



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

- 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

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

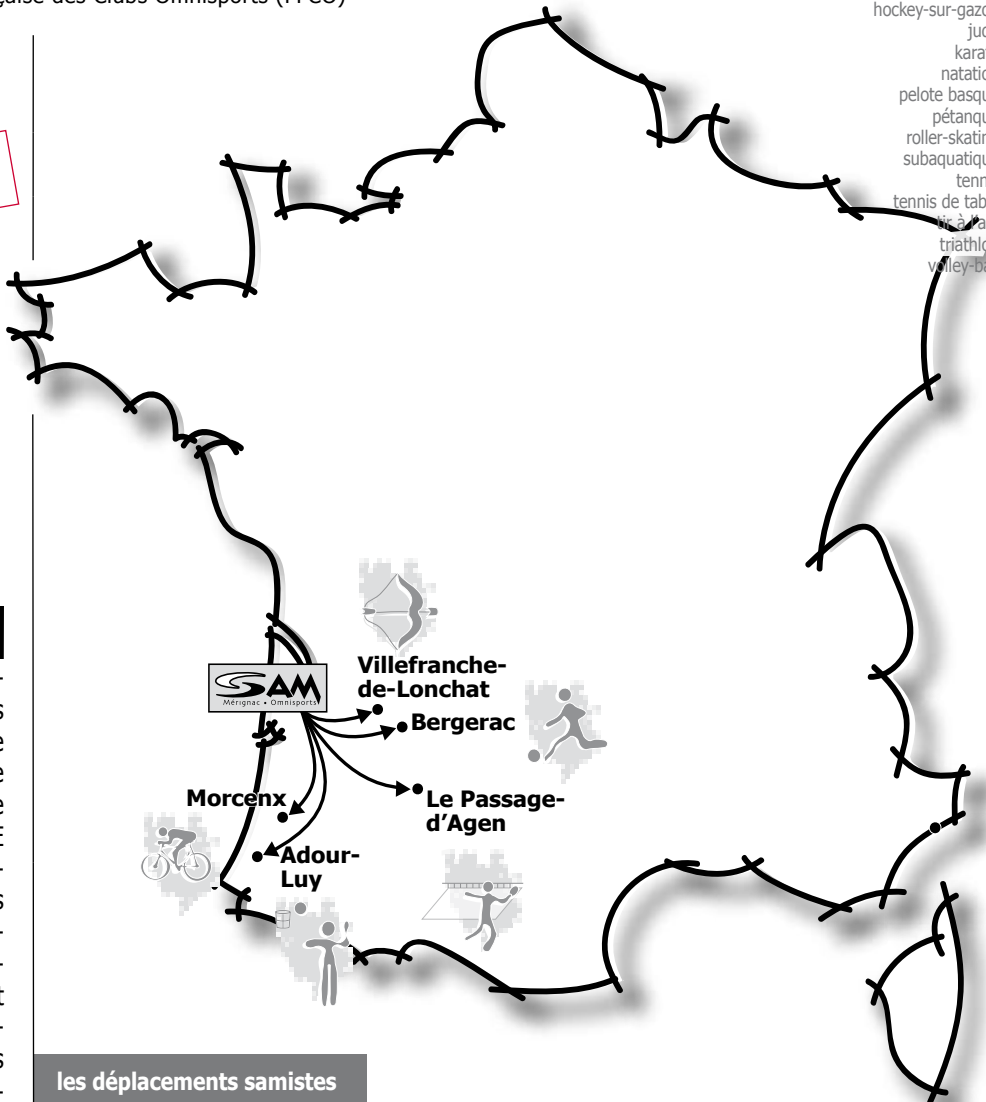
*Cette semaine
 1 place de cinéma offerte pour 40 €
 d'achat au magasin*

Papeterie - fournitures de bureau
 munissez-vous de votre hebdo favori pour aller chercher votre cadeau

sommaire	tennis de table	p1
	basket-ball	p1
	tir à l'arc	p2
	volley-ball	p2
	roller-skating	p2
	football	p3
	athlétisme	p3
	tennis	p3
	badminton	p3
	natation	p3
	tennis de table suite	p3
	portrait	p4
cyclisme	p4	

tennis de table

Ce week-end, l'équipe fanion du SAM retrouve le goût de la victoire, les Mérignacais s'imposent nettement face à une équipe de VILLENEUVE₂, de bon niveau. Grâce à cette belle performance, les protégés d'Alexandre DERUNES et du président Bruno MARNE confirment leur 3^e place. Face à des grosses écuries, le collectif samiste réalise dans cette première partie de saison, un bon parcours. Il reste huit matchs dans ce championnat à huit clubs et tous les espoirs sont permis derrière les deux leaders BIARRITZ-GOELANDS et LIBOURNE. Outre ce succès important, le SAM présent sur tous les ni-
suite p3



les déplacements samistes

basket-ball

→ [Nat. 3 M.] SAM - TRESSES 83-58 (27-16, 26-7, 13-24, 17-11).



Le derby girondin revient aux hommes de Frédéric BOBST. Venant après trois défaites consécutives, ce match représentait pour les Mérignacais une occasion de rebondir. Opportunité saisie dès le 1^{er} quart temps. Vivacité, adresse ont été une nouvelle fois les armes du collectif samiste. Avec trente points d'avance à

la mi-temps, le suspens n'existait plus, le troisième temps de jeu revint aux visiteurs qui durent subir la loi des "rouge et bleu" lors des dernières minutes. Toute l'équipe est à féliciter, ce match pleinement réussi demande maintenant confirmation.

→ [Prénat. F.] ADOUR-DAX - SAM 69-44 (20-6, 21-11, 10-18, 18-11) cl. 5/8.

Les Samistes se déplaçaient ce week-end chez les Landaises de ADOUR-DAX. Leaders de poule, ces dernières sont apparues à la hauteur de leur classement, de leur côté, les Mérignacaises quelque peu obligées de vaincre pour espérer accéder à la poule de montée, ont semblé amoindries par l'enjeu. Après un mauvais départ 20-6, elles ne se sont reprises que dans le 3^e quart-temps gagné 10-18. Les protégées de Bernard MAZET ont du mal à voyager, réaction attendue.

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

tir à l'arc

En ce samedi automnal, le SAM était en nombre sur le pas de tir de VILLEFRANCHE-DE-LONCHAT qui accueillait la première édition DR de la saison : pas moins de 16 archers et leurs supporters. C'était pour quelques uns d'entre eux leur premier concours en équipe. Il s'est déroulé dans le sérieux et la bonne humeur.

A l'honneur, en classique, deux équipes :

- l'équipe hommes composée de CARBONNEAU Marc 369 pts - DUFON Jérôme 371 pts - GUILLEM Christian 449 pts - SWIERCZYNSKI Bernard 411 pts

- l'équipe Mixte avec AMOUROUX Catherine 434 pts - CAHUZAC Aurélie 297 pts - HERVO Jean-Charles 449 pts - SWIERCZYNSKI Guillaume 500 pts.

Un grand bravo à eux pour cette compétition qui se déroulait pour la première fois sur des blasons tri spots.

Et 1 équipe arc à poulie :

- l'équipe Mixte avec DAVID Francis 540 pts - FOUQUET Ludovic 554 pts - MORTEMOSQUE Manon 485 pts - VAUDELIN Didier 570 pts.

A l'issue de cette épreuve, nos 2 équipes mixtes terminaient l'épreuve à la quatrième place et l'équipe de nos "jeunes" hommes classiques se classent 16^e.

Quatre compétiteurs en individuel et le compte est bon :

BOUGUIER Donatien 519 pts se classe 2^e MORTEMOSQUE Geoffroy 559 pts termine 2^e en classique ; Geoffroy reste en course pour les pré-qualifications au championnat du Monde à LAS VEGAS (encore 1 week-end). Manuelle FOUQUET 554 pts et Karine JEAN 547 pts en poulie finissent 1^{re} et deuxième.

Allez vite la DR2 en janvier prochain ...



volley-ball

➔ [Nat. 2F.] SAM - NEUVILLE 3-1 (22-25, 26-24, 25-18, 25-23)

Après un match de la semaine dernière laissant à désirer sur le plan qualité, les Mérignacaises se devaient de réagir.

Mais les choses ne se passent pas aussi bien que désirées car les Neuvilleuses disposent de grands gabarits et d'une excellente passeuse dont les services smashés donnent à la défense samiste à s'employer. Il s'ensuit un jeu en dents de scie avec des phases de bon à très bon, à du très mauvais. Les Mérignacaises mènent pourtant au score jusqu'au passage de la passeuse adverse au service faisant basculer le score en faveur de Neuville.

2^e set : sursaut des samistes avec l'entrée de Raïssa NASSER qui stabilise l'offensive mérignacaise. Pour autant, les Neuvilleuses causent toujours des soucis au SAM mais un sentiment de supériorité les entraîne au relâchement et leur coûte le set.

Le 3^e set est sans problème pour le SAM. Sauf la blessure d'Alice PENNEC qui l'oblige à sortir, mais est remplacée par Camille ROY qui réalise une bonne prestation.

Le 4^e set, synonyme de quitte ou double, donne lieu à une grosse bataille où l'écart des points ne dépasse pas deux en faveur de l'une ou l'autre équipe. Deux points, que l'on retrouve au score final, emportés grâce à la battante qu'est Joanna MANO avec ses attaques dévastatrices.

➔ [Nat. 2M.] SAM - FLEURY-LES-AUBRAIS 3-1 (14-25, 25-19, 25-16, 25-09)

Avec la blessure de Damien BOUTRY, MÉRIGNAC présente une équipe affaiblie dans le domaine offensif.

C'est donc avec une nouvelle composition du six de départ que les Samistes entament la rencontre. Autant dire que les réglages ne sont pas au point, ce qui se vérifie tout au

long du set. Fleury profite de la situation en pilonnant la défense mérignacaise incapable de s'opposer à la déferlante. 14-25 en fin de set qui n'est pas cher payé car les Orléanais sont coupables de six fautes de service donnant des points directs.

On est donc inquiet côté mérignacais à la reprise du 2^e set. Le jeu se nivelle alors par le bas permettant aux locaux de se remettre en selle malgré le manque de sérénité. Le jeu des orléanais présente quelques absences et les samistes avec plus de présence remportent assez confortablement le set.

3^e set : Le SAM a maintenant trouvé ses marques et déroule des attaques bien construites tandis que Fleury se désunit.

4^e set : Avec un gros travail défensif de Léo BONIN, le SAM peut produire un jeu à la fois varié et puissant autant en attaque qu'au service, plus une excellente présence au block où Quentin MORSON trouve de plus en plus ses marques. Fleury n'existe plus et s'incline lourdement.

➔ [Prénat. F.] SAINT-MÉDARD - SAM 0-3 (16-25, 08-25, 15-25)

Une victoire supplémentaire avec un 3 sets à 0 à la clé, pour les « Prénat » filles qui n'avaient pas très bien commencé la saison...

Même si l'adversaire du jour n'a présenté que très peu de résistance, les joueuses samistes ont su imposer un jeu offensif et très stable qui leur a permis de ne laisser aucune chance à l'équipe adverse.

Un bon fond de jeu et une bonne distribution leur a permis de varier leurs attaques afin de bousculer l'équipe de SAINT-MÉDARD.

Un résultat sans discussion.

➔ [Prénat.M] JSA - SAM 3-0 (25-19, 25-18, 26-24)

➔ [Rég. F] SAM - BERGERAC 2-3 (23-25, 34-32, 25-20, 19-25, 07-15).

roller-skating

[élite] SAM - QUÉVERT 3-7(1-2)

Face à une des toutes meilleures équipes françaises qui plus est renforcée par quatre joueurs de haut niveau, le SAM n'a tenu qu'une mi-temps. S'il faut tirer des satisfactions dans cette défaite, c'est effectivement dans le jeu pratiqué en 1^{ere} période. Bien en place, avec une bonne articulation du jeu, un moindre déchet dans les transmissions de passes, les Samistes ont juste manqué de finition. Ayant trouvé rapidement le chemin des buts par Sylvain LESCA (1-0) 4'37, les Mérignacais sont ensuite tombés en panne, les visiteurs «non», buts adverses au 16', 18', 31', 32', 34', 38' (6-1). Avec une telle avance, les joueurs de QUÉVERT pouvaient souffler ; buts du SAM aux 39' et 40'(3-6). Enfin, pour

clure la marque, nouveau but adverse (3-7). Les dix dernières minutes sont samistes, mais le gardien adverse stoppe tous les tirs des protégés d'Antoine DÉFOSSÉ.



football

➔ [U17 Nat.] SAM - MURET 3-0 (3-0)
En quête d'une victoire depuis quelques semaines, les jeunes joueurs de Sylvain BLAQUART l'ont obtenue brillamment ce week-end. Dès la 1', Antony CASTER ouvre la



Adrien OWANA

marque (1-0), les Mérignacais continuent leur pressing et, sur corner, le capitaine Adrien

OWANA marque de la tête (2-0). Derrière ces deux réalisations, les visiteurs tentent de revenir au score mais sans grand danger. Ce sont les Mérignacais qui trouvent à nouveau le chemin des buts et au terme d'une belle action collective, Ayoub TAZOUTI marque à nouveau (3-0). La 2^e période voit un jeu équilibré, les Samistes en maîtrisant le ballon ont contrôlé le score.

➔ [CFA 2] BERGERAC - SAM 1-0

Face à une équipe solide, les Samistes ont livré un bon match, cueillis à froid, ils encaissent un but dès la 5'. BERGERAC se procure en première mi-temps d'autres occasions sans conclure. Toute la 2^e période, les Samistes tenteront de revenir au score, sans succès, pourtant à la 85' Clève KOKASSA semble avoir la balle d'égalisation, mais sa tête passe au-dessus.

tennis

➔ Championnat des jeunes 1^{re} journée :
[13/14ans garçons 2^e div. départ.] ASSM - SAM 2-1

Belle victoire de Marc ASSAF (30) en simple. Défaite en simple de Théo ZAJAC (30) et de la paire Théo JAZAC - Benjamin BAS en 3 sets. [15/16ans garçons 1^{re} div. Rég.] SAM -TC-LIBOURNE 3-0. Carton plein pour Hugo PONTICO (4/6) et Lucas DUCRUC (15) en simple et le double Hugo PONTICO - Thomas SOULAS.

➔ [vétérans +55ans, 1/4 de finale rég. 2^e div.] SAM - MONT-ET-VALLEES 2-1

Succès en simples de Gilles POLLET(30) et Henri LESCA (30) qui qualifient la dream team pour les demi-finales .Bravo à Henri LESCA, Gilles POLLET, Patrick BRIGNOLS, Jean Luc AGARD, Pierre BENAC et François POINTEAU

➔ [+35ans messieurs, 1^{re} div.] SAM - FRONSADAIS 3-1

Bien que diminuée par les absences de Michel PONTICO et Patrick MARTIN, l'équipe l'emporte. Philippe ALONSO (4/6), Philippe GILL (15), Fabrice BLANCHARD (15/1) ont assuré en simple. Seul LAURENT FRITZ (15/2) concédait le dernier set au tie break.

A noter, la jolie perf. de Philippe ALONSO à 2/6.

➔ Championnat de Gironde

- [Dames 1] SAM - FRONSADAIS 4-1

Deuxième succès pour les filles d'Annie NÉAU qui devraient disputer un bon championnat.

- [Dames 2] HOURTIN - SAM₂ 0-4

tennis de table suite de la p1

veux de la région obtient cinq victoires et un match nul, le tennis de table samiste est vraiment en pleine forme.

[Rég. 1, poule A] SAM₃ - CENON 10-10, cl. 2/8

[Rég. 1, poule B] SAM₂ - COQS-ROUGES

17-3, cl. 6^e/8

[Rég. 2, poule C] SAM₄ - COQS-PEUJARDAIS 13-7, cl. 4^e /8

[Rég. 3 p. A] LE-PASSAGE - SAM₅ 9-11, cl. 3^e/8

[Rég. 3 poule E] EYSINES₂ -SAM₆ 8-12 cl. 5^e/8

athlétisme

Une quarantaine de Samistes se sont déplacés pour disputer le cross international «Sud Ouest» à GUJAN MESTRAS. Parmi des pelotons très fournis, certain(e)s ont réussi à s'extraire pour s'approcher du podium, ce fut le cas d'Oihane PEDELABORDE qui prend la 8^e place en minimes devant Marine DAMOY 11e, de Djémila DUJEANCOURT 7^e en V2, de Ronan LE NAIR 4^e en V1, de Marion SENSINI 4^e en V2.



Isabelle SAMBA

Les autres résultats :

- As féminine : Isabelle SAMBA 20^e, Marie LACORNE 34^e

- As masculin : Hervé GARESTE 23^e, Nicolas MORT 74^e

- EAM : Benjamin ROQUE 135^e, Titouan COLLOBERT 183^e

- Ecole Athlé. F : Elsa VIALA 11^e, Mathilde DURAND 88^e, Valentine SUCHET 93^e, Astrid VAINCOT 96^e

- Poussins M. : Léandre FORNER 185^e

- Poussines : Eléa MONDORY 63^e

- Benjamins : Damien FOUBERT 117^e, Louis PERIER 124^e

Benjamins : Eva DUSSIN 22^e

Minimes M. : Pierre-Elie BELOUARD-RAUDE 39^e, Vincent TISON 45^e, Milharitz PEDELABORDE 47^e, Pierre HAGANE 124^e

Minimes F. : Sophie BOISSON 34^e, Orlande COLIN 52^e

Cadet : Kévin RUCKEBUSH 52^e, Yoann DE SAN ALCADIO 63^e, Fabrice MOTYKA 81^e

Vétéran F. : Yolande PATROUILLEAU 21^e

Vétéran1 M. : Jean-Luc LEMOINE 28^e, Thierry CARISEY 76^e

Vétéran2 M. : Ali LARBI 15^e

Cross court : Valérie GARRE 90^e, Johann CHEVAUCHEZ 99^e, Anna LIA 120^e, Emilie LARUE SERRES 123^e, Damien NUSSBAUM 145^e, Hannah GOLONKA 147^e, Thomas FABRE 176^e, Pauline STOSEVSKI 177^e.



Hervé GARESTE ▲

portrait

Je m'appelle Amandine GOURGUES, j'ai 20 ans, je vis à MÉRIGNAC et je joue au tennis au SAM depuis l'âge de 7 ans.

En 2002, à l'âge de 11 ans, j'ai intégré le Sport Études de Jules FERRY à MÉRIGNAC ; cela m'a permis de vraiment progresser en quatre ans grâce à une structure aménagée c'est-à-dire avec des études dirigées et 4 entraînements par semaine sous la direction de Michel PONTICO. Après avoir obtenu mon brevet des collèges, j'ai intégré la classe sportive du lycée Fernand DAGUIN à MÉRIGNAC ce qui m'a aussi permis de poursuivre

les études tout en ayant des horaires aménagés pour pratiquer mon sport. Ces sept années de sport études ont été bénéfiques puisque je suis passée de 30/5 à 3/6.

Pendant mon année de première, j'ai été contactée par un organisme privé français me proposant de partir aux États-Unis pour suivre mes études et jouer au tennis tout en bénéficiant d'une bourse.

Donc, après avoir obtenu mon bac en juillet 2009, j'ai fait le choix de partir vivre cette expérience unique aux États-Unis. Après avoir passé des tests d'anglais,

je me suis donc retrouvée en janvier 2010 à l'université de Delta State dans le Mississippi (sud des États-Unis près de la Louisiane). J'ai bénéficié d'une bourse d'études sportives c'est-à-dire que toutes mes études étaient payées ainsi que mon logement et ma nourriture ; en contrepartie, je devais jouer au tennis pour l'université. Cette expérience, je la recommande à tout le monde, on découvre une nouvelle culture, l'ambiance des campus américains très différente de la France, une nouvelle langue. Les valeurs du sport sont beaucoup plus mises en avant dans les universités américaines ; les sportifs sont comme des stars surtout les footballeurs américains et les basketteurs.

Mon emploi du temps : cours le matin et entraînement de tennis tous les après-midi environ 2h par jour ainsi qu'entraînement physique. J'étudiais en "Health and Physical Education, c'est-à-dire dans le sport. Je vi-



vais dans un appartement à 200m du campus avec trois des filles de mon équipe. Une équipe de tennis en quelque sorte internationale, puisque composée de nationalités Française, Péruvienne, Costaricaine, Paraguayenne, Australienne et Américaine.

Les compétitions de tennis avaient lieu pendant le «spring semester» (de janvier à mai), on partait dans les états voisins comme la Louisiane, l'Arkansas, la Floride... en van, on dormait dans les hôtels. Ma première année, l'équipe s'est qualifiée pour les phases finales d'un championnat qui se déroulait à Miami donc, on a pu prendre l'avion et c'était super ! L'ambiance des matchs par équipes est vraiment géniale, un vrai esprit d'équipe, on joue pour l'université en portant ses couleurs. Ce sont des valeurs très importantes. Je suis rentrée en France après 18 mois passés aux E.-U. parce que je n'avais pas d'équivalence en France dans les études que je poursuivais. Je ne regrette en aucun cas le choix que j'ai fait car j'ai rencontré des gens extraordinaires, j'ai pris de la maturité. C'est vraiment une aventure à vivre, les autres français qui étaient avec moi vous diront la même chose.

PRÉVISIONS des 3 et 4 décembre 2011

ATHLÉTISME	03/12 journée des jeunes au stadium de BORDEAUX 04/12 championnat de Gironde cadets, juniors, espoirs, seniors 1 ^{re} journée au stadium de BORDEAUX
VOLLEY-BALL	04/12 12h00 3 ^e tour coupe de France juniors M. salle L. LAGRANGE 04/12 12h00 2 ^e tour coupe de France espoirs F. à NANTES
GYMNASTIQUE	03, 04/12 Coupe nationale élite à BOURGES
BASKET-BALL	03/12 20h00 [Nat. 3] GRANDS-FONDS - SAM 04/12 15h00 [Prénat. F] COTEAUX-LUY-BASKET - SAM
FOOTBALL	03/12 18h00 [CFA 2] SAM - SAINT-ALBAN stade Robert BRETTE 03/12 15h00 [U17 Nat.] COLOMIERS - SAM 03/12 15h00 [U19 DH] BERGERAC - SAM 03/12 15h00 [DH] SAM - BERGERAC stade du Jard 04/12 tournoi de SAINT-ANDRÉ-DE CUBZAC
RINK-HOCKEY	03/12 [élite] COUTRAS - SAM 03/12 [2 ^e div.] ASTA NANTES - SAM 03/12 [3 ^e div.] CESTAS - SAM



02 décembre

Téléthon de Mérignac

de 20 à 2h du matin, tournoi de volley-ball au COSEC Léo Lagrange
droit d'entrée ou inscription 4 € minimum par personne.

cyclisme

Avec l'automne réapparaissent les cyclocross. Malgré les difficultés de cette pratique, Isabelle RAMÈS réalise toujours de belles performances. Il y a huit jours à GUÎTRES, sur un parcours roulant, elle s'est détachée et remporte l'épreuve.

Ce dimanche à MORCENX, sur un circuit très technique, Isabelle a rapidement perdu toutes chances de gagner. Sur un passage composée de planches, elle a mal optimisé sa trajectoire et s'est retrouvée dans le sable avec un gros braquet pour se relancer. Son adversaire du jour, Marlène CAZASSUS de CASTELJALOUX avait filé. Notre Samiste se classe 2^e, émoussée de surcroît par une longue sortie (85km) la veille dans les côtes.

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
boite aux lettres

sam.jjbouchet@free.fr

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

nombre d'exemplaires : 500

ne pas jeter sur la voie publique

COs

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

