

Le Petit Turdinois

TON JOURNAL 100% PSB !



ENTRE BEAUX PARCOURS & QUALIFICATIONS PROMETTEUSES EN COUPES

Fin de parcours après de belles prestations pour les U15F 1 et U18F 1. La NF3 et la DF2 poursuivent leur route en coupe grâce à deux victoires solides : 8ème de finale de Coupe de France pour les SF1 et ¼ de finale de Coupe du Rhône pour les SF3.

Un beau bilan d'ensemble pour nos équipes. Prochain tour les 24 et 25 janvier prochain.

LES SF4 AU SOMMET

Les SF4 réalisent un début de saison remarquable avec un parcours parfait : aucune défaite à leur actif. Grâce à leur régularité et leur cohésion, elles dominent leur championnat et occupent solidement la première place du classement. Une dynamique impressionnante qui témoigne de leur travail et de leur détermination.



UN PLATEAU DE L'AVENT PLEIN D'ÉNERGIE

Les U7 se sont amusés au plateau de l'Avent organisé par le club de Givors. Les jeunes joueurs ont profité d'animations et d'ateliers basket dans une ambiance conviviale et festive. De quoi passer de beaux moments d'équipe avant les fêtes de fin d'année.



PRÉPAREZ VOS FÊTES AVEC LE CLUB

Les fêtes de fin d'année approchent : c'est le moment idéal pour penser à vos cadeaux de Noël ! Pour faire plaisir à vos proches tout en soutenant le club, n'hésitez pas à passer commande sur notre boutique et à découvrir notre sélection de goodies. De belles idées pour remplir la hotte et célébrer les fêtes aux couleurs du PSB.

LE CHAMPIONNAT EN BREF

PÔLE MINI-BASKET

les équipes mini-basket maintiennent leur dynamique de progression. Elles continuent de travailler sérieusement à chaque séance et à chaque rencontre. Les résultats restent variables, ce qui reflète la diversité des niveaux affrontés et leur apprentissage en cours.

PÔLE JEUNE

Les U13F 1 et U15F 1, désormais engagées dans un niveau plus approprié après la 1ère phase de brassage, enchaînent des victoires et concèdent des défaites nettement moins lourdes qu'auparavant.

Les U18F 1 et 2 affichent une dynamique presque parfaite : 1 seule défaite pour l'équipe région et aucune pour la pré-région.

Les U13F 2, 3 et U15F 2 sont encore en phase d'ajustement, avec des résultats pour l'instant contrastés.

PÔLE SENIOR

Les SF1, confrontées cette saison à un niveau relevé, s'adaptent progressivement. Grâce à leur 3ème victoire, elles poursuivent leur objectif principal : le maintien.

Les SF2, malgré une 2ème défaite depuis le début du championnat, conservent une solide dynamique et occupent toujours la 2ème place du classement.

Les SF3 ont remporté 2 rencontres décisives face à 2 équipes bien placées. Ces succès leur permettent de prendre la tête du classement.

Les SF4 poursuivent elles aussi leur belle série et restent leaders de leur poule.

TOP SCORING DU MOIS

U13F



33 Pts
REYNIER Maggie

26 pts : DUBOST MARTIN Fantine

23 pts : BLANC Clarisse

U15F



24 Pts
FARJOT Emy

21 pts : BILLON KENZA Clara

16 pts : BLANC Anaïs

U18F



25 Pts
SIGNORET Maloé

23 pts : COMBES Valentine

21 pts : SAGE Ninon

SENIORS FILLES



25 Pts
CAVARD Axelle

*20 pts : BLANC GONNET Marion
DEBOUGY Nina*

18 pts : BADET Célia

NOS ÉQUIPES EN COUPES

Les U15F 1 et U18F 1 voient leur aventure s'arrêter après avoir affronté des adversaires particulièrement solides, concluant ainsi leur compétition.



L'équipe NF3 poursuit sa route en coupe territoriale en franchissant le premier tour grâce à une victoire maîtrisée 68-57 contre Andrézieux.



De son côté, la DF2 signe une très belle performance en s'imposant une seconde fois face à de la PRF. En triomphant avec autorité, elle décroche son billet pour les quarts de finale de coupe du Rhône.

Entre éliminations honorables et qualifications méritées, les équipes ont montré un bel engagement et continuent de porter haut les couleurs du club.

 **Rendez-vous les 24 et 25 janvier pour le prochain tour.**

LE COIN DES PETITS

UN PATEAU DE L'AVENT RÉUSSI



Nos U7 se sont rendus à Givors ce samedi 29 novembre pour participer à leur plateau U7 de l'Avent.

Les jeunes joueurs ont pu profiter d'une matinée riche en animations et ateliers basket, tout en partageant de nombreux moments de bonne humeur et de convivialité.

Cette sortie a été l'occasion pour eux de s'amuser, de progresser sur le terrain et de vivre une expérience collective festive avant les fêtes.



CAFÉ GOURMAND DU PSB



Le club organise un café gourmand le 06 07 décembre à la salle Pierre Junet 🍰

- 🕒 A partir de 13h le samedi
- 🕒 A partir de 10h30 le dimanche

🍩 Gaufres, fruits, papillotes, brownie, café et autres douceurs seront proposés tout au long du week-end 🍷

N'hésitez pas à passer nous voir avant ou après vos matchs : moment convivial garanti ! ✨

OBJECTIF SPORT & SANTÉ

POST RÉCUPÉRATION / COURBATURE

Pourquoi a-t-on des courbatures après un match ou un entraînement ?

Les courbatures apparaissent 12 à 48h après un effort intense ou inhabituel, quand un muscle a été fortement sollicité 😞

Elles résultent d'un ensemble de mécanismes :

- De légères microlésions musculaires,
- Une réponse inflammatoire normale liée à la réparation,
- Une sensibilisation des fibres nerveuses, qui augmente la perception de la douleur.

La réparation musculaire est plus active pendant la nuit, ce qui explique pourquoi les courbatures peuvent être plus marquées au réveil.

C'est un processus naturel d'adaptation : le muscle se reconstruit et devient plus résistant 🤝

⚠️ Idée reçue fréquente : "S'étirer après l'effort réduit les courbatures."

➡️ **FAUX** ❌

Les étirements diminuent temporairement la vascularisation du muscle, alors que les courbatures ont justement besoin d'un afflux sanguin et d'un bon drainage pour réduire l'inflammation ; ils peuvent être utiles plus tard pour la souplesse, mais ne diminuent pas les courbatures juste après un match.

✓ Ce qui aide réellement la récupération :

■ Récupération active 🏃♀️

Elle favorise une meilleure circulation locale et accélère l'élimination des métabolites accumulés pendant l'effort.

■ Hydratation suffisante 💧

Elle compense les pertes liées à la transpiration et soutient les processus cellulaires impliqués dans la réparation musculaire — urines claires = bon repère.

■ Alimentation adaptée 🍏

Les protéines participent à la reconstruction des fibres, les glucides reconstituent les réserves énergétiques et les fruits/légumes soutiennent les mécanismes anti-inflammatoires naturels.

■ Sommeil de qualité zZ

Il permet les phases hormonales et cellulaires de réparation tissulaire, ce qui diminue la sensation de fatigue et optimise la récupération du lendemain.

■ Auto-massage / rouleau de massage (foam roller) 🧘♀️

Il améliore le relâchement musculaire, augmente la vascularisation et réduit la sensation de raideur en post-effort. Tu peux utiliser une huile végétale comme l'huile d'Arnica 🍀🍀 pour rendre le massage plus agréable en y ajoutant 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie (utilisée pour les tensions musculaires). ⚠️ Allergie, grossesse, allaitement ou peau sensible.



Références scientifiques associées aux conseils de récupération :

Zhang P, Chen J, Ning T. Effects of postexercise stretching versus no stretching on lower limb muscle recovery and performance: a metaanalysis. *Front Physiol.* 2025;16:1674871. Naderi A, Rothschild JA, Santos HO, Hamidvand A, Koozehchian MS, Ghazzagh A, et al. Nutritional Strategies to Improve Postexercise Recovery and Subsequent Exercise Performance: A Narrative Review. *Sports Med.* 2025;55:1559–1577. Boguszewski D, et al. The effects of foam rolling applied to delayed-onset muscle soreness of the quadriceps femoris after Tabata training. *Biomed Hum Kinet.* 2024;16(1):203–209. ACSM, Cyrille BoulongneEvtouchenko, Cécile Heurtaut. Guide du sport santé – Nutrition et activité physique adaptées à tous les âges. Éd. 4Trainer; 2023. *Décathlon Conseilsport. Les courbatures : comment les éviter ? [Internet]. Villeneuve d'Ascq (FR): Décathlon; (no date) [cited 2025 Nov 27].*

LES SÉANCES INDIVIDUELLES À LA SALLE SONT DÉSORMAIS DISPONIBLES !

👤 Pour licenciés, dirigeants, coachs, entraîneurs

📍 Lieu : dans les grands vestiaires de la salle

💰 Tarif : 45 € la séance dont 5 € reversés au club à chaque prise en charge

🏠 Paiement accepté : chèque ou espèces

📄 Facture fournie (remboursement mutuelle possible)

👉 Merci de venir avec une petite serviette

📅 Pas encore de créneaux fixes pour le moment : contactez Laura directement !

☎ 06 03 28 23 21

✉ lauramichel.osteopathe@gmail.com

📱 lauramichel.osteopathe

LE PORTRAIT DU MOIS

LÉA OU LE BÉNÉVOLAT DANS L'ÂME

Au PSB, certaines figures incarnent parfaitement l'esprit familial et l'engagement qui font la force du club.

Parmi elles, Léa Graviche occupe une place toute particulière.

Depuis son plus jeune âge, elle fait partie intégrante de la vie du PSB, un club dans lequel elle a grandi, joué, arbitré, encadré... et auquel elle continue de consacrer un temps considérable, sans jamais compter ses heures.



Léa Graviche
Au club depuis 25 ans

Léa découvre le basket en U7 où elle fait ses premiers dribbles. Saison après saison, elle poursuit son parcours de joueuse, fidèle au maillot bleu qu'elle ne quittera jamais vraiment. Elle n'a mis un terme à sa carrière sportive que récemment, lorsqu'elle est devenue maman. Mais même ce nouveau chapitre de sa vie ne l'a pas éloignée du club : arrêter de jouer n'a jamais signifié arrêter de s'investir.

Car Léa c'est aussi une bénévole passionnée impliquée depuis de nombreuses années dans l'organisation du club. Membre du bureau et trésorière, elle gère, organise, soutient, accompagne. Sur et en dehors des terrains, elle a endossé toutes les casquettes, OTM club, arbitre club...

Son engagement s'inscrit dans une histoire familiale profondément liée au club car le nom Graviche est bien plus qu'un patronyme : c'est une tradition. Fille de Jean-Michel (ancien président et membre du bureau), soeur de Maxence (joueur au club et à l'AS Tarare), nièce de Pat' (ancien joueur et coach, membre du bureau), cousine d'Audrey (joueuse, coach, membre du bureau et de la commission animation, présidente de la commission Mini-Basket).



MERCI LÉA POUR TON ENGAGEMENT QUI DÉPASSE LARGEMENT LA SIMPLE PASSION SPORTIVE !

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 :

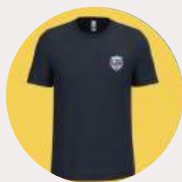
Clémence Davray : 06 15 40 33 92 / clem.davray05@gmail.com



GOODIES

En complément de la boutique, nous lançons 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.



[HTTPS://PONTCHARRA-SPORT-BASKET.SPORTEASY.NET/COLLECTIONS/40998/](https://pontcharra-sport-basket.sporteasy.net/collections/40998/)



NOS SPONSORS



Chez AGIS, nous avons la passion du goût et de la créativité. Le rayon traiteur Coupe et Frais-Emballé Les besoins du rayon Traiteur traditionnel et les attentes des consommateurs sont particulièrement étudiés pour mettre au point nos recettes et conditionnements. AGIS dispose d'un savoir-faire spécifique pour la vente des produits Traiteur au rayon coupe et frais-emballé.

*ZI du Cantubas, 69170 Tarare
04 74 05 34 44*



EKOALU fabrique des menuiseries aluminium et acier de haute technicité pour les professionnels du bâtiment. Tournée vers les besoins de ses clients, professionnels du bâtiment, notre bureau d'études vous accompagne en avant-vente pour la mise au point de vos chantiers et vous propose des solutions adéquates.

*53 Zac du Crouloup, 69380 Chasselay
04 37 50 36 36*



Mettre à votre service toute notre expérience en matière de Transport et Logistique sur toute l'Europe. Notre Devoir : être votre juste Partenaire pour vous accompagner dans tous vos projets.

*5 Rue du Traité de Rome, 69780 Mions
06 78 96 30 30*



Nous sommes en mesure de vous proposer une prestation complète, de l'étude jusqu'à la pose d'ouvrages de charpente métallique, de serrurerie et métallerie, avec la couverture et le bardage.

*Chemin des Potences, 69490 Vindry-sur-Turdine
04 74 63 61 99*



Entreprise spécialisée dans les conseils, la vente et la réparation de matériel de jardin (tondeuses, motobineuses, tronçonneuses, débroussailluses auto-portées, tailles haies, groupes électrogènes...).

*6 All. du Champ de Courses, 69690 Bessenay
09 70 90 36 40*



Réseaux télécoms Très Haut Débit, Communication Numérique, Sécurité, Gestion du Trafic Routier et Territoires Connectés... SERFIM T.I.C. contribue à améliorer la qualité de vie en aménageant des territoires durables et respectueux du vivant.

LES DATES À RETENIR

DEC	Arbre de Noël Comité du Rhône	09-13 FEV	Stage Mini-Basket et U13
06-07 DEC	Café Gourmand	07 MARS	Loto du club
20 DEC	Arbre de Noël du club et Présentation label Mini-Basket	06-10 AVR	Stage Mini-Basket et U13
22-24 DEC	Stage Mini-Basket et U13	MAI	Fête Nationale Mini-Basket du Comité du Rhône
JANV	Carnaval du club	13-14 JUIN	Tournoi 5c5
24-25 JANV	¼ finale Coupe du Rhône SF3 Coupe du France SF1	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/>