



NEWSLETTER

EDITION JANVIER 2026

Pas juste un club, une force collective

EDITO

Janvier marque une nouvelle étape dans le développement de notre club, avec une dynamique résolument tournée vers la formation et l'accompagnement. Cette volonté s'est illustrée lors de la réunion dédiée aux entraîneurs, enrichie par la présence de Garance Tueur, conseillère technique régionale, et de Marc Leblond, membre de la commission régionale des officiels.

Dans cette même logique, Quentin Jacques rejoint le staff technique en tant que coach mental, apportant un accompagnement complémentaire au service de nos joueurs, joueuses et encadrants. L'arbitrage occupe également une place centrale, avec l'engagement et la formation continue de nos jeunes arbitres, acteurs essentiels de la vie du club.

Le stage de février et le lancement de la PERF'Academie 11-18 ans s'inscrivent pleinement dans ce projet structurant. Enfin, la venue annoncée de Jean-Pierre Hunckler, président de la FFBB, le 1er avril, viendra renforcer cette dynamique collective.

Bonne lecture et très belle année sportive à toutes et tous.

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 janvier, voici le classement :
Jeunes : Titouan (21 pts), Corentin (17 pts), Sacha (11 pts)
Seniors : Manu (30 pts), Mathis (28 pts), Irène (22 pts)
- **Galette des rois** :
Mercredi 21 janvier pour le micro basket et le MBA
Samedi 31 janvier pour les autres catégories.



Boutique du club

L'ACTU DU MOIS

Témoignage Quentin BENARD, coach mental et ostéopathe, suit l'équipe U11 A avec Valentin

L'aspect mental occupe une place de plus en plus importante dans le milieu sportif, aussi bien au niveau professionnel qu'amateur. Aujourd'hui, il est reconnu comme un facteur déterminant de la performance, au même titre que la préparation physique et technique.

Le mental joue en effet un rôle essentiel dans la réussite du sportif. L'un des premiers éléments de la préparation mentale est la connaissance de soi : savoir qui l'on est, comprendre son fonctionnement, ses réactions face à la pression, à l'échec ou à la réussite. Un sportif qui se connaît bien est davantage capable de s'adapter aux différentes situations de jeu ou de compétition. Cette meilleure compréhension de soi contribue également au développement de la confiance en soi, indispensable pour performer de manière régulière.

La préparation mentale intervient aussi dans la gestion des émotions, qu'elles soient ressenties avant, pendant ou après un match, mais également lors des entraînements. Apprendre à maîtriser le stress, la peur, la frustration ou encore l'excitation permet au sportif de rester concentré et d'exprimer pleinement son potentiel. En travaillant sur le mental, l'athlète améliore sa capacité à faire face aux exigences du sport et à maintenir un état d'esprit positif, quelles que soient les circonstances.

Tony Parker explique souvent que, dans les moments importants, c'est la force mentale qui permet de faire la différence sur le terrain.



NEWSLETTER

EDITION JANVIER 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 : 5^{ème} / 8

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

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

Equipes masculines

SM3 – département 3 : 9^{ème} / 12

SM2 – pré-régionale : 8^{ème} / 12

SM1 – régionale 2 : 6^{ème} / 12

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

U18M – départ poule A : 6^{ème} / 8

U15M – départ poule B : 4^{ème} / 7

U13M – départ poule A : 2^{ème} / 8

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

U11M-B : départ div2 poule C : 3^{ème} / 8

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

AGENDA

Voici les rendez-vous à ne pas manquer :

21 et 22 janvier : Kinder Joy of Moving Basket Day

31 janvier : Galette des rois

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

PRATIQUE

PARTENAIRES

contact@ussjbasket.fr

ussjbasket.fr

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube : USSJ Basket](#)

Violence :

signal-sports@sports.gouv.fr



SIGNAL-SPORTS

Un Noël placé sous le signe de la reconnaissance et de la générosité.

Un grand merci à nos partenaires pour leur soutien essentiel tout au long de l'année. Grâce à eux, les salariés du club ont reçu un cadeau de Noël aux couleurs du St Jacques/Darnétal Basketball : un sweat remis personnellement par notre président.



🏀 ❤️ 🔗 Un geste qui renforce le lien, valorise l'engagement de chacun et rappelle que derrière chaque réussite sportive, il y a une équipe soudée, passionnée et investie.

➡ Ensemble, continuons à faire grandir et soutenir notre club.





NEWSLETTER

EDITION JANVIER 2026

Pas juste un club, une force collective

A L'HONNEUR

L'USSJ Basket-ball obtient le Label 3 Étoiles de l'École Française de MBA ! Une immense fierté pour notre club : notre École de MBA est désormais labellisée 3 étoiles par la FFBB.

Cette distinction récompense un travail collectif remarquable, porté par un projet éducatif fort : inclusion, respect, plaisir du jeu, citoyenneté et accueil de qualité pour les plus jeunes.

📅 La remise officielle aura lieu le 1er avril 2026 à St-Jacques/Darnétal, en présence de Jean-Pierre Hunckler, président de la FFBB.

Un moment important pour notre territoire et pour toutes celles et ceux qui font vivre le mini basket au quotidien.

🙏 Un immense merci à celles et ceux qui rendent cela possible. Votre engagement, votre bienveillance et votre énergie permettent à nos U7, U9 et U11 d'évoluer dans un environnement structurant, joyeux et sécurisant. Merci également aux familles pour leur confiance et leur présence chaque semaine.

ARBITRAGE

Arbitres en formation

Cette année, nous présentons trois candidats issus du club à l'examen départemental d'arbitrage : Timéo Foutel, Ethan Dumont et Corentin Meraud.

En parallèle de leur pratique du basket, ils se forment à l'arbitrage à travers 10 séances sur le terrain, suivies d'un QCM et d'une démonstration commentée. Avec une moyenne d'au moins 10/20, ils seront ensuite évalués lors d'un match officiel.

Nous leur souhaitons pleine réussite dans cette belle aventure.

PERF ACADEMY

Découvrez la PERF'ACADEMY USSJ Basket-ball

Stage février

Semaine 1 :

U9-U11-U13 mixte : 16-18-20 février
U15-U18-U21 mixte : 17-19-20 février

Semaine 2 :

U9-U11-U15-U18 filles : 23 février
2018 à 2014 mixte : 24 février
U5-U7 mixte : 25 février
2013 à 2008 : 26 février



Prévention · Énergie
Résultats · Fierté

FORMATION

En ce début d'année, nos coachs et entraîneurs ont eu l'opportunité d'assister à une intervention de Garance Tueur (CTS Basket Seine Maritime) qui a partagé son expertise sur :

- Approches pédagogiques adaptées aux jeunes enfants
- Construction des fondamentaux
- Gestion de groupe et motivation
- Communication avec les parents et inclusion

En deuxième partie, nous accueillerons Marc LEBLOND, Président de la Commission Régionale des Officiels, pour échanger sur « Construire une relation sereine avec les arbitres ».





NEWSLETTER

EDITION JANVIER 2026

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 ?

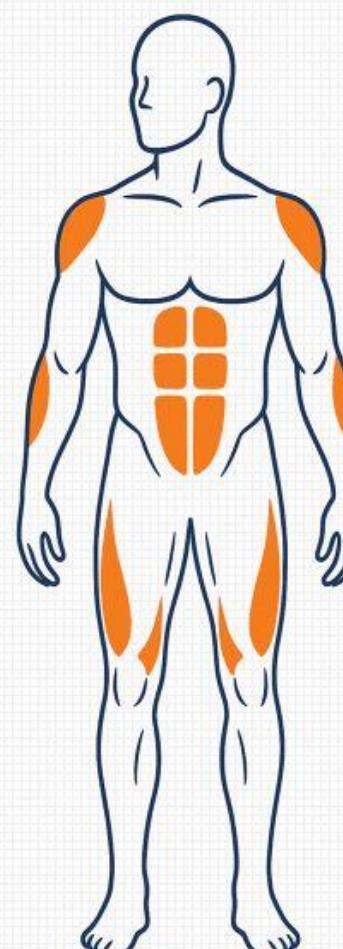


Prépare-toi, protège-toi, va plus loin !



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.