NEWSLETTER

EDITION OCTOBRE 2026

Pas juste un club, une force collective

EDITO

✨ **Un club engagé, une saison qui avance avec sens et énergie !**

Cette première partie de saison a été marquée par de belles actions et une mobilisation exemplaire. Le week-end **Octobre Rose** a rassemblé de nombreuses personnes autour d'un moment fort de solidarité.

La **collecte de vêtements**, généreusement alimentée par vos dons, partira prochainement au Maroc.

Nos coachs poursuivent leur **montée en compétence**, avec de nombreuses formations en cours. Une dynamique essentielle pour offrir un encadrement toujours plus qualitatif à nos licenciés.

Nous renforçons également notre engagement pour un sport plus juste et plus sûr :**respect de l'arbitrage**, actions contre les **violences sexistes et sexuelles**,

Enfin, félicitations à nos **U13M**, brillamment qualifiés en **Région**. Une étape importante qui récompense leur travail, leur sérieux et leur envie de progresser.

Ensemble, continuons à faire vivre un club engagé, formateur et profondément humain.

EVENEMENTS

Vous étiez nombreux à participer au **week-end Octobre Rose**, placé sous le signe de la solidarité. Le **loto**, aux couleurs de la lutte contre le cancer du sein, a rencontré un beau succès.

Le week-end s'est poursuivi avec des **matchs et des levers de rideaux**, ainsi qu'un superbe moment de danse offert par **Urban Academy**.

Un **immense merci** à nos bénévoles pour leur implication et leur enthousiasme. Grâce à vous, Octobre Rose a été un vrai moment de cohésion et de soutien à une cause essentielle.







L'ACTU DU MOIS

Durant ce mois d'octobre et à l'occasion de la semaine de l'arbitrage, soyons tous mobilisés contre les violences et incivilités face aux arbitres

Les Journées Nationale de l'Arbitrage 2026 sont lancées.

Avec La Poste, partenaire historique des arbitres depuis 2007, valorisons l'arbitrage partout en France lors des Journées Nationales de l'Arbitrage du 6 au 15 octobre.

Merci à l'ensemble des arbitres pour leur implication tout au long de la saison.







NEWSLETTER

EDITION OCTOBRE 2026

Pas juste un club, une force collective

LE SPORTIF

Félicitation à nos jeunes U13 garçons pour leur qualification dans le championnat régional. Nous leur souhaitons une très belle saison !

Le mot du coach : Félicitations à l'équipe pour la qualification en région ! C'était la toute première fois que nous tentions de les inscrire à ce niveau, et le fait qu'ils aient réussi à valider les TQR est une excellente performance.



AGENDA

Voici les rendez-vous à ne pas manquer :

2ème semaine des vacances : stage

5 décembre : weekend Téléthon

23 mai : foire à tout

PRATIQUE

contact@ussjbasket.fr
ussjbasket.fr
Facebook
Instagram
YouTube : USSJ Basket

Violence :
signal-sports@sports.gouv.fr

SIGNAL-SPORTS

LES COACHS

🎓 **Nos coachs poursuivent leur formation cette saison !**

À l'USSJ Basket, la montée en compétence de nos encadrants est une priorité. Cette saison encore, **nos coachs continuent à se former** pour offrir un accompagnement toujours plus qualitatif à nos licenciés.

- **Simon et Julie** : formation **Animateur Microbasket**
- **Maya** : continue sa formation pour encadrer au **niveau jeune régional**
- **Amar** : formation **Brevet Fédéral**
- **Sandy** : **Brevet Fédéral Jeune** et jusqu'au **CS4,** via un plan individuel de formation
- **Flavien** : plus que **deux UC** avant l'obtention du **DETB**

👏 Bravo à eux pour leur engagement, leur sérieux et leur volonté de progresser. Leur investissement contribue directement à la qualité de notre projet sportif et à l'accompagnement de tous nos licenciés

🙌 **Et toi, prêt à devenir coach ?**
Que tu sois joueur, ancien licencié ou simplement passionné, tu peux **prendre de l'expérience sereinement**, accompagné par notre staff et intégré progressivement dans les séances.

NEWSLETTER

EDITION OCTOBRE 2026

Pas juste un club, une force collective

VSS

🏀 **L'USSJ Basket renforce son engagement pour un sport sûr et respectueux.** Le club a officiellement signé le **Manifeste d'engagement de lutte contre les violences sexistes et sexuelles dans le sport**, affirmant ainsi sa volonté de protéger chaque pratiquant·e et de promouvoir un environnement exemplaire.

Nous sommes également fiers d'adhérer à **Colosse aux pieds d'argile**, association de référence dans la prévention des violences et l'accompagnement des victimes. Cet engagement marque une étape importante pour garantir un cadre de pratique sain, bienveillant et sécurisé.

🤝 Ensemble, faisons du sport un espace où chacun peut évoluer en confiance.

COLOSSE AUX PIEDS D'ARGILE

Manifeste d'engagement
S'ENGAGER POUR
UN SPORT SANS VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
#TousConcernésEnNormandie

MICRO BASKET

🌟 **Nouvelle formule Microbasket – 1 samedi par mois !**
Le club lance une formule **microbasket du samedi**, pour offrir encore plus de plaisir aux tout-petits.

🕑 **14h30 → 15h30**
🗓️ **Une séance par mois**
💳 **Licence minorée + paiement à la séance**

Un format souple, ludique et idéal pour découvrir le basket

🗓️ **Prochaines dates :** 21 novembre, 12 décembre, 16 janvier, 6 février, 20 mars, 10 avril, 29 mai, 12 juin

🎈 Venez jouer, bouger et partager un moment sportif en famille !

PERF ACADEMIE

🏀 STAGE DE OCTOBRE

Stage de la Toussaint : du 26 au 30 octobre

Lundi 26 : U9/U11 mixte
Mardi 27 : U11F/U13F/U15F
Mercredi 28 : U13/U15/U18
Jeudi 29 : U13/U15/U18

Tir, jeu collectif, mobilité

Opération stop déchets pendant tous le stage.

BASKETBALL PERF ACADEMIE USSJ BASKET BALL 2026
Prévention · Énergie
Résultats · Fierté

COLLECTE DE VETEMENTS

Cette année encore, nous avons réalisé une **très belle collecte**, et c'est grâce à vous.
Votre générosité, votre mobilisation et votre sens du partage ont permis de réunir un volume important de vêtements en excellent état.
Ces dons partiront prochainement **à destination du Maroc**, où ils seront distribués dans des **orphelinats** et d'autres structures accueillant des enfants et des familles en situation de grande précarité.
Votre engagement contribuera directement à améliorer leur quotidien et à répondre à des besoins essentiels.

Un **grand merci** à toutes celles et ceux qui ont participé, déposé, relayé l'information ou aidé à l'organisation.

United
يونايتد

NEWSLETTER

EDITION OCTOBRE 2026

Pas juste un club, une force collective

#10 Prépare-toi et performe

Prépare, mobilise, active

BASKETBALL PERF ACADÉMIE USSJ BASKET BALL 2026

Prévention · Énergie
Résultats · Fierté

1. Commence tes séances d'entrainements ou tes matchs par un pré-échauffement progressif

- Augmente l'intensité petit à petit pour préparer ton corps sans le brusquer.
- *Exemple : Marche rapide puis trottine avant d'accélérer.*

2. Mobilise tes articulations

- Fais bouger les zones clés (chevilles, genoux, épaules) pour éviter les blessures.
- *Exemple : Cercles avec les bras, rotations des chevilles et des hanches.*

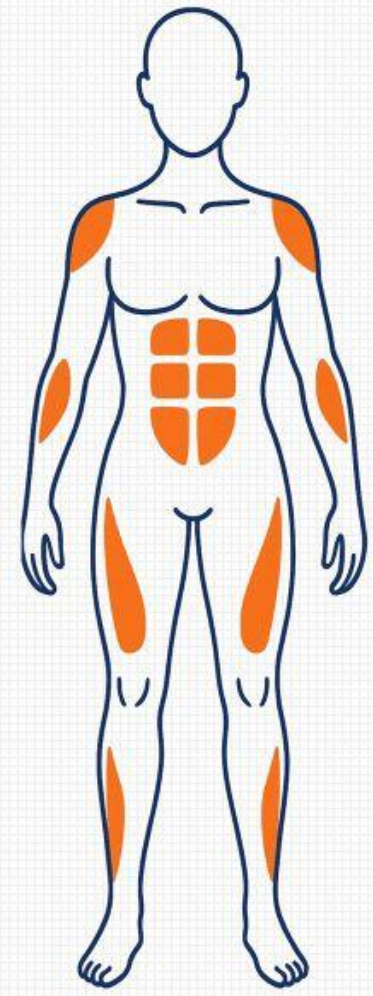
3. Active ton cardio

- Réveille ton cœur et tes muscles avec des exercices dynamiques.
- *Exemple : Jumping jacks, montées de genoux ou petits sprints.*

4. Prépare les muscles spécifiques

- Cible les groupes musculaires que tu vas utiliser pendant le match.
- *Exemple : Squats légers, fentes, gainage rapide, exercice de mobilité*

« Tout est une question de préparation. Si tu échoues à te préparer, tu te prépares à échouer. »
-Kobe BRYANT



Échauffez-vous ensemble, puis partagez ce que ça a changé pour vous.

Un bon pré-échauffement, pour zéro blessure

A FAIRE	A EVITER
✓ **Pré-échauffement progressif :** commence doucement, augmente l'intensité. ✓ **Mobilité** : fais bouger tes articulations pour les préparer. ✓ **Activation cardio :** quelques minutes pour réveiller ton cœur et tes muscles	1. **Commencer tes séances ou matchs à froid :** risque de blessure immédiat. 2. **Négliger les articulations :** elles ont besoin d'être prêtes. 3. **Zapper les étirements dynamiques :** essentiels avant l'effort.

Prévention – Energie – Résultats – Fierté

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