



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

- 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

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

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

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

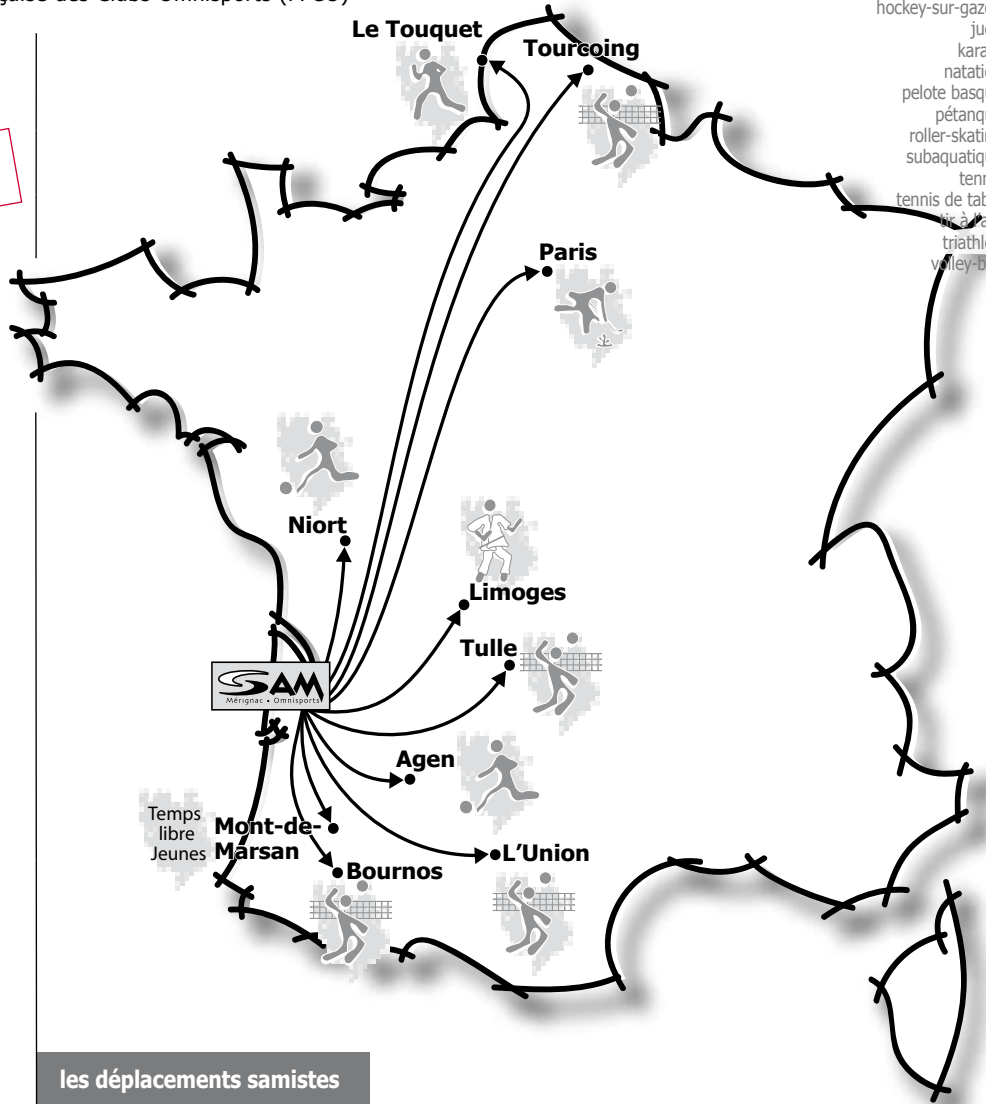
sommaire

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

rink-hockey

➔ [élite] SAM - PLOUNÉOUR 7-2 (4-2)
Second match à domicile pour les Samistes face à cette équipe bretonne de PLO-NEOUR, issue de la seconde division. Quitte à venir de loin, autant marquer les esprits ; c'est ce que les Bretons ont fait dès la 45^e seconde en ouvrant le score (0-1). Tout est dit, ces messieurs ne sont pas venus faire de la figuration, même si l'équipe paraît modeste sur le papier. Piqués au vif, les Samistes reprennent le jeu à leur compte et égaliseront 30 secondes plus tard (1-1). Autant dire qu'il ne fallait

suite p3



les déplacements samistes

volley-ball

➔ [Nat. 2 F.] A.S. ILLAC - SAM 1-3 (24-26, 25-10, 17-25, 18-25)
Menées sur une grande partie du 1^{er} set (au delà du 2^e TMT), les Samistes réussissent à revenir à égalité à 18-18 et prendre trois points d'avance par un jeu plus offensif. Mais dans ce derby, les Illacaises ne veulent rien lâcher et reviennent à 23-23. Les Mérignacaises finissent par s'imposer. 2^e set : sans doute vexées, les Illacaises entament ce set tambour battant et mettent en déroute le jeu samiste. Trop de fautes sont commises côté mérignacais laissant filer largement les locales. 3^e set : le début de set est équilibré, mais les samistes prennent l'ascendant en se



basant sur une bonne qualité de services, une grande variété de jeu et une bonne présence au filet (6-8 puis 6-16 ; soit un cinglant 10-0 mettant à mal le moral des Illacaises). De plus, les Mérignacaises se bagarrent beaucoup pour défendre et bonifier tous les ballons. Les locales reviennent en fin de set mais trop tard. 4^e set : sur leur lancée les samistes expriment de la

suite p3

Véronique TURIBLE sophrologue

Cette semaine
1 séance découverte : 10€
du 14 nov. au 3 décembre

- 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

natation

L'équipe 2 filles et garçons (vingt jeunes au total) était présente ce samedi à PAUILLAC pour disputer les interclubs départementaux. Les filles se classent 3^e avec 10 282 points et les garçons 19^e avec 8 071 points.

L'ensemble des nageurs des groupes compétition et Jules Ferry a défendu les couleurs samistes avec motivation et excellent esprit. Nos jeunes ont, pour la plupart, battu leurs records personnels.

hockey sur gazon

[élite] SAINT-GERMAIN - SAM 1-2 (0-2)

Le SAM revient de PARIS avec une précieuse victoire et plein d'enseignements.

En effet, dès le début et tout le long du match, les "bleu et rouge" se sont appliquées à maintenir une circulation parfaite de la balle et à être présentes dans le remplacement défensif.

A la 23^e Laure PALEIX récupère la balle, la passe à Josefina PONTET BRIAN qui prend de vitesse son vis-à-vis et glisse la balle sous le ventre de la gardienne. Cinq minutes plus tard, sur une longue passe en profondeur d'Emilie GOMEZ sur PONTET BRIAN, cette



Aurélie DAROS

dernière prend à revers la défense parisienne et croise son tir dans la lucarne pour son second but. C'est le temps fort Mérignacais qui malheureusement n'en profite pas. A deux reprises PALEIX et PONTET BRIAN ont l'occasion d'aggraver le score. A cinq minutes de la fin de la première période, SAINT-GERMAIN obtient un Petit Corner (leur point fort) mais la gardienne DA CUNHA s'interpose avec brio.

A la reprise de la seconde mi-temps, les Samistes exercent leur pression et à cinq reprises manquent l'immanquable devant le but. Ce manque de réalisme met en confiance les Saint-Germainaises qui s'enhardissent. A la 55^e sur une action anodine, Marine POULAIN oublie totalement son marquage qui permet à PARIS de réduire le score. Il s'en suit pour les Parisiennes l'obtention de cinq PC que DA CUNHA, aidée de sa défense, parviennent à repousser. Les cinq dernières minutes se passent dans le camp parisien où les Mérignacaises s'efforcent de garder la balle sans prendre trop de risques pour préserver le résultat. Excellente opération pour le SAM.

canoë-kayak

Les sœurs GAUBERT, Elsa la plus jeune et Clara son ainée représentent de belle manière

des jeunes où il leur reste 6 épreuves à atteindre la finale du 20 mai. Ces épreuves à venir



Elsa GAUBERT

re le SAM lors des compétitions. Récemment, elles ont participé à une course en ligne organisée par le club émulation nautique de BORDEAUX. Elsa, sur 1000m réalise le chrono de 7'12, elle se classe 2^e en benjamine. Sa sœur Clara engagée dans la course open féminine se classe 4^e en réalisant 12'41 pour 2000m. Elles sont engagées dans le challenge

de descente de rivière, sécurité, cross kayak, kayak de mer, slalom et descente, course en ligne.

Afin de préparer au mieux les échéances à venir, nos deux représentantes ont participé à un stage en eaux vives dans les Pyrénées. Elsa s'est exercée sur le rapide de SOEIX en slalom et Clara de son côté s'entraînait en descente.

football

➔ [CFA2] SU-AGEN - SAM 0-0

Après la déception de l'élimination de la coupe d'Aquitaine le week-end dernier contre LEGE-CAP-FERRET, les Samistes obtiennent un nouveau résultat positif en championnat. Ce match est resté à la portée des Samistes qui ont une fois de plus tenu le ballon notamment en milieu de terrain. Il a manqué le petit plus d'engagement, de réalisme déjà entrevu lors des coupes. Dans leurs phases de possession de balle, les agenais sont restés à distance de la cage de Wilfrid ALOY. La rentrée de Marc COUTURIER a apporté du dynamisme en attaque, plusieurs actions furent proches d'aboutir mais le gardien adverse veillait. Finalement, ce score vierge 0-0 est aussi le reflet d'une bonne prestation des gardiens, Wilfrid ALOY, n'est pas resté inactif, dans les dernières minutes il fut l'auteur de parades déterminantes, toutes à son honneur.

➔ [DHR] SAM₂ - VILLEUNAVE 1-2

➔ [Promo de ligue] SAM₃ - BEGLES 1-1

➔ [U19 DH] SAM - MÉRIGNAC-ARLAC 3-0

➔ [U17 Nat.] NIORT - SAM 1-0.

de 6 à 10 ans

Eveil
multisports

mercredi et samedi matin

tél : 05 56 47 47 87
ou 06 85 21 19 76

judo

➔ A LIMOGES s'est déroulé récemment le tournoi national labellisé cadets:

HERVE Mathieu - 55kg remporte son 1^{er} combat, perd le second et n'est pas repêché.

HAMDAOUI Sofiane - 55kg termine 2^e perd en finale au golden score par décision de l'arbitre. Précision, Sofian entame sa première année cadet et il signe à nouveau une excellente performance, cette fois à l'échelon national après sa victoire au tournoi régional 2011 de PAU.

Parallèlement à la compétition de LIMOGES se déroulait un tournoi aquitain minimes à EYSINES.

Deux Samistes féminines y étaient engagées Camille LANDREAU et Elya RAMSAMY. Camille n'est pas sortie de poule. Face à une trop forte opposition, elle a dû s'incliner. En revanche, Elya pour qui cela était une première compétition a parfaitement su vaincre son appréhension. C'est avec beaucoup de détermination qu'elle se hisse jusqu'en demi-finale où elle perd face à la future gagnante. Par la suite, elle remporte une 3^e place méritée après un beau combat, à noter que tous ses combats furent gagnés par ippon. C'est de bonne augure pour la suite et encore félicitation Elya.

assemblée générale
du SAM omnisports
23 novembre 2011 - 18h30

athlétisme

➔ Amandine MARCOU vient de passer une semaine en stage national de marche au TOUQUET, elle nous confie ses impressions : « Le stage s'est très bien passé. Le cadre était vraiment sympa, du ciel bleu dans le Nord, des parcours agréables et des infrastructures (stade et salle de musculation) au top. Les entraînements étaient axés sur le foncier et la préparation physique; nous avons donc fait beaucoup de km (une centaine en 6 jours). Nous avons aussi fait un test de 1000m qui a permis au coach de déterminer nos allures de seuil et d'endurance. Je me suis sentie en forme, c'est encourageant cette nouvelle saison! »

➔ Victoire de Lionel LAMY à «*La croisière des bons vins*» à LA BRÈDE, il s'impose facilement en parcourant les 17km en 56'38. Lionel qui obtient sa 3^e victoire en ce début de saison a un objectif en vue : il compte, après sa saison de cross, s'attaquer au marathon de BARCELONE qui aura lieu le 25 mars, jour de son anniversaire.



volley-ball suite

meilleure façon leur joie de jouer et mener d'emblée 1-6. Les Illacaises donnent tout pour revenir (13-13) mais la supériorité du SAM dans sa grande variété de solutions lui permet d'achever le set et le match sans inquiétude.

➔ [Nat. 2M.] TOURCOING - SAM 1/3 (22-25, 16-25, 25-23, 18-25)

Très bon match pour les samistes en déplacement dans le Nord. Après une semaine d'entraînement qui laissait à désirer, le groupe, amputé de quelques joueurs absents ou encore blessés, avait quelque chose à se prouver.

C'est donc un bon collectif qui fait face à la force de frappe de TOURCOING en développant un jeu plus varié et opportuniste. Le groupe méridional a fait preuve de solidarité et de solidarité dans les moments difficiles. En raison des absences, Quentin MORSON se retrouvait titulaire et a réalisé une très bonne prestation. C'est une très bonne satisfaction pour quelqu'un qui jouait la saison dernière en pré-national.

La satisfaction de tous s'exprime par le gain

d'un match face à une équipe de haut de tableau.

Haut de tableau dont les Samistes font maintenant partie, ce qui va donner confiance et motivation pour travailler plus dur aux entraînements et affronter les adversaires avec plus de sérénité.

➔ [Prénat. F.] SAM - LE HAILLAN 3/0 (25-17, 28-26, 25-18)

➔ [Prénat. M.] SAM - MESPLÈDE 2-3 (19-25, 25-11, 25-18, 17-25, 13-15)

➔ [Rég. F.] BOURNOS - SAM 1-3 (25-21, 22-25, 20-25, 12-25)

➔ Coupe de France jeunes

• Benjamines qualifiées haut la main
VB BASTIDIEN - SAM 0-2 (12-25, 14-25)

TULLE - SAM 0-2 (07-25, 07-25)

• Benjamins qualifiés

SAM - BERGERAC 2-0 (25-12, 25-05)

SAM - TOAC-TUC 0-2 (15-25, 22-25)

• Minimes F qualifiées de belle manière

GRENADE - SAM 0-2 (16-25, 23-25)

L'UNION - SAM 1-2 (26-28, 29-27, 07-15).



Effectif de l'équipe Nationale 2

Debouts, de gauche à droite :

5 ROY Camille *attaquante / réceptionneuse*

7 MATONDOT Christelle *centrale*

1 MANO Joanna *réceptionneuse / attaquante*

9 CARDASSAY Corinne *centrale*

2 MAAU Eméré *centrale*

4 BONHOMME Pascale *attaquante / réceptionneuse*

A genoux, de gauche à droite :

12 JEAN Marie-Charlotte (capitaine) *passeuse*

10 DROUET Jeanne *passeuse*

8 NASSER Raïssa *attaquante / réceptionneuse*

14 GASTELLU Laurie *libéro*

3 PENNEC Alice *attaquante / réceptionneuse*

rink-hockey suite

pas être en retard ce soir à la patinoire. Le jeu se met en place de part et d'autre, et les Bretons surprennent à plusieurs reprises les locaux par un jeu rapide et des tirs très opportunistes. Les Méridionaux prendront l'avantage par un penalty superbement tiré par Sylvain LESCA (2-1). PLOUNÉOUR égalisera quelques secondes plus tard, malgré les nombreux arrêts de Loïc CHIBOIS. Rémi HOURCQ et Sylvain scelleront le score du SAM avec deux nouvelles réalisations (4-2). La mi-temps intervient, mais rien n'est joué pour les Samistes.



En seconde période, les Bretons tenteront de réduire les deux buts d'écart, mais ils vont rapidement s'exposer aux contre-attaques méridionales. Au bout de multiples tentatives avortées, les Samistes malgré un jeu brouillon creusent l'écart par Sylvain LESCA (5-2). Celui-ci sera imité par le capitaine Christophe CONSTANTIN (6-2). Piqués par ce 6 à 2, les Bretons jetteront leurs dernières forces dans la partie et mettront le gardien Thomas LABOYRIE, rentré en cours de seconde période, à rude épreuve. Celui-ci tiendra la baraque, et Mathieu HOURCQ ira sceller le score Méridional par un dernier but. C'est une belle victoire que décrochent les Méridionaux face à une équipe adverse ingénieuse qui posera des problèmes à d'autres équipes lors de ce championnat. Nous souhaitons par ailleurs un prompt rétablissement à Rémy HOURCQ blessé à la mâchoire lors du match.

tennis de table

Ce week-end se déroulait la 4^e journée qui a vu un bon résultat d'ensemble des premières équipes engagées en pré-nationale et en régionale, enregistrant 4 succès sur 6 rencontres. Retenons essentiellement le succès de l'équipe première, battant le CAM BORDEAUX d'extrême justesse 11 à 9 : Yann BRIAND s'est montré le plus performant avec 3 victoires, bien accompagné par Florent ROUMILLY, Pierre-Henri DURAND et Mathieu AUBREJAT (2 victoires)

Par ailleurs, en Régionale 1, il faut souligner les excellentes performances de Laurent REDOUTE et de Damien ANTIGNY, qui, contre le SU Agenais, ont battu un des meilleurs joueurs d'Aquitaine

La cinquième journée aura lieu lors du week end des 19 et 20 novembre.

tir à l'arc

➔ Le concours d'AMBARÈS se termine et nos archers engagés prennent encore de belles places.

Ainsi, en poule senior dame Manuelle FOUQUET (555 pt) et Karine JEAN (553 pt) font le doublé en prenant respectivement la première et la deuxième place. Deuxième place que s'octroie Julien GIL (564 pt) en poule senior homme. Pour les vétérans, nouveau podium pour Catherine



Manuelle FOUQUET

AMOUROUX (464 pt) qui termine 3^e des classiques dames et Francis DAVID (539 pt) termine lui quatrième en poule homme. Enfin, en senior homme classique, Ludovic FOUQUET (502 pt) se classe huitième.

On notera également les 501 pt de Christophe DUPIN à MESSANGE.

Samedi nos champions de France Donatien BOUGUIER (champion de France FITA) et Geoffroy MORTEMOSQUE (champion de France Fédéral et vice-champion salle) seront à l'honneur avec les autres médaillés aquitains lors d'une cérémonie qui aura lieu Hall-3 à BORDEAUX LAC dans le cadre du salon des sports de Conforexpo.

la section sport collège Jules FERRY
héberge 47 jeunes Samistes

basket-ball

➔ [Prénat F.] LA BRÈDE - SAM 68-58 (40-24)
Les Samistes ont laissé les locales décoller au score en première mi-temps. L'écart de 16 points a été partiellement comblé grâce à une très bonne défense en 2^e mi-temps. Revenues à 6 points à 4' de la fin, les Samistes auraient pu revenir dans la course au gain du match, mais les 15 points laissés en route aux lancers francs ont trop pesé sur le score. Si les Mérignacaises veulent se qualifier pour la seconde phase du championnat synonyme de course à la montée, elles se doivent d'être nombreuses à préparer les matchs ensembles aux entraînements.

➔ [Nat. 3] SAM - LIMOGES CSP2 (27-27, 13-8, 23-23, 15-24)

Au terme d'un superbe match, les Samistes s'inclinent la tête haute. Face à un leader habile à jouer les derniers ballons du match, les hommes de Frédéric BOBST ont laissé espérer leurs supporters jusqu'au bout. Ce potentiel exprimé devra ressortir lors de rencontres moins alléchantes, mais qui font le corps d'un championnat.

PRÉVISIONS des 12 et 13 novembre 2011

VOLLEY-BALL	12/11 18h00 [Prénat. F.] SAINT-JEAN-D'ILLAC ₂ - SAM
	12/11 20h30 [Prénat. M.] SAINT-JEAN-D'ILLAC ₂ - SAM
	13/11 12h00 deuxième Tour de la coupe de France cadettes
	13/11 12h00 premier tour coupe de France espoirs F. à NIORT
	13/11 12h00 deuxième tour coupe de France juniors M. à BORDEAUX
HOCKEY SUR GAZON	12/11 16h00 SAM - NANTES
	12/11 14h00 SAM ₂ - NANTES ₂
	13/11 cross de LIBOURNE
ATHLÉTISME	11/11 10km des quais à BORDEAUX
	13/11 cross de DAX
	13/11 cross de LIBOURNE
FOOTBALL	12/11 18h00 [CFA2] SAM - STADE-BORDELAIS stade Robert BRETTESS
	12/11 15h30 [U15] SAM - FUMEL stade du Jard
	13/11 15h00 [U17 Nat.] SAM - TOULOUSE-FONTAINE stade R. BRETTESS
	13/11 15h30 [Promo ligue] SAM ₃ - CAUDÉLAN
BASKET-BALL	12/11 20h00 [Nat. 3 H.] LUY-ADOUD - SAM
BADMINTON	12, 13/11 coupe Aliénor à LA TESTE-DE-BUCH
RINK-HOCKEY	12/11 [élite] LYON - SAM
	12/11 [2 ^e div.] BOUGUENAIS - SAM
	12/11 [féminine] SAM - COUTRAS
KARATÉ	12/11 coupe de France Kata M, C, J, S ind. et équipes H. et F. à BORDEAUX
	13/11 coupe de France espoir combat ind. et équipes H. et F. à BORDEAUX



temps libre jeunes - aventures urbaines

Trois cent cinquante ados de toute l'Aquitaine par équipe de 5 (4 jeunes + 1 animateur) "lâchés" dans une ville de la région pendant trois jours et devant relever des défis tant sportifs que culturels. C'est ainsi qu'Alexis, Hugo, Lucas et Nino accompagnés de leur animateur Tistow, se

retrouvèrent à MONT-DE-MARSAN les 25, 26 et 27 octobre dernier, avec pour objectif de se divertir, se cultiver tout en figurant en bonne place au classement final. Après une première nuit, nous voilà lancé à la découverte de la cité montoise et de ses richesses... Descente en rappel, visites de musées, tir à la carabine, à l'arc, escrime, base ball, défis presse (radio + journaux), travail sur la langue gasconne, exposition sur le massif forestier landais, parcours d'orientation et canoë sont autant d'activi-

tés qui ont rythmé cette journée. Deuxième soirée sur place où les rencontres faites dans la journée ont permis aux jeunes et aux animateurs de passer une bonne soirée pendant laquelle PAU échangeait avec BORDEAUX, AGEN avec PÉRIGUEUX et BAYONNE et vice versa...

Réveil un peu plus difficile ce jeudi, un peu moins d'entraîn mais une journée somme toute intéressante grâce aux activités toujours très variées : roller, course d'orientation, culture et course landaise, golf, jeux traditionnels basques et sport handicap (boccia et sarbacane où sur ces épreuves, deux handicapés physiques et mentaux ont aidé l'équipe à récolter un maximum de points).

Une journée conclut un bon séjour, intéressant et enrichissant pour tout le monde et marque la fin des Aventures Urbaines après 17 ans de bons et loyaux services. Le groupe termine 14^e au général et 2^e au classement sportif.

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

