



SAM hebdo

mardi 26 juin 2012

n°296

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

lettre d'information du Sport Athlétique Méridnacais.....
le SAM est adhérent de la Fédération Française des Clubs Omnisports (FFCO)

- aïkido
- 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.merignaccopie.com

05 56 47 19 69 - Port 06 75 387 477

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

Papeterie - fournitures de bureau

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

sommaire	cher lecteur.....	p1
	athlétisme	p2
	natation	p3
	tennis	p3
	tir à l'arc	p3
	les élus samistes	p3
	gymnastique	p4
	éveil multisports	p4

cher lecteur, ami Samiste

Le SAM'hebdo va prendre une autre physionomie mais surtout un nouveau mode de fonctionnement.

Le binôme exécutif était constitué de Jean-Jacques Bouchet et Guy Talazac. Jean-Jacques avait la charge de recenser et collationner les informations relatives aux résultats sportifs du week-end. Pour cela, il avait créé un réseau de personnes "ressource" efficace qu'il sollicitait afin de remplir les colonnes de notre modeste feuille de chou.

A partir de la semaine prochaine et suite à un changement de fonction, ce travail de collecte «en direct» auprès de ses interlocuteurs favoris ne sera plus effectué. Personne ne vous téléphonera ou vous fera parvenir de mail pour quémander les articles ou préciser certains détails manquants ou incompris, une orthographe des noms propres défectueuse....

Pour un bon fonctionnement : la remise des articles et des photos s'effectuera avant lundi 14h, date limite instaurée. Au-delà, les informations reçues seront reportées la semaine suivante.

Pensez également à nous faire parvenir des clichés de qualité, ils pourront être agrandis plus facilement, une belle image vaut toujours mieux qu'un long discours.

Afin que l'information soit récoltée efficacement par la cellule rédactionnelle.

Faites parvenir toutes les informations à l'adresse e-mail suivante.

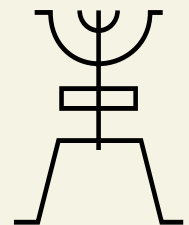
sam.hebdo@free.fr

Près de 300 numéros de cet hebdomadaire ont été réalisés depuis sa naissance le 5 avril 2005. JJB a toujours répondu présent pour la quêtes et la rédaction du contenu. Nous tenons, très sincèrement à le remercier pour son engagement, sa connaissance des réseaux et sa précieuse collaboration.



les déplacements samistes

Véronique TURIBLE sophrologue



- 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

athlétisme

➔ La marche occupe une place bien particulière au sein de SAM athlétisme, si sur la piste, elle s'exprime au haut niveau avec notre meilleure athlète Amandine MARCOU, en grand fond, le duo Stéphane PAILLE, Domi-



Stéphane PAILLE

nique BERT domine un bon nombre d'épreuves. A ANTIBES, il y a 15 jours, dans le cadre de l'épreuve internationale de grand fond qui offrait la possibilité de marcher ou de courir 6 jours, 72h00 ou 48h00, Dominique BERT a remporté le 48h00 marche. Lors de cette compétition Dominique a parcouru 264,462 km ; parti sur des bases supérieures au record de France le mistral et la canicule ont rendu impossible l'exploit. Encouragé tout au long de ce périple par son compère Stéphane PAILLE, Dominique s'est accroché dans les longs moments difficiles, il réédite ainsi sa victoire de 2010.

Ce week-end à MONTGUYON, c'était au tour de Stéphane de rentrer en compétition ; parti prudemment, Stéphane concourait avec 115 concurrents, sur un parcours à relief prononcé. Après 3h00 de course, notre représentant prenait la tête de course pour ne plus la lâcher. Pas question de dépasser les 180km comme cela avait été le cas lors de sa dernière victoire, un kilométrage de 163,586km lui a suffi pour remporter pour la 1^{re} fois cette épreuve difficile qui, une fois n'est pas coutume, s'est disputée en pleine chaleur. Pour une fois, Stéphane ressort d'une épreuve de ce type pas trop meurtri ce qui va lui permet-



Manon SUCHET et Daniel BERNÉDE

tre de se relancer vers d'autres objectifs. Autre facette de la marche dans le cadre de la soirée relais organisée par le club, deux jeunes marcheuses, les sœurs SUCHET Ma-

non et Valentine encadrées par Yolande PATROUILLEAU et Danielle BERNÉDE ont participé à un relais 4x1200m, elles ont pu montrer leur technique apprise avec leur entraîneur Amandine.

➔ Outre ces compétitions, les Samistes étaient engagés dans un championnat d'Aquitaine à 2 tours

■ 1^{er} tour, samedi 17 juin à MONT-DE-MAR-SAN :

- cadettes
 - 400m : 4^e en série, Alice LAVAUD 61"82
 - 3^e en série Sophie BOISSON 64"00
 - Triple saut : Kinkete DIFUIDI 10,14m, championne d'Aquitaine
 - Poids : 9,05m
- cadet
 - 100m : Justin BERQUE 12"45
 - Nathanael DE BONNECHOSE 12"06



Marine DAMOY

- Espoir
 - 100m : Richard PETIT-DE-VARENNE 11"75
 - 100m : Laurent KRAESS 12"01
- seniors
 - 400m : Mickael BOYER 52"13
 - Perche : Clément PAILLOU 4,42m, champion d'Aquitaine
- 2^e tour du championnat d'Aquitaine le 23 juin à TALENCE :
 - cadettes
 - 800m : Sophie BOISSON 1^{re} série 2'35"25
 - Marine DAMOY 6^e série 2'35"69
 - Marteau : Margaux MEFTAH 25,24m
 - cadets
 - 200m : Nathanael DE BONNECHOSE 24"38
 - juniors
 - 200m : Jean-Baptiste NOUAILLE 24"98

- espoirs
 - 200m : R. PETIT-DE-VARENNE 23"66
- seniors
 - 400haies : Mickael BOYER 56"51
 - champion d'Aquitaine
 - 5000m : Lionel LAMY 15'52"
 - champion d'Aquitaine
 - Vincent LENOBLE 16'12
 - Hervé GARESTÉ 16'18
 - Jean-Marc TOURNANT 16'48
 - Nicolas MORT 19'24

Autres résultats :

➔ Championnats inter comité.

Quatre Samistes représentaient l'équipe de Gironde à TALENCE : Julien AGUER, Paul-Adam SORO-TANO, Damien FOUBERT et Hugo GILLE.

Victoire de Paul-Adam SORO-TANO 6"47 au 50m et de Hugo GILLE 5,47m en longueur, il a participé également à la victoire en relais 4 fois 60m de la Gironde.

Damien FOUBERT réalise 7"28 au 50m et 9,02m au triple saut

Julien AGUER réalise quand à lui 5,37m en longueur.

➔ Ce mercredi, comme traditionnellement, la section organisait une soirée relais qui servait de support aux championnats d'Aquitaine de relais vétérans.

Venus de la CUB et du bassin d'ARCAÇON, plusieurs clubs FFA et quelques corpos avaient répondu présents. La réunion s'est déroulée dans une ambiance bon enfant, pas mal de relayeurs n'hésitant pas à courir sur deux distances.

Au 4 fois 100m, l'équipe du SAM était à la lutte avec celle de BORDEAUX athlé, une perte de témoin pour ces derniers, un passage hors zone pour nos couleurs, n'ont pas permis de délivrer de vainqueur pour ce beau duel.

Au 4 fois 200m F, l'équipe de jeunes filles engagée par le SAM se classe 4^e, l'équipe était composée de Kinkété DIFUIDI, Estelle FILHOL, Célia GARELLI et Sarah-LENA CAMBON.

Les Samistes catégorie plus de 40 ans battent quant à eux le record d'Aquitaine en 1'44"8

Au 4x400m le CA Bèglais l'emporte en 3'43 devant une équipe Samiste composée de Thomas FABRE, José MIRADOURO, Pierre-élie BELLOUARD-RAUDE et de WILLIAM MOULIN.

Une équipe mixte du SAM termine 5^e avec, Hannah GOLONKA, Yolande PATROUILLEAU, Elodie CLÉMENT et Michel CUILLERE.

Les 4 fois 800m (record d'Aquitaine) et 4 fois 1500m sont remportés brillamment par les équipes de BORDEAUX-ATHLE.

Sur le 4x800m l'équipe féminine du SAM composée de Corinne BERTHON, Elodie CLEMENT, Hannah GOLONKA et Yolande PATROUILLEAU l'emporte.

natation

➔ Résultats de la finale du natathlon à AGEN, les 16 et 17 juin.

Chez les filles, Axelle SERRE termine 11^e au général, Elodie SEVESTRE 18^e et Clémence PHAM 53^e.

Chez les garçons, Kévin CANICO termine 41^e et Hugo MALKIEL 47^e.

➔ Une cinquantaine de nageuses et nageurs samistes ont participé à la traversée de la Garonne, le 17 juin 2012. Cette manifestation était organisée par Marc LAFOSSE, président de la section natation des Girondins de Bordeaux omnisports.

A noter que Marc LAFOSSE est un ancien adhérent de la section.

Nous remercions et complimentons les Samistes de leur présence à cette traversée de la Garonne qui constitue à la fois un moment sportif et convivial fort.



tennis

La saison sportive et éducative s'achève au sein de l'école de la section tennis et c'est par une animation sur les courts (où de nombreux lots étaient à gagner) que la plupart des enfants se sont réunis avec leur éducateur respectif. Un goût gargantuesque était offert aux jeunes pousses ainsi qu'à leur famille. Les réinscriptions seront prises à partir du 18 juin et durant l'été, la reprise étant prévue fin septembre. Bonnes vacances à tous.



tir à l'arc

La saison challenge 33 s'est terminée avec la dernière épreuve à LANTON de fort belle manière pour nos archers du SAM.

C'est sous un magnifique soleil que les Samistes se sont présentés plus motivés que jamais pour faire honneur à leur coach Ludovic FOUQUET qui a formé ces «jeunes débutants» à la pratique du tir à l'arc et soutenu ce groupe sur toutes les épreuves du Challenge 33

Mais revenons aux résultats de LANTON avec pas moins de cinq podiums :



Thomas FOUQUET : 337 pts -1^{er}
Laurie HERNANDES : 197 pts 1^e
Sylvie DAVID : 297 pts 1^e
Sébastien DERIS : 318 pts, 1^{er}
Patrick GARCIA : 308 pts 3^e
Notons également le très bon résultat de Long PHAM avec 302 points.
Bravo à tous ces archers pour cette belle saison et à l'année prochaine pour de nouvelles aventures et de nouveaux exploits.

les élus samistes

Le bureau du SAM omnisports a été profondément modifié aux dernières élections. De nouveaux élus sont en charge de la destinée du club méridional. Afin de mieux connaître ces nouveaux responsables, nous avons imaginé un petit questionnaire ludique sans prétention.

Voici les réponses de l'un d'entre eux.

- 1 Qu'est ce que le SAM, pour vous ?
rencontre
- 2 Quel est votre principal trait de caractère ?
obstinée
- 3 Quelle qualité préférez-vous chez un individu (H ou F) ?
amitié
- 4 Quelle faute vous inspire le plus d'indulgence ?
bêtise
- 5 Quel est votre passe-temps favori ?
jouer et lire
- 6 Dans quel pays aimeriez-vous vivre ?
les îles
- 7 Quelle est votre couleur préférée ?
bleu
- 8 Quel oiseau préférez-vous ?
mésange
- 9 Quel bouquin se trouve sur votre chevet, aujourd'hui ?
aucun
- 10 Quel type de musique écoutez-vous ?
aucune
- 11 Quel personnage historique méprisez-vous le plus ?
George W. Bush
- 12 Comment aimeriez-vous mourir ?
dans mon lit
- 13 Quelle est votre devise ?
bien vivre
- 14 De quelle section êtes-vous l'élu et depuis quand, êtes-vous adhérent de celle-ci ?
subaquatique depuis 1978
- 15 Avez-vous fait partie d'une autre section avant cette dernière ?
non

Vous avez trouvé qui se cachait derrière cette série de réponses. C'est....

gymnastique

Ce week-end, la jeune garde des gymnastes samistes était en déplacement à BOULAZAC pour disputer les finales de division régionale, individuel et équipes. Les résultats de cette dernière compétition de l'année, dont ces pages ne suffiraient pas à donner un énoncé exhaustif, sont globalement satisfaisants. Ces compétiteurs en herbe, guidés par leurs entraîneurs, ont donc pu récolter les fruits d'une longue année de travail.

Il ne reste donc plus que deux rendez-vous à honorer pour la section gymnastique artisti-



que du SAM :
■ La fête de fin d'année du club, qui aura lieu ce vendredi 29 juin à partir de 19h00 au COSEC Léo Lagrange, et devrait être le théâtre de

nombreuses démonstrations gymniques de tous niveaux.

■ La "journée portes ouvertes de la gym", samedi 30 juin de 10h à 12h et de 14h à 17h au COSEC Léo Lagrange, avec possibilités de pré-inscriptions sur place.

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

PRÉVISIONS des 30 juin et 1^{er} juillet 2012

ATHLETISME

27/06 soirée 1000m à TALENCE
27/06 triathlon organisé par MÉRIGNAC athlétisme stade R. BRETTESS
01/07 demi-finale du championnat de France sur piste à VILLENEUVE-SUR-LOT

TIR A L'ARC

30/06 et 1/07 tournoi de CAMBLANNES

TRIATHLON

30/06 triathlon sprint, contre la montre à VILLENEUVE-SUR-LOT
01/07 triathlon sprint et triathlon courte distance

CYCLISME

01/07 course à BIEUJAC



COOS

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

éveil multisports

L'éveil multisports du SAM était représenté par 51 enfants ; 46 + 5 jeunes du CAL (sourds et muets intégrés à l'éveil du SAM)

Nous étions le 2^e club du département le plus représenté après CESTAS (club organisateur).

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 : Michel CADILHON

Responsable de la publication : Jacques LEMAIRE

Jacques GUÉRINET et Guy TALAZAC (infographie).

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

sam.hebdo@free.fr

avant lundi 14h

nombre d'exemplaires : 400

L'encadrement était assuré par cinq parents bénévoles, quatre éducateurs sportifs et deux jeunes stagiaires.

L'organisation de la journée a été la suivante : départ en bus de la maison des associations à 9h30 et retour vers 17h ; sur place, les enfants participent à des activités sportives

proposées (environ une vingtaine), animées par des éducateurs sportifs fournis par les différents clubs présents (tir à l'arc, roller, hockey/gazon, tyrolienne, Course Orientation, ...)

Par petits groupes de 8 à 10, les enfants encadrés par les parents et éducateurs ont pu s'initier à toutes ces activités sportives sous forme d'ateliers de 15 mn.

A 12h30, pique-nique en commun sur place et à

15h45 remise des récompenses (1 coupe de l'organisation + 1 sac de sport et 1 bon d'achat de 50€ par INTERSPORT, partenaire de la manifestation), suivi d'un goûter offert pour tous par l'organisation.

La manifestation regroupait environ 600 enfants.

