

Le Petit Turdinois

TON JOURNAL 100% PSB !

LES SENIORS FILLES EN FORCE EN COUPES

Les seniors continuent en coupes avec 2 victoires à l'extérieur. Les SF3 se qualifient pour les 1/2 finales de la Coupe du Rhône, tandis que les SF1 décrochent leur billet pour les 8ème de finale de la Coupe de France. Ces succès confirment la solidité et l'engagement des groupes. Une belle aventure qui se poursuit pour le club.

LES SF1 SUR UNE BONNE LANCÉE

Les SF1 poursuivent leur série victorieuse avec un succès marquant dans le derby face à Caluire. Cette 7^e victoire renforce la confiance du groupe et permet d'envisager le maintien avec sérénité.



LE GROUPE U18 INVAINCU

Les deux équipes U18 restent invaincues sur cette dernière phase de championnat. Une dynamique très positive qui ouvre de belles perspectives pour les phases finales.

LE PÔLE AURA EN VISITE À PONTCHARRA

Le PSB a accueilli le Pôle AURA pour une séance d'entraînement commune face à nos U18F. Une opposition intense et formatrice, placée sous le signe du partage et de la progression.



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 MINI-BASKET

Nos équipes de mini-basket poursuivent leur belle progression grâce à leur travail et leur détermination.

Une mention particulière aux U9F, toujours invaincues lors de cette 3^e phase de championnat.

PÔLE JEUNE

Pour cette dernière phase, l'ensemble des équipes jeunes évolue dans des championnats mieux adaptés à leur niveau.

Les U18F 1 et 2 se distinguent particulièrement en restant invaincues : l'équipe 1 profite d'un engagement en R2 plus accessible, tandis que l'équipe 2 retrouve la D1 après une phase de brassage en D2.

Les U13F 2 confirment également leur progression en s'installant solidement à la 2^e place du classement avec une seule défaite.

PÔLE SENIOR

Les SF1 poursuivent leur superbe dynamique en enchaînant les victoires, marquée notamment par le succès important dans le derby face à Caluire le week-end dernier. Avec désormais 7 victoires, l'objectif du maintien se dessine progressivement.

Les SF2 confirment leur régularité en occupant, comme lors de la première phase, la 2^e place du classement. Des résultats solides qui entretiennent l'espoir d'une montée en R2.

Les SF3 conservent la tête du classement avec une seule défaite, mais devront relever un défi majeur lors de leur prochain match face à Chazay, décisif pour le maintien de la première place.

Enfin, les SF4 se positionnent à la 2^e place avec seulement une défaite et deux matchs en retard, laissant entrevoir une suite de championnat prometteuse.

TOP SCORING DU MOIS

U13F



28 Pts

DUMAS Clara

24 pts : BLANC Clarisse

23 pts : GLADYS Elsa

U15F



30 Pts

FARJOT Emy

18 pts : BILLON Kenza Clara

15 pts : PAILLASSON Lili-Rose

U18F



24 Pts

COTTAZ Meline

20 pts : BELLET Amélie

19 pts : SIGNORET Maloé

SENIORS FILLES



21 Pts

CHERIET Leana

18 pts : GRACIA Marine

17 pts : GUILLERMIN Mélanie

NOS ÉQUIPES EN COUPES

DEUX VICTOIRES ET UNE BELLE AVENTURE QUI CONTINUE EN COUPES !

Malgré l'élimination de nos équipes jeunes, le club peut se réjouir du superbe parcours de ses équipes seniors féminines. Engagées en Coupe de France et en Coupe du Rhône, **les SF1 et les SF3 ont parfaitement répondu présentes en décrochant deux victoires convaincantes à l'extérieur, synonymes de qualifications pour la suite de la compétition.**



Les SF3 ouvraient le bal le 23 janvier à Vaulx-en-Velin en ¼ de finale de la Coupe du Rhône. Nos bleues se sont fait une frayeur en début de match, mais sérieuses et appliquées, elles ont rapidement repris le contrôle de la rencontre grâce à une défense solide et une attaque bien en place. Elles s'imposent largement sur le score de 57 à 32. **Une prestation aboutie qui confirme la bonne dynamique du groupe et propulse l'équipe en demi-finale de la Coupe du Rhône.**



Le 24 janvier, les SF1 se déplaçaient à Issoire pour disputer les seizièmes de finale de la Coupe de France. Face à un adversaire bien connu et toujours difficile à manœuvrer à domicile, nos joueuses ont fait preuve de caractère, de maîtrise et de sang-froid. Après une rencontre engagée et disputée, elles parviennent à creuser l'écart dans les moments clés pour s'imposer 67 à 54. **Une victoire méritée qui ouvre les portes des huitièmes de finale de la Coupe de France.**

Avec ces deux succès, le club poursuit sa belle aventure en coupes. Félicitations aux joueuses et aux staffs pour ces performances !



À l'occasion du match de Coupe de France des SF1, venez partager un moment convivial autour d'une vente de planches de charcuteries et de fromages ! De quoi se régaler entre supporters et faire monter l'ambiance dans les tribunes 🍷🍴🏀

UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SOUS LE SIGNE DU PARTAGE

Mercredi 28 janvier, le Pôle AURA était accueilli au sein de la salle Pierre Junet pour une séance d'entraînement commune. Cette rencontre a offert une belle opposition face à notre équipe U18F, dans un contexte exigeant et formateur. Rythmée par une forte intensité, cette confrontation a permis aux joueuses des deux structures de se mesurer, de progresser et d'enrichir leurs apprentissages, tant sur le plan technique que collectif. Un moment précieux, illustrant parfaitement l'importance des échanges entre clubs et pôles de formation.



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 !

OBJECTIF SPORT & SANTÉ

👉 ENTORSE DE CHEVILLE : LA PRIORITÉ AU DÉBUT, C'EST LA MOBILITÉ

Après une entorse de cheville, la rééducation ne commence pas par le renforcement, mais par le travail des amplitudes articulaires et des étirements.

👉 Les recommandations actuelles montrent qu'une mise en charge légère et progressive, associée à des exercices de mobilité, favorise une meilleure guérison dès les premières phases.

🔄 ÉTAPES INITIALES : RESTAURER LES AMPLITUDES.

Dès que la douleur diminue, on peut débiter :

- ✓ Mise en charge progressive
- ✓ Mobilisations articulaires douces, sans douleur

Objectif principal : normaliser les amplitudes de la cheville, avec une priorité sur la flexion dorsale.

👤♂ ÉTIREMENTS PRÉCOCES : UN VRAI INTÉRÊT.

Des étirements doux peuvent être intégrés assez tôt, à condition qu'ils soient progressifs et indolores.

Muscles prioritaires : triceps sural ➡ une raideur du triceps sural peut perturber les mobilités articulaires et ralentir la récupération.

👉 ENTORSE DE CHEVILLE EXERCICES DE MOBILITÉ & ÉTIREMENTS ✓



- Assis(e) sur une chaise, le pied légèrement décollé.
 - Amène lentement les orteils vers toi (flexion), puis pousse-les loin devant (extension).
 - Le mouvement doit être lent et contrôlé.
- 🕒 10 à 15 répétitions, 2 à 3 fois par jour, selon la tolérance.

- Assis(e) sur une chaise, place une serviette sous le pied.
 - Fais glisser le pied vers l'avant jusqu'à ce que le genou soit presque tendu.
 - Ramène le pied vers l'arrière jusqu'à ce que le genou soit bien fléchi.
- ⚠️ Le talon reste toujours en contact avec le sol.
- 🕒 10 à 15 répétitions, 1 à 2 fois par jour.



- Debout, face à un mur.
 - Le pied avant est proche du mur, avant-pied contre le mur, talon bien ancré au sol.
 - Avance doucement le bassin et le genou vers le mur jusqu'à sentir l'étirement à l'arrière de la jambe (mollet).
- 🕒 Maintiens l'étirement 20 à 30 secondes, répète 2 à 3 fois par pied, 1 à 2 fois par jour, sans douleur (idem pour l'étirement d'après)

- Allongé(e) sur le dos, une jambe tendue au sol.
- Place l'élastique (ou une sangle) derrière l'avant du pied de l'autre jambe.
- Tire doucement l'élastique vers toi pour ramener le pied en flexion dorsale (orteils vers toi).
- Maintiens l'étirement à l'arrière du mollet, puis relâche lentement.



👉 THÉRAPIE MANUELLE + EXERCICES : UN DUO GAGNANT

Les données actuelles montrent que l'association :

- 👉 mobilisations manuelles (articulaires et tissus mous)
- 👉 + exercices de mobilité

Permet à court terme :

- ✓ de réduire le gonflement et la douleur,
- ✓ d'améliorer les amplitudes articulaires
- ✓ d'optimiser la qualité de la marche.

➡ D'où l'importance d'un suivi ostéo/kiné régulier tout au long de la prise en charge.

📌 À retenir :

- La mobilité est la base de toute rééducation de cheville
 - Les étirements précoces et progressifs sont bénéfiques
 - La qualité du mouvement prime sur la quantité
 - Le renforcement et la proprioception viendront dans un second temps
- Chaque étape a son importance : brûler les étapes augmente le risque de récurrence.

Une question ? Une prise de rendez-vous ?

- ☎ 06 03 28 23 21
- ✉ lauramichel.osteopathe@gmail.com
- 📱 [@lauramichel.osteopathe](#)



LE PORTRAIT DU MOIS

NICOLAS MICHEL, UNE PASSION AU SERVICE DU CLUB

Présent au club depuis 2007, Nicolas Michel est l'une des figures incontournables de la vie associative.

Bénévole depuis près de vingt ans, il incarne à lui seul l'engagement, la fidélité et la passion pour le basket.

Dès son arrivée, Nicolas s'est investi sans compter. Joueur, coach, assistant coach, arbitre club, dirigeant, bénévole de tous les instants, il a occupé presque tous les rôles possibles avant de devenir aujourd'hui co-président du club aux côtés de Simon.

Un parcours riche, construit avec une seule constante : l'envie de faire progresser le club et celles et ceux qui le font vivre.

Toujours souriant, jamais avare d'un mot d'encouragement ou de réconfort, Nicolas sait créer un climat de confiance autour de lui.

Sur et en dehors du terrain, il est une présence rassurante, capable de fédérer et de transmettre.



Nicolas MICHEL
Au club depuis 2007



Son palmarès en tant que coach parle de lui-même. Anciennement à la tête des SF1, il a enchaîné les montées, de la RF3 jusqu'à la toute première accession historique du club en NF3. Une réussite marquante dans l'histoire du club.



Maintenant, il est de retour auprès des jeunes, avec les U18F 1 à sa charge cette saison, poursuivant ainsi son travail de formation et de transmission.

L'engagement de Nicolas est aussi une véritable affaire de famille : sa sœur Laura évolue en SF1, sa femme Audrey en SF2, et ses parents font partie des sponsors du club.

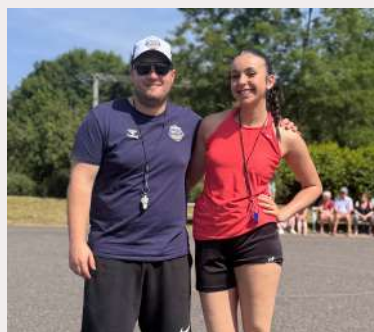
Une implication familiale qui illustre parfaitement l'attachement profond à ce projet commun.



Difficile de compter les heures passées au gymnase tant Nicolas donne de son temps sans jamais compter !

Le club lui doit énormément, et les mots manquent pour le remercier à la hauteur de son investissement.

Pour Nico, le basket n'est pas qu'un sport ou un engagement bénévole : c'est une véritable passion, vécue au quotidien.



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 :

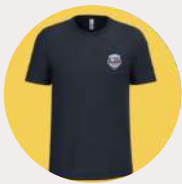
Clémence Davray : 06 15 40 33 92 / clem.davrayo5@gmail.com



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



Vous êtes votre distributeur de matériel électrique indépendant référence dans l'OUEST LYONNAIS. Nous sommes au service des pros (artisans et entreprises d'électricité générale), des administrations et des particuliers pour vous apporter des conseils et nos compétences. Nos 2 agences situées à BRINDAS et SAIN BEL nous permettent de cumuler 500m² de stock de marchandises afin d'être réactif.

*6 chemin Neuf, 69210 Sain-Bel
04 87 25 54 02*



Installé à Vindry-sur-Turdine, Bichon Maçonnerie est spécialisé dans le secteur d'activité des travaux de maçonnerie générale et gros oeuvre de bâtiment : Maçonnerie / Rénovation / Curage d'égouts.

*111 impasse des Carrossiers, 69490 Vindry-sur-Turdine
09 61 66 99 78*



Des solutions d'agencement et de menuiserie sur mesure Nous vous proposons des solutions adaptées à vos besoins. Vous êtes un architecte, un maître d'œuvre, une entreprise ou bien une collectivité ? LAGEM vous accompagne tout au long de votre projet et vous propose des agencements adaptés.

*ZA de la Noyeraie, 69490 Sarcey
04 74 01 75 84*



Notre équipe vous accueille au sein de votre agence AXA à Pontcharra sur Turdine Vous souhaitez faire des économies ? Contactez nous pour votre Assurance de prêt. Vous ne connaissez pas AXA banque ? Découvrez notre offre et profitez d'avantages exceptionnels.

*21 Rue Martin Luther King, 69490 Vindry-sur-Turdine
04 74 05 70 81*



Vous êtes votre spécialiste d'impressions et solutions informatiques à Lyon, avec plus de 30 ans d'expérience. Nous accompagnons indépendants, entreprises et organismes publics, dans l'optimisation de leurs activités. Nous proposons différents services : vente et location de matériels de reprographie, gestion de parc informatique à Lyon...

*8 BIS Avenue Edouard Herriot, 69170 Tarare
04 74 10 00 26*



Réalise la fourniture, la fabrication et la pose d'ouvertures et de fermetures de votre habitation. Pergolas, vérandas, fenêtres ou portes, nous réalisons vos travaux de menuiserie en aluminium et PVC.

*468 Le Moulin, 69490 Vindry-sur-Turdine
04 74 05 97 83*

LES DATES À RETENIR

09-13
FEV

Stage Mini-Basket et U13

14
FEV

Match coupe de France SF1
Vente de planches apéro

14
MARS

Loto du club

06-10
AVR

Stage Mini-Basket et U13

MAI

Fête Nationale Mini-Basket du
Comité du Rhône

13-14
JUN

Tournoi PSB

20-21
JUN

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/>