

CARS

**CLUB ARCACHONNAIS
DE LA RETRAITE SPORTIVE**



CARS INFOS

Tél. 05 56 83 49 95

Mail : retraitesportive.arcachon@wanadoo.fr

Décembre 2019

LE MOT DU PRESIDENT

Comme le temps passe vite ! Dans le dernier Cars infos, c'était encore l'été... Au moment où j'écris ce mot c'est déjà l'hiver et les fêtes de fin d'année approchent, mais qu'avons nous fait de l'automne, pour que le temps se soit accéléré à ce point ?

Au Cars nous menons une vie intense, les années n'ont pas de prise sur nous, grâce à la pratique du sport certainement mais aussi à nos activités culturelles, intellectuelles, le corps et l'esprit vivent en parfaite harmonie !

Les déplacements lointains ne nous font pas peur : Les Issambres en septembre. Caeterets, la Costa Brava, Belle-Ile en Mer, la Croatie, bientôt, en 2020.

La culture nous attire : pour la projection du film « Cold War » et la rencontre avec Katherine Pancol, l'assistance était très fournie.

Les bénévoles sont infatigables : la campagne d'inscription, début septembre, en a mobilisé de nombreux pendant une semaine, puis il a fallu penser à la préparation de l'Assemblée Générale du mois de novembre, au dîner en leur honneur en décembre. Ils se sont aussi impliqués dans des manifestations locales, caritatives essentiellement, mais en même temps festives : Semaine Bleue, Collecte de la Banque Alimentaire, Téléthon.

Sans oublier que chaque semaine le planning des activités est très chargé, parfois vous êtes obligés de faire des choix cornéliens : les animateurs pensent à entretenir votre forme.

Chères adhérentes, chers adhérents cela a l'air de vous plaire puisque vous êtes de plus en plus nombreux à nous rejoindre. Merci pour votre fidélité et votre choix. Vous serez certainement 500 dans le courant de l'année. Cela se fête !

Merci à tous les bénévoles qui vous accompagnent pendant la saison sportive, culturelle et festive.

Pour le mois de janvier 2020, quelques nouveautés :

- Les bungalows de la rue G. Méran, c'est fini ! à partir du 6 janvier nous disposerons d'un bureau partagé avec l'A.R.S.A. dans la nouvelle Maison des Associations, 22, boulevard Maréchal Leclerc 33120 Arcachon (2ème étage).
- Lorsque les travaux seront terminés, les cours de gymnastique auront lieu dans le dojo, au stade Matéo Petit : finis l'inconfort, le bruit... Mais nous ne pourrons utiliser que 2 créneaux au lieu de 3 dans la salle d'activité.
- Un local, au vélodrome, nous permettra d'entreposer notre matériel et nos archives.

En fin de saison, au mois de juin, le C.A.R.S fêtera ses vingt-cinq ans. Il a été créé en 1995 par le docteur et madame Fouilhac et une poignée d'amis. Je suis son sixième président.

Deux événements marqueront cet anniversaire :

- un dîner dansant au Tir-au-Vol le mercredi 10 juin 2020.
- une fête sportive et un pique-nique géant le mercredi 24 juin 2020.

Retenez bien ces deux dates.

Je vous souhaite une excellente fin d'année et j'espère vous retrouver en bonne forme en 2020.

Amicalement.

François Ponchet.

ACTIVITE GOLF

Séjour Multiactivité Les Issambres du 25 au 30 /09/ 2019

Lors de ce séjour, 67 amateurs, tous niveaux confondus, ont pu jouer sur les Airways de la Côte d'Azur sur les golfs de : Esterel, Sainte Maxime et Beauvallon.

Nous avons séjourné dans un lieu mythique de la Région, un ancien Palace de la Côte d'Azur, Le Domaine de Vacanciel. Merci au CARS et tout particulièrement à François Ponchet de nous faire vivre ces moments inoubliables.



Des parcours différents en bord de mer ; pour le premier Esterel, des greens vallonnés serpentant au milieu des pins parasols,



Le golf de Sainte-Maxime situé sur le golf de Saint-Tropez avec des vues sur mer extraordinaires entre mer et collines et le golf Beauvallon, remarquablement entretenu, vues panoramiques sur la mer.



Le soleil nous a accompagnés tout au long du séjour, un vrai bonheur et l'ensemble des golfeurs ont apprécié à leur juste valeur la beauté de ces golfs.

C'est vrai, la logistique a connu quelques problèmes dus à la difficulté de circuler (travaux) pour rejoindre les golfs malgré la bonne volonté du chauffeur.

Solutions vite trouvées et je remercie vivement la solidarité des golfeurs qui ont permis à tous et toutes de pratiquer notre sport favori en toute tranquillité.

Ce fut l'occasion de partager des moments conviviaux avec les sportifs des autres disciplines et de trinquer autour de sangrias, ou autres boissons locales



Merci aux animateurs et tout particulièrement à René Fernandez pour son aide si précieuse, aux adhérents golfeurs. Rendez vous à l'année prochaine pour de nouvelles aventures.

Françoise Pothier

Semaine Bleue, plage Pereire - samedi 12 octobre -

Ce fut une journée « Défis Bleus » ouverte à tous et toutes, plusieurs activités proposées comme le secourisme, l'athlétisme, le sauvetage sportif, le golf... Une feuille de route est remise à chaque participant.

Nous avons eu un vif succès avec le défi golf qui consistait à réussir au putting + une approche (2 coups d'essai).

Bravo à tous les participants et à Jean, Alain et Gérard d'avoir répondu présents.



Françoise Pothier

Rencontre amicale 12 novembre au golf de U-LACANAU GARDEN

Malgré l'incertitude de la météo, 48 golfeurs ont répondu présents. Le rendez-vous était donné dès 8 heures du matin pour un petit déjeuner suivi d'un départ en shot gun à 9h.

Distribution des voiturettes, organisation au TOP.

Un magnifique parcours nous a été préparé (malgré la tempête de la semaine précédente) par l'excellente équipe technique de Mr Marchive directeur des lieux.

Une excellente convivialité lors du repas nous a permis de remercier l'assistance golfique, de par leurs remarquables résultats, leur pugnacité et l'ambiance remarquable qu'ils ont su apporter au sein de la section golf « du CARS ».

Merci à vous et rendez-vous prochainement pour de nouvelles aventures.

René Fernandez

Toute l'équipe, Jean Michaud, Francis Mirambet, Gérard Coin, Alain Savignac, René Fernandez et moi-même vous souhaitons de passer de bonnes fêtes et vous donnons rendez-vous le :

25 février : rencontre amicale golf de Gujan Mestras,

10 mars : golf Biscarrosse,

25-26 mars : golf les Vigiers,

4 - 11 mai : séjour Costa Brava,

3 juin : trophée Associations CARS/ARSA/RS

5 juin : golf de Teyna

23 juin : Les « coupes du CARS »

Françoise Pothier

ACTIVITE MARCHÉ

RANDONNEES / MARCHES

La saison 2019-2020 a bien débuté, un grand merci aux adhérent(e) s, en particulier aux nouveaux, d'être venus nombreux aux marches proposées. A voir votre assiduité, elles ont du succès.

Pour nous adapter aux différents niveaux des adhérent(e) s, nous avons l'organisation suivante :

- Le lundi matin avec une marche de proximité (4 à 5km), qui a un franc succès, et même quelle que soit la météo !
Responsable : Claudine LERICHE - Heure de rendez-vous : 10h - lieux de rendez-vous, voir sur le site.

- Le lundi après-midi : Responsable Françoise FITOUSSI et le mercredi matin : Responsable Daniel RIVIERE l'organisation est semblable : 2 ou 3 groupes suivant la disponibilité des animateurs et animatrices, avec une marche tonique, environ 11km, une marche même distance mais un peu moins rapide, et une marche d'environ 8 km.
Rendez-vous : aux lieux des départs des marches indiqués sur le site, 14h30 le lundi et 9h30 le mercredi.

- Secrétariat : Alain CATET

- Une nouvelle animatrice cette année : Nicole SIROT qui nous vient de Nîmes, et une animatrice en formation: Véronique CANNESSEON.

Nous respecterons pratiquement la parité : 6 animateurs et 5 animatrices ! Mais il y a encore des places à pourvoir!

- Claudine LERICHE, élue au comité Directeur, représente

notre section.

Le début du 1er trimestre a été bien rempli, avec une sortie à MARTILLAC,



avec dégustation de PESSAC-LEOGNAN, et une journée au CAP FERRET,



(Gros succès, près de 50 participants). Pour la deuxième partie de la saison, nous allons préparer des programmes qui nous l'espérons vous satisferont, avec des sorties à la journée. Ils seront consultables sur le site.

Vous découvrirez peut-être des paysages que vous ne connaissez pas, nous allons essayer de varier. Nous n'oublions pas nos adeptes de la marche de proximité qui ce trimestre encore pourront se retrouver au restaurant certains lundis midi, ce qu'ils apprécient beaucoup!

Concernant le séjour annuel, nous avons souhaité prendre en compte vos préférences en faisant une consultation. C'est BELLE ILE EN MER qui a été plébiscité. Le séjour est organisé, il aura lieu du 11 au 16 mai. Pour satisfaire les « montagnards » (le 2ème choix), c'est promis, en 2021, nous irons dans les Pyrénées !

N'hésitez pas à nous rejoindre, vous découvrirez peut-être des faces cachées du Bassin d'Arcachon et de ses environs dans une grande convivialité. La marche, c'est aussi l'occasion de discuter et de faire des connaissances toujours très agréables.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter les animateurs et animatrices, Claudine Leriche, Françoise Fitoussi, Sylvie Vansse, Nicole Sirot, Bernard Dubois, Alain Catet, Alain Auger, Daniel Rivière, Didier Rivière, Didier Lenoir, ils vous informeront avec plaisir, leurs coordonnées sont sur le site.

Didier LENOIR

ATELIER LECTURE

« MENS SANA IN CORPORE SANO »

Nous nous sommes réunis une fois par mois (sauf durant juillet et Août) le vendredi à 16h. Nous avons partagé nos conseils de lecture et échangé nos livres.

En 10 rencontres conviviales plus de 100 livres ont été présentés.

Nous avons durant l'année, préparé notre « fête du livre et du cinéma »

L'an passé nous recevions Marc DUGAIN. 200 personnes dont 100 « Carsiens » avaient assisté à cette CINE RENCONTRE.

Cette année, le 28 Novembre, nous avons invité Katherine PANCOL. L'auditoire était encore plus nombreux dont 140 « Carsiens » Merci à toutes et tous !

Avant son interview par Mme DU FRESNEL chargée d'enseignement à l'Université de Bordeaux, sur son dernier roman « BED BUG », nous avons assisté à la projection de COLD WAR, très beau film du réalisateur polonais Pawel Pawilkowski.(prix de la mise en scène à Cannes en 2018. Rendez Vous fin Novembre 2020 pour un nouveau Ciné Rencontre !

Nous rappelons que la librairie « des marquises », notre partenaire pour l'organisation de nos Ciné Rencontre, accorde une réduction de 5% sur tout achat de livre, aux membres du CARS.

Christian VERGNAT

ACTIVITE PADEL

Nouvelle activité mise en place par le CARS cette saison et qui connaît une fréquentation régulière et croissante avec 26 inscrits à ce jour dont 7 femmes.

Nous nous retrouvons chez PADEL Touch à la zone industrielle de La Teste, tous les vendredis à 10 heures, où 5 courts couverts sont à notre disposition. Le coût de l'heure est à 6€ location de raquette incluse.

Bonne humeur, convivialité, fair-play et franche rigolade ! Le Padel est un sport de raquette entre le tennis et le squash. Il s'agit d'un jeu qui se joue en simple en entraînement mais essentiellement en double.

Le Padel se joue sur un terrain rectangulaire entouré de parois en plexiglas. Le court de double fait 10m sur 20m. La balle reste en jeu après contact avec les parois. Cela permet des échanges plus longs et apporte plus de plaisir à jouer.

Le Padel se joue avec une raquette et une balle qui ressemble étroitement à une balle de tennis. Il est accessible à tous les âges et est très attrayant en raison de sa nature sociale. Un sport idéal pour jouer avec des amis, famille ou collègues.

Principe du jeu

Le padel est un condensé des points forts de tous les

autres sports de raquettes : la raquette sans corde facile à manier, les règles principales du tennis et le côté surprenant du squash, avec les rebonds sur les murs.

Le padel se pratique exclusivement en double. L'entraînement peut se faire en simple.

Le scoring : Le même qu'au tennis – une partie se déroule en 2 sets gagnants. Quelques règles à retenir...

Les échanges

Comme au tennis, la balle ne peut être touchée qu'1 fois avant de la retourner à son adversaire. La balle ne peut rebondir qu'1 fois au sol avant d'être renvoyée.

Après le 1er rebond dans sa partie de terrain, la balle peut toucher les parties de la structure avant d'être jouée.

Évidemment, la balle peut être renvoyée directement avant (volée) ou après le rebond. De la même manière que précédemment la balle devra impérativement toucher le sol dans le camp adverse avant la structure pour être valable.

Le service

A la cuillère, en diagonale, un rebond préalable de la balle au sol, les pieds du serveur derrière sa ligne de service. La balle ne doit rien toucher (ni la structure, ni le filet) avant son 1er rebond dans le carré de service adverse, sinon la balle est fautive. Après le rebond dans la zone de service la balle est fautive uniquement si elle touche le maillage métallique avant le 2ème rebond. Comme au tennis, il y a une 2ème balle si la 1ère est fautive.

Le smash

Après le smash, la balle rebondit dans le camp adverse et sort de l'aire de jeu. Tant que la balle n'a pas rebondi une 2ème fois, elle est jouable. Après le smash, la balle rebondit dans le camp adverse, puis contre la structure et revient dans mon camp : si elle n'a pas été touchée par un adversaire, le point est acquis. Si la balle a été touchée par un adversaire et que conformément aux règles sur les échanges, la balle n'a pas touché la structure avant de rebondir dans mon camp, le jeu continue..

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter notre responsable PADEL par SMS ou Tel au 06 47 10 49 74

Laurent SEYMAND

VOYAGE

Pour information :

-La sortie raquettes à Cauterets du 2 février au 7 février 2020 est complète.

- le voyage en Croatie du 25 mai au 1^{er} juin est également complet.

Nadine BABILLON-DUBOIS