
- Développer et soutenir la formation des acteurs sportifs,
- Favoriser les liens et les échanges entre les adhérents de l'association,
- Affirmer la position engagée du club en s'impliquant auprès des acteurs territoriaux, en répondant et en s'adaptant aux attentes actuelles et futures des différents publics.

* Données recueillies en juillet 2022

UN OMNISPORTS FORT ET SOLIDAIRE !

Des valeurs communes

Sportifs, bénévoles, dirigeants, éducateurs, salariés tous sont tournés vers un même but : partager des valeurs communes de solidarité, de respect, d'engagement, d'épanouissement et de convivialité dans toutes les actions entreprises.

Un club employeur

14 sections employeuses - 32 salariés soit 8 ETP, 60% de femmes et 40% d'hommes

L'équipe administrative dont les bureaux se situent au Complexe Sportif Lachaze se compose d'un directeur, d'une comptable, d'une chargée de développement, d'une coordinatrice des Activités Multisports et d'une coordinatrice des Activités Physiques Adaptées. Elle est accompagnée d'apprentis en ressources humaines, communication et encadrement sportif. Le service administratif est présent aux côtés des dirigeants de sections pour les accompagner dans leur quotidien tout en mettant en œuvre le projet associatif du club.

Sur le terrain, nous retrouvons 22 éducateurs sportifs diplômés ainsi que les apprentis BPJEPS.

25 sections, une variété de sports

21 sections affiliées à une Fédération Sportive, 12 sections labellisées

Quel que soit votre âge, nos dirigeants et nos éducateurs sportifs, bénévoles comme salariés, vous accueillent avec plaisir pour vous permettre de vous épanouir par la pratique sportive de loisir ou de compétition. Vous l'avez compris, à l'AS Ambarès, chacun trouvera sa place, alors rejoignez-nous !

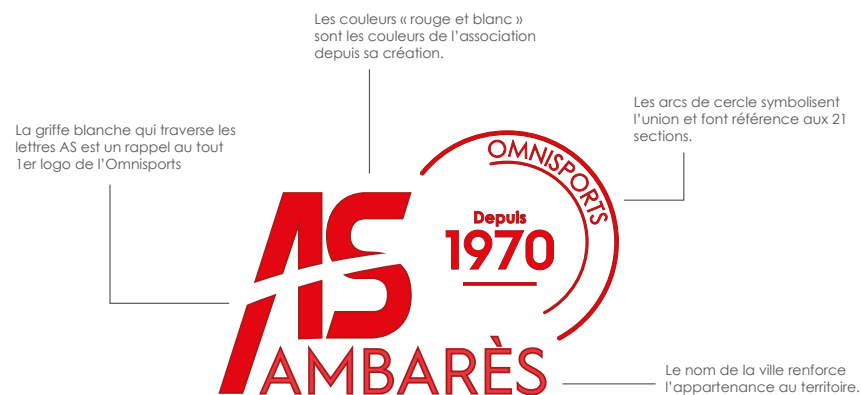
Un club formateur

2021/2022 | 5 Apprentis, 3 Services Civiques, 5 Stagiaires

Chaque saison, l'association accueille des jeunes dans le cadre de contrats d'apprentissage, de services civiques ou bien de divers stages pour leur faire découvrir les métiers du sport.

Une identité fédératrice

L'action menée « Vers une nouvelle identité visuelle » en 2018 a permis à l'AS Ambarès de fédérer ses sections sportives autour d'une identité commune, de renforcer l'appartenance à un seul et même club, de favoriser les relations et les échanges entre les sections. Riche d'une histoire de plus de 52 ans, le club est reconnu au-delà de son territoire.



Chaque section possède une déclinaison du logo avec un pictogramme personnalisé.

ORGANIGRAMME

Comité Directeur - 40 membres

Bureau Directeur	Membres du Comité Directeur	Présidents de sections (membres de droit)	Élus municipaux (membres de droit)
10 membres	Anne BRANGER Lucien BECVORT Bernard SAPIS Daniel VALLÉE	21 présidents de sections	Nordine GUENDEZ Myriam BRET Alain CASAURANG Philippe DELAUNAY Jérôme MERCIER

Bureau Directeur / 10 membres

Présidente Nathalie VINGHES			
Vice-Président Christophe HENRY	Trésorier Simon LEROY	Secrétaire Colette TARBE	Secrétaire adjoint Stéphane ALTUNA

Membres

Katia BAS	Thierry CASTERA	Jean-Pierre MALBET	Arnaud PERNEY	Gilles POEYDABAN
-----------	-----------------	--------------------	---------------	------------------

Présidents de sections / 23 Sections Sportives

Sports d'opposition	Sports collectifs	Sports individuels	Sports de raquettes	Sports aquatiques
Aïkido Isabelle TASSIN	Basket-Ball Mathieu SIMON	Cyclo Olivier MANSENAUT	Badminton Arnaud PERNEY	Natation Philippe VIDAILLAC
Boxing Gonzalo DAVIN	Handball Benoît VIDEAU	Gymnastique Isabelle AUDINETTE	Tennis Gustave MARCEL	Plongée sous-marine Étienne DURAND
Judo – Jujitsu Maxime CORNUAU	Rugby Jean-Pierre MALBET	Gym Volontaire Isabelle CARTON	Tennis de table Alain JACOBS	
Karaté Pauline ALLOUETEAU	Ultimate Lucas MEUNIER	Marche Nathalie VINGHES		
	Volley-Ball Jean-François MATHÉOU	Pétanque Jean-Pierre VRAGNIAU		
		Sport Endurance Nicolas FONSEGRIVE		
		Tir à l'arc Muriel BLIN		
		Yoga Marie-Claude BLOT		

Services Administratifs

Directeur Benjamin MARCHESSEAU					
Comptable Nagia ZERROUQUI	Chargée de développement Mathilde GOYHENX	Coordinatrice Sports Loisirs (section transversale) Sophie HERVOIR	Coordinatrice Sport Santé & Handicap (section transversale) Alix JOSSEAUME	Assistante RH et Administrative (apprentie) Suzie CATINAT	Chargée de communication (apprentie) Marie-Amélie DESPLANCHES

VOTRE ADHÉSION À L'AS AMBARÈS

Lorsque qu'une personne s'inscrit à une activité sportive proposée au sein de notre club, elle n'adhère pas seulement à une de nos sections mais elle adhère au club Omnisports.

Elle intègre la grande famille de l'AS Ambarès !

Lors de l'inscription, il est demandé de régler une cotisation.

Cette dernière se décompose en trois parts :

1. L'adhésion à l'Omnisports qui s'élève à 5€,
2. L'adhésion fédérale qui est variable,
3. La part club qui est variable.

Comment sont utilisés ces montants ?

1. L'adhésion à l'Omnisports

L'adhésion à l'Omnisports contribue au financement du fonctionnement général de l'association, à savoir :

- les salaires du personnel administratif du siège,
- l'accompagnement des sections,
- les frais de gestion courante,
- l'évènementiel,
- la communication,
- la mise en place d'actions répondant au projet associatif.

Le montant global des adhésions à l'Omnisports ne couvre pas la totalité des frais de fonctionnement du siège. Il convient de rappeler que la ville d'Ambarès-et-Lagrange constitue le principal financeur de notre association sportive. Elle met à disposition les équipements sportifs et administratifs et en gère également la maintenance. L'association reste également soutenue par d'autres partenaires institutionnels ou privés.

2. L'adhésion fédérale

Le club Omnisports est affilié à la Fédération Française des Clubs Omnisports (FFCO) et les sections sont encouragées à s'affilier à la fédération de leur discipline.

L'affiliation à une fédération se fait sous la forme d'une adhésion annuelle ainsi que d'une adhésion par licencié.

Une fédération a plusieurs fonctions :

- L'organisation et la promotion de la discipline,
- Un soutien administratif,
- La promotion et l'accompagnement des actions associatives,
- Un renforcement de la cohésion entre les établissements associatifs adhérents,
- La communication de la mise à jour ou l'abrogation de loi, l'adoption d'une nouvelle réglementation régissant l'activité.

3. La part club

La part club est conservée par la section. Elle est utilisée pour le financement du fonctionnement général de la section, à savoir :

- les salaires et charges des éducateurs sportifs pour les sections employeuses,
- les frais de gestion courante,
- la mise en place d'actions répondant au projet du club.

Les sections reçoivent une réversion de la subvention municipale selon des critères définis par le Bureau Directeur de l'association. Les sections sont également soutenues par d'autres partenaires institutionnels ou privés.

LES MODES DE RÈGLEMENT

Nous acceptons de nombreux moyens de règlement, à savoir :

- Les espèces,
- Les chèques,
- Les chèques vacances et coupons sport (ANCV),

- La carte bancaire (certaines sections)
 - Le Pass'Sport (aide financière de l'État, à hauteur de 50€, sous conditions).
- Nos sections proposent également des facilités de paiement.

INTÉGREZ NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES

Le bénévole occupe une place spécifique dans la société civile. Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles on peut décider de faire du bénévolat. Elles peuvent être d'ordre personnel, professionnel, communautaire ou social. Comme l'humain, les motivations changent et évoluent avec le temps. Pourquoi s'engager en tant que bénévole ? Pour :

- aider les autres et participer au mieux-être de la collectivité,
- faire de belles rencontres et partager de bons moments,
- partager son savoir et acquérir de nouvelles compétences,
- ajouter de nouvelles expériences à son CV,
- s'épanouir dans les missions confiées,
- ...et tant d'autres raisons...

Quel que soit votre profil et vos envies, nos dirigeants du Bureau Directeur et des sections auront le plaisir de vous accueillir pour vous permettre de vous épanouir en tant que bénévole pour faire vivre le club au quotidien.

TÉMOIGNAGE



Anne BRANGER, Membre du Comité Directeur – Trophées de l'ASA 2022 – Vendredi 24 juin 2022

« Merci beaucoup, c'est avec plaisir que je reçois ce trophée qui représente mes 32 années de bénévolat au sein de l'ASA. Même si je ne suis plus présente, l'ASA restera toujours dans mon cœur.

Il y a plus de 60 ans, accompagnée par Monsieur DARIOUMERLE, adjoint au Maire de l'époque, j'ai visité la ferme de Lachaze. « Ici, nous ferons un complexe sportif », me dit-il. Ainsi, j'ai vu naître l'ASA et suivi son évolution. Je ne doutais pas y servir toutes ces 32 années.

Je voulais vous dire que ce trophée représente toute ma vie de bénévole. Depuis l'âge de 8 ans, je n'ai cessé d'être disponible pour différentes associations. Cela ne m'a pas empêché d'exercer un dur métier d'infirmière et d'avoir une vie familiale.

Je m'adresse surtout aux jeunes pour les encourager à prendre le relais. On ne peut pas tout attendre de la société, il faut aider, il faut participer. Il faut partager pour avancer dans les projets. Donner de son temps avec amour c'est aussi recevoir.

Je souhaite longue vie à l'ASA, avec courage et persévérance. Je vous embrasse tous et merci. Merci. »



Participez à la vie du club

Si vous souhaitez rejoindre notre équipe bénévole, nous vous remercions de retourner la fiche « Participez à la vie du club » (document en téléchargement sur notre site internet) au secrétariat de l'Omnisports ou à un membre du bureau de votre section.

Nom : Prénom :

Profession :

Téléphone : E-mail :

Je pourrai me rendre disponible heures par semaine/mois.

Je serai prêt à m'investir sur des fonctions du type :

- ☐ Encadrement activités
- ☐ Tâches administratives
- ☐ Trésorerie
- ☐ Communication
- ☐ Partenariat
- ☐ Animation
- ☐ Autres (précisez) :

De préférence :

- ☐ En fin de journée
- ☐ Le week-end
- ☐ Occasionnellement
- ☐ À tout moment

À PARTIR DE QUEL ÂGE PRATIQUER ?

SECTIONS

ÂGES

• SECTIONS TRANSVERSALES

- Sports Loisirs
- Sport Santé & Handicap

à partir de 3 ans

à partir de 6 ans

• SPORTS D'OPPOSITION

- Aïkido
- Boxing
- Judo-Juïtsu
- Karaté

à partir de 6 ans

à partir de 6 ans

à partir de 4 ans

à partir de 6 ans

• SPORTS COLLECTIFS

- Basket-Ball
- Handball
- Rugby
- Ultimate
- Volley-Ball

à partir de 5 ans

à partir de 6 ans

à partir de 3 ans

à partir de 10 ans

à partir de 5 ans

• SPORTS INDIVIDUELS

- Cyclo
- Gymnastique
- Gym Volontaire
- Marche
- Pétanque Loisir
- Sport Endurance
- Tir à l'arc
- Yoga

à partir de 18 ans

à partir de 15 mois

à partir de 15 ans

à partir de 18 ans

à partir de 18 ans

à partir de 18 ans

à partir de 9 ans

à partir de 18 ans

• SPORTS DE RAQUETTES

- Badminton
- Tennis
- Tennis de table

à partir de 11 ans

à partir de 5 ans

à partir de 9 ans

• SPORTS AQUATIQUES

- Natation
- Plongée sous-marine
- Sports Nautiques

à partir de 7 ans

à partir de 16 ans

à partir de 7 ans

LE CLUB DES PARTENAIRES

Le Club des Partenaires de l'AS Ambarès a été fondé dans le but de créer des échanges et de développer de nouvelles relations. C'est un réseau d'entreprises engagées au service du sport.

Essentiels à la vie du club, nos partenaires partagent nos valeurs et nous soutiennent dans la mise en place de notre projet associatif.

En intégrant l'ensemble des partenaires dans une même dynamique, le club valorise l'engagement des entreprises et leur propose un terrain d'échanges.

Rejoignez un club qui vous ressemble !

Devenir partenaire de l'AS Ambarès, c'est :

- Soutenir un club sportif local en plein développement,
- Contribuer à la pratique du sport pour tous,
- Associer l'image de votre entreprise aux valeurs de notre club Omnisports,
- Être acteur de la vie locale,
- Intégrer notre réseau de partenaires et bénéficier de toute son attractivité,
- Renforcer votre capital sympathie auprès de nos 2 400 adhérents,
- Vivre avec nous des moments sportifs et conviviaux en toute simplicité.

Visibilité, création d'évènements, réseau, nous proposons une offre 100% personnalisée !

Vous êtes un commerçant, un artisan, une entreprise locale... vous souhaitez intégrer notre Club des Partenaires, obtenir des renseignements et nous rencontrer alors contactez-nous dès à présent :

Contact :

Mathilde GOYHENX
06.03.56.89.58
developpement@asambares.fr



LE SAVIEZ-VOUS ?

La « Loi Aillagon » du 1er août 2003, relative au mécénat, permet aux entreprises et aux particuliers de déduire respectivement 60% et 66% de leurs dépenses de mécénat de leurs impôts, sous certaines conditions.

NOS ÉVÈNEMENTS



Sportez-Vous Bien
Samedi 3 septembre 2022



Noël des Salariés
Samedi 3 décembre 2022



Vœux de l'ASA
Vendredi 20 janvier 2023



Formation PSC1
Samedi 1^{er} avril 2023



Trophées de l'ASA
Vendredi 23 juin 2023

Plus
+ + + + +

60
Évènements
de section

LA PARTICIPATION À DES ÉVÈNEMENTS MUNICIPAUX

- Forum des associations
- Soutiens ta santé
- Octobre Rose
- Téléthon
- Journée sportive dans le cadre du jumelage avec la ville Midsomer Norton (Angleterre)





**SAMEDI
3
SEPTEMBRE**

Complexe Sportif Lachaze
AMBARÈS ET LAGRAVE

**DE 14H00
À 18H00**

**SPORTEZ
VOUS
BIEN
2022**

NOUVEAUTÉ

Animation "ASA Sports Tour"
ouvert aux 6 - 10 ans

Renseignements et inscriptions



STANDS SECTIONS SPORTIVES :

- > Inscriptions
- > Démonstrations & Initiations gratuites

JEUX ET ANIMATIONS

INITIATION AUX 1^{ERS} SECOURS

Avec la participation de la
FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS OMNISPORTS

- > Urban Sport Tour
- > Sensibilisation aux violences dans le sport

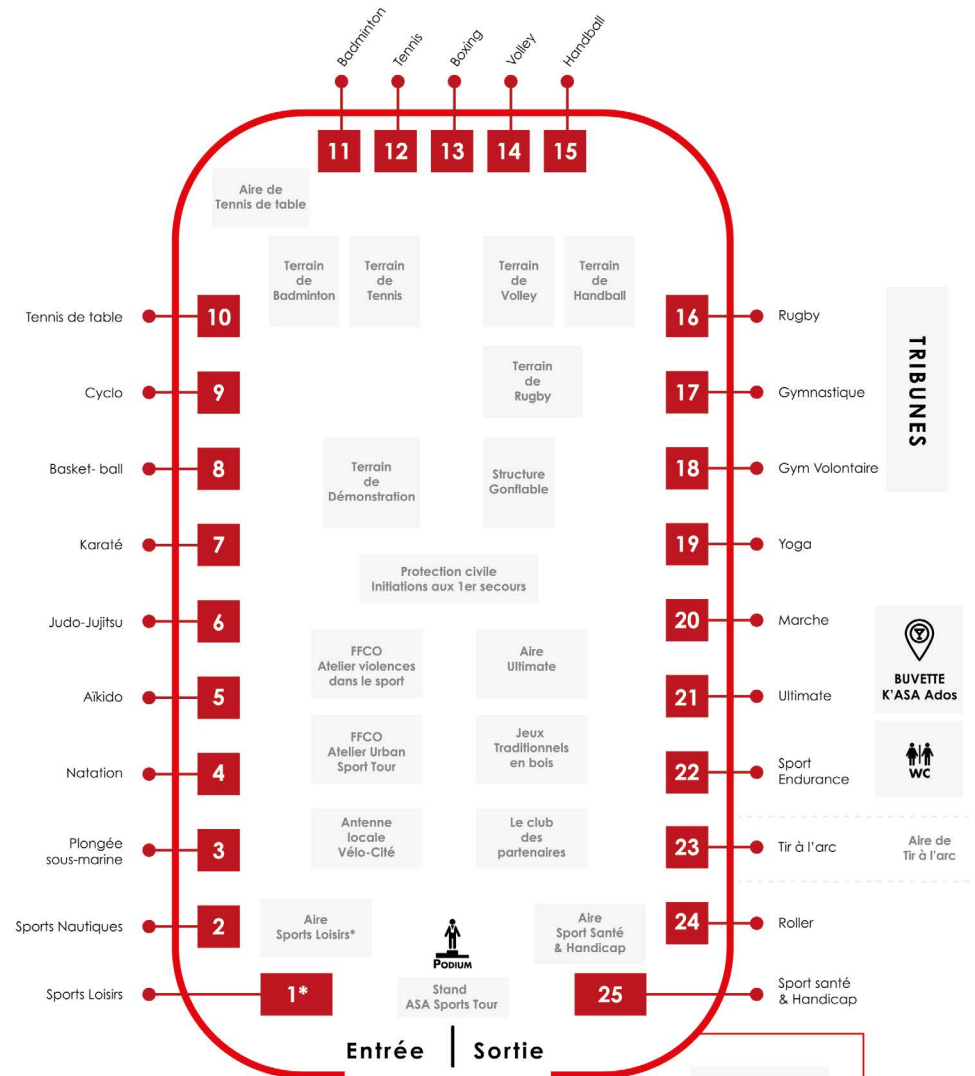
Invités : Antenne locale association Vélo-Cité

Aïkido / Badminton / Basket-ball / Boxing / Cyclo / Gymnastique / Gym Volontaire / Handball / Judo-Jujitsu / Karaté / Marche / Natation / Pétanque loisir / Plongée sous-marine / Rugby / Sport Endurance / Sports Nautiques / Tennis / Tennis de Table / Tir à l'arc / Ultimate / Volley-ball / Yoga

Services : Sports Loisirs / Sport Santé & Handicap

ENEZ À NOTRE RENCONTRE

PLAN DU SITE



*Eveil Sportif, École multisports,
Multisports adultes, Sports vacances,
K'ASA Ados

Entrée | Sortie

BOULODROME

LES INSTALLATIONS SPORTIVES

INFRASTRUCTURES MUNICIPALES



Complexe Sportif Lachaze

8 avenue de Grandjean



Gymnase du Collège C. Massé

4 avenue Pierre Barre



Piscine Alain Bernard

Avenue Pierre Barre



Salle des Sports

Avenue Pierre Barre



Gymnase Rosa Bonheur

Avenue de l'Europe



Base Nautique Robert Lagune

94 avenue du Roy



Pas de tir Saint-Denis

Rue Paulin de Nole



École Philippe Madrelle

16 avenue de l'Europe



École du Bourg

13 rue du Président Coty

INFRASTRUCTURES PARTENAIRES LOCAUX ET AUTRE MUNICIPALITÉ



DITEP Saint-Denis

54 rue Paulin de Nole



CSES Alfred Peyrelongue

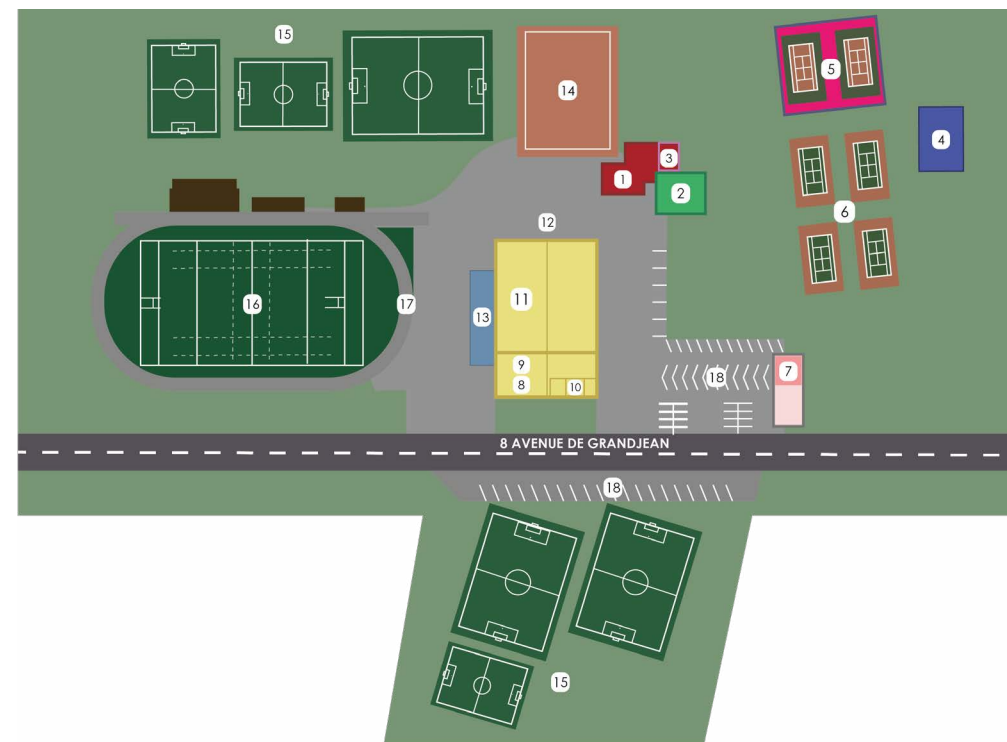
12 rue Alfred de Musset



Gymnase G. Coustaly

114 avenue de la Garonne
33440 ST-LOUIS-DE-MONTFERRAND

PLAN DU COMPLEXE SPORTIF LACHAZE



- | | |
|--|--|
| 1. Services administratifs de l'AS Ambarès | 10. Bureaux des sections (permanences d'inscription) |
| 2. Foyer Serge DUFRÊCHE | 11. Salle Charles FABRE |
| 3. Salle après-match | 12. Boulodrome extérieur |
| 4. Club house tennis | 13. Boulodrome couvert |
| 5. Courts de tennis couverts | 14. Plateau Multisports |
| 6. Courts de tennis extérieurs | 15. Terrains de football |
| 7. Salle de réunion Alain LAGRANGE (à l'étage) | 16. Terrain de rugby |
| 8. Dojo (à l'étage) | 17. Piste d'athlétisme |
| 9. Salle Multisports | 18. Parking |

SPORTS LOISIRS

Dès 3 ans

Section transversale du club, l'AS Ambarès Sports Loisirs propose différents dispositifs du plus jeune âge à l'âge adulte.

Éveil Sportif - 3 à 5 ans

Tout au long de la saison sportive, hors vacances scolaires, la section propose des activités d'Éveil Sportif à destination des enfants âgés de **3 à 5 ans**. Ce dispositif a pour objectifs de **favoriser la socialisation des tout-petits, d'apprendre à coordonner et à synchroniser son corps, de développer sa motricité, son habileté ainsi que ses capacités d'expression et de communication**. Le changement de cycle d'activités après chaque vacances scolaires permet aux jeunes enfants de découvrir plusieurs activités pendant la saison sportive.

Enfants nés en 2019/2018

 10 places par groupe

Mercredi	9h30 / 10h20	Complexe Sportif Lachaze
Mercredi	9h30 / 10h20	École Philippe Madrelle
Samedi	9h30 / 10h20	École du Bourg

Enfants nés en 2018/2017

Mercredi	10h30 / 11h20	Complexe Sportif Lachaze
Mercredi	10h30 / 11h20	École Philippe Madrelle
Samedi	10h30 / 11h20	École du Bourg

École Multisports - 6 à 10 ans

Tout au long de la saison sportive, hors vacances scolaires, l'AS Ambarès Sports Loisirs propose l'École Multisports à destination des enfants âgés de **6 à 10 ans**. Soutenu par le Département de la Gironde, ce dispositif a pour objectifs de permettre le **développement des capacités motrices** et de **découvrir différentes familles d'activités afin d'acquérir des notions et des connaissances** permettant par la suite de s'inscrire dans une activité sportive plus spécifique proposée par l'une de nos sections sportives.

Enfants nés en 2016/2015 (CP/CE1)

 14 places par groupe

Mercredi	10h00 / 11h45*	Complexe Sportif Lachaze
Jeudi	17h00 / 18h00	Gymnase Rosa Bonheur

Enfants nés en 2015/2014 (CE1/CE2)

Mercredi	10h00 / 11h45*	Complexe Sportif Lachaze
----------	----------------	--------------------------

Enfants nés en 2014/2013 (CE2/CM1)

Mardi	17h00 / 18h00	Gymnase Rosa Bonheur
-------	---------------	----------------------

Enfants nés en 2013/2012 (CM1/CM2)

Mercredi	10h00 / 11h45*	Complexe Sportif Lachaze
----------	----------------	--------------------------

* Accueil à 9h45

TARIFS

Quotient Familial	Éveil Sportif	École Multisports Mercredi	École Multisports Soirées
QF ≤ 700	120 €	125 €	85 €
701 ≤ QF ≤ 1300	135 €	140 €	95 €
QF ≥ 1301	150 €	155 €	105 €

Multisports Adultes - à partir de 25 ans

Destiné aux personnes de **plus de 25 ans**, le **Multisports Adultes** dispositif soutenu par le Département de la Gironde, permet aux adhérents de partager **des moments conviviaux** autour d'une **pratique sportive diversifiée**. L'objectif de cette activité est également de **lutter contre l'isolement** en créant du lien social et en favorisant les rencontres. Les adhérents s'amuse, se dépense, **chacun à son rythme, sans pression et dans la bonne humeur !**

Créneaux d'activités :

 14 places par groupe

Lundi	19h30 / 21h00	Cf : plannings d'activités	Niveau soutenu
Mercredi	19h30 / 21h00	Cf : plannings d'activités	Niveau modéré

TARIFS

	Multisports Adultes	Multisports Adultes Offre Couple
Adhérent AS Ambarès (Sur présentation d'un justificatif)	120 €	108 € / personne
Non adhérent AS Ambarès	140 €	126 € / personne

Sports Vacances - 8 à 13 ans

 14 places par groupe

Pendant les vacances scolaires, l'AS Ambarès Sports Loisirs propose des semaines d'activités sportives à vos enfants âgés de 8 à 13 ans dans le cadre du dispositif « Sports Vacances » soutenu par le Département de la Gironde et la CAF. C'est l'occasion pour votre enfant de découvrir et de pratiquer diverses activités sportives.

Dates :

- Du 11 au 15 juillet 2022
- Du 18 au 22 juillet 2022
- Du 22 au 26 août 2022
- Du 29 au 31 août 2022
- Du 24 au 28 octobre 2022
- Du 6 au 10 février 2023
- Du 10 au 14 avril 2023

TARIFS

	Sports Vacances
QF ≤ 700	65 €
701 ≤ QF ≤ 1300	70 €
QF ≥ 1301	75 €

K'ASA Ados - 14 à 17 ans

La K'ASA Ados propose aux jeunes de 14 à 17 ans de participer à :

• Des journées d'activités sportives et culturelles sur les périodes suivantes :

- Vacances de Toussaint
- Vacances d'Hiver
- Vacances de Printemps

En journée ou en soirée, encadrés par un éducateur sportif, les jeunes se retrouvent à leur convenance en fonction d'un planning d'activités pour partager des moments ludiques et conviviaux autour de diverses activités.

ET/OU

• L'élaboration et l'autofinancement d'un séjour sportif et culturel durant l'été par :

- La constitution d'un collectif de jeunes,
- Des temps de préparation réguliers,
- La participation à des actions d'autofinancement du séjour sportif,
- Un engagement des jeunes sur une saison complète

Accompagnés par notre équipe encadrante, les jeunes se réunissent de manière régulière au cours de la saison, afin de construire et coordonner leur séjour de A à Z. Dans un contexte ludique, ils développeront leur créativité, leur prise de responsabilité et leur autonomie. En point d'orgue de la saison, la participation au séjour sportif permet de clore en beauté cette aventure humaine.

Vous l'aurez compris, à la K'ASA ADOS, nos jeunes sont acteurs de leurs activités et qui sait, ils seront peut-être les futurs dirigeants de notre club !

Permanences d'inscription de nos activités :

- Permanences d'inscription au Foyer Serge Dufrêche du Complexe Sportif de Lachaze,
- Ouverture des inscriptions à partir du 24 août,
- Permanences :
 - les mercredis de 14h00 à 19h00 ainsi que les vendredis de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30,
 - lors de la journée Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h00 à 18h00, Complexe Sportif Lachaze.

Nos plannings d'activités 2022 / 2023 :



Coordonnées :

- ✉ sportsloisirs@asambares.fr
- ☎ 07.77.86.63.11
- 🌐 <https://sportsloisirs.asambares.fr>
- 📍 AS Ambarès Sports Loisirs
- 📱 as_ambares_sportsloisirs



SPORT SANTÉ & HANDICAP

Dès 6 ans

La section Sport Santé & Handicap a été lancée au début de la saison 2021.2022. S'appuyant sur des enseignants diplômés en Activité Physique Adaptée (APA), le volet « Sport Santé » de la section s'attache à :

- Promouvoir la santé et le bien-être par l'activité physique et sportive
- Accompagner les sections et les autres acteurs sportifs du territoire dans le développement et la promotion d'une offre « sport santé »
- Développer une offre d'Activités Physiques Adaptées à visée thérapeutique, destinée à des malades chroniques.

Sport sur prescription médicale - à partir de 18 ans

L'activité physique sur prescription médicale permet à tout bénéficiaire porteur de pathologie chronique (en affection longue durée ou non) de se (re)mettre à une pratique adaptée à ses besoins, en bénéficiant d'un suivi personnalisé.

En partenariat avec des médecins et d'autres professionnels de santé locaux, ce dispositif permet une amélioration de l'état de santé et de la qualité de vie.



Niveau Elan :

Mardi / Vendredi	13h00 / 14h00
Mardi / Jeudi	11h30 / 12h30

Niveau Déclic :

Mardi / Jeudi	17h45 / 18h45
TARIF	180 €

Antenne « Maison Sport Santé »

Les Maisons Sport Santé sont des espaces permettant de s'informer et de pratiquer une activité physique et sportive et/ou une Activité Physique Adaptée (APA). Dans le cadre de la Maison Sport Santé Bordeaux Métropole (MSS BxM), la ville d'Ambarès et Lagrave a obtenu l'agrément pour être antenne communale Maison Sport Santé et s'appuiera sur notre équipe de professionnels de la section SPORT SANTE & HANDICAP afin de :

- Conseiller et informer sur les pratiques d'activités physiques adaptées sur le territoire,
- Orienter vers les partenaires, professionnels et éducateurs sport santé du territoire, mais aussi réaliser le bilan d'activité physique,
- Proposer des lieux d'exercice de l'activité physique et sportive et activité physique adaptée, évaluer, accompagner et suivre chaque bénéficiaire tout au long de son programme.



S'appuyant sur des enseignants diplômés en Activité Physique Adaptée (APA), le volet « **Sport Handicap** » de la section s'attache à :

- Structurer, accompagner les sections pour favoriser l'accueil des personnes en situation de handicap
- Informer, promouvoir le sport en faveur des personnes en situation de handicap
- Nouer, renforcer les partenariats avec les structures spécialisées locales

Handiscolé'Sport - 6 à 12 ans

L'handiscolé'Sport s'adresse à des jeunes en situation de handicap physique et/ou sensoriel et a pour principal objectif de favoriser l'accès à la pratique sportive, dans le cadre notamment d'une pratique partagée « handi-valides ». Ce dispositif favorise l'intégration et la socialisation des jeunes mais peut également contribuer à guider des jeunes vers des clubs proposant l'activité qui leur correspond.

Sur le modèle d'une école multisports, l'handiscolé'Sport propose aux jeunes des cycles d'activités sportives en période scolaire avec un accompagnement renforcé.

Les mercredis en période scolaire de 14h – 16h. Lieux différents selon activité.

TARIFS			
Jeune	120 €	Jeune issu d'une structure spécialisée	90 €

Prestations en établissements Médico-sociaux

L'activité physique fait partie intégrante de la vie des structures médico-sociales et nombreuses sont celles qui détiennent un projet d'activité physique adaptée (APA) ou un projet d'éducation physique et sportive (EPS). Notre association propose des interventions en centres médico-sociaux avec si besoin un suivi pluridisciplinaire.

Dans ce cadre, l'activité physique proposée va permettre de poursuivre différents objectifs selon les publics, comme par exemple :

- conserver un lien avec les différents aspects de la vie courante : socialisation, autonomie et maintien des capacités physiques sont fortement recherchés.
- favoriser le bien-être individuel au-delà de l'aspect purement médical de prévention



Inclusion à l'EPS - 6 à 18 ans

Lancé en Janvier 2022 après une phase test en 2021, ce projet consiste à soutenir l'inclusion sportive des élèves handicapés pour permettre l'accès au cours d'éducation physique et sportive (EPS). Fruit d'une collaboration tripartite entre le CSES A. Peyrelongue, le SA MERIGNAC et l'AS AMBARES, ce dispositif a permis d'accompagner huit établissements scolaires accueillant des jeunes déficients visuels.

Notre volonté est de pérenniser ce dispositif et d'accompagner à moyen terme un plus large public de jeunes en situation de handicap. Ce dispositif a été soutenu par le Fonds de dotation **Lucie Care** mais aussi par le Fonds de dotation **Paris 2024** avec l'obtention du **label IMPACT 2024** qui vise à soutenir et à renforcer le rôle social du sport.

Que vous soyez un établissement socio-médical, un établissement scolaire ou même tout simplement une personne en situation de handicap, n'hésitez pas à prendre contact avec notre coordinatrice des activités physiques adaptées.

Nos plannings d'activités 2022 / 2023 :



Coordonnées :

- ✉ apa-sante@asambares.fr
- 📍 AS Ambarès Sport Santé & Handicap
- ☎ 06.17.92.11.92
- 🌐 <https://sportsantehandicap.asambares.fr/>
- 📱 as_ambares_sport_santehandicap



AÏKIDO

Dès 6 ans

L'Aïkido ou l'art du self-défense !

L'Aïkido est un « Budô » fondé par Morihei Ueshiba. Cet art martial japonais utilise la force et l'agressivité de l'adversaire afin de réduire à néant sa tentative d'agression. L'Aïkido allie des techniques de « combat » à mains nues et avec armes même si dans la philosophie de l'Aïkido, la notion de combat au sens propre n'existe pas.

Le terme « Aïkido » peut se traduire par « la voie de la concordance des énergies », il est composé de trois « Kanjis » :

ai : du verbe « au » signifiant concorder ; harmonie ;
 ki : énergie
 dō : la voie

L'Aïkido peut se pratiquer à tout âge (dès 6 ans), que l'on soit un homme ou une femme. Discipline, respect et convivialité sont les maîtres mots de cette section.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : Dojo du Complexe Sportif Lachaze

Enfants (de 6 à 11 ans)

Mercredi 14h00 à 15h00

Ados / Adultes

Jeudi 19h45 à 21h15

Samedi 16h00 à 17h30



Bon à savoir :

- C'est une discipline sans compétition, 100% loisirs !
- Les cours sont dispensés par un éducateur sportif diplômé, ceinture noire 5ème DAN.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> 8, 10, 15 et 17 septembre 2022 aux bureaux des sections (rdc du dojo) du Complexe Sportif Lachaze, sur les horaires d'entraînements.

Coordonnées :

✉ aikido@asambares.fr
 ☎ 06.26.79.12.92



BOXING

Dès 6 ans

La section Boxing, va vous faire jouer des poings !

Découvrez le boxing sous toutes ses formes, full contact, kick boxing, K1 ou encore préparation physique et cours de contact défense.

Nos encadrants, qu'ils soient éducateurs fédéraux ou bénévoles sont passionnés par leur sport, ils sauront vous accompagner dans une pratique de loisirs ou de compétition. Ils ont à cœur de transmettre leur savoir et seront ravis de partager leur passion avec vous.

CATÉGORIES

Lieu de pratique : Salle multisports Complexe Sportif de Lachaze

Full - Kick - K1 (de 6 à 12 ans)

(débutants et confirmés)

Lundi 18h00 à 19h00

Mardi 18h00 à 19h00

Mercredi 18h00 à 19h00

Full - Kick - K1 (+ de 13 ans)

Lundi - débutants et confirmés 19h15 à 20h45

Mardi - confirmés et compétiteurs 19h00 à 20h30

Mercredi - débutants et confirmés 19h15 à 20h45

Vendredi - débutants et confirmés 19h15 à 20h45

Samedi - entraînement de masse 11h00 à 12h30

Contact défense (+ de 16 ans)

Mardi 20h30 à 22h00

Prépa Physique

Jeudi - confirmés et compétiteurs 19h15 à 20h15



Bon à savoir :

- Chaque dernier samedi du mois des cours 100% féminin sont organisés.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> Les lundis, mercredis et vendredis aux bureaux des sections (hall de la salle Multisports) du Complexe Sportif Lachaze, sur les horaires d'entraînements.

Coordonnées :

✉ boxing@asambares.fr
 ☎ 06.62.23.87.92
 f AS Ambarès Boxing



TARIFS

**Enfants
6 à 11 ans
(anciens adhérents)**

112 €

**Enfants
6 à 11 ans
(nouveaux adhérents)**

102 €

**Ados
- de 15 ans**

167 €

**Adultes
+ de 15 ans**

185 €

* Remise de 10% à partir de 2 adhérents.

TARIFS

Enfants

120 €

Adultes

190 €

**Contact
Défense**

190 €

* Remise de 10% à partir du 3ème membre du même foyer

JUDO-JUJITSU

Dès 4 ans

Avec la section Judo-Jujitsu, réveillez le judoka qui sommeille en vous !

La section Judo-Jujitsu est une des plus anciennes sections de l'Omnisports, puisque cette discipline est pratiquée à l'AS Ambarès depuis 1970. Au sein du premier club de la rive droite bordelaise, vous pourrez tout à la fois vous initier au Judo-Jujitsu, évoluer dans une pratique loisirs, vous entraîner et aller en compétition, tout en travaillant en vue d'obtenir vos grades. Quel que soit votre niveau, vous serez encadré par un éducateur sportif diplômé, ceinture noire 6ème DAN.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : Dojo du Complexe Sportif Lachaze

Baby (2018)

Mercredi 15h00 à 16h00

Pré-poussins (2017 à 2015)

Mardi 17h30 à 18h30

Jeudi 17h30 à 18h30

Poussins (2014 et 2013) / Benjamins (2012 et 2011)

Mardi 18h35 à 19h35

Vendredi 17h30 à 19h00

A partir de minimes (2010 et avant) + Loisirs

Mardi 19h40 à 21h10

Jeudi 18h30 à 19h45

Vendredi 19h05 à 21h40

Samedi - Cours à thème 17h30 à 19h00

Lieu de pratique : Salle multisports

Prépa physique - à partir de minimes

Jeudi 19h00 à 20h30



Bon à savoir :

- Le club est jumelé depuis 40 ans avec le club de Midsomer-Norton en Angleterre. A ce titre, des échanges sont organisés chaque année.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> Les mardis et jeudis de septembre de 18h00 à 19h30 et à partir du mois d'octobre sur rendez-vous aux bureaux des sections (rdc du dojo) du Complexe Sportif Lachaze.

Coordonnées :

✉ judojujitsu@asambares.fr
 ☎ 06.84.67.19.64
 📍 As Ambarès Judo - Jujitsu
 📱 as_ambares_judo_jujitsu

KARATÉ

Dès 6 ans

Avec la section karaté, découvrez la pratique du style Wado-Ryu.

Le karaté est un art martial dont les techniques servent à se défendre et à répondre par une attaque. Les 3 grands domaines de techniques sont : les Kihons (techniques de base), les Katas (enchaînements de techniques) et les Kumitès (combats). Compétiteurs et loisirs, tous ont leur place sur les tatamis. Grâce aux enseignements du professeur, chacun progresse à son rythme et peut s'il le souhaite, participer aux différentes compétitions auxquelles s'inscrit la section.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : Dojo du Complexe Sportif Lachaze

Pré-poussins à minimes (débutants)

Lundi 18h30 à 19h30

Mercredi 18h30 à 19h30

Pupilles à Séniors (intermédiaires)

Lundi 19h30 à 20h30

Mercredi 19h30 à 20h30

Minimes à Séniors (confirmés)

Lundi 19h30 à 21h45

Mercredi 19h30 à 21h45

Pupilles à Minimes (compétiteurs)

Samedi 10h00 à 11h00

Cadets à Séniors (compétiteurs)

Samedi 10h00 à 12h00



Bon à savoir :

- Notre entraîneur est ceinture noire, 2ème DAN, plusieurs fois médaillé au niveau national.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> Les 7, 12, 14, 19 et 21 septembre 2022 de 18h15 à 19h45 aux bureaux des sections (rdc du dojo) du Complexe Sportif Lachaze.

Coordonnées :

✉ karate@asambares.fr
 ☎ 06.21.25.11.51
 🌐 https://karate.asambares.fr
 📍 AS Ambarès Karaté

TARIFS*

Baby

130 €

Pré-poussins

170 €

Poussins Benjamins

180 €

Minimes / Cadets Séniors et Loisirs

190 €

TARIFS*

	Poussins	Pupilles / Benjamins	Minimes / Cadets / Juniors	Séniors
Compétitions	150 €	200 €	220 €	240 €
Loisirs	140 €	180 €	200 €	220 €

BASKET-BALL

Dès 5 ans

Avec la section Basket-Ball, vous n'en louperez plus un !

Dès 5 ans, la section vous accueille pour vous permettre de pratiquer dans les meilleures conditions, sur l'un des terrains à disposition. Entraînements, compétitions, ou pratique loisirs, chacun évolue à son rythme, avec à ses côtés un éducateur titulaire d'un diplôme d'Etat. Les nombreux encadrants bénévoles sont également là pour vous aider à progresser et vous permettre de passer de beaux moments en équipe.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

U7 F/M (4 à 7 ans)

Mercredi - Gymnase Rosa Bonheur 16h00 à 17h00

U9 F/M

Mercredi - Gymnase Rosa Bonheur 17h00 à 18h00

Jeudi - Gymnase Rosa Bonheur 18h00 à 19h30

U9 Groupe 2

Mercredi - Gymnase Rosa Bonheur 18h00 à 19h30

U11 Groupe 1

Lundi - Gymnase Charles Fabre 17h00 à 18h30

U11 Groupe 2

Vendredi - Gymnase Rosa Bonheur 17h30 à 18h30

U11 Groupe 1 et 2

Mercredi - Gymnase Collège 17h30 à 19h00

U11 Groupe 3

Mardi - Gymnase Rosa Bonheur 18h00 à 19h00

Samedi - Gymnase Rosa Bonheur 9h30 à 10h30

U13 F/M

Mercredi - Gymnase Charles Fabre 16h30 à 18h00

U13 F/M Groupe 2

Vendredi - Gymnase Collège 17h30 à 19h00

U15 F

Mercredi - Gymnase Charles Fabre 18h00 à 19h30

U15 M

Mercredi - Gymnase Salle des Sports 19h00 à 20h30

U15 F/M

Jeudi - Gymnase Collège 18h00 à 19h30

U17 M

Mardi - Gymnase Collège 19h00 à 20h30

Vendredi - Gymnase Charles Fabre 19h30 à 21h00

SÉNIORS F

Mardi - Gymnase Collège 19h00 à 20h30

Jeudi - Gymnase Collège 21h00 à 22h30

SÉNIORS G2

Mercredi - Salle des Sports 20h00 à 22h30

SÉNIORS G2 et U20

Vendredi - Salle des Sports 20h30 à 22h30

SÉNIORS G1

Mardi - Gymnase Collège 20h30 à 22h30

Vendredi - Gymnase Charles Fabre 21h00 à 22h30

Les créneaux sont susceptibles d'être modifiés en début de saison, merci de consulter notre site internet.



Bon à savoir :

- **Projet de création d'une école de basket.**

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi
3 septembre de 14h à 18h au
Complexe Sportif Lachaze

> 7, 9, 14 de 17h30 à 18h30 sur les
lieux d'entraînement.

TARIFS

Baby / U7	U9 / U11	U13 / U15	U17 à Séniors
120 €	155 €	160 €	175 €

Coordonnées :

✉ basket@asambares.fr
☎ 06.47.94.87.56
🌐 <https://basket.asambares.fr>
📱 AS Ambarès Basket
📺 as_ambares_basket

HANDBALL

Dès 6 ans

Avec la section Handball, rejoignez plus qu'un club, rejoignez une famille de passionnés !

Le Handball, à l'AS Ambarès, s'adresse à tous : du mini-hand jusqu'aux loisirs, en passant par toutes les catégories de jeunes et séniors. La progression de chacun dans un esprit collectif, convivialité, bonne humeur et solidarité sont l'ADN de notre section.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : Salle Charles Fabre Complexe Sportif Lachaze

ÉCOLE DE HANDBALL - Minihand Petits et Grands

(Moins de 7 ans et Moins de 9 ans)

Mercredi 13h30 à 15h00

U11 F/G

Mercredi 15h00 à 16h30

Jeudi 17h30 à 19h00

U13 F

Mardi / Jeudi 17h30 à 19h00

U13 G

Mardi 19h00 à 20h30

Vendredi 17h30 à 19h00

U15 G

Lundi 18h30 à 19h45

Mercredi 19h30 à 21h00

Séniors G2

Lundi 21h15 à 22h30

Mercredi 19h30 à 21h00

Séniors G1

Lundi 19h45 à 21h15

Mercredi 21h00 à 22h30

Lieu de pratique : Gymnase du Collège

Loisirs mixte + de 18 ans

Lundi 21h00 à 22h30

Les créneaux sont susceptibles d'être modifiés en début de saison, merci de consulter notre site internet.



Bon à savoir :

- **Projet de création d'une école d'arbitrage**
- **Objectif sportif : accession niveau Pré-national**
- **Projets de la saison : développement de la pratique chez les jeunes et féminisation des dirigeants**

LABEL :

> École de Handball avec le label Argent.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi
3 septembre de 14h à 18h au
Complexe Sportif Lachaze

> En début d'entraînement du mois de septembre à la salle Charles Fabre du Complexe Sportif Lachaze

Coordonnées :

✉ handball@asambares.fr
☎ 06.19.24.34.78
📱 AS Ambarès Handball
📺 as_ambares_handball

TARIFS*

Minihand	U11	U13	U15	Séniors	Loisirs
95 €	105 €	115 €	125 €	170 €	135 €

* Remise -25% pour le deuxième licencié et -40% pour le troisième licencié (remise sur la licence la moins chère et une remise par foyer).

RUGBY

Dès 3 ans

Rejoignez la section Rugby, foncez dans la mêlée !

La section rugby est prête à vous accueillir sur les terrains d'Ambarès-et-Lagrave, de Saint-Loubès et d'Izon afin de vivre des moments forts au sein d'une équipe tout aussi engagée sur le terrain que dans la vie de la section. En loisirs, en compétition, quel que soit l'âge, chacun a sa place au sein de l'EASL ! Nous vous attendons sur le terrain dès septembre !

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Baby Rugby (de 3 à 5 ans)

Mercrèdi - Terrain de rugby Complexe Sportif Lachaze 15h00 à 16h00
Samedi - Stade G. Cassignard Izon 10h30 à 11h15

- de 6 ans

Mercrèdi - Terrain de rugby Complexe Sportif St Loubès 17h30 à 18h30
Samedi - Stade G. Cassignard Izon 10h30 à 11h30

- de 8 ans / - de 10 ans / - de 12 ans

Mercrèdi - Terrain de rugby Complexe Sportif St Loubès 18h00 à 19h00
Samedi - Stade G. Cassignard Izon 10h00 à 12h00

- de 15 ans / - de 18 ans féminine

Lundi - Terrain de rugby Complexe Sportif St Loubès 17h00 à 19h00
Mercredi - Terrain de rugby Complexe Sportif St Loubès 17h00 à 19h00

- de 16 ans / - de 19 ans masculin

Mercrèdi - Terrain de rugby La Burthe à Floirac 19h30 à 21h00
Vendredi - Terrain de rugby Complexe Sportif Lachaze 19h15 à 20h30

Loisirs

Vendredi - Terrain de rugby Complexe Sportif Lachaze 20h30 à 22h00



Bon à savoir :

La section intervient au Collège Max Linder de Saint-Loubès dans le cadre de l'UNSS.

LABEL :

> École de Rugby avec le label 1 étoile

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi
3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> En début d'entraînement du mois de septembre à sur les lieux de pratique.

Coordonnées :

✉ rugby@asambares.fr
☎ 06.25.05.64.74
f EASL RUGBY XV – Officiel



ULTIMATE

Dès 10 ans



Rejoignez les Suricatch de notre section Ultimate !!

L'idée de base de l'Ultimate frisbee est très simple. Le but, pour l'équipe en possession du disque, est de le passer vers l'avant du terrain sans le faire tomber et de l'attraper dans l'en-but adverse, pour marquer le point. Ouvert dès 10 ans, notre section t'accueille pour de supers entraînements et compétitions !

Bon à savoir :

- Ce sport est sans contact et les équipes sont généralement mixtes : filles et garçons jouent dans la même équipe.

- Un aspect important de l'ultimate est l'absence d'arbitre. Les joueurs sont conviés à prendre les décisions eux-mêmes. Ce sport se base avant tout sur le fair-play !

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi
3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> Les jeudis du mois de septembre de 18h30 à 20h15 sur le terrain de rugby du Complexe Sportif Lachaze

> Inscription en ligne via le site internet de la section

Coordonnées :

✉ ultimate@asambares.fr
☎ 07.82.56.11.60
🌐 https://ultimate.asambares.fr
f AS Ambarès Ultimate
@ as_ambares_ultimate

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Classe Sportive Collège C. Massé

Mardi - Gymnase Collège C. Massé 17h30 à 19h00
Mercredi - Terrain de rugby Complexe Sportif Lachaze ... 13h15 à 14h45

De 12 à 20 ans

Jeudi - Terrain de rugby Complexe Sportif Lachaze 18h30 à 20h15
Samedi - Terrain de rugby Complexe Sportif Lachaze* 10h00 à 12h00
*Salle Charles Fabre de fin octobre à mi-février

TARIFS*				
Baby	École de Rugby	-14M / -15F / -16M / -18M / -19M	+ 18ans	Loisirs Vétérans
60 €	80 €	100 €	100 €	60 €

* Remise de 10 € sur la licence du deuxième enfant (jusqu'à 18 ans)

TARIFS				
	Classe Sportive	12 à 20 ans	Remises Familiales (par foyer)	
			Pour 2 licenciés	Pour 3 licenciés
Ambarésiens	75 €	80 €	150 €	210 €
Hors Ambarésiens	85 €	90 €	160 €	220 €

VOLLEY-BALL

Dès 5 ans

Toujours plus haut avec la section Volley-Ball !

La section Volley-Ball est prête à vous accueillir dès 5 ans afin de vous enseigner l'art de faire voler le ballon de l'autre côté du filet. Vous souhaitez donner le meilleur de vous-même au sein d'équipes ultras motivées ? N'hésitez plus, chaussez vos baskets et rejoignez les volleyeuses et les volleyeurs de la section. Dans une ambiance conviviale, vous prendrez aisément vos marques et c'est accompagné par des encadrants dynamiques que vous pourrez pratiquer et progresser tout au long de la saison, que ce soit en compétition ou en loisirs.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

M7 / M9 / M11 / M13

Jeudi - Salle Charles Fabre Complexe Sportif Lachaze 19h00 à 20h30

M15 / M18 F

Mercredi - Gymnase du Collège 19h00 à 20h30

Vendredi - Gymnase du Collège 19h00 à 20h30

M18 G

Jeudi - Salle Charles Fabre Complexe Sportif Lachaze 19h00 à 20h30

Séniors F / G1

Mardi - Salle Charles Fabre Complexe Sportif Lachaze 20h30 à 22h30

Jeudi - Salle Charles Fabre Complexe Sportif Lachaze 20h30 à 22h30

Séniors G2 / Loisirs

Mercredi - Gymnase du Collège 20h30 à 22h30

Vendredi - Gymnase du Collège 20h30 à 22h30

Les créneaux sont susceptibles d'être modifiés en début de saison, merci de consulter notre site internet.



Bon à savoir :

Objectifs de la saison :

- Engager des équipes jeunes en Coupe de France, en Ligue,
- Engager une équipe féminine en Régional 2

LABEL :

- > Label Or – Club Formateur
- > Label Qualité

Permanences d'inscription :

- > Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

- > Lors des entraînements du mois de septembre sur les lieux de pratique.

Coordonnées :

- ✉ volley@asambares.fr
- ☎ 06.66.09.62.05
- 📍 AS Ambarès Volley-Ball
- 📱 as_ambares_volley-ball

CYCLO

Dès 18 ans

Avec la section Cyclo, lancez-vous sur les routes de la région.

« Le vélo dans toutes ses formes et en toute simplicité » ... Voici ce qui caractérise l'esprit de notre section ! Le plaisir, la convivialité et la passion pour notre sport.



CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Départ : Place du marché

Route Hiver

Mercredi 13h30

Samedi 13h30

Dimanche 09h00

VTT Hiver

Mercredi 13h30

Dimanche 09h00

Route Été

Mercredi 08h30

Samedi 08h30

Dimanche 08h30

VTT Été

Mercredi 13h30

Dimanche 08h30

Bon à savoir :

- Cette section a été créée en 2018 de la fusion des sections Cyclospor et Cyclotourisme.

Permanences d'inscription :

- > Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

- > Sur rendez-vous. Prendre contact par mail.

Coordonnées :

- ✉ cyclo@asambares.fr
- ☎ 06.74.68.16.64
- 🌐 https://cyclo.asambares.fr/page

TARIFS				
M7	M9 / M11 / M13	M15	M18 / Loisirs	M21 / Séniors
80 €	110 €	120 €	140 €	160 €

TARIF
Adultes
72€

Gymnastique

Dès 15 mois

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : École Maternelle Philippe Madrelle

Baby Gym le Samedi

De 15 mois à 2 ans	09h00 à 9h45
De 2 ans à 3 ans	10h00 à 11h00
De 3 ans à 4 ans	11h00 à 12h00
De 4 ans à 6 ans	12h00 à 13h00

Isabelle : 06 26 12 02 56

Gym +

Mardi et Jeudi	19h30 à 20h30
----------------	---------------

Margaux : 06 86 30 12 20

Lieu de pratique : Salle des Sports

Mini Pouss

Mercredi	09h30 à 11h00
----------	---------------

Pré Pouss

Mercredi	13h30 à 15h00
----------	---------------

GAF Féd Compétition*

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi	19h00 à 21h00
---------------------------------	---------------

Mercredi	16h30 à 18h30
----------	---------------

Mercredi	18h30 à 20h30
----------	---------------

GAF Perf Compétition*

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi	17h30 à 19h00
---------------------------------	---------------

Mercredi	11h00 à 12h30
----------	---------------

GAc Compétition

Mardi et Jeudi	19h00 à 21h00
----------------	---------------

Team Gym

Lundi et Jeudi	21h00 à 22h30
----------------	---------------

GAF Loisirs **

Mercredi	13h30 à 15h00
----------	---------------

Mercredi	15h00 à 16h30
----------	---------------

Mercredi	16h30 à 18h00
----------	---------------

Vendredi	17h30 à 19h00
----------	---------------

Vendredi	19h00 à 20h30
----------	---------------

GAc Loisirs

Mercredi	15h00 à 16h30
----------	---------------

Gym Adultes

Mercredi	20h00 à 21h30
----------	---------------

Emmanuelle : 07 68 11 94 53

* Créneau suivant l'entraîneur

** Un créneau au choix

TARIFS*

Baby Gym	Mini Pouss / Pré Pouss	GAF Féd / GAc Comp.	GAF Perf	Team Gym / GAF (Loisir) / GAc (Loisir)	Gym Adultes Gym +
180 €	190 €	200 €	250 €	190 €	120 €

* Remise de -15 € par fratrie

Equilibre, souplesse, acrobaties et santé avec notre section Gymnastique !

La section propose de nombreuses activités, toutes FFGYM, que l'on peut pratiquer en loisir et/ou en compétition. La section s'articule autour de 5 pôles : la Baby Gym, la Gymnastique Artistique Féminine (GAF), la Team Gym à partir de 12 ans (mixte), la Gymnastique Acrobatique (GAc) (mixte) et la Gym+.

Bon à savoir :

- La construction d'une salle de Gymnastique par la municipalité est en cours. Objectif : ouverture à la rentrée 2024

LABELS :

> Label « Valides-Handicapés » : pour une pratique sportive partagée (déficiences motrices, visuelles, auditives et mentales)
> Label baby gym.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> Cours d'essais sur rendez-vous aux lieux d'entraînement.

Coordonnées :

- ✉ gymnastique@asambares.fr
- 🌐 <https://gymnastique.asambares.fr>
- 📍 AS Ambarès Gymnastique
- 📍 as_ambares_gymnastique



Bon à savoir :

- L'EPGV, une fédération fortement engagée dans le Sport Santé.

LABEL :

> Label Qualité Club Sport Santé

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> À partir du 5 septembre, en début de cours, sur les lieux des entraînements.

Coordonnées :

- ✉ gymvolontaire@asambares.fr
- 📞 06.86.99.12.36



GYM VOLONTAIRE

Dès 15 ans

Avec la section Gym Volontaire, pratiquez du sport non compétitif et adapté à chacun.

La Gymnastique Volontaire permet de pratiquer des activités sportives diversifiées, son but est que chaque personne maintienne sa forme et sa bonne santé, tout en créant des liens sociaux, quels que soient son âge et sa condition physique. Nous proposons divers cours par semaine, matins et soirs : cours séniors, renforcement musculaire, Body Step, Fitball, Stretching, Pilates et Body Zen.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Séniors Gym Équilibre et Mémoire

Lundi - Salle Multisports Complexe Sportif Lachaze	09h00 à 10h15
--	---------------

Séniors Gym Douce

Mardi - Salle Multisports Complexe Sportif Lachaze	09h45 à 10h45
--	---------------

Vendredi - Salle Multisports Complexe Sportif Lachaze	10h15 à 11h15
---	---------------

Full Body

Lundi - Salle polyvalente CSES A. Peyrelongue	18h45 à 19h45
---	---------------

Mardi - Salle Multisports Complexe Sportif Lachaze	08h45 à 09h45
--	---------------

Mardi - Gymnase CSES A. Peyrelongue	19h30 à 20h30
-------------------------------------	---------------

Jeudi - Gymnase CSES A. Peyrelongue	18h30 à 19h30
-------------------------------------	---------------

Vendredi - Salle Multisports Complexe Sportif Lachaze	09h00 à 10h00
---	---------------

Samedi - Salle Multisports Complexe Sportif Lachaze	09h00 à 10h00
---	---------------

Samedi - Salle Multisports Complexe Sportif Lachaze	10h00 à 11h00
---	---------------

Body Step

Mardi - Gymnase CSES A. Peyrelongue	18h30 à 19h30
-------------------------------------	---------------

Body Zen

Mercredi - Gymnase CSES A. Peyrelongue	18h45 à 19h45
--	---------------

Fit Ball

Jeudi - Salle Multisports Complexe Sportif Lachaze	09h00 à 10h00
--	---------------

Pilates / Stretching

Vendredi - Gymnase CSES A. Peyrelongue	19h15 à 20h15
--	---------------

LIA / HILO

Samedi - Salle Multisports Complexe Sportif Lachaze	09h00 à 10h00
---	---------------

TARIFS

	- 18 ans	Adultes	Remises Familiales*
Ambarésiens	105 €	110 €	185 €
Hors Ambarésiens	121 €	125 €	215 €

* (pour 2 personnes d'un même foyer)

MARCHE

Dès 18 ans

La section Marche, un sport pour tous.

C'est une activité douce où les risques de blessures sont minimes. En plus de vous aider à maintenir une bonne forme physique, la marche permet de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire. Être au grand air procure un bienfait et oblige à oublier les petits tracas de la vie et à admirer la nature, tout cela dans une ambiance sympathique et conviviale. Notre section propose la pratique de la marche ainsi que la marche nordique.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Le planning des sorties vous sera communiqué par e-mail (marche) et par SMS (marche nordique).

Départ : Complexe Sportif Lachaze

Marche

Lundi.....09h00 à 12h30*

Jeudi.....09h00 à 12h30*

*8h30 le premier jeudi de chaque mois.

Départ : Suivant le planning des sorties

Marche Nordique

Mardi.....08h55 à 11h00*

Vendredi.....08h55 à 11h00*

*Variable selon les circuits



Bon à savoir :

Dans une démarche écocitoyenne, la section incite à faire du covoiturage au départ des sorties.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi

3 septembre de 14h à 18h au

Complexe Sportif Lachaze

> Le lundi 5 septembre à 8H45 sur le parking du Complexe Sportif Lachaze.

> Sur rendez-vous. Prendre contact par mail.

Coordonnées :

✉ marche@asambares.fr

☎ 06.70.32.50.71

TARIFS	
	Adultes
Marche	40 €
Marche Nordique	75 €
Marche et Marche Nordique	85 €

PÉTANQUE LOISIR

Dès 18 ans

La section Pétanque, vous donne rendez-vous chaque jour au boulodrome.

Le mot Pétanque est issu de l'Occitan Provençal, des mots « Pe » (Pied) et « Tanca » (ancrés) : Pieds ancrés au sol.

Si vous aussi êtes amateurs de cette discipline, si vous aimez le grand air, et jouer des parties acharnées dans une ambiance conviviale et familiale : une seule chose à faire, prendre vos boules de pétanque et nous rejoindre ! Il y aura toujours une partie qui vous attendra !



CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : Boulodromes du Complexe Sportif Lachaze

Jours de pratique

Lundi.....15h30 à 19h00

Mardi.....15h30 à 19h00

Mercredi.....15h30 à 19h00

Jeudi.....15h30 à 19h00

Vendredi.....15h30 à 19h00

Bon à savoir :

- La section favorise la pratique loisir et ne fait pas de compétition.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi

3 septembre de 14h à 18h au

Complexe Sportif Lachaze

> Lors des entraînements, au boulodrome du Complexe Sportif Lachaze.

Coordonnées :

✉ petanque@asambares.fr

☎ 06.86.27.82.01

TARIF

Adultes

10 €



À vélo tout est plus beau !

SPORT ENDURANCE

Dès 18 ans

Courir, c'est bien... à plusieurs, c'est mieux !

Quel que soit votre niveau, rejoignez notre team du Sport Endurance et intégrez un groupe convivial et dynamique. Notre coach sportif vous accompagnera à atteindre vos objectifs. Et cela, toujours en se faisant plaisir !

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

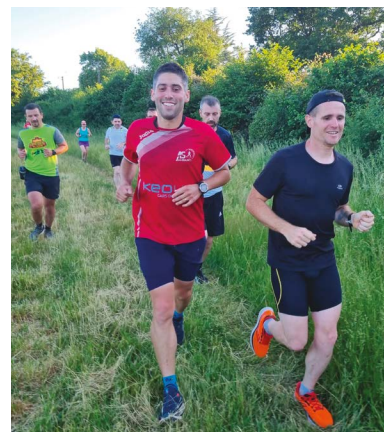
Le planning des sorties vous sera communiqué par la section. Rendez-vous 15 min avant le début de la séance.

Complexe Sportif Lachaze
(peut varier selon le planning d'entraînement)

Piste / Préparation Physique
Mardi..... 19h30 à 20h45

Technique sur terrains variés
Jeudi..... 19h30 à 20h45

Technique sur terrains variés
Dimanche..... 09h30 à 12h00



Bon à savoir :

- À partir de cette année présence d'un entraîneur diplômé les mardis et jeudis.
- La section accueille et intègre les coureurs quel que soit leur niveau.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi
3 septembre de 14h à 18h au
Complexe Sportif Lachaze

> Les 6, 13, 20 et 27 septembre lors
des entraînements, sur le parking du
Complexe Sportif Lachaze.
> Inscription en ligne via le site
internet de la section

Coordonnées :

- ✉ sportendurance@asambares.fr
- ☎ 06.08.48.63.96
- 🌐 <https://sportendurance.asambares.fr>
- 📍 AS Ambarès Sport Endurance

TIR A L'ARC

Dès 9 ans

À vos arcs, prêts, tirez !

Forte de ses 80 adhérents, la section tir à l'arc offre à ses archers (débutants et confirmés) de nombreux créneaux d'entraînements (en salle et en extérieur) encadrés par des entraîneurs diplômés. Nous proposons différents types de pratique (cible anglaise, parcours, 3D) et différentes armes (classique, poulies, barbow).

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS* :

La saison en salle a lieu à la salle des Sports de septembre à mars.

Jeunes débutants et 2^{ème} année

Lundi..... 18h00 à 19h30
Samedi..... 10h30 à 11h30

Adultes débutants et 2^{ème} année

Lundi..... 21h00 à 22h30
Samedi..... 11h30 à 13h00

Perfectionnement

Lundi..... 19h30 à 21h00
Samedi..... 09h00 à 10h30

Parcours

Lundi..... 19h30 à 21h00
Mardi - en extérieur..... 14h00 à 17h00
Jeudi - en extérieur..... 14h00 à 17h00

Jeunes compétiteurs

Mardi..... 19h00 à 20h30
Jeudi..... 19h00 à 20h30
Samedi - suivant planning..... 13h00 à 15h00

Adultes compétiteurs

Mardi..... 20h30 à 22h30
Jeudi..... 20h30 à 22h30
Samedi..... 09h00 à 10h30

*La saison en extérieur a lieu d'avril à juin au Pas de tir de Saint Denis. Les horaires seront modifiés et communiqués par la section.



Bon à savoir :

- La section a mis en place un système de prêt / location de matériel lors de la primo-adhésion. Idéal pour éviter un investissement coûteux la première année.

LABELS :

- > Label « Valides-Handicapés » : pour une pratique sportive partagée (déficiences motrices, visuelles, auditives et mentales)
- > « Ambition » de la FF Tir à l'Arc

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi
3 septembre de 14h à 18h au
Complexe Sportif Lachaze >> Sur les
créneaux d'entraînements à la salle
des Sports.

Coordonnées :

- ✉ tirarc@asambares.fr
- ☎ 06.31.63.52.25
- 🌐 <https://tirarc.asambares.fr>
- 📍 AS Ambarès Tir à l'arc

TARIFS*

Poussins	Jeunes	Adultes
115 €	135 €	155 €

* Remise de 15€ à partir de deux membres du même foyer.

YOGA

Dès 18 ans

La section Yoga, vous invite à prendre un temps pour vous ressourcer.

Le mot « yoga » signifie « union » en sanskrit, une langue indienne ancienne. Cette discipline physique associe la respiration, la concentration et la méditation. En vogue, les cours de yoga sont réputés pour les bienfaits physiques, mentaux et spirituels.



CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

DITEP Saint-Denis

Yoga

Lundi 19h00 à 20h15
Mardi 18h30 à 19h45
Jeudi 18h00 à 19h15
Vendredi 20h00 à 21h15

Salle de motricité Rosa Bonheur

Yoga

Mercredi 09h00 à 10h15

TARIFS

Étudiants	Adultes (Commune)	Adultes (Hors Commune)
80 €	160 €	175 €

Bon à savoir :

- La section pratique le Hatha yoga. C'est un yoga doux, basé sur l'écoute du corps et de l'esprit. Il se pratique de manière lente et s'adapte à tous les pratiquants, quel que soit leur condition physique ou leur âge.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> Aux jours et horaires des cours de septembre, sur chaque lieu de pratique.

Coordonnées :

✉ yoga@asambares.fr
☎ 07.81.14.84.41
🌐 <https://yoga.asambares.fr>

BADMINTON

Dès 11 ans

Tous au Badminton et Badminton pour tous !

La section Badminton est une jeune section dynamique qui allie la compétition et le loisir. La pratique convient à tous, quel que soit le niveau de jeu. Les cours dispensés par un éducateur diplômé permettent d'avoir une réelle progression tout au long de la saison.

La compétition est ouverte à tous ceux qui le souhaitent, de nombreux temps conviviaux sont également organisés régulièrement.



Bon à savoir :

- Sport extrêmement physique et technique, le badminton est le 3ème sport le plus pratiqué en France derrière le football et le tennis.
- C'est le premier sport le plus pratiqué en UNSS.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> Les lundis, mercredis et samedis de septembre, sur les lieux d'entraînement.

Coordonnées :

✉ badminton@asambares.fr
☎ 06.81.21.93.89
🌐 <http://badminton.asambares.fr>
📍 AS Ambarès Badminton

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Jeunes

Terrains couverts de tennis Complexe Sportif Lachaze / Entraînement libre
Mercredi 18h30 à 20h00
Gymnase du Collège C. Massé / Jeu libre
Samedi 10h00 à 12h00

Adultes Loisirs

Gymnase du Collège C. Massé / Jeu libre
Lundi 19h00 à 21h00
Gymnase G. Coustaly - Saint-Louis-de-Montferrand / Jeu libre
Mercredi 21h30 à 23h00
Gymnase G. Coustaly - Saint-Louis-de-Montferrand / Jeu libre
Vendredi 21h30 à 23h00
Gymnase du Collège C. Massé / Jeu libre
Samedi 10h00 à 12h00

Adultes Compétitions

Gymnase du Collège C. Massé / Jeu libre
Lundi 18h00 à 20h00
Tennis Couverts de tennis Complexe Sportif Lachaze / Entraînement encadré
Mercredi 20h00 à 21h30

TARIFS

Jeunes			
Jeu Libre	Entraînement encadré + Jeu Libre	Adultes Loisirs	Adultes Compétitions
70 €	100 €	120 €	170 €

TENNIS

Dès 5 ans

Venez échanger quelques balles avec notre section Tennis.

Pratiquez le tennis en loisir ou en compétition tout au long de l'année, progressez en groupe avec nos cours collectifs, participez aux animations, tournois individuels et compétitions par équipes.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : Courts de Tennis du Complexe Sportif Lachaze

Des évaluations sont prévues pour les nouveaux adhérents.

Les entraînements durent entre 45 min et 1h30 selon les catégories.

Deux cours d'essais gratuits sont proposés aux nouveaux enfants.

Les cours collectifs pour les enfants ont lieu le mercredi matin, après-midi et soir, le samedi matin, ainsi que le soir en semaine. Les cours collectifs pour les adultes ont lieu en soirée du lundi au vendredi.

Les créneaux horaires sont fixés à l'issue des inscriptions, en fonction des effectifs, des niveaux, et de la demande. Lors de votre inscription en ligne ou au club, vous précisez vos disponibilités et nous nous chargeons de vous trouver un créneau convenable.



Bon à savoir :

- L'ancêtre du tennis était le jeu de Paume. Le comptage des points en est un héritage direct, le terrain étant composé de deux parties de 60 pieds séparées par un filet. Parallèlement à ce filet étaient tracées des lignes numérotées 15, 30 et 40. Lorsqu'un joueur remportait un point, il devait s'avancer sur la ligne suivante, se rapprochant ainsi du filet. Les lignes étaient placées à 15, 30 et 40 pieds.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> 7 et 8 septembre de 18h à 20h au Club House du tennis du Complexe Sportif Lachaze.

Coordonnées :

✉ tennis@asambares.fr
☎ 05.56.38.80.16
🌐 www.tennisambares.fr
📍 AS Ambarès Tennis



TENNIS DE TABLE

Dès 9 ans

Amis pongistes, nous vous attendons !

Notre activité propose la pratique du tennis de table en loisir et en compétition. Notre section s'attache à faire progresser les jeunes et les moins jeunes grâce à des entraînements dirigés hebdomadaires. La convivialité est le mot d'ordre de notre section, nous accueillons tous les publics.



Bon à savoir :

- La section souhaite développer son école de tennis de table à destination des jeunes jusqu'à 11 ans.

LABEL :

> « Valides-Handicapés » pour une pratique sportive partagée.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> Les lundis dès 18h30 et les mercredis dès 14h00 du mois de septembre au Gymnase Rosa Bonheur.

Coordonnées :

✉ tennisdetable@asambares.fr
☎ 06.77.67.54.58
📍 AS Ambarès Tennis de Table



CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : Gymnase Rosa Bonheur

Jeunes

Lundi 18h30 à 19h30
Mercredi 14h00 à 16h00

Adultes

Lundi 19h30 à 21h30
Jeudi 19h30 à 21h30

TARIFS*

Poussins / Benjamins	Minimes / Cadets	Juniors	Adultes Loisir	Adultes Compétition
80 à 85 €	90 à 95 €	95 à 110 €	100 €	130 €

* Remise de -10% sur le 2ème, 20% pour le 3ème sur les fratries.

TARIFS

	Jeunes 4-6 ans	Jeunes 7-10 ans	11-18 ans	Adultes
Loisirs	110 €	175 €	175 €	280 €
Compétitions		240 €	240 €	280 €

NATATION

Dès 7 ans

Le plaisir de nager vite, bien et ensemble.

Club de Natation de compétition en activité principale, en parallèle, nous dirigeons une école de natation permettant aux jeunes nageurs de se préparer et de se perfectionner pour les tests nécessaires à la compétition. De plus, nous proposons un entraînement dirigé par un entraîneur, pour les jeunes et adultes ne souhaitant pas pratiquer la compétition. Nouveauté cette année, un cours de water-polo les lundis soir !

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : Piscine Municipale Alain Bernard

École de Natation

Mercredi..... 14h00 à 15h00

Classe Sportive

Mardi..... 11h30 à 12h45

Jeudi..... 11h30 à 12h45

Avenir / Jeunes / Juniors / Seniors

Mardi..... 18h45 à 21h00

Jeudi..... 18h45 à 21h00

Jeunes et Avenir

Mercredi..... 14h45 à 16h00

Jeunes et Séniors

Mercredi..... 17h45 à 19h15

Ados Loisirs

Mercredi..... 16h45 à 17h45

Samedi..... 10h30 à 11h30

Samedi..... 11h30 à 12h30

Adultes Officiels Nageurs

Samedi..... 11h30 à 12h30

Water-Polo

Lundi..... 19h00 à 20h30

Lieu de pratique : Extérieurs Gymnase du Collège C. Massé

Préparation Physique

Mardi..... 17h50 à 19h30

Jeudi..... 18h45 à 19h30

TESTS DE NIVEAU (nouveaux licenciés) :

Lieu : Piscine Alain Bernard

Info : venir avec son maillot, son bonnet et sa serviette

> Elève du primaire - mercredi 7 septembre – rendez-vous à 13h45

> Elèves à partir du Collège - samedi 10 septembre – rendez-vous à 11h15

TARIFS*

LOISIRS ADOS /
LOISIRS ADULTES

220 €

ÉCOLE DE NATATION /
COMPÉTITION Avenir,
Jeunes, Juniors, Seniors

260 €

* Remise de 50 % à partir de la 3ème adhésion.



Bon à savoir :

- La section intervient sur la section sportive natation du collège dans le cadre d'une convention.

LABELS :

> Label Développement, mention compétition niveau régional « Natation course »,

> Label Développement, mention Ecole de Natation Française

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze
> Lors des entraînements à la piscine Alain Bernard

> Les licenciés de la saison dernière peuvent se préinscrire en ligne. Informations sur le site internet de la section.

Coordonnées :

✉ natation@asambares.fr

☎ 06.86.26.93.57

🌐 <https://abcnatation.fr/sc/020333131>

📍 AS Ambarès Natation



PLONGÉE SOUS-MARINE

Dès 16 ans



Bon à savoir :

- Des formations de Niveau 1 et 2 sont possibles en fonction des disponibilités des moniteurs.

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

> Lors des entraînements du mois de septembre

Coordonnées :

✉ plongee@asambares.fr

☎ 06.25.91.59.37

🌐 <https://www.asaplongee.com>



Avec la section plongée sous-marine, le monde du silence vous attend !

Intégrez une section active toute la saison. Entraînements en piscine tous les vendredis soirs et sorties en milieu naturel à l'automne puis dès l'arrivée du printemps.

Entouré par des entraîneurs qualifiés, vous apprendrez les fondamentaux de la plongée, et serez capable de partir à la découverte des merveilles des fonds sous-marins.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS :

Lieu de pratique : Piscine Municipale Alain Bernard

Adultes

Vendredi..... 19h15 à 21h00

TARIFS

Plongeur Autonome	Couple	Niveau 1	Niveau 2
136 €	230 €	210 €	190 €

SPORTS NAUTIQUES

Dès 7 ans

La section sports nautiques, tout un monde à découvrir !

Idéalement située dans une zone classée « Natura 2000 », la section propose des séances de voile loisirs dans un cadre fédéral et accueille aussi des structures spécialisées (pratique Handivoile), des scolaires ou même encore des associations, des centres de loisirs, des entreprises ou des Comités d'Entreprises.

Lieu de pratique : Base Nautique Robert Lagune

VOILE LOISIRS

La voile loisirs concerne la pratique libre en autonomie. On entend par « autonomie sur l'eau », le fait d'évoluer librement dans une zone de navigation surveillée. Les navigations se feront donc obligatoirement et à minima sous la responsabilité d'un animateur de club FFVoile.

Cotisation : Adultes 180€ / Jeunes de 14 à 18 ans 130€ / Pack Famille (2 à 5 personnes) 380€

VOILE SCOLAIRE

Vous êtes à la recherche d'une activité originale ? La voile est un sport de pleine nature qui trouve son originalité pédagogique grâce à ses différentes spécificités !

Tarifs : Primaire 100 € / Secondaire 120 €

HANDIVOILE

Particuliers ou structures spécialisées, venez découvrir les bienfaits d'une activité de pleine nature !

Sur nos bateaux Hansa, spécialement étudiés pour une pratique adaptée à tous, et à tout type de conditions, nous adapterons notre offre en fonction de vos envies ! De la demi-journée jusqu'au cycle de plusieurs séances, nous sommes à votre écoute pour adapter les séances à vos projets.

Tarifs : La séance 125 € / À partir de 10 séances 100 € la séance

GROUPES

Associations, centres de loisirs, entreprises, Comités d'Entreprise... à la recherche d'une activité nautique à faire en groupe ? Quelle que soit l'occasion, nous sommes à votre écoute pour vous proposer un projet sur mesure. Possibilités de location de kits sportifs afin de profiter du site toute la journée.

Tarifs : La séance 105€ // Entreprises et CE sur devis



Bon à savoir :

- Les + du site, en accès libre : une aire de pique-nique, une zone barbecue et un parcours terrestre d'orientation.

LABELS :

> Label École Française de Voile
> Label «Valides-Handicapés» : pour une pratique sportive partagée

Permanences d'inscription :

> Sportez-Vous Bien, le samedi 3 septembre de 14h à 18h au Complexe Sportif Lachaze

Coordonnées :

✉ sportsnautiques@asambares.fr
☎ 06.72.27.01.79
🌐 <https://sportsnautiques.asambares.fr/>
📍 AS Ambarès Sports Nautiques



CONTACT

AS AMBARES OMNISPORTS

Complexe Sportif Lachaze
8, avenue de Grandjean
33440 – AMBARES-ET-LAGRAVE

Tél : 05.56.77.67.96
contact@asambares.fr

Site Internet :



@AS Ambarès Omnisports

UTILISEZ LE #ASAMBARESOMNISPORTS

On vous repost !!!

HORAIRES DU SECRÉTARIAT

JOUR	MATIN	APRÈS-MIDI
Lundi	9h00 – 12h00	14h00 – 17h30
Mardi	9h00 – 12h00	Fermé
Mercredi	9h00 – 12h00	14h00 - 19h00
Jeudi	9h00 – 12h00	Fermé
Vendredi	9h00 – 12h00	14h00 – 17h30





NOS PARTENAIRES

*Sud Ouest
Environnement*



Aqua 33

05 40 24 60 61



Jardin de Gascogne

05 56 06 29 96



Volpiz

06 48 28 12 81



Concept Son

06 76 61 97 84



José Grains Trophées

05 56 86 15 08



Isteli

08 09 90 89 08

Association Sportive Ambarésienne

05 56 77 67 96

contact@asambares.fr

Complexe Sportif Lachaze - 8 Avenue de Grandjean - 33440 Ambarès et Lagrave

Conception : Volpiz
Impression : Iforma