



NEWSLETTER

EDITION FEVRIER 2026

Pas juste un club, une force collective

EDITO

Dans notre newsletter de février, nous mettons à l'honneur les actions qui font vivre et grandir notre club.

Convivialité. Le loto du 21 février rassemblera joueurs, familles et partenaires autour d'un moment chaleureux, reflet de notre esprit associatif.

Engagement. Notre salarié Valentin Leumaire a suivi une formation sur les violences sexistes et sexuelles afin de renforcer la prévention et garantir un environnement sûr et respectueux pour tous.

Exigence. Naïma Aït Mada et Stéphane Monsire, arbitres expérimentés et reconnus, rappellent combien l'arbitrage constitue un pilier essentiel de notre sport.

Progression. Les fiches réflexes de la Perf'Académie, envoyées chaque mois à nos adhérents, accompagnent la performance ; un exemplaire est joint à cette édition.

Un grand merci à nos partenaires pour leur soutien fidèle, et profitez de cette newsletter pour découvrir encore bien d'autres actualités.

Bonne lecture et à très bientôt sur les terrains !

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).

Nous avons besoin de vous pour le bon déroulement des rencontres, n'hésitez pas à solliciter les encadrants si vous souhaitez donner un coup de pouce même une seule fois.



Boutique du club

L'ACTU DU MOIS

LOTO de l'USSJ BASKET le 21 février 2026

L'USSJ Basket organise un loto, le Samedi 21 février 2026
À la salle l'entre Seine - Saint Jacques sur Darnetal,

Ouverture des portes : 19 heures
Début des parties : 20:00

Tarifs :

- 3 € le carton
- 10 € les 4 cartons

Paiements possibles sur place : Espèces, chèques, CB

Organisation Générale :

- 3 parties
- Loto spécial enfants entre la 1ère et 2ème partie

Buvette et petite restauration sur place





NEWSLETTER

EDITION FEVRIER 2026

Pas juste un club, une force collective

LES EQUIPES

Un point sur le résultat des équipes :

Equipes féminines

SF3 – département 3 : 4^{ème} / 14

SF2 – département 2 : 2^{ème} / 12

SF1 – pré-nationale poule A : 2^{ème} / 8

U18F – département poule C : 3^{ème} / 6

U15F – département poule E : 1^{ère} / 6

Equipes masculines

SM3 – département 3 : 9^{ème} / 12

SM2 – pré-régionale : 8^{ème} / 12

SM1 – régionale 2 : 4^{ème} / 12

U21M – régionale poule R2 : 2^{ème} / 6

U18M – départ poule A : 4^{ème} / 8

U15M – départ poule B : 2^{ème} / 7

U13M – départ poule A : 2^{ème} / 8

U11M-A : départ div2 poule A : 1^{er} / 8

U11M-B : départ div2 poule C : 4^{ème} / 8

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

AGENDA

Voici les rendez-vous à ne pas manquer :

21 février : LOTO du club

Vacances février : stage sur les 2 semaines de vacances selon les catégories

1^{er} avril : Cérémonie label MBA

24 mai : Foire à tout

6 juin : fête du mini basket

PRATIQUE

 contact@ussjbasket.fr

 ussjbasket.fr

 [Facebook](#)

 [Instagram](#)

[YouTube : USSJ Basket](#)

Violence :

signal-sports@sports.gouv.fr



SIGNAL-SPORTS

PARTENAIRES

Remerciements à nos partenaires

Le club adresse ses sincères remerciements à Joël et son équipe des Papilles, caviste à Saint-Jacques, pour son soutien et sa confiance renouvelée, ainsi qu'à Nicolas WAZZAU via ERHYG, spécialiste de l'hygiène de l'environnement, pour son engagement à nos côtés.

Par leur accompagnement, ils contribuent activement au développement de nos projets, à la formation de nos jeunes et au dynamisme de notre association.

Soutenir le club, c'est participer à une aventure collective fondée sur le respect, l'engagement et la solidarité. Merci pour leur fidélité et leur implication à nos côtés





NEWSLETTER

EDITION FEVRIER 2026

Pas juste un club, une force collective

RSE

Le 10 février, c'était la Journée mondiale des légumineuses !

À cette occasion, l'**USSJ BASKET** et l'[@Accélérateur de la transition écologique de l'ADEME](#) vous lancent un défi : préparer un repas 100% végétal équilibré, qui fait la part belle aux légumes secs 🥗

Pourquoi agir ?

La production d'1 kg de lentilles émet 0,6 kg CO₂e, soit 48 fois moins que la production d'1 kg de bœuf 🍖

Lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs... Riches en nutriments et en protéines, les légumineuses sont des alliées pour une alimentation durable, équilibrée et économique !

Pour aller encore plus loin :

📌 Découvrez l'impact carbone des aliments

👉 <https://impactco2.fr/outils/alimentation>



Ensemble, faisons des légumineuses un pilier de l'alimentation durable ! 🌱

ARBITRAGE

L'arbitre : un acteur au service du jeu.

Présent sur les rencontres pour garantir l'équité entre les 2 équipes qui s'affrontent par sa connaissance des règles et du jeu, l'arbitrage permet aujourd'hui à un individu de développer des qualités humaines et relationnelles telles que la confiance en soi dans les prises de décision et la notion de responsabilité sur un match. Il assume des choix et il apprend à gérer ses erreurs. Au-delà du rôle, c'est un individu qui évolue. Ses compétences sont calcables dans la vie personnelle et professionnelle.

Stéphane Monsire et Naïma Ait Mada – arbitres Championnat France

PERF ACADEMIE

**Découvrez la PERF'ACADEMIE
USSJ Basket-ball**

Stage février

Semaine 1 :

U9-U21 mixte : 16-18-20 février

Semaine 2 :

U9-U11-U15-U18 filles : 23 février

U9-U21 mixte : 23 et 24 février

U5-U7 mixte : 25 février 10h-12h



Prévention · Énergie
Résultats · Fierté

FORMATION

Valentin a suivi une journée organisée par le [CDOS 76](#) avec l'intervention de l'association [Silence À l'Écoute](#) dans le cadre de la **formation « Prévenir et Agir contre les Violences Sexistes et Sexuelles »**, à destination du mouvement sportif de Seine-Maritime, au CRJS de Petit-Couronne.

Une étape essentielle pour sensibiliser, former et outiller les acteurs du sport afin de faire de nos structures des espaces plus sûrs, plus justes et plus inclusifs.





NEWSLETTER

EDITION FEVRIER 2026

Pas juste un club, une force collective

#2 Récup' = performance

✓ Hydrate-toi, récupère, fonce

1. Hydrate-toi régulièrement

- Après le match, bois de l'eau ou une boisson riche en électrolytes pour compenser les pertes.
- *Exemple : Prends 500 ml d'eau dans les 30 minutes suivant l'effort pour relancer la récupération.*

2. Étire pour détendre tes muscles

- Consacre 10 minutes aux étirements doux pour éviter les courbatures et améliorer la souplesse.
- *Exemple : Étire les jambes, le dos et les épaules en respirant profondément pour relâcher la tension.*

3. Recharge avec une collation adaptée

- Prends un snack équilibré pour refaire le plein d'énergie et réparer les fibres musculaires.
- *Exemple : Une banane et un yaourt ou une boisson protéinée dans l'heure qui suit le match.*

4. Favorise le repos actif

- Bouge légèrement pour relancer la circulation sanguine et accélérer la récupération.
- *Exemple : Marche 5 minutes ou fais des mouvements doux avant de t'asseoir ou de te reposer.*



Après ta séance, prends 5 minutes pour t'étirer et boire de l'eau. Sens-tu la différence le lendemain ?

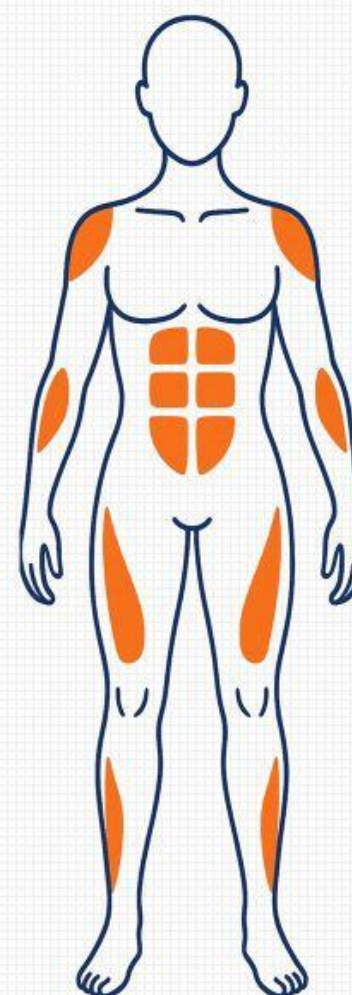


**Souffle
et repars fort !**



Prévention • Énergie
Résultats • Fierté

La récupération est aussi importante que l'entraînement.
– Novak Djokovic



A FAIRE	A EVITER
<ul style="list-style-type: none">✓ Hydrate-toi correctement dès la fin du match ou des entrainements pour compenser les pertes.✓ Étire les principaux groupes musculaires pendant 10 minutes.✓ Prends une collation riche en protéines et glucides dans l'heure qui suit	<ol style="list-style-type: none">1. Sauter la phase d'étirements après l'effort.2. Reporter l'hydratation ou boire des sodas trop sucrés.3. Rester immobile trop longtemps sans récupération active.



Prévention – Énergie – Résultats – Fierté

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