



NEWSLETTER

EDITION AVRIL 2026

Pas juste un club, une force collective

EDITO

Avril rappelle ce qui fait battre le cœur de l'USSJ Basket : une énergie collective, sincère, qui relie les générations et dépasse le simple jeu. L'obtention du label MiniBasket 3 étoiles est une joie partagée, la reconnaissance d'un engagement alliant patience et générosité auprès de nos plus jeunes.

Cette exigence commune nous guide aussi dans la prévention, avec Colosse aux pieds d'argile, et dans l'accompagnement de nos talents, comme Corentin et Timéo, dont les parcours nous rendent fiers. Elle s'exprime enfin dans l'engagement de nos bénévoles avec leur mise à l'honneur par le CROS Normandie.

Notre foire à tout donnera toute sa dimension à cet esprit collectif, un esprit que nous partageons aussi avec nos partenaires de longue date, dont AD Automobile – famille Viger, dans une relation faite de confiance et de fidélité.

Bonne lecture, et à très bientôt sur les terrains.

VIE DU CLUB

Préparation de la foire à tout – appel aux bénévoles

Nous organisons notre foire à tout le 24 mai 2026 et nous avons besoin de bénévoles pour que cet événement soit une réussite

Préparation : le 23 mai

Jour J : le 24 mai

Que ce soit pour l'installation, l'accueil, la buvette ou le rangement, toute aide, même pour quelques heures, est la bienvenue.

Si vous êtes disponibles pour donner un coup de main dans une ambiance conviviale, merci de nous le signaler.

Un grand merci d'avance pour votre aide.

Boutique du club



L'ACTU DU MOIS

🌟 Trois étoiles... et des dizaines de sourires

Nous avons eu l'honneur d'accueillir :

- M. Jean-Pierre Hunckler, Président de la Fédération Française de Basketball
- Mme Séverine Gest, Vice-Présidente du Département en charge de la Jeunesse et des Sports
- M. Alban Bourguignon, suppléant de Mme Annie Vidal, Députée de la 2^e circonscription de Seine-Maritime
- M. Frédéric Delaunay, Maire de Saint-Jacques-sur-Darnétal
- Gérard Saliou, représentant la Ligue de Basket de Normandie

La remise du Label 🌟🌟🌟 étoiles de l'École Française de Mini-Basket a été un moment fort. Un moment où les enfants étaient au centre, comme ils doivent l'être dans un club formateur. Leurs rires, leur fierté, leur envie de jouer ont donné tout son sens à cette distinction.

🏃🏃 Ce label récompense une démarche exigeante autour de la formation des jeunes et des dirigeants.

Mais ce matin, ce sont surtout les regards des enfants, leurs maillots trop grands, leurs dribbles un peu maladroits mais pleins d'envie, qui ont rappelé pourquoi nous nous engageons.

🙏 Nous remercions chaleureusement nos bénévoles, nos éducateurs, les parents, nos partenaires et les élus présents. Chacun contribue, à sa manière, à faire de l'USSJ Basket un club où l'on grandit, où l'on apprend, et où l'on prend plaisir à être ensemble.

👏 Un immense bravo à toutes et tous. Et surtout... bravo aux enfants, qui donnent au club sa plus belle énergie.



NEWSLETTER

EDITION AVRIL 2026

Pas juste un club, une force collective

LES EQUIPES

Un point sur le résultat des équipes :

Equipes féminines

SF3 – département 3 : 2^{ème} / 14

SF2 – département 2 : 1^{ère} / 12

SF1 – pré-nationale poule A : 1^{ère} / 8

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

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

Equipes masculines

SM3 – département 3 : 8^{ème} / 12

SM2 – pré-régionale : 7^{ème} / 12

SM1 – régionale 2 : 3^{ème} / 12

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

U18M – départ poule A : 5^{ème} / 8

U15M – départ poule B : 2^{ème} / 7

U13M – départ poule A : 1^{er} / 8

U11M-A : départ div8 poule A : 1^{er} / 8

U11M-B : départ div8 poule C : 4^{ème} / 8

U11M-C : départ div8 poule D : 5^{ème} / 8

AGENDA

Voici les rendez-vous à ne pas manquer :

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

7 juin : barbecue participatif

PRATIQUE

 contact@ussjbasket.fr

 ussjbasket.fr

 [Facebook](#)

 [Instagram](#)

[YouTube : USSJ Basket](#)

Violence :

signal-sports@sports.gouv.fr




SIGNAL-SPORTS

PARTENAIRES

Remerciements à nos partenaires

Un nouveau partenaire nous rejoint cette saison.

 **Tout & Bon**, traiteur pour entreprise nous fait l'honneur d'être à nos cotés pour cette fin de saison ! Merci pour votre implication lors de la cérémonie de remise du label MBA.

Le club adresse ses sincères remerciements Valentin LESUEUR via Transvert

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





NEWSLETTER

EDITION AVRIL 2026

Pas juste un club, une force collective

LUTTE CONTRE LES VVS

Notre association est signataire du manifeste LVSS

- En tant qu'acteur du sport en Normandie, nous nous engageons à :
- Promouvoir un environnement sportif sur, respectueux et bienveillant
 - Prévenir et lutter activement contre toutes les formes de violences
 - Sensibiliser nos encadrants, bénévoles et licenciés

Parce que le sport doit rester un espace d'épanouissement et de confiance pour toutes et tous.



en cas d'urgence



pour signaler des situations d'enfance en danger



pour les cyberviolences et le harcèlement en ligne



3114 SOUFFRANCE PRÉVENTION DU SUICIDE

pour la prévention du suicide

Notre association vient également d'adhérer à l'association Colosse aux pieds d'argile.

L'association Colosse aux pieds d'argile lutte contre les violences sexuelles, le harcèlement et le bizutage en milieu sportif mais aussi dans les champs de la jeunesse et du scolaire. Elle a pour missions la sensibilisation du grand public, la formation des professionnels et l'accompagnement psychologique et juridique des victimes et victimes collatérales.



ARBITRAGE

À l'USSJ Basket, certains jeunes choisissent d'apporter bien plus que leur présence sur le terrain.

C'est au tour de **Corentin et Timéo** d'avoir validé le diplôme d'arbitre départemental. Ils peuvent dès à présent être désignés sur des rencontres lors des weekend de match.



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

Bon stage à tous !



Prévention - Énergie
Résultats - Fierté

LE SPORT EST MA PASSION

ENGAGEMENT DES JEUNES BÉNÉVOLES

Samedi, trois jeunes du club ont été honorés par le Comité Régional des Médailles de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif de Normandie pour leur engagement bénévole au sein du club. Ce comité a pour but de mettre à l'honneur de jeunes arbitres, juges, entraîneurs et formateurs qui œuvrent bénévolement au sein de leur club pour promouvoir l'esprit éthique et le fair play.

Bravo et merci à Emma, coach des U15F, et Yverick, jeune arbitre et Nolann, en formation CPJEPS pour leur engagement bénévole au sein de notre club !





NEWSLETTER

EDITION FEVRIER 2026

Pas juste un club, une force collective

#4 Tout part du mental



Imagine, maîtrise, brille

1. Visualise ta réussite

- Avant le match, ferme les yeux et imagine-toi réussir tes passes et tes tirs.
- Exemple : Visualise un lancer franc parfait : position, respiration, geste fluide. Prends 2-3 minutes pour te mettre en confiance.

2. Respire pour te calmer

- Utilise la respiration abdominale pour réguler ton rythme cardiaque.
- Exemple : Inspire 4 secondes par le nez, bloque 2 secondes, expire 6 secondes. Répète ce cycle 3 fois avant d'entrer sur le terrain.

3. Parle-toi positivement

- Remplace les pensées négatives par des phrases motivantes.
- Exemple : Dis « Je suis prêt, je vais réussir » au lieu de « Je vais rater ». Prépare 3 phrases clés : « Je suis concentré », « Je donne tout », « Je peux le faire ».

4. Prépare ton plan mental

- Fixe 3 micro-objectifs simples et crée une routine rassurante.
- Exemple : « Je réussis ma prochaine passe », « Je défends fort ». Écoute ta playlist, répète ton mantra, fais ton geste porte-bonheur avant chaque match.



Avant le match, choisis une phrase positive à te répéter, Que constates-tu ?

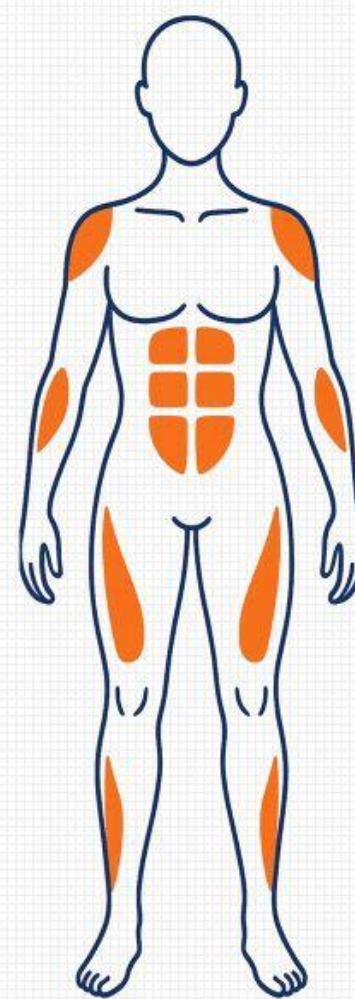


Crois en toi, tout est possible !



Prévention · Énergie
Résultats · Fierté

J'ai raté plus de 9 000 tirs... Et c'est pour cela que j'ai réussi.
– Michael Jordan



A FAIRE

- ✓ Visualise pour réussir → Imagine tes gestes et ton match avant de jouer.
- ✓ Respire pour rester calme → Utilise la respiration profonde pour gérer le stress.
- ✓ Parle pour te motiver → Remplace les pensées négatives par des phrases positives.

A EVITER

1. Ruminer les erreurs → Se focaliser sur ce qui n'a pas marché te bloque pour la suite.
2. Se laisser envahir par le stress → La précipitation et la panique nuisent à la performance.
3. Parler négativement de soi → Bannir les phrases comme « Je ne peux pas » ou « Je suis nul ».



Prévention – Energie – Résultats – Fierté

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