

Le Petit Turdinois

TON JOURNAL 100% PSB !



PONTCHARRA COURAGEUX FACE À MARTIGUES

Les SF1 ont longtemps tenu tête à Martigues, pensionnaire de NF1, menant même à la fin du 1er QT. Mais face à la puissance physique et à l'intensité des adversaires, elles ont fini par céder en 2ème période. Pour une première en 8e de finale de Coupe de France, les joueuses ont toutefois livré une prestation courageuse et en sortent la tête haute.

DÉBUT RÉUSSI POUR LES U18F EN COMPÉTITION 3X3

Les U18F ont disputé au début du mois le premier tour de 3x3 du Comité du Rhône avec 2 équipes engagées.

Comabtives et solidaires tout au long de la journée, elles valident ce premier tour et poursuivent l'aventure dans la compétition.

LES JEUNES BASKETTEURS À LA DÉCOUVERTE DES INCAS

Pendant les vacances de février, les Mini Basketteurs et U13 ont participé à un stage sur le thème des Incas. Au programme : travail des fondamentaux du basket et activités ludiques autour de cette civilisation. Une semaine sportive et conviviale qui a permis aux enfants de progresser tout en s'amusant.

LES SF1 CONTINUENT LEUR REMONTÉE

Les SF1 poursuivent leur belle dynamique avec deux nouvelles victoires. Match après match, l'équipe confirme ses progrès et engrange de précieux points. À quelques rencontres de la fin, l'objectif se rapproche... ne serait-ce pas le maintien que l'on aperçoit désormais à l'horizon ?



LOTO 2026 : RÉSERVEZ LA DATE !

Notre loto approche à grands pas ! N'hésitez pas à venir accompagnés et à en parler autour de vous afin de faire de cet événement une vraie réussite. Vous pouvez également nous aider en participant à la recherche de lots : chaque coup de pouce compte !

LE CHAMPIONNAT EN BREF

PÔLE JEUNE

Les équipes jeunes poursuivent leur progression dans leurs championnats respectifs. Chez les U13 féminines, les trois équipes affichent une belle régularité : les U13F1 se situent en milieu de tableau, tandis que les U13F2 et U13F3 confirment leur stabilité en occupant également le milieu de classement.

Les U15F1 suivent la même dynamique avec une place au milieu du tableau, alors que les U15F2 ont décroché une première victoire encourageante lors de cette dernière phase de championnat.

De leur côté, les U18F1 et U18F2 réalisent un parcours remarquable en restant invaincues et leaders de leur poule, se rapprochant ainsi des phases finales.

PÔLE SENIOR

Chez les seniors féminines, la dynamique reste positive.

Les SF1 poursuivent leur belle série avec deux nouvelles victoires, dont une prestation remarquable face aux leaders du championnat, se rapprochant un peu plus du maintien.

Les SF2 conservent leur deuxième place au classement avec une seule défaite lors de cette phase de poule haute.

Les SF3 restent en tête du classement mais partagent désormais cette première place avec Chazay, après une défaite dans le derby décisif de la saison.

Enfin, les SF4 occupent désormais la deuxième place après s'être inclinées lors du match entre les deux leaders.

DES U18F QUI FRAPPENT À LA PORTE DU GROUPE NF3

Lors des dernières rencontres de l'équipe SF1, deux jeunes joueuses issues de la catégorie U18 ont eu l'opportunité d'intégrer le groupe :

Méline et Coline.

Une belle récompense pour leur travail et leur engagement tout au long de la saison.

Cette apparition au sein du groupe senior illustre parfaitement le projet sportif du club : former les jeunes joueuses et les accompagner vers le plus haut niveau possible.

Grâce au travail de entraîneurs et à l'investissement des joueuses, la formation reste au coeur du développement du club.

Méline et Coline représentent ainsi l'avenir.

En poursuivant leur progression, elles pourront progressivement intégrer les différents groupes seniors, et à terme, potentiellement évoluer au sein de l'équipe première.

Le club est fier de voir ses jeunes talents franchir ces étapes, preuve que le travail de formation porte ses fruits et que la relève est déjà en marche.



TOP SCORING DU MOIS

U13F



16 Pts

MARSAL Chloé

15 pts : BLANC Clarisse

14 pts : BONNEFOND Théa

U15F



22 Pts

FARJOT Emy

14 pts : COMBE Laureline

12 pts : PERRIN Romane

U18F



16 Pts

ROZE Coline

14 pts : TRICAUD Justine

*12 pts : COTTAZ Méline
LEGRAIN Emma
XUEREBA Axelle*

SENIORS FILLES



15 Pts

SIROT Chloé

14 pts : CHERIET Léana

13 pts : BADET Célia

BASKET 3X3

Le samedi 07 février, les U18F du PSB ont participé à une étape du circuit 3x3 organisé par le Comité du Rhône. A cette occasion, deux équipes du club avaient fait le déplacement afin de représenter fièrement leurs couleurs.

Tout au long de la journée, les joueuses ont enchaîné les rencontres dans un format intense et exigeant.



Engagement, combativité et esprit d'équipe ont rythmé les différents matchs, permettant aux jeunes de montrer tout l'étendue de leur potentiel.

Au terme de la compétition, les joueuses du PSB ont su tirer leur épingle du jeu en remportant ce tour, une belle récompense pour leur travail, leur détermination et leur investissement.

Ce succès vient confirmer la bonne dynamique de la formation du club et laisse entrevoir de belles perspectives pour la suite de l'aventure 3x3 en 2025-2026.



BASKET 3X3

Lors de la 2ème semaine des vacances scolaires, le rassemblement des sélections 3x3 du Comité du Rhône s'est tenu, réunissant plusieurs jeunes talents du département.



A cette occasion, deux joueuses du PSB, Maggie et Laly, ont été retenues pour représenter les couleurs du club.

Une belle reconnaissance pour les deux joueuses, qui ont pu montrer leur engagement et leur progression lors de ce rassemblement.

NOS ÉQUIPES EN COUPES

PONTCHARRA (N3) TOMBE FACE À MARTIGUES (N1), MAIS SORT LA TÊTE HAUTE.

Parties avec quatorze points d'avance au coup d'envoi, symbolisant les deux niveaux d'écart, les joueuses de Pontcharra étaient encore en tête à l'issue du premier quart-temps (26-25). Mais elles étaient déjà distancées de neuf points à la pause (31-40) par Martigues, pensionnaire de N1F.

Face notamment au duo Stalars (30 points) – Diarra (14), il était difficile pour les Rhodaniennes, plus petites en taille, de lutter face aux grands gabarits martégaux à l'intérieur, comme le reconnaissait leur coach Salim Meflah.



« On a tenu pendant 20 mins. Ensuite, on se fait punir physiquement face à une équipe qui met beaucoup d'intensité sur 40 mins. Mais je suis très fier de mon équipe. On sort la tête haute. On a su les regarder dans les yeux pendant un bon moment et même les faire douter. On savait que ce serait compliqué. On a essayé de faire des choix défensifs durs à respecter sur la durée, surtout sans nos intérieures dont Nina Debougy. »

Pour la capitaine Chloé Sirot, « c'était une fierté d'aller si loin et surtout d'avoir pu remplir la salle pour la sortie. C'était difficile de lutter face à une équipe de cette dimension physique. Pourtant, on a montré notre visage habituel avec du combat et de la solidarité. Mais la différence athlétique se fait sur plein de petites choses comme le rebond ou la dureté en défense. À un moment, on est obligé de lâcher prise. »



LE COIN DES PETITS



BASKET & AVENTURES INCA POUR NOS BASKETTEURS EN HERBE



Pendant les vacances de février, le club a organisé son traditionnel stage destiné aux catégories Mini Basket et U13.

Cette édition avait pour thème les Incas, offrant aux jeunes participants une semaine riche en découvertes, en sport et en bonne humeur.

Tout au long du stage, les enfants ont alterné entre ateliers techniques de basket-ball et activités ludiques inspirées de la civilisation inca. Les jeunes joueurs ont ainsi pu perfectionner leurs fondamentaux : dribble, passes, tirs et jeu collectif, à travers différents exercices et défis adaptés à leur âge.

En parallèle du travail sur le terrain, plusieurs animations autour du thème des Incas ont été proposées. Jeux, défis d'équipes et activités créatives ont permis aux enfants de plonger dans l'univers de cette civilisation fascinante. Ces moments ont favorisé la cohésion de groupe, l'entraide et la curiosité, tout en rendant le stage encore plus ludique.

L'ambiance conviviale et l'implication des jeunes basketteurs ont largement contribué à la réussite de cette semaine. Entre progrès sportifs, rires et découvertes culturelles, chacun a pu repartir avec de bons souvenirs.

OBJECTIF SPORT & SANTÉ

ASSOCIER CYCLE & SPORT

On ne s'entraîne pas toujours avec la même énergie... et ce n'est pas un hasard. Le cycle menstruel influence nos hormones (œstrogènes, progestérone), et donc notre énergie, notre récupération, notre explosivité et même notre perception de l'effort.

Dans ce post, je me suis basée sur un cycle "type" de 28 jours :

• J1 = premier jour des règles / Ovulation autour de J14 / Phase lutéale avant les règles

Mais chaque femme est différente.

Certaines ont un cycle plus court (24-26 jours), d'autres plus long (30-32 jours ou plus). Les phases peuvent donc varier en durée.

L'idée n'est pas de tout contrôler L'idée, c'est d'apprendre à observer :

- Quand est-ce que je me sens la plus explosive ?
- Quand est-ce que l'effort me paraît plus difficile ?
- Quand ai-je besoin de plus de récupération ?

En basket (et en sport en général), comprendre son cycle, c'est :

- mieux planifier
- mieux récupérer
- prévenir certaines blessures
- arrêter de culpabiliser quand l'énergie fluctue

Ton cycle n'est pas une faiblesse. C'est une donnée physiologique à intégrer dans ta performance.

S'ENTRAÎNER SELON SON CYCLE	
COMPRENDRE SES PHASES POUR MIEUX PERFORMER	
<p>PHASE MENSTRUELLE (J1-J5)</p> <p>SENSATIONS FATIGUE - JAMBES LOURDES - MOINS D'EXPLOSIVITÉ</p> <p>IMPACT SPORT EFFORT RESENTI PLUS INTENSE + RÉCUPÉRATION PARFOIS PLUS LENTE</p> <p>À ADAPTER ● PRIORITÉ SOMMEIL ☞ FER (BOEUF, PORC, LÉGUMINEUSES...) + HYDRATATION 🚶 MOBILITÉ / RÉCUPÉRATION ACTIVE</p>	<p>PHASE FOLLICULAIRE (J6-J15)</p> <p>SENSATIONS ÉNERGIE EN HAUSSE + MOTIVATION + CONFIANCE</p> <p>IMPACT SPORT BONNE TOLÉRANCE À L'INTENSITÉ - PROGRESSION FACILITÉE</p> <p>À ADAPTER ● PROFITER D'UN SOMMEIL SOUVENT PLUS STABLE ☞ APPORTS PROTÉIQUES SUFFISANTS ☞ PLACER LES SÉANCES LES PLUS EXIGEANTES ICI</p>
<p>PHASE OVULATION (J16-J18)</p> <p>SENSATIONS PIC D'ÉNERGIE + COORDINATION OPTIMALE + CONFIANCE</p> <p>IMPACT SPORT EXPLOSIVITÉ MAXIMALE ⚠ LÉGÈRE HAUSSE DU RISQUE LIGAMENTAIRE</p> <p>À SÉCURISER 🔥 ÉCHAUFFEMENT RIGOUREUX 👉 TRAVAIL STABILITÉ GENOU/CHEVILLE</p>	<p>PHASE LUTÉALE (J19-J28)</p> <p>SENSATIONS FATIGUE PLUS RAPIDE + SENSIBILITÉ + BALLONNEMENTS</p> <p>IMPACT SPORT EXPLOSIVITÉ LÉGÈREMENT ↓ EFFORT PERÇU ↑</p> <p>À ADAPTER 🚶 PRÉVOIR PLUS DE RÉCUPÉRATION 💧 HYDRATATION + ● PRIORITÉ SOMMEIL</p>

Une question ? Une prise de rendez-vous ?

06 03 28 23 21
lauramichel.osteopathe@gmail.com
@lauramichel.osteopathe



LE PORTRAIT DU MOIS

DU JOUEUR AU CO-PRÉSIDENT : 11 ANS DE PASSION POUR LE CLUB

Depuis maintenant une décennie, une figure bien connue du club incarne l'esprit d'engagement et de convivialité qui anime notre association.

Arrivé en 2015 en tant que joueur, il n'a cessé depuis de s'investir pour faire vivre et grandir le club.

Très vite, son implication dépasse le simple cadre du terrain. En plus de porter le maillot comme joueur, il devient arbitre club, assistant coach et bénévole lors des nombreux événements et matchs organisés tout au long de la saison.



Simon GRACIA
Au club depuis 2015



Toujours présent quand il faut donner un coup de main, il s'impose naturellement comme l'un des piliers de la vie associative.

Son engagement et sa motivation l'amènent progressivement à prendre davantage de responsabilités.

Après avoir intégré le bureau du club, il en est aujourd'hui co-président aux côtés de Nicolas Michel.

Une fonction qu'il occupe avec la même énergie et la même passion qui le caractérisent depuis ses débuts.



Mais au-delà de son implication personnelle, c'est aussi une véritable histoire de famille qui s'écrit au sein du club. Sa femme, Marine, évolue en SF1. Son petit frère Samuel a lui aussi marqué la vie du club en tant que joueur, coach et arbitre. Quant à son père, il transmet son expérience en tant que coach et arbitre club et ancien joueur. Une famille entière unie autour de la même passion pour le basket et les valeurs du sport collectif.



Toujours souriant, disponible et bienveillant, il est apprécié de tous : joueurs, bénévoles, parents et dirigeants. Son investissement et sa bonne humeur contribuent largement à l'ambiance chaleureuse qui fait la force de notre club.

À travers son parcours, il incarne parfaitement l'esprit associatif : celui de donner de son temps, de partager une passion et de faire vivre une communauté sportive. Un engagement précieux, qui mérite aujourd'hui d'être mis à l'honneur.



SAMEDI 14 MARS 2026
19h30 (ouverture des portes 18h30)

SALLE DE LA COMMANDERIE VINDRY-SUR-TURDINE

LOTO

9 parties (deux quines et un carton)
dont une réservée aux enfants et une à l'envers
pour tenter de gagner :

Un bon Atout Commerce d'une valeur de 500€
Un ordinateur portable
Une nuit bien-être au Domaine de la Rue de la Tour
...
Et de nombreux autres lots !



POUR TOUT RENSEIGNEMENT : 06 73 47 94 04

À VOS CARTONS ! LE LOTO DU PSB REVIENT

Comme chaque année, le loto du PSB revient pour une soirée conviviale et festive.

De nombreux lots seront à gagner et l'ambiance promet d'être au rendez-vous.

Notez bien la date et venez partager un moment chaleureux en famille ou entre amis, au profit du club.

On vous attend nombreux !

BOUTIQUE CLUB

LE PSB SHOP EST OUVERT : HABILLENZ VOUS AUX COULEURS DU CLUB !

Retrouvez la boutique officielle avec une large gamme de vêtements et accessoires adaptés à tous : hommes, femmes et enfants.

Que vous soyez joueur, parent, supporter, vous trouverez votre bonheur avec des tailles variées et des modèles confortables et stylés.

Sweats, vestes, tee-shirts... Il y en a pour tous les goûts !



[HTTPS://B17.INTERSPORT-BOUTIQUE-CLUB.FR/2155-PSBPONTCHARRASPORTBASKET](https://b17.intersport-boutique-club.fr/2155-psbpontcharrasportbasket)

Renseignements :

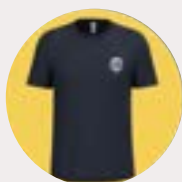
Clémence Davray : 06 15 40 33 92 / clem.davrayo5@gmail.com



GOODIES

En complément de la boutique, retrouvez la vente de nos goodies PSB !
C'est l'occasion parfaite pour soutenir le club tout en vous faisant plaisir avec des articles aux couleurs du club.

DÉCOUVREZ NOS GOODIES OFFICIELS :



T-SHIRT DE SUPPORTER - 12€

Tailles S, M et L pour afficher fièrement les couleurs du PSB et colorer les tribunes pour soutenir nos équipes.

TASSE PSB - 7€

Idéale pour savourer vos boissons chaudes tout en représentant le club.



PORTE-CLÉS - 5€

Pour emporter le PSB partout avec vous.

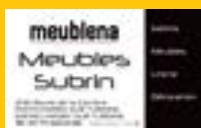
AUTOCOLLANT - 1€

Idéal pour personnaliser vos affaires.



Renseignements auprès de la commission animation

NOS SPONSORS



Entreprise familiale depuis 1964, nous sommes spécialisés dans le conseil, l'équipement et le confort de la maison. Être proche de vos aspirations, c'est vous faire partager une certaine idée du bien-être par un mobilier inspiré et de qualité, qu'il soit classique, moderne ou contemporain.

246 Route de la Carrière, 69490 Vindry-sur-Turdine
04 74 63 12 56



Nous réhabilitons et construisons avec le concours de nos partenaires - architectes et techniciens maître d'oeuvre agréés - les biens immobiliers afin de vous aider à accéder plus facilement à la propriété et ainsi entretenir le patrimoine.

29 Rue Louis Pasteur, 69490 Vindry-sur-Turdine
06 43 78 87 02



La Boucherie du Centre à Tarare, c'est le goût du bon et du local ! Des viandes de qualité, un accueil chaleureux et un savoir-faire artisanal au service de vos repas.

35 Rue Pêcherie, 69170 Tarare
04 74 10 02 07



MZ Bois et Compagnie est une entreprise spécialisée dans la menuiserie et l'agencement sur mesure. Ils conçoivent et fabriquent du mobilier, des aménagements intérieurs et des stands haut de gamme, alliant savoir-faire artisanal, précision technique et matériaux de qualité. L'équipe accompagne chaque projet de la conception à la pose, pour des réalisations uniques et durables.

1 Rue de l'ennoblissement, Bât C3,
Parc du viaduc, 69170 TARARE
04 28 54 00 62

ALAIN AFFLELOU

Opticien et Acousticien

ALAIN AFFLELOU Opticien et Acousticien à L'arbresle vous propose de nombreux services : vente et entretien de lunettes de vue et lentilles de contact, test auditif, entretien et ajustement de votre appareil auditif... L'agence met à votre disposition une multitude de marques en alliant confort, légèreté et style.

1084 rue Claude Terrasse, 69210
L'Arbresle
04 78 64 67 95



Entreprise RGE Certirénov, spécialiste de la rénovation globale et énergétique de logements et de bâtiment, mais aussi spécialisée dans l'agrandissement et la surélévation de bâtiments.

63 place de la Libération, 69620 Val d'Oingt
04 26 85 37 13

LES DATES À RETENIR

07 MARS	Match des SF1 à ALBI Carnaval Mini-Basket	MAI	Fête Nationale Mini-Basket du Comité du Rhône
14 MARS	Loto du club	13-14 JUIN	Tournoi PSB
06-10 AVR	Stage Mini-Basket et U13	20-21 JUIN	Tournoi AS Tarare
		JUIL	Assemblée générale
		06-24 JUIL	Stage Mini-Basket et U13

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX !

.....



pontcharrasports



Pontcharra Sport Basket -

69



<https://pontcharrabasket.kalisport.com/>