



POC'ettes

PALLICE Océan Club



- www.pocettes.com
- ENTRAÎNEMENTS ET MATCHES
PLAINE DES JEUX COLETTE BESSON
- PORT NEUF / 06 25 32 38 08

édito du Président

MÊME PAS MAL...

... Il faut d'abord remercier **David Carvalho**, Président de l'Aunis Handball Club et toute son équipe, pour l'extraordinaire promotion du sport féminin qui est faite grâce à lui depuis quelques mois sur les panneaux publicitaires rochelais : que cette campagne plaise ou pas, en tout cas elle interpelle et ne laisse pas indifférent !

Je ne peux que rebondir sur cette accroche, en constatant que les sports de contact "virils" sont de plus en plus prisés par ces dames et demoiselles, jeunes ou moins jeunes, et qu'au delà de la douleur et des traumatismes divers, **la passion du sport est la plus forte**. Et j'entends à chaque nouveau match des commentaires de spectateurs étonnés par la rudesse des contacts, la force des plaquages et le rythme des débats.

La prévention des risques d'accident est un point essentiel des programmes sportifs élaborés par nos éducateurs-entraîneurs: cela passe par **l'assiduité aux entraînements** qui permet à la joueuse de se renforcer musculairement et de gagner en endurance, mais aussi par **l'adhésion à une hygiène de vie personnelle**, difficile à faire admettre chez les plus jeunes en particulier. À cette fin, notre staff sportif s'est enrichi depuis trois ans de **Julia Joanny**, ostéopathe magique, et de **Vanessa Martin** préparatrice physique impitoyable...

Alors les filles, même pas mal...



LA TOUCHE
- UNE PHASE DE JEU PRÉPONDERANTE



VUE PANORAMIQUE SUR LE PORT

LeValin

Restaurant - Bar - Terrasse - Salon - Salles de réception

La Rochelle
LE CLUB PELICAN

41, quai Valin
17 000 La Rochelle

05 46 50 68 94
www.levalin.com

RÉSULTATS

- POC'ettes 05-18 Herm
- Gaillac 36-00 POC'ettes
- POC'ettes 15-09 Poitiers
- Nantes 13-25 POC'ettes
- Nérac 17-07 POC'ettes

CLASSEMENT

Position	Equipes	M. joués	Points
1	Gaillac	13	58
2	Castres	13	43
3	Nérac	13	39
4	Poitiers	13	35
5	Herm	13	32
6	POC La Rochelle	13	30
7	Nantes	13	10
-	Villelongue	-	-

POC'ettes vs CASTRES
le 16 Mars à 14 H.

Séniors / Les POC'ettes



La qualification pour les 1/4 de finale est en jeu !

La saison des POC'ettes touche à sa fin. A l'heure où cet article est rédigé, il reste 2 matchs : le déplacement à Nérac et la réception de Castres.

Pour le coach **Eric Joanny**, cette seconde phase de championnat a révélé des POC'ettes combattantes, qui ont répondu présentes sur l'engagement requis en Fédérale 1 : *"On perd contre Herm mais on franchi quatre fois la ligne d'en-but et 3 essais nous sont refusés... La victoire contre Poitiers a relancé la mécanique. Nantes, je leur ai dit que c'était des 32^{ème} de finale, si on gagnait on se rapprochait de la possibilité d'être qualifié. C'était un match difficile, les nantaises s'étaient donné à cœur de gagner ce dernier match à la maison, et malgré cela on sort victorieux et avec le bonus."*

Même si mathématiquement le challenge s'avère difficile, le coach rochelais y croit encore *"si on gagne ce week-end (à Nérac) et que Poitiers neutralise Herm, on est qualifiables. On sait que ce sera difficile, ce week-end nous allons en terrain hostile, mais ça reste faisable"*. Quelle que soit l'issue, le coach est satisfait de sa saison : *"nous avons eu un groupe impliqué, présent sur le terrain dès le mois de juillet ; appliqué sur la préparation physique et sur le suivi médical que notre sport nécessite et engagé tout au long de la saison malgré les blessures ou les défaites. Actuellement on est 6^{ème} mais on n'est pas à notre place !"*

Si l'objectif de la qualification ne pouvait être atteint cette année, on sait déjà qu'**Eric a choisi de se relancer d'autres ambitieux défis pour la saison prochaine.**

POC'ettes



▶ ÉMILIE VEROUIL
- CENTRE



▶ LUCIE STÉVENET
- CENTRE

U18 / Les Poly-POC'ettes



Championnat à VII

Engagées actuellement sur deux tableaux, les Poly-POC'ettes sont actuellement **3^{ème} en poule Elite et 1^{ère} en poule Espoir**. Une dernière journée de championnat devrait intervenir le dimanche 23 mars 2014. D'ores et déjà, les deux équipes **sont qualifiées pour les phases finales de la zone Grand Ouest.**

NOUVELLE COLLECTION printemps-été 2014

SERGE BLANCO LA ROCHELLE
10 rue des merciers

Retrouvez-nous sur notre page Facebook
Serge-Blanco-La-Rochelle

Classement équipe Elite U18

	PTS	J	G	N	P
1. U S JOUÉ-LES-TOURS	69	16	14	0	2
2. RAS GIEN CD45	59	16	12	0	4
3. LA ROCHELLE PALLICE OCEAN CLUB	49	16	10	0	6
4. STADE POITEVIN RUGBY	18	16	4	0	12
5. RAS BOURGES CD18/CD41	1	16	0	0	16



▶ SARAH LE BOURHIS

POLY-POC'ettes

Comité territorial de rugby Poitou- Charentes

Une dizaine de Poly-POC'ettes est régulièrement appelée pour faire partie des différentes sélections du comité territorial Poitou-Charentes.

En sélection à XII et XV, elles ont décrochées dans chacune de ces compétitions, une belle seconde place après avoir livré des matchs âprement disputés face à l'équipe du comité Centre, ne s'inclinant que fort peu : score 25 à 19 pour le jeu à XII et score de 10 à 3 pour le jeu à XV.

La prochaine échéance en sélection devrait intervenir en avril prochain avec **les rencontres "Seven" inter-comités.**

U15 / Les Mini-POC'ettes



Après une belle entame de début de saison (2^{ème} du tournoi de Poitiers), les Mini-POC'ettes nourrissent des ambitions pour cette année 2014. La reprise des entraînements le 11 janvier suivi d'un stage de perfectionnement le 18 janvier à la Couronne ont permis à nos jeunes rugby girls de se remettre en jambes pour le second tournoi de la saison **qui a eu lieu le 1^{er} février à Romorantin**. L'équipe renforcée par 2 joueuses extérieures au club a malheureusement débuté ce tournoi par une défaite 2 essais à 1 avant de réagir par un match nul contre la sélection de Bretagne, futur vainqueur du Tournoi. Écartées des phases finales suite à cette défaite en début de tournoi, les Mini-POC'ettes terminent sur une victoire et se classent 5^{ème} sur 6.

Depuis, les fermetures des terrains ont rythmé la cadence des entraînements.

L'Orange Rugby Challenge qui devait avoir lieu à Nespouls, le 1 mars (3 équipes de 4 joueuses avaient été inscrites par le club), a été annulé en raison des conditions climatiques. Cet événement est reporté au samedi 29 Mars et se tiendra dans le Limousin.

Les Mini-POC'ettes retrouveront ensuite leur compétition **les 12 et 13 avril à Ploemeur (56)**, avec pour ambition de se qualifier pour la finale !



La WRWC* est en France !

La France organise la **7^{ème} coupe du monde de rugby féminin**, à Paris (stade Jean Bouin) et Marcoussis (siège de la FFR) **du 1^{er} au 17 aout 2014.** (* Women's Rugby World Cup)

→ CONTACTS

→ **Séniors / Les POC'ettes** → Olivier Chevallier - 06 25 32 38 08

→ **U18 / Les POLY-POC'ettes** → Jean-Louis Chemin - 06 81 76 64 10

→ **U15 / Les MINI-POC'ettes** → Alexandra Pallastrelli - 06 12 75 95 42

→ ENTRAÎNEMENTS ET MATCHES

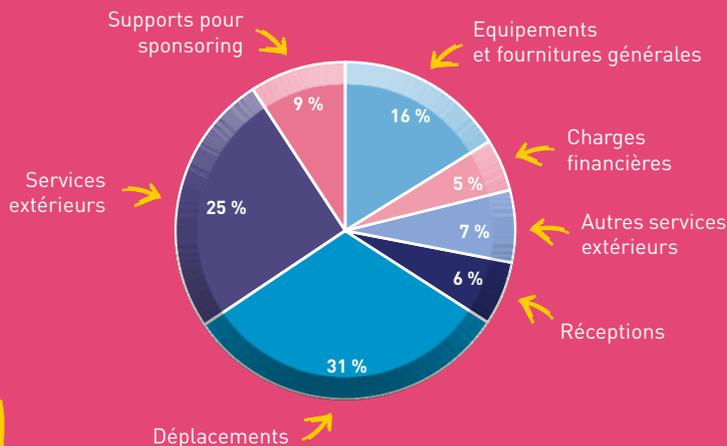
→ **PLAINE DES JEUX COLETTE BESSON - PORT NEUF**
Secrétariat : 06 25 32 38 08

→ www.pocettes.com

QUE FAIT-ON DE VOTRE ARGENT ?

- Nous avons choisi de vous présenter la répartition de nos dépenses sous forme de "camembert" afin de plus de clarté. Pour info, le budget du club pour la saison sportive 2012-2013 (1^{er} juillet au 30 juin) était de 121 669 € pour les recettes et de 113 299 € pour les dépenses soit un résultat net de 8 400 €.
- Le budget prévisionnel 2013-2014 : 92 750 €
- Le budget est en baisse étant donné l'acquisition du nouvel autocar BOVA sur l'année précédente et la disparition de notre équipe seniors "Fédérale 3" faute d'effectifs. La baisse annoncée de certaines subventions, le retrait de certains partenaires privés nous a forcés à rester prudents. Nous avons décidé de nous concentrer sur la formation U18 juniors (équipe espoir, élite, jeu à 7 en club, à 12 et 15 en équipe Comité Poitou Charentes) ainsi que la filière U15 née de notre partenariat avec le collège Jean Guiton.

DÉPENSES SAISON 2013 / 2014



A ce jour, nos dépenses pour 2013-2014 sont principalement, et ce, comme chaque saison :

- Les **déplacements** (frais de carburant, péages, restauration, location de mini-bus)
- En second poste de dépenses, **les services extérieurs** qui sont composés essentiellement des frais d'entretien de l'auto-car (autres charges de ce poste comptable : salle de sport, lavage des maillots, assurances)
- Les **autres services extérieurs** sont les frais d'ostéopathie, les formations, les frais de mutations, le téléphone...

Au prochain numéro, nous vous présenterons la répartition de nos recettes.

La comptabilité du club est confiée depuis 2006...



... à **Sandrine Queant** et **Philippe Jolly**.
Merci à eux !

MARYVONNE GIRAUD DIRIGEANTE BÉNÉVOLE AU POC



Maryvonne c'est l'un des visages historiques du POC : celle qui était là dès le début et qui est restée fidèle pendant toutes ces années. "J'ai rencontré Alain (Coutard, le président) à l'Ovalie Club Ville-neuvois. Lorsqu'il en est parti, il m'a dit : tu viens ? Et je l'ai suivi..."

Maryvonne c'est un peu la fourmi ouvrière du POC, celle qui travaille dans l'ombre mais qui est toujours là, celle qui ne voit jamais les matchs parce qu'elle s'affaire à couper les oranges, à organiser les réceptions. "Au début, je faisais les réceptions, la buvette, et même la compta. Puis le club a pris de l'ampleur et c'est Sandrine qui s'est chargé de la trésorerie."

Humblement, elle explique qu'aujourd'hui son rôle c'est "les réceptions, la buvette et les comptes-rendus de réunion".

Mais Maryvonne c'est un peu plus que ça : c'est la logistique des repas d'avant-match, des collations de réunions, c'est l'intendance des événements organisés par le Club (stage de début de saison, soirée de fin de saison...), c'est surtout une grande disponibilité et beaucoup de cœur à l'ouvrage. C'est plein d'inquiétude que nous voyons notre Maryvonne nationale déménager vers la Vendée, mais à l'entendre on imagine aisément qu'elle ne quittera pas le POC aussi vite : "On est une belle équipe, je suis fière de la progression des filles. Les filles se sont un peu toutes mes filles !".

Nous soutenons le POC depuis longtemps puisque Monsieur Rouberty en était l'un des membres actifs. Nous avons souhaité poursuivre ce partenariat par la suite, d'une part parce que nous sommes beaucoup plus rugby que foot et d'autre part parce qu'**il nous semble important de soutenir le sport féminin**. Ce partenariat est le seul que nous avons souhaité conserver. Nous essayons d'être présents autant que possible même si nos horaires d'ouverture ne nous le permettent pas toujours. Une chose est certaine, on nous parle souvent de ce partenariat et les gens prennent la newsletter à la caisse !

Pépinères ROUBERTY



A l'atelier Viaud, on aime les défis et on fonce. Quand on a rencontré les POC'ettes, on a tout de suite été enthousiaste : un club féminin de Rugby ça décoiffe un peu, n'en déplaise à ceux qui riaient au début. Aujourd'hui, le club a de supers résultats, une belle image et nous sommes fiers d'être à ses côtés. Bien sûr **les valeurs d'équipe, de gagne et de fair-play, ça nous parle** mais ça va au-delà.



Nous aimons ce qui sort de l'ordinaire parce que c'est ce que nos clients nous demandent au quotidien : développer et mettre en valeur leur image de la plus belle manière pour se démarquer sur les enseignes, leurs véhicules, leurs stands, leurs événements. 26 ans de présence à La Rochelle ça ne se fait pas sans fidélité, alors nous sommes fidèles à nos engagements. Mais je vais vous confier un secret pour que vous compreniez pourquoi nous sommes engagés avec les POC'ettes : nous aussi nous sommes 15 !

Atelier VIAUD

Bistrot LA RENOMMÉE
Place de la Motte Rouge
17000 La Rochelle
Tél: 05 46 45 12 02

OUVERTURE DE 7 H JUSQU'À...

UNE POC'ETTE EN TERRE MAORI

Partie loin de ses bases charentaises en septembre 2013, **Pauline Levron**, trois quart centre émérite de l'équipe senior, s'est prêtée à notre interview. En voici les grandes lignes.

Pourquoi un voyage en Nouvelle-Zélande à l'autre bout du monde ?

Première raison, sans surprise, c'est LE pays du rugby. Ici dans la rue, sur les plages, dans les écoles, tout le monde tâte le ballon ovale. Il n'est pas rare de voir dans les jardins, des poteaux de rugby fabriqués "artisanalement" ! Ensuite, c'est l'envie de découvrir la culture maorie. Intriguée et fascinée par le Haka, je voulais connaître l'histoire de ces guerriers tatoués qui tirent la langue ! Enfin, je souhaitais développer mes trop minces compétences linguistiques !

Comment se déroule ce voyage ?

Partie avec un Working Holiday Visa, je partage mon temps entre travail et vacances. Actuellement je fais du landscaping. Pour résumer, je m'improvise paysagiste dans des jardins de luxe et des villas de vacances. Sinon, je voyage en bus ou en stop. Je découvre des paysages à couper le souffle, allant des plages aux glaciers, en passant par des volcans et des forêts. Et que dire du ciel ! Je n'ai jamais vu autant d'étoiles. Juste sublime ! Sinon, j'ai pu voir dauphins, baleines, pingouins, lions de mers, otaries, perroquets... Et bien sûr, les 40 millions de moutons ! De très belles images.

Quel particularisme ou quel changement notable observes-tu dans ce pays ?

Sans hésiter, la simplicité des gens ici, leur accueil, leur gentillesse, leur fierté mais aussi leur ouverture d'esprit. Ils n'hésiteront pas à changer complètement leur planning pour aider un voyageur perdu ! Changement notable : la gastronomie. Le fromage français me manque



▶ PAULINE LEVRON

terriblement ! Mais leurs vins sont bons !

Et le rugby dans tout ça ?

J'ai assisté à deux rencontres ; Auckland-Canterbury dans le légendaire Eden Park, et vu les All Blacks contre l'Australie à Dunedin, de loin mon meilleur souvenir ! Très bientôt, la Coupe du Monde Seven à Wellington. Ma place est déjà réservée dans la tribune française ! Sur un plan personnel, j'ai commencé à jouer au Touch, véritable passion ici et j'espère jouer à XV.

Un message à faire passer ?

Premiers mots pour la famille bien sûr, à mon neveu Baptiste, que je ne connais pas encore... Et bien sûr, une pensée pour les POC'ettes qui me manquent beaucoup.

NOS PARTENAIRES EN ACTION

Monsieur Megardon, Directeur du Cabinet AREAS Assurances vient de devenir partenaires du POC. Présentation et explication...

→ Pouvez-vous nous détailler votre activité ?

M. Megardon : Je suis Agent Général d'Assurance. Je me suis installé rue Marius Lacroix (au 176) en septembre 2013. Je travaille avec des particuliers et des professionnels et je couvre tous les types d'assurance, de la santé à l'auto en passant par l'habitation et la prévoyance. Je travaille en grande proximité avec mes clients, ils ont mon numéro de portable et j'essaie d'être très réactif. Une grande partie de ma clientèle se constitue d'ailleurs par le bouche à oreille.

→ Pourquoi avoir choisi de soutenir le POC ?

M. Megardon : Pour 2 principales raisons : La première c'est que je suis installé dans le quartier Laleu / La Pallice, il me semblait normal de soutenir un club du quartier. La seconde c'est que j'ai été séduit par le côté original et décalé du rugby féminin. Aujourd'hui il y a beaucoup de clubs masculins mais je n'avais pas de bonne raison d'en soutenir l'un plus que l'autre. En revanche, pour le rugby féminin c'est différent, c'est le seul club et ce n'est vraiment pas banal.

→ Vous êtes venu aux matches ?

M. Megardon : Malheureusement pas encore mais je pense très sérieusement venir pour le 23 mars contre Castres !

→ Vous soutenez d'autres sport ?

M. Megardon : Financièrement non, les POC'ettes sont la seule équipe. Par contre à titre personnel, je dois confesser que j'aime



AREAS
assurances

Florian MEGARDON
AGENT GÉNÉRAL AREAS ASSURANCES

176, rue Marius Lacroix - 17 000 La Rochelle
Por. : 06 37 70 41 99 / Tél. : 05 46 41 69 39
f.megardon@areas-agence.fr



À VOS AGENDAS...

29 MARS U15 : Orange Rugby Challenge

6 AVRIL Sélection Poitou Charentes

U18 : Finale Grand Ouest à VII

13 AVRIL U15 : Tournoi à Ploemeur

11 MAI U18 à VII : Finale Grand Ouest à Tours

24 / 25 MAI Sénior : Phase de brassage

Seven

7 / 8 / 9 JUIN Sénior : Finale Nationale

Seven

7 / 8 / 9 JUIN U15 : Tournoi avec le comité départemental à Bergerac

beaucoup le foot.

→ Et quel Club en particulier ?

M. Megardon : Je soutiens l'Olympique Lyonnais mais je ne le dis pas trop car les Rochelais soutiennent plutôt Bordeaux ou Nantes !