



# Leg' Hand



*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Newsletter n°30 Mercredi 18 Mai 2022*

**RÉSULTATS DU WEEK-END DU 14/15 MAI**  
**5 VICTOIRES , 1 MATCH NUL ET 3 DÉFAITES**

**NATIONALE 2 : BORDES 35 – 27 LÈGE-CAP FERRET**

## **DERNIER DÉPLACEMENT**

Pour ce dernier déplacement de la saison, nos guêpes sont parties avec un effectif réduit, merci à Nastasia de nous avoir prêté main forte. Elles n'avaient rien à perdre et rien à gagner, leur place étant bien confortablement installée, nos guêpes ont abordé ce match sereinement, mais avec une volonté de gagner si brèche il y avait. Nos adversaires du soir quant à elles, jouaient leur maintien. Nous savions donc que le match serait dur pour nous, car nous avons face à nous des adversaires surmotivées à gagner le match. Le début du match commence au coude à coude, à la 10<sup>ème</sup> minute le score est de 7 à 6 en faveur de nos adversaires. Le match bascule dans les 10 minutes qui suivent pendant lesquelles nous manquons d'efficacité aux tirs, alors que nos adversaires elles, mettent les ballons au fond du filet, font preuve de plus d'agressivité défensive et de mobilisation offensive. Notre fatigue accumulée de la saison nous coûte le match que nous voyons s'envoler. 19-13 à la mi-temps. Cette mi-temps nous est bénéfique puisque nous réussissons à revenir à -5 buts et nos adversaires ne réussissent à marquer que 2 buts en 7 minutes. Mais la fatigue nous rattrape et malgré les 12 buts marqués par Marie-Alizé (meilleure buteuse de la rencontre) et de nombreux arrêts de Séïa et Lisa, nous laissons partir l'idée de victoire pour jouer tranquillement sans risquer de se blesser, et pour profiter du dernier match ensemble.

Nos guêpes ont réalisé une magnifique performance globale sur l'ensemble de la saison malgré les coups durs des nombreuses blessures accumulées. Félicitations à elles pour leur podium et leur 3<sup>ème</sup> place du championnat de Nationale 2. Nous espérons que Marion et Séïa auront bien profité de ce dernier match sous les couleurs de Lège-Cap Ferret et nous leur souhaitons par ailleurs une bonne continuation.



# Leg' Hand



*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Newsletter n°30 Mercredi 18 Mai 2022*

## PRÉNATIONALE : LÈGE-CAP FERRET 18 – 24 OLORON

Pour ce dernier match, nous n'avons pas su faire douter ou trop peu, une équipe d'Oloron qui pourtant a elle aussi mis du temps à rentrer dans le match. Trop de passes imprécises et d'échecs aux tirs malgré des situations créées. 7-10 à la mi-temps.

Un sursaut d'orgueil a permis aux filles de repasser devant, 15-13 à la 42e, avant de retomber dans nos travers de la première mi-temps. Défaite 18-24. Félicitations aux filles pour leur saison. Elles terminent le championnat à la 5e place, à égalité au nombre de points avec Nafarroa, 4e, mais derrière à la différence de buts. Merci à Sonia pour avoir fait la table toute la saison. Merci à Patrick, Pascale, Sébastien, Richard, Virginie, pour avoir accompagné l'équipe et conduit les minibus lors des déplacements. Merci également à Jean-Luc pour la vidéo.

Ludovic BARBIER

## M18 FILLES : LÈGE-CAP FERRET 27 – 31 ANGLET

Après plusieurs semaines de repos, nos moins de 18 filles avaient un match à enjeux à jouer, puisqu'une victoire leur assurait une place directe en finale.

Malheureusement, elles n'ont pas su saisir l'occasion dans une salle à la chaleur étouffante, elles ont rencontré une équipe d'Anglet qui a joué avec beaucoup plus d'envie et de combativité.

L'entame du match ne se passe pourtant pas trop mal et malgré une défense qui a du mal à se mettre en place, les filles collent au score même si elles ne parviennent pas à prendre le dessus et se retrouvent menées par 20 à 19 à la mi-temps.

Yannick va leur demander d'être plus dangereuses sur la base arrière, de venir fermer en défense, d'être plus agressives et surtout de tenter le shoot. Mais les filles ne vont pas appliquer les consignes. En deuxième mi-temps la défense est meilleure mais elles restent trop timides, font trop d'erreurs de passes, ont trop de tirs manqués face à une gardienne adverse de qualité et elles manquent clairement de cette combativité et solidarité que nous leur connaissions jusqu'ici.

Elles s'inclinent sur le score logique de 27 à 31 et devront se remettre en question si elles veulent décrocher une victoire à Urrugne dimanche prochain.



# Leg' Hand



*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Newsletter n°30 Mercredi 18 Mai 2022*

Il faudra pour cela assiduité et implication aux entraînements de cette semaine. Tous les espoirs sont encore permis pour accéder à cette finale et finir de la meilleure façon cette belle saison. Allez les filles, on compte sur vous.

Julie CARRÉ et Coralie MANO

**M15 FILLES : LÈGE-CAP FERRET<sub>31</sub> – 20 ANDERNOS**

Après un match aller qui s'était terminé à Andernos sur une égalité parfaite, les filles avaient à cœur de remporter la victoire. Quel match produit par nos -15 filles pour clôturer cette saison ! C'était un plaisir de les voir jouer ainsi : belle défense collective avec beaucoup d'envie à l'image de l'attaque. Le match a été assez physique, pour preuve les 3 avertissements et les 3 fois 2 minutes prises par Andernos, mais les guêpes ont très bien su gérer cette pression mise par nos voisines. Un grand bravo à nos Bzbzzzz que nous aurons plaisir à retrouver au tournoi de pentecôte.

Estelle GUIARD

**M13 FILLES : LÈGE-CAP FERRET 30– 41 BLANQUEFORT**

Dernier match de play-off ce samedi, l'ensemble de l'effectif a pu jouer sur des temps de jeu équilibrés avant la finale. Beaucoup d'apprentissages sur ce match, pour la semaine d'entraînement et l'approche de la finale... Mentalement, nous devons accepter qu'une action manquée appartient au passé et que nous ne pourrions rien y changer. Par contre, la frustration ou le sentiment négatif ressenti doit être un moteur pour réussir la prochaine. Cela nous permettra de proposer un niveau de jeu plus stable. Nous performons mieux quand tout le monde se bat et joue à fond... Cela passe par avoir cet état d'esprit à l'entraînement pour qu'il soit une habitude et que je n' ai pas besoin de le demander.



# Leg' Hand



*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Newsletter n°30 Mercredi 18 Mai 2022*

Enfin, je le dis souvent aux filles et elles me regardent avec de grands yeux : elles sont les moins de 13 de Lège-Cap Ferret avec une manière de jouer particulière aussi bien en défense qu'en attaque... Soyons nous-même (c'est déjà énorme), restons nous-même avec notre stress d'avant-match, nos craintes et nos doutes qui nous permettent d'avancer, mais aussi, notre combativité et notre capacité à donner de la vitesse au ballon et tout donner pour l'équipe.

**Nicolas TOURNADOUR**

**M11 GARÇONS : LÈGE-CAP FERRET 25 – 29 LE HAILLAN (2)**

L'équipe adverse étant en sous-effectif les garçons sportivement n'ont joué qu'à 5 sur le terrain, ce qui les a fortement déstabilisés à la différence du Haillan qui y est habitué. Mais les garçons n'ont rien lâché, et malgré leur remontée, les 10 premières minutes du match leur ont été fatales. Nous devons souligner les énormes progrès cette saison, ils ont su faire preuve d'un bel esprit d'équipe et d'une entente formidable. Félicitations les garçons ! Nous remercions également Annaëlle et Frede pour tout !

Une maman fière d'avoir suivi cette équipe et d'avoir fait partie d'un groupe de supporters hors du commun (maman de Nathanael).

**M11 FILLES : LÈGE-CAP FERRET (1) 21 – 14 PESSAC  
LÈGE-CAP FERRET (2) 6 – 18 BELIN-BELIET**

Ce dimanche à domicile, derniers matchs de la saison pour les deux équipes de -11 Filles. L'équipe 2 recevait Belin Beliet, ce groupe a montré toute la saison, un bon état d'esprit et une envie de jouer ensemble. Combatives, elles nous ont présenté de la progression, résultat du travail fait aux entraînements.

Pour l'équipe 1, elles recevaient Pessac. Ce groupe a grandi en maturité au fur et à mesure de la saison. Elles ont montré leur progression sur ce match.

Remerciements aux jeunes arbitres du club.

**Laura COLLADO et Jean-Paul BOILDIEU**



# Leg'Hand



*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Ensemble, nous sommes plus forts.*

*Newsletter n°30 Mercredi 18 Mai 2022*

PROGRAMME DU WEEK-END 22/23 Mai  
**1 MATCH À DOMICILE ET 1 MATCH À L'EXTÉRIEUR**

**M18 FILLES : MATCH À L'EXTÉRIEUR**

URRUNARRAK – LÈGE-CAP FERRET. Dimanche à 15h00.

**M13 FILLES : MATCH À L'EXTÉRIEUR → À PESSAC, SALLE BELLEGRAVE**  
LÈGE-CAP FERRET – SAINT-LOUBÈS (1). Dimanche à 15h20.

**BONNE SEMAINE ! 😊**



# Leg'Hand



Ensemble, nous sommes plus forts.

Ensemble, nous sommes plus forts.

Newsletter n°30 Mercredi 18 Mai 2022  
**MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES!**

**SUPER U**  
CLAOUEY - LEGE

**NISSAN**  
Espace Automobile  
La Teste de Buch  
05 56 04 12 12  
Arès  
05 57 70 70 70  
Elide  
www.elide.com.fr

Maison Ossature Bois, Charpente & Couverture  
**nicolas Ronteix**  
51 Bis, Av. de la Côte d'Argent - 33600 Le Porge - Tél. 05 57 70 33 24  
nicolas.ronteix@orange.fr 06 63 41 06 37

**RESTAURANT**  
**Il Giardino**  
Cap Ferret  
71 Bis Boulevard de la Plage  
33970 Lége-Cap Ferret  
05 56 60 65 22

**Th** **TEK HAIR**  
SALON MIXTE  
05 57 70 31 98  
18, av. du Général de Gaulle  
CLAOUEY  
33950 LÈGE CAP FERRET

**Castillon**  
100% Bois  
05 56 60 65 22

**DEMEMAGEMENT GARDE-MEUBLES**  
**BRUDY B&F**  
ZONE ART. ANDERNOS  
AEROPARC MERIGNAC  
05 56 34 89 46  
brudy-demenagement.com

**LOCATION BOX DE STOCKAGE**  
**B2 BOX**  
ZONE ART. ANDERNOS  
AEROPARC MERIGNAC  
05 57 17 95 49  
ACCES LIBRE 7/7 - b2box.fr

Méthode et Alexandre Morin vous accueillent  
7 jours sur 7 dès 8h à 20h dans leur nouvelle enseigne  
**Carrefour contact**  
20, rue des Gollands - CAP FERRET - Tél. 05 57 70 71 71

**CABINET BEDIN**  
Au service de votre satisfaction depuis 1977  
**AGENCE DE CLAOUEY**  
4 AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE - 33950 LÈGE CAP FERRET  
05 56 26 08 08  
WWW.CABINET-BEDIN.COM

**AU CANON**  
173 route du CAP FERRET  
LEGE-CAP FERRET  
05 56 03 63 90  
**À ANDERNOS**  
Au Marché Municipal  
Place du 14 Juillet  
05 56 82 53 92

**MATÉRIEL MÉDICAL - ORTHOPÉDIE**  
Mélanie POLLET  
23 avenue de la Mairie  
33950 LÈGE CAP FERRET  
05 56 60 13 00

**CONSTRUCTIONS Yves Lasserre**  
ANDERNOS Tél: 05.56.82.50.06

**Chez Angela & Didier**  
**Tabac - Presse - Loto**  
3 chemin de la Forêt - 33950 Lége-Cap Ferret  
05 56 60 09 06

**CHEZ ELISE**  
POISSONNERIE  
Poissons - Carapaces - Crustacés - Tréteux  
41 av. de la Presqu'île - 33950 Lége-Cap Ferret  
Tél. : 05 57 05 12 80 www.poissonnerieduport.fr

**LA FI/VE DU BARBU**  
Ouvert tous les jours au vendredi  
MIDI ET SOIR  
20, PLACE DE L'ÉGLISE  
33740 ARES  
TEL. 05 56 26 85 33

**DARTESS**  
LA SUPPLY CHAIN DES VINS & SPIRITUEUX

**PIZZA À EMPORTER - ARES**  
**PIZ' SURE**  
05 57 70 41 82  
17, MAIRIE DU VILLAGE 33950 LÈGE CAP FERRET

**CYRIL LEPAGE**  
Construction / Rénovation bois / Entretien divers  
06 15 07 82 09  
www.cyrillepage.fr

**AREAS** assurances  
TOUTES ASSURANCES PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS  
MONTRE, PLACEMENT, INVESTISSEMENT  
Patricia Manthé  
Agente  
www.areas.fr/pmanthe

Coiffure  
**N'Y A PROU**  
52, avenue de la Mairie  
Village de LEGE  
05 56 03 72 47

**aux Couleurs du Ferret**  
CAMPING  
101, Avenue du Médoc 33950 LÈGE - CAP FERRET  
Tél. 05 24 18 84 48 www.campingcapferret.com

**ARÈS**  
ARCACHON  
BIGANOS  
LA TESTE  
MIOS  
(ARJ - Sente 22)

**ATOUT MENUISERIE**

**A la Bonne Franquette**  
Etc. Cuvées  
Huîtres et fruits de mer à emporter ou à déguster sur place  
05 56 60 77 06

**ELECTROMENAGER**  
VENTE & SERVICE APRÈS-VENTE de vos Appareils Ménagers  
Marc Pulon Electroménager  
05 57 70 02 17  
marc.pulon@orange.fr  
135 Bis route du Cap Ferret  
LE CANON  
33950 LÈGE CAP FERRET

**Optique Claozey**  
Arnaud Bonard  
Opticien Lunetier  
18 Avenue Charles de Gaulle - Claozey - Lége-Cap Ferret  
05 57 70 31 38

**VETEMENTS CAZAUX**  
Prêt à porter Homme & Femme  
30, Place de l'Église - 33740 ARES - 34, Av. Pasteur - 33600 PESSAC  
05 56 60 24 81 05 56 45 53 61

**Ader**  
Installation-Entretien-Opérations  
Plomberie et Chauffage  
Climatisation  
Électricité  
Carpenterie / Menuiserie  
33950 Lége-Cap Ferret - 05 56 18 02 26

**LE MAKHILA**  
BAR RESTAURANT  
Spécialités, grill, plancha  
51 rue du Général de Gaulle - 33740 Ares  
Tél. : 05 56 60 73 30

Ostréiculteurs - Régustation - Vente au détail  
**Le Ponton**  
Village de Villages  
Au bout du village 06 87 74 88 56 - 06 07 42 53 52  
Venez déguster les huîtres de nos parcs au bord du Bassin d'Andaouze dans un cadre authentique et agréable...

**VOTRE LOGO ICI**