



NEWSLETTER

EDITION NOVEMBRE 2025

Pas juste un club, une force collective

EDITO

PERF'ACADEMIE : grandir ensemble

Cette saison, l'USSJ avance avec énergie : nos équipes enchaînent les matchs et les premiers classements reflètent déjà leur engagement. Chaque victoire, chaque progrès nourrit la dynamique collective.

Dans ce contexte, la PERFAcadémie s'installe comme projet phare pour nos jeunes de 11 à 17 ans. Prévention, énergie, résultats et fierté : quatre piliers pour progresser et renforcer l'identité du club. Deux temps forts jalonnent l'année : le stage d'hiver 2026 et, au printemps, la Semaine de la Performance.

À retenir également : nos mobilisations solidaires, nos rendez-vous festifs et la recherche active de partenaires pour soutenir nos ambitions. Nous remercions chaleureusement tous ceux qui nous accompagnent déjà dans cette aventure.

Ensemble, faisons de l'USSJ un club où performance rime avec plaisir, santé et solidarité.

Le bureau directeur.

L'ACTU DU MOIS

Les Fiches PERF Académie – Ton boost basket mensuel

Avec l'ouverture de la PERF Académie, nous commençons ce mois-ci avec la publication de la première Fiche PERF Académie : un concentré de conseils pour mieux jouer, mieux récupérer et éviter les blessures.



➡ Des routines simples, adaptées à nos jeunes basketteurs

💡 Des gestes clés pour s'échauffer, s'hydrater, progresser

🎯 Objectif : Prévention · Énergie · Résultats · Fierté

NEW Ce mois-ci : #1 – Prévenir les blessures → Les bons réflexes pour protéger ton corps et rester en pleine forme.

⬇️ Disponible à l'entraînement et en version numérique

VIE DU CLUB

- **Challenge des bénévoles** : venez participer à l'organisation des matchs du weekend et gagnez des points. Pour rappel, un arbitrage 3 points, une table 2 points, la buvette 1 point. A la clé, un ensemble d'entraînement pour le gagnant (jeunes) et un sweat lifestyle (seniors)

Au 19 novembre, voici le classement :

Chez les seniors : Manu Hanryon (15 pts), Irène Fisset (14 pts), Mathis Lourdel (13 pts)

Chez les jeunes : Ethan Dumont (9 pts), Corentin Meraud (9 pts), Titouan Canesan (9 pts)



- **Octobre Rose** : la somme de 280 euros a été récoltée grâce à la buvette. La vente des articles de la boutique du club a permis de récolter 74 euros.
- **Stage des vacances de Noël** : 2 jours de stage de la catégorie U9 à U18, le 22 et 23 décembre 2025.

Boutique du club

- **Téléthon** : le weekend du 6 et 7 décembre se déroulera le Téléthon. Une vente de gâteaux et friandises aura lieu au profit du Téléthon.
- **Label citoyen MAIF** : Notre label citoyen MAIF est reconduit pour un an supplémentaire.
- **LOTO du club** : à vos agendas, réservez votre samedi 21 février pour la 3^{ème} édition du LOTO de l'USSJ Basket



NEWSLETTER

EDITION NOVEMBRE 2025

Pas juste un club, une force collective

LES EQUIPES

Un point sur le résultat des équipes :

Equipes féminines

SF3 – département 3 : 6^{ème} / 14

SF2 – département 2 : 1^{ère} / 12

SF1 – pré-nationale poule B : 4^{ème} / 6

U18F – département poule D : 5^{ème} / 6

U15F – département poule E : 3^{ème} / 6

U11F – département poule A : 6^{ème} / 6
(pas de match joué)

Equipes masculines

SM3 – département 3 : 9^{ème} / 12

SM2 – pré-régionale : 8^{ème} / 12

SM1 – régionale 2 : 3^{ème} / 12

U21M – régionale poule B : 5^{ème} / 5

U18M – départ poule B : 5^{ème} / 8

U15M – départ poule B : 5^{ème} / 7

U13M – départ poule B : 1^{er} / 7

U11M-A : départ div2 poule E : 5^{ème} / 8

U11M-B : départ div2 poule D : 2^{ème} / 8

U11M-C : départ div2 poule B : 6^{ème} / 8

AGENDA

Voici les rendez-vous à ne pas manquer :

6-7 décembre : Téléthon

10 décembre : Kinder Joy of Moving Basket Day

17 décembre : Gouter U5/U7/U9 spécial Noël

22-23 : stage de Noel de U9 à U18

21 février : LOTO du club

PRATIQUE

contact@ussjbasket.fr

ussjbasket.fr

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube : USSJ Basket](#)

Violence :

signal-sports@sports.gouv.fr



PARTENAIRES

Perf Académie – Appel à partenariat

L'USSJ BASKET Perf Académie recherche des partenaires pour accompagner nos projets sportifs.

Nous avons besoin de chasubles, tenues, ballons et t-shirts afin de soutenir nos équipes et valoriser la performance collective.

En rejoignant notre aventure, vous contribuez à développer l'esprit sportif, la visibilité de nos actions et la réussite de nos jeunes talents.

Ensemble, faisons de ce partenariat un levier durable pour la performance et la solidarité.

Fiche relai à nous transmettre via contact@ussjbasket.fr





NEWSLETTER

EDITION NOVEMBRE 2025

Pas juste un club, une force collective

#1 Prévenir les blessures

✓ Anticipe, protège, performe

1. Entorses cheville

- Exercices de proprioception (équilibre sur une jambe)
- Mini-sauts pour renforcer la stabilité
- Utilisation de chaussures adaptées

2. Tendinites genou/épaule

- Étirements réguliers après l'effort
- Renforcement ciblé des muscles autour des articulations
- Éviter les gestes répétitifs sans récupération

3. Claquages musculaires

- Échauffement complet avant chaque séance
- Fentes dynamiques et montées de genoux
- Hydratation et récupération active

4. Douleurs dos/lombaires

- Gainage (planche, supermans)
- Etirements allongés pour relâcher la tension
- Maintenir une posture correcte pendant le jeu

5. Doigts/mains

- Exercices avec balle anti-stress
- Extensions des doigts pour la souplesse
- Passes murales pour améliorer la coordination



Qu'as-tu fait aujourd'hui pour préparer ton corps avant l'effort ? Qu'en retires tu ?

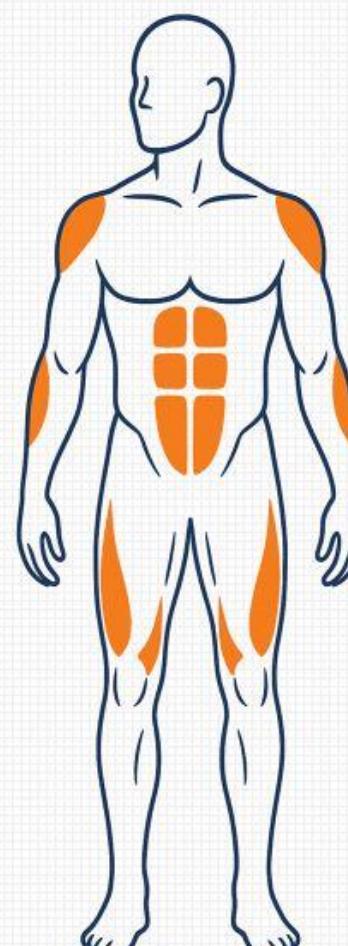


Prépare-toi, protège-toi, va plus loin !



Prévention • Énergie
Résultats • Fierté

La santé est la première des libertés.
–Rousseau



A FAIRE

- ✓ Échauffement et mobilité
 - Préparer le corps avant l'effort (fentes, montées de genoux, rotations articulaires).
- ✓ Renforcement et stabilité
 - Gainage, proprioception, exercices pour renforcer les articulations.
- ✓ Étirements, hydratation, alimentation et repos
 - Assurer une récupération optimale après l'effort

A EVITER

1. Ne pas s'échauffer
 - Augmente le risque de claquages et entorses.
2. Forcer malgré la douleur
 - Peut transformer une gêne en blessure sérieuse.
3. Ignorer la récupération
 - Pas d'étirements, pas d'hydratation = fatigue et tendinites.



Prévention – Energie – Résultats – Fierté

© PERF Académie – Tous droits réservés. Reproduction interdite sans autorisation.