



LE SAM, 1^{ER} CLUB OMNISPORTS D'AQUITAINE

lettre d'information du Sport Athlétique Mérignacais.....

le SAM est adhérent de la Fédération Française des Clubs Omnisports (FFCO)

- aikido
- armes japonaises
- athlétisme
- badminton
- basket-ball
- boxe anglaise
- boxe française
- canoë-kayak
- cyclisme
- escrime
- football
- gym. volontaire féminine
- gym. détente et santé
- gymnastique artistique
- hockey-sur-gazon
- judo
- karaté
- natation
- pelote basque
- pétanque
- roller-skating
- subaquatique
- tennis
- tennis de table
- tir à l'arc
- triathlon
- volley-ball

MERIGNAC COPIE

entreprise familiale fondée en 1967

www.merignacopie.com

05 56 47 19 69 - Port 06 75 387 477

Cette semaine
1 place de cinéma offerte pour 40 €
d'achat au magasin

Dupliquer - fournitures de bureau

munissez-vous de votre hebdo favori pour aller chercher votre cadeau

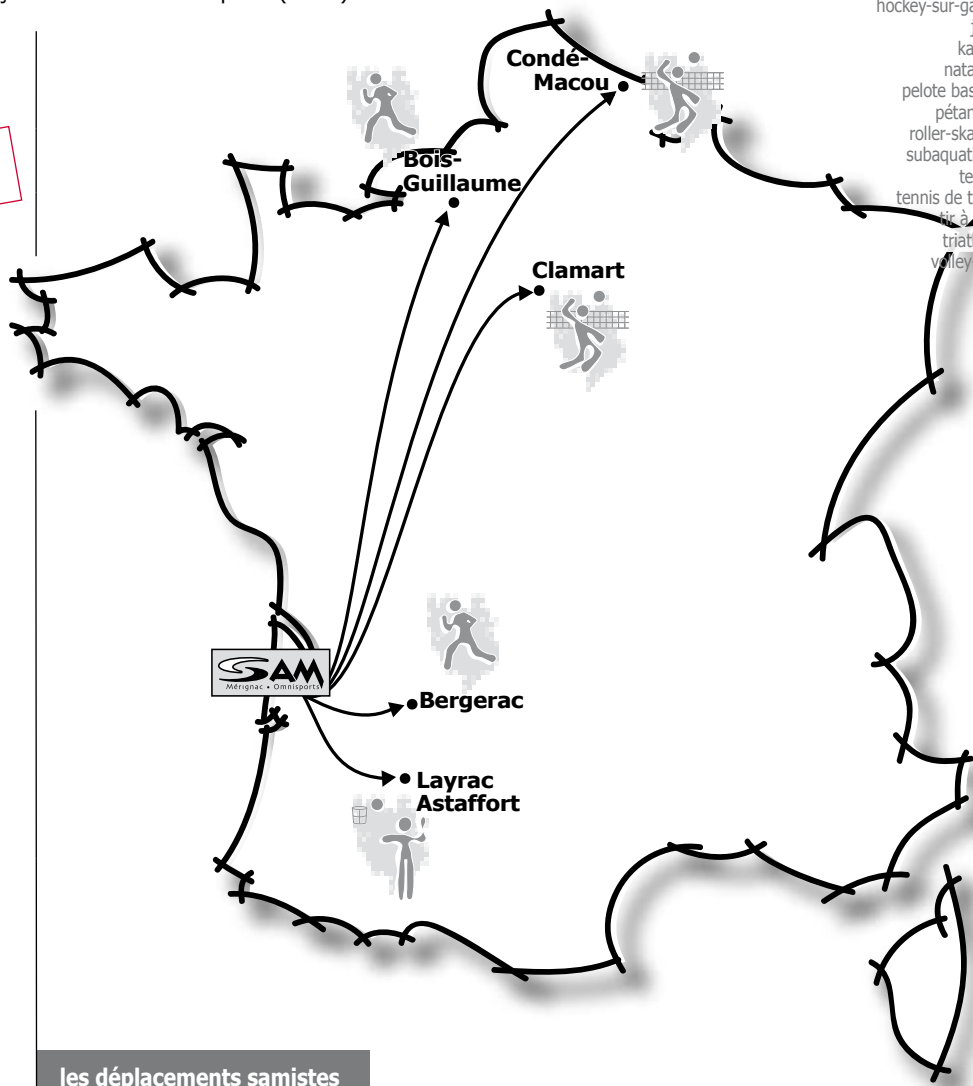
sommaire

tennis de table	p1
rink-hockey	p1
tennis de table suite	p2
athlétisme	p2
natation	p2
football	p2
rink-hockey suite	p2
athlétisme suite	p3
triathlon	p3
volley-ball	p3
hockey sur gazon	p3
temps libre jeunes	p4
basket-ball	p4
tir à l'arc	p4

tennis de table

→ Troisième journée de pré-nationale pour l'équipe 1 de MÉRIGNAC et deuxième déplacement consécutif. Deux semaines après notre nette victoire à PAU, nous nous rendons à CESTAS. En haut, jouent Pierre-Henri DURAND, Florent ROUMILLY et Jean-François SEUILLET (tous classés 19) qui remportent respectivement 2, 3 et 1 matchs contre deux 19 et un 17. En bas, la différence de niveau entre le SAM (qui aligne Yann BRIAND (19), Mathieu AUBREJAT (19) et Julien DEUSEBIO (18)

suite p2



les déplacements samistes

rink-hockey

[élite] SAM - LA VENDÉENNE 7-5 (3-2)

Ce samedi se tenait le premier match à domicile des Samistes. Nous reprenons les mêmes joueurs que l'année dernière, une équipe de copains bien rodés aux joutes de l'élite. Entame de rêve pour les Samistes qui prennent d'entrée de jeu le match en main. Organisation, pressing, vivacité, agressivité devant le but adverse, et la



Guilhem LESCA

foudre s'abat sur La Vendéenne dès la deuxième minute, puis à la onzième et la quatorzième. Trois buts mérignacais, et un seul homme pour les inscrire : Sylvain LESCA dit "l'artilleur" ! La Vendéenne ne restera pas à subir cette équipe mérignacaise très déterminée à gagner sur ses terres. Ils vont progressivement inquiéter le portier samiste et marquer leur premier but à la 18'.

suite p2

Véronique TURIBLE sophrologue

Cette semaine
1 séance découverte offerte

- Gestion du stress
- Concentration - régulation de l'effort
- Motivation et confiance en soi
- Contrôle de la douleur
- Amélioration de l'aptitude à la compétition

06 09 42 78 81
www.sophrologie-merignac.com

tarif préférentiel pour les adhérents SAM

tennis de table suite

et CESTAS (18-17-14) se traduit par une large avance de 7 victoires à 3. C'est donc assez facilement que l'équipe gagne 13-7 et enchaîne sa deuxième victoire consécutive remontant ainsi en haut du classement de ce championnat. Le maintien est presque assuré alors que nous ne sommes pas à la moitié de la phase. Il faut donc viser plus haut en commençant par battre le CAM à domicile dans deux semaines.

de 6 à 10 ans
Eveil multisports
mercredi et samedi matin
tél : 05 56 47 47 87
ou 06 85 21 19 76

natation

➔ Dimanche dernier a eu lieu le 19^e trophée Olympic Grégory Bringuier à la piscine Judaique, 25m).

Les nageurs du SAM ont débuté la saison.

Au programme, les 50 mètres papillon, dos, brasse et crawl pour les avenirs, poussins et benjamins et les 100 mètres pour les minimes et plus. Parmi les 24 samistes engagés, on retiendra la première en compétition officielle de Lisa Choquet-Decool, née en 2003, et de Louis Sanchez, née en 2002, alignés sur les quatre 50. Des résultats encourageants à ce stade de la saison.

➔ La première étape du circuit départemental organisée ce samedi, dans le bassin de 25m de



En haut : Laura MALIFARGES, ligne du milieu : Mathilde BONNET-BELLON - Océane KATZ - Marine IBERSIENE - Camille DELMAS, en bas : Léa ETOMBA VIALETTE.

Judaique et dimanche à Tissot, a permis aux 25 nageurs samistes engagés d'évaluer le travail effectué depuis le début de saison. On retiendra la victoire de Mathilde BONNET-BELLON aux 200 et 400 NL ainsi qu'au 200 brasse où elle partage le podium avec Sandra RIO (2e). Chez les benjamins, de nombreux records personnels, notamment pour Axelle SERRES, Kévin CANICO et Hugo MALKIEL dont les performances les placent parmi les meilleurs jeunes du département.

Place au stage des vacances de la Toussaint, semaine de la saison la plus importante en volume kilométrique.

athlétisme

➔ Au championnat de France de semi-marathon qui se déroulait à BOIS-GUILLAUME, deux samistes y étaient présentes ; il s'agissait de Yolande PATROUILLEAU et d'Isabelle SAMBA. Yolande termine à la 8^e place en vétéran 2 avec un chrono de 1h30'33 tandis qu'Isabelle prend la 34^e place en senior et la 17^e dans la catégorie des +35 ans avec un chrono de 1h31'18.

➔ Au 10km de PESSAC, Mario SENSINI devient champion de Gironde en vétéran 2 en parcourant la distance en 35'02 et se qualifie pour le championnat de France qui aura lieu à ROANNE le 1^{er} avril.



➔ A ARSAC, Christine LAVIGNE s'impose sur



le 9km en 38'27 tandis qu'Anna LIA prenait la 2^e place chez les seniors avec 41'54 quant à Thierry CARISEY, il termine l'épreuve des 18km à la 8^e place en V1 avec 1h25'27.

➔ Au semi-marathon de BERGERAC, Lolita MARTIN termine 2^e en 1h35'.

➔ Au semi-marathon de SAINT-EMILION, Alexandre FOUGA prend la 7^e place en senior avec 1h23'48 et Nicolas MORT 18^e avec 1h32'15 alors que chez les vétérans, Thierry CARISEY termine 19^e avec 1h40'15 devant Jean Philippe CAILLAU 22^e avec 1h42'43, chez les féminines Marie LACORNE termine 3^e en 1h41'25. Sur le 10km, Florence PUGINIER termine 5^e en vétéran 1 avec 51'54 alors que Patrice LE BORGNE prend la 4^e place en vétéran 2 avec 52'14.

de 11 à 17 ans

Vacances sportives

du 20 au 24 février 2012

tél : 05 56 47 04 14

tél : 06 34 46 73 87

rink hockey suite

Le rythme baisse coté Samiste, et la Vendéenne récidivera juste avant la mi-temps. 3 à 2 pour le SAM, rien n'est acquis.

En seconde période, le même scénario se met en place, avec un match fou basé sur la contre attaque. Les Samistes iront inscrire 3 buts en 5 minutes grâce à Olivier LESCA, Mathieu HOURQ et l'"artilleur". L'alternance de contre-attaque mettra à mal les défenses, et plusieurs coups francs directs et penaltys seront tirés avec plus ou moins de succès. Une réalisation pour le SAM et deux pour la Vendéenne. Les Mérignacais géreront leur fin de match pour préserver un score acquis de belle manière. Bravo à toute l'équipe. Au final, SAM 7-5 La Vendéenne, et un match enthousiasmant.

la section sport collège Jules FERRY
héberge 47 jeunes Samistes

football

➔ [CFA2] SAM - NARBONNE 1-0 (0-0) 7^e/16

Face à une solide équipe de NARBONNE, les hommes de Denis TERRIEN ont fait un match très sérieux, en restant fidèle à leur jeu, ils se sont créés de bonnes occasions. Le jeu très engagé à longtemps donné la part belle aux défenses, et finalement ce n'est que sur penalty que les Mérignacais ont trouvé l'ouverture. En effet, suite au fauchage de Angel ANGULO, l'arbitre a désigné le point de penalty, Frédéric HEDER s'est fait un devoir de réussir (1-0). Avec quatre victoires pour sept matchs, les Samistes sont 7^e au classement à deux points du leader dans une poule très ouverte.



Marc COUTURIER et Frédéric HEDER

athlétisme suite

Ce dernier mercredi, la section organisait un quadrathlon interne. Les catégories benjamines, minimes et cadettes étaient représentées chez les filles et les garçons, en tout 38 jeunes ont pu en découdre. La compétition était encadrée par des dirigeants du club, des entraîneurs et des officiels proches, notamment le starter Bertrand LARONDE qui, par son action pédagogique avant chaque départ, a apporté un plus à la compétition.

Toutes les catégories ont lancé le javelot, les benjamins(es) et minimes ont sauté en longueur, les cadets (ettes) en hauteur. Pour les courses, les benjamins et minimes ont couru 50m et 1000m, les cadets(ettes) le 100m et le 800m. Les épreuves se sont déroulées dans une excellente ambiance et avec des conditions climatiques excellentes.

Les sportifs récompensés sur le podium :

- Benjamines :

1 ^{re}	Céleste GLACHANT	84pts
2 ^e	Audrey LUCE	69pts
3 ^e	Célia GARELLI	59pts

■ meilleures performances :

50m	7"7	Célia GARELLI
Long.	3,66m	Céleste GLACHANT
Javelot	14,50m	Céleste GLACHANT
1000m	4'09	Céleste GLACHANT

- Benjamins :

1 ^{er}	Louis PERIER	47pts
2 ^e	Léo ROUX-SALEMBIER	46pts
3 ^e	Léandre FORNER	44pts

■ meilleures performances :

50m	8"1	Léo ROUX-SALEMBIER
long.	3,37m	Louis PERIER
javelot	13,5m	Louis PERIER
1000m	3'56"	Louis PERIER

- Minimes filles

1 ^{re}	Estelle FILHOL	79pts
2 ^e	Sophie BOISSON	73pts
3 ^e	Oilhane PEDELABORDE	61pts

■ meilleures performances :

long.	4,20m	Sophie BOISSON
javelot	20,64m	Julie SEAUX
50m	6"9	Estelle FILHOL
1000m	3'29"8	Oilhane PEDELABORDE

- Minime masculin :

1 ^{er}	Valentin MAU	65pts
2 ^e	Amaury DASSONVILLE	62pts
3 ^e	Paul-Adam SORO-TANO	61pts
3 ^e	Vincent TISON	61pts

■ meilleures performances :

Long.	4,65m	Paul-Adam SORO-TANO
Javelot	20,27m	Paul-Adam SORO-TANO
50m	6"9	Amaury DASSONVILLE
1000m	3'45"1	Amaury DASSONVILLE

- Cadettes :

1 ^{re}	Kinkete DIFUIDI	68pts
2 ^e	Alice LAVAUD	50pts
3 ^e	Anne MEZERGUE	35pts

■ meilleures performances :

Haut.	1,35m	Kinkete DIFUIDI
Javelot	20,90m	Kinkete DIFUIDI
100m	13"6	Kinkete DIFUIDI
800m	2'45"7	Alice LAVAUD

- Cadets :

1 ^{er}	Kévin RUCKENBUSCH	58pts
2 ^e	Nathanael DEBONNECHOSE	50pts
3 ^e	Stanek MOINIE	44pts

■ meilleures performances :

Haut.	1,60m	Kévin RUCKENBUSCH
Javelot	32,91m	Jean-Baptiste NOUAILLES
100m	12"0	Justin BERQUE
800m	2'20"2	Kévin RUCKENBUSCH

volley-ball

➔ [Nat. 2 F.] CLAMART - SAM 0-3 (13-25, 8-25, 20-25)

Avec cette victoire à CLAMART les Mérignacaises ont pris leur revanche sur la Coupe de France Espoirs. Et d'une belle manière puisque le score est sans appel.

Lors des deux premiers sets les samistes donnent une véritable gifle aux parisiennes (13-25 et 8-25). Le troisième set est plus disputé par un petit relâchement côté mérignacaises et le besoin montrer un autre visage chez les Clamartaises. La victoire revient aux girondines en trois sets.

Un nouveau carton qui les conforte à leur première place.

➔ [Nat. 2 M.] CONDÉ-MACOU - SAM 1-3 (22-25, 12-25, 27-25, 17-25)

Enfin une victoire à trois points

Ce déplacement dans la banlieue de Valenciennes présentait une première difficulté due aux nombreux changements de modes de transport.

De plus l'équipe samiste était handicapée par l'absence de trois de ses centraux.

Malgré cela les Mérignacais se sont montrés très solidaires et ont réalisé un bon match. Le 1^{er} set s'avérait difficile dans sa mise en route du fait des absences, mais revenait finalement aux Samistes.

Face à une équipe un peu faible, la confiance revenait dans le 2^e set emporté largement.

Le 3^e set devenait plus délicat car l'adversaire prenait des risques payants et avec sans doute un peu de relâchement, il était perdu de justesse.

Le 4^e set était emporté assez facilement, et avec lui le match, par une bonne motivation et beaucoup de sérieux.

Il reste maintenant une semaine pour se préparer pour le derby contre ST-JEAN-D'ILLAC samedi prochain à 20h30 à Mérignac.

➔ [Rég. F] SAM - MESPLÈDE 0-3 (20-25, 20-25, 13-25).

triathlon

➔ Ce week-end à SAINT-JEAN-D'ILLAC, se déroulaient les "deux heures des jalles vertes". Cette épreuve de VTT courue en équipe de deux se déroulait dans la plaine des sports et les bois qui la jouxtent. Le parcours passait sur une piste sablonneuse avec deux montées descentes sur un talus. Les conditions climatiques étaient excellentes. Milharitz PEDELABORDE et Kévin RUCKENBUSCH représentaient le sam triathlon dans la catégorie de 11/16 ans. Le départ était donné façon 24 h du Mans avec un relais tous les tours (4 km) ; nos deux Samistes en pleine forme ont réalisé 12 tours chacun s'adjugeant la victoire au final malgré un bris de chaîne qui a obligé MILHARITZ à courir quelque peu.



Milharitz PEDELABORDE et Kévin RUCKENBUSCH

hockey-sur-gazon

Ce week-end, cinq jeunes Samistes de moins de 14 ans, membres de l'équipe du SAM championne de France 2011, représenteront l'équipe d'Aquitaine au championnat de France des Ligues. Ce championnat va se dérouler sur le week-end à ST-GERMAIN-EN-LAYE. Les Samistes sont Claire LABRADOR (défenseuse), Anna COUPRY (milieu), Sixtine BIAIS (attaquante), Etamine NOLLET (milieu) et Lucie HERMANNE (gardienne). L'équipe d'Aquitaine est composée de Samistes, de joueuses d'ANDERNOS et de PRIMROSE.

temps libre jeunes

Le temps libre jeune organise trois actions pour les vacances de la Toussaint. Les vacances sportives qui rassembleront trente adolescents de 11 à 17 ans. Les aventures urbaines à MONT-DE-MARSAN avec quatre participants et enfin un week-end de rafting les 29 et 30 octobre à BIDARRAY.

basket-ball

➔ [Prénat F.] SAM - GRANDS-FONDS 78-71(ap)clt 3^e/8 (9-13, 17-13, 29-21, 13-11) Belle victoire des Samistes qui n'ont rien lâché tout au long de la partie et en prolongation. Après avoir pu penser à la victoire à la fin du 3^e quart temps, les filles de Bernard MAZET ont vu fondre leur avance et la prolongation s'est avérée un passage obligé à la victoire. Cette victoire coté Samiste vient sur ce match de la capacité que l'équipe a eu de proposer un jeu d'attaque complet où les intérieures ont eu une belle activité en com-

plément des extérieures. Les deux joueuses intérieures sur ce match ont été Marine MAZET (17pts) et Nadia HOINSOU (14pts). Les autres points forts outre la solidarité du groupe ont été la défense avec beaucoup moins de fautes que dans les matchs précédents, ainsi que la rentrée très satisfaisante de Julie HOMERE de retour de blessure.

➔ [Nat. 3 M.] LAYRAC-ASTAFORT - SAM 78-85

(15-31, 27-17, 26-24, 10-13)

Les Samistes ont réalisé un très beau match,

ils s'imposent une nouvelle fois à l'extérieur. En prenant un départ canon, ils ont forcé les locaux à courir derrière le score. De plus, ils ont pu s'appuyer sur une défense solide, inflexible sur des prises à deux et prompte à intercepter. Autres points forts la présence au rebond de tous les instants du quatuor Benjamin COTTIN, Philippe SANGHOR, Samuel NOUET, Saleh YOUSOUF et une adresse qui ne se dément pas. Malgré un retour au score (63-63), les locaux n'ont jamais paru en mesure d'arrêter la marche victorieuse d'un cinq Samistes emballant.

➔ [Cadet] PESSAC - SAM 71-57 (24-13, 14-09, 07-18, 26-17)

Il fallait gagner et les Samistes l'ont compris une fois au pied du mur et, au bout de quelques minutes, la machine samiste s'enraye. Crispés, maladroits et surtout en plein doute les joueurs de Djamel MANA rentrent aux vestiaires avec 18 points de retard. Le coach pique ses joueurs au vif et la seconde période est d'un tout autre niveau. Les Mérignacais reviennent même à deux points des Pessacais. Mais le cumul des fautes défensives et un excès de pertes de balles donnent une victoire logique au vue de l'irrégularité du basket proposé. L'objectif de début de saison est raté mais les "bleu et rouge" auront un autre challenge pour se remettre en selle. Les vacances sont bienvenues pour se remettre tous en cause et ne pas reproduire le mêmes erreurs.



PRÉVISIONS des 29 et 30 octobre 2011

RINK-HOCKEY	29/10 21h00 VILLEJUIF - SAM
VOLLEY-BALL	29/10 20h30 [Nat. 2 M] SAM - ASSOCIATION SPORTIVE ILLACAISE 30/10 14h00 [Nat. 2 F] SAM - DANGEUL-YVRE SAVIGNÉ
BADMINTON	29, 30/10 tournoi de NEUVIC-MUSSIDAN
FOOTBALL	29/10 15h00 CAP-FERRET - SAM ₁ coupe d'Aquitaine 29/10 14h30 LE TAILLAN - SAM ₂ coupe de Bordeaux 29/10 15h00 [U19] TRÉLISSAC - SAM coupe Gambardella
HOCKEY-SUR-GAZON	29/10 13h00 SAM - CAUCHOIS
BASKET-BALL	29/10 20h00 [Nat. 3H] AGEN - SAM 30/10 15h00 SAM ₂ - LANGON
TIR A L'ARC	29, 30/10 tournoi en salle de LÉOGNAN

la section sport football du collège CAPEYRON héberge 27 jeunes Samistes

tir à l'arc

Au concours salle de ARSAC, troisième place pour Francis DAVID en VHCO avec 557 points, deuxième place pour Julien GIL en SHCO avec 563 points et première place pour Alain GIRODON-BOULANDET en SVHC avec 527 points.

Trois podiums pour trois tireurs, que demander de plus.

En parallèle des premières compétitions en salle qui ont débuté, la totalité des entraînements ont repris. L'école du tir à l'arc se déroule au gymnase Jean MACÉ, les tireurs 2^e année sont au collège Jules FERRY et les compétiteurs confirmés à COLOMBIER. Après la belle saison estivale 2010/2011, nul doute que la saison en salle officielle, apportera son lot de satisfactions.



Francis DAVID

Sport Athlétique Mérignacais

55 avenue du maréchal de Lattre de Tassigny

33700 MERIGNAC

tél : 05 56 47 36 55 - fax : 05 56 12 98 98

e-mail : sam-omnisports@wanadoo.fr

Directeur de la publication : Jean BOISSEAU

Responsable de la publication : Jacques LEMAIRE

Equipe rédactionnelle : Jean-Jacques BOUCHET, Jacques GUÉRINET et Guy TALAZAC (infographie).

Pour nous faire parvenir vos résultats, utilisez la boîte aux lettres

sam.jjbouchet@free.fr

sam.gtalazac@free.fr..... avant lundi 18h

nombre d'exemplaires : 500

ne pas jeter sur la voie publique



Les étudiants en ostéopathie du Collège Ostéopathique Sutherland vous reçoivent en consultation

La clinique est ouverte du lundi au vendredi de 8h à 13h15 et de 13h45 à 20h et le samedi matin de 9h à 13h

sur rendez-vous

Tarif préférentiel adhérents SAM

1 rue de Condé - 33 000 Bordeaux
Tel. : 05.56.39.53.81

