



NEWSLETTER

EDITION MARS 2026

Pas juste un club, une force collective

EDITO

Ambition. La fin de saison approche et notre équipe Senior Masculine 1 (SM1) est pleinement engagée dans la course à la montée. Une belle dynamique sportive qui récompense l'investissement des joueurs et de leur staff tout au long de l'année.

Jeunesse. L'école de Mini-Basket poursuit elle aussi son développement avec la participation de nos jeunes au plateau Mini-Basket, un moment de jeu et de partage essentiel pour progresser et transmettre la passion du basket.

Reconnaissance. Notre club aura également l'honneur d'accueillir prochainement le président de la Fédération française de basketball, Jean-Pierre Hunckler, à l'occasion de la remise officielle du label MiniBasket 3 étoiles, distinction obtenue pour trois ans.

Engagement. La formation continue avec l'arrivée d'Ethan, nouveau jeune arbitre du club. Enfin, nous sommes heureux de vous présenter deux de nos partenaires qui soutiennent activement nos projets. 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).

Au 12 mars, voici le classement :

Jeunes : Titouan (33 pts), Corentin (25 pts), Sacha (15 pts)

Seniors : Manu (42 pts), Mathis (32 pts), Irène (30 pts)

- **Foire à tout** : le dimanche 24 mai aura lieu la foire à tout annuelle du basket, n'oubliez pas de réserver cette date



Boutique du club

L'ACTU DU MOIS

VENEZ SOUTENIR LES SENIORS MASCULINS 1 – COURSE POUR LA MONTEE AU PLUS HAUT NIVEAU REGIONAL

Quelques mots de Bruno SUARES, capitaine de l'équipe 1 masculine

« Toujours en course pour rejoindre les filles au niveau Pré National, nous vivons une saison exceptionnelle.

Les nombreuses blessures n'ont pas anéantie nos ambitions grâce à un groupe soudé qui a pu compter sur les renforts des gars de la réserve. Ils sont devenus de vrais leaders, décisifs dans de nombreuses victoires.

Coach Valentin réalise un gros travail en faisant progresser l'équipe mais aussi les partenaires d'entraînement. Les belles apparitions des jeunes en R2, Simon J. et les trois U18 (Ethan, Léo et Basile) en sont la concrétisation.

Ce projet de « montée » est celui d'un club entier.

Notre meilleur souvenir restant probablement le match à Mont Saint Aignan mi février, avec le soutien des supporters venus en nombre nous encourager et nous pousser pour décrocher cette victoire ô combien importante.

C'est pourquoi j'espère que vous serez nombreux et bruyants pour les prochaines rencontres qui pourraient valider le beau travail de tout un club !

Nous vous attendons le 15 Mars à l'ASPTT Rouen, 22 Mars à domicile face à Gravenchon, 12 et 19 Avril à domicile face à Bihorel puis RMB.



NEWSLETTER

EDITION MARS 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} / 7

U18F – département poule C : 2^{ème} / 6

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

Equipes masculines

SM3 – département 3 : 9^{ème} / 12

SM2 – pré-régionale : 7^{ème} / 12

SM1 – régionale 2 : 4^{ème} / 12

U21M – régionale poule R2 : 1^{er} / 6

U18M – départ poule A : 3^{ème} / 8

U15M – départ poule B : 1^{er} / 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 :

1^{er} avril : Cérémonie label MBA

Du 13 au 16 avril : stage semaine 1

Du 20 au 23 avril : stage semaine 2

2 et 3 mai : tournoi U15F et U15G


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 Mathieu VIGER via GARAGE AD, garagiste à Saint-Jacques, pour son soutien et sa confiance renouvelée, ainsi qu'à Mickael HOUEL via SARL ISO SEINE, spécialiste de l'isolation avec des matériaux biosourcés 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 MARS 2026

Pas juste un club, une force collective

RSE

Du 16 au 21 mars, c'est le Digital Cleanup Day !

Chaque année, cet événement mondial a pour ambition de sensibiliser à l'impact environnemental grandissant du numérique et d'agir concrètement pour le réduire.

À cette occasion, l'**USSJ BASKET** et l'[@Accélérateur de la transition écologique de l'ADEME](#) vous invitent à découvrir 2 outils gratuits pour mieux comprendre vos impacts :

- Comparer l'impact carbone de vos appareils numériques

 impactco2.fr/outils/numerique

- Évaluer l'impact carbone de vos usages numériques

 impactco2.fr/outils/usagenumerique

Pourquoi agir ? Le numérique représente 4,4 % des émissions nationales de gaz à effet de serre. Avec l'arrivée des nouveaux usages comme l'IA générative, qui risque d'entraîner une explosion de la consommation des data centers dans le monde, il est important de tendre vers davantage de sobriété numérique.



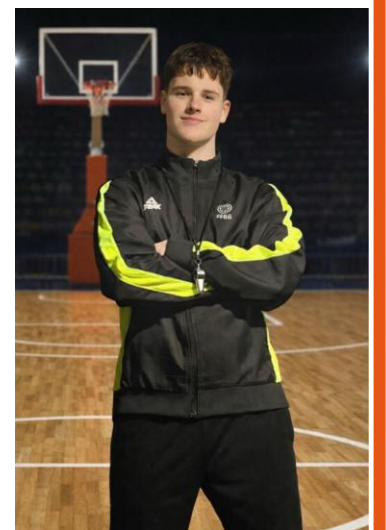
ARBITRAGE

Ethan, licencié du club et évoluant en U21 et en séniors, s'investit également dans l'arbitrage.

Il officie régulièrement lors des rencontres de nos équipes jeunes. Récemment diplômé, il intervient désormais dans le cadre fédéral sur les matchs officiels de championnat.

Son implication s'inscrit dans une dynamique portée par celles et ceux qui donnent du temps pour les autres.

Nous remercions tous nos bénévoles qui, chaque semaine, permettent au club de grandir, d'accueillir, de transmettre



PERF ACADEMIE

Stage vacance AVRIL

Semaine 1

13 au 16 avril – U9 à U15

Semaine 2

20 au 23 avril – U9 à U15

TARIF : 60 euros la semaine




Prévention - Énergie
Résultats - Fierté


ACTU SPORTIVE


Ecole de Mini Basket et Micro Basket

Cette saison, notre école de mini-basket a vibré au rythme des plateaux, ces moments uniques où nos jeunes découvrent la joie des premiers matchs, partagent des animations ludiques et goûtent au plaisir de jouer ensemble.

 Les U9 ont déjà ouvert le bal avec deux plateaux, les 14 février et 7 mars.

 Les U7 prendront à leur tour le chemin des terrains le 21 mars.

 Et le micro-basket aura lui aussi son moment de gloire en participant à son plateau à domicile le 28 mars.

 **Bravo à tous nos mini-basketteurs** pour leur enthousiasme et leur énergie communicative. Ces moments sont précieux : ils construisent la confiance, l'esprit d'équipe et l'amour du jeu. Et nous sommes fiers de les accompagner dans leurs premières grandes émotions sportives.





NEWSLETTER

EDITION MARS 2026

Pas juste un club, une force collective

#3 Sommeil gagnant

✓ Prépare, respecte, renforce

- 1. Prépare ton sommeil**
 - Avant la nuit, crée un rituel calme pour favoriser l'endormissement.
 - *Exemple : Évite les écrans 30 minutes avant, lis ou écoute une musique douce.*
- 2. Respecte tes horaires**
 - Couche toi et lève-toi à des heures régulières pour stabiliser ton rythme.
 - *Exemple : Essaie de dormir entre 7 et 9 heures chaque nuit pour récupérer.*
- 3. Améliore ton environnement**
 - Assure-toi que ta chambre soit calme, sombre et fraîche pour bien dormir
 - *Exemple : Température idéale : 18-20°C, lumière tamisée, pas de bruit gênant*
- 4. Favorise la récupération active**
 - Si tu manques de sommeil, compense avec une sieste courte pour recharger.
 - *Exemple : Une sieste de 15-20 minutes après l'entraînement améliore la récupération.*



Crée une petite routine avant de te coucher (étirements, lecture, respiration).
Note si tu dors mieux.

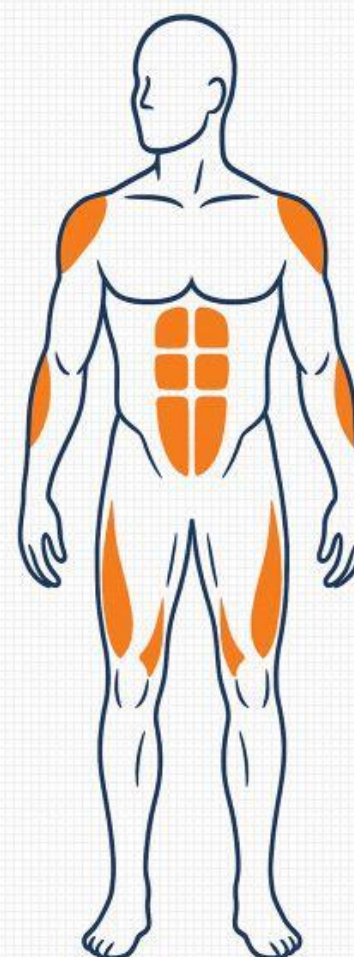


Bien dormir, c'est mieux jouer!



Prévention • Énergie
Résultats • Fierté

Si tu veux être le meilleur, tu dois faire ce que les autres ne veulent pas faire.
– Michael Phelps



| A FAIRE | A EVITER |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Respecter des horaires réguliers pour stabiliser ton rythme.✓ Créer un rituel calme avant de dormir (sans écrans).✓ Dormir entre 7 et 9 heures pour bien récupérer. | <ol style="list-style-type: none">1. Se coucher trop tard après un match ou un entraînement.2. Utiliser des écrans juste avant de dormir.3. Dormir dans une pièce trop chaude ou trop lumineuse |



Prévention – Énergie – Résultats – Fierté

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