

# Le Petit Turdinois

**TON JOURNAL 100% PSB !**

## ENTRE AVENTURES MÉDIÉVALES ET HALLOWEEN SPORTIF

Il y a eu du mouvement au pôle Mini-Basket en ce mois d'octobre ! Entre le stage sur le thème des chevaliers et le plateau U7 spécial Halloween, nos plus jeunes basketteurs ont enchaîné jeux, bonne humeur et découvertes sur les terrains.



## PREMIÈRES VICTOIRES ET CAP VERS LE MAINTIEN EN N3

Après un début de saison difficile, les SF1 ont su relever la tête et enchaîner deux victoires consécutives !

Une belle réaction qui leur permet de retrouver confiance et motivation. Ce n'est que le début d'un parcours vers le maintien en N3, mais ces succès donnent déjà de bonnes perspectives pour la suite de la saison.



## NOS BLEUES BRILLEN AU 3X3



Nos U15 et U18F ont retrouvé le plaisir du 3x3 lors du premier tournoi organisé par le Comité du Rhône. Le PSB était bien représenté avec 3 équipes présentes. Les U18 ont frôlé la victoire en finale, perdant d'un seul point. Ce n'est que partie remise : elles comptent bien prendre leur revanche au prochain rassemblement.

## COUPE ARA : LES U18F 1 PASSENT EN QUARTS

Les U18F 1 ont brillé en Coupe Territoriale en s'imposant face à BB Cournon d'Auvergne ! Grâce à cette victoire, elles décrochent leur place pour le tour n°3 qui aura lieu le 11 novembre et continuent leur belle aventure dans la compétition.

## BASKET SANTÉ : SPORT, PLAISIR & BIEN-ÊTRE

Le Basket Santé séduit dès ses débuts ! Bougez, amusez-vous et partagez de bons moments. Les séances sont ouvertes pour rejoindre cette activité accessible à tous.

## LE CHAMPIONNAT EN BREF

### PÔLE MINI-BASKET

Nos jeunes basketteuses et basketteurs continuent de s'épanouir sur les terrains !  
Entre plaisir, apprentissage et esprit d'équipe, nos équipes mini-basket poursuivent leur belle progression semaine après semaine.

### PÔLE JEUNE

La première phase de la saison s'achève sur de très beaux résultats pour nos équipes jeunes !  
Les U13F 1 évolueront en R2, tout comme les U15F 1, récompensées pour leur sérieux et leur régularité.  
Les U18F 1 accèdent à la R1, le plus haut niveau régional, après une superbe performance qui témoigne du travail collectif et de l'implication de tout le groupe.  
Enfin, les U18F 2 poursuivront leur progression en D2.

### PÔLE SENIOR

.Les SF1 ont brillamment ouvert leur compteur en N3 avec deux premières victoires consécutives lors des deux derniers week-ends.  
De leur côté les SF2 et SF3 se sont inclinées de justesse, respectivement d'à peine 2 et 1 point, malgré de belles prestations qui laissent augurer de bonnes choses pour la suite.  
Les SF4 continuent sur leur lancée et demeurent invaincues.

## TOP SCORING DU MOIS

**U13F**



**17** Pts  
BLANC Clarisse

*13 pts : DURET Garance  
BONNEFOND Théa  
FUNET Laly*

**U15F**



**18** Pts  
FARJOT Emy

*17 pts : DUCREUX Lou  
16 pts : GIRARDEAU Orlane*

**U18F**



**16** Pts  
COTTAZ Meline

*15 pts : SANGUAMBA Keyra  
14 pts : COMBES Valentine*

**SENIORS FILLES**



**23** Pts  
DEBOUGY Nina

*21 pts : NEKH Elodie  
16 pts : SIROT Chloé  
DELSOL Maëlys*

## BASKET 3X3

Pendant les vacances, nos U15F et U18F ont participé au premier tournoi 3x3 de la saison organisé par le Comité du Rhône, à Villeurbanne.



Nos U15F ont tout donné sur le terrain avec de belles phases de jeu et un super esprit d'équipe mais n'ont malheureusement remporté qu'un seul match.



Chez les U18F, les deux équipes ont montré un excellent niveau tout au long du tournoi. Mention spéciale à l'une d'elles, qui est allée jusqu'en finale, ne s'inclinant que d'un petit point après un match intense jusqu'à la dernière seconde.

Bravo à toutes nos joueuses pour leur combativité et leur sourire.

**La saison 3x3 2025-2026 est lancée... et nos filles comptent bien faire parler d'elles sur les prochains tournois**

## NOS ÉQUIPES EN COUPES

Engagées dans le second tour de la coupe AURA, les U18F1 sont allées décrocher la qualification face à Cournon d'Auvergne

C'est de nouveau une belle performance pour les filles qui confirme leur bon début de saison. La tâche n'était pas évidente pour les bleues face à des auvergnates n'ayant connu qu'une défaite et terminé huitième de la première phase des brassages régionaux.

C'est dans le second quart temps que le PSB est parvenu à se détacher après un premier quart temps que les adversaires avait fini avec 2 points d'avance.

Elles affronteront Montferrand en quart de finale le 11 novembre.



**Rendez-vous le 11 novembre pour les U13, U15, U18 et SF3**

## LE COIN DES PETITS

### STAGE AU ROYAUME DES CHEVALIERS



Pendant les vacances scolaires, le club a eu le plaisir d'organiser son premier stage de la saison pour les plus jeunes, réunissant les catégories U7 à U13.

Tout au long de la semaine, les enfants ont plongé dans un univers captivant sur le thème des chevaliers, où chaque journée apportait son lot d'aventures, de défis et de découvertes.

Encadrés par les entraîneurs et bénévoles, nos jeunes apprentis basketteurs ont alterné entre ateliers techniques, jeux collectifs et activités ludiques inspirées du monde médiéval.

Les dribbles sont devenus des quêtes, les passes des alliances et chaque panier marqué une victoire de plus dans leur épopée !

Au delà du basket, ce stage a permis de continuer à développer leur esprit d'équipe, d'apprendre à s'entraider et à partager des moments de convivialité.

L'ambiance a été joyeuse du début à la fin, et les sourires sur les visages témoignaient du plaisir qu'ils ont pris à participer à cette aventure chevaleresque.



BOO!

## UN PLATEAU U7 MONSTRUEUSEMENT AMUSANT



Le 18 octobre, nos plus jeunes basketteurs, les U7 ont eu droit à un plateau pas comme les autres, placé sous le thème d'Halloween.

Entre citrouilles, fantômes et autres monstres en tout genre, l'ambiance était festive et pleine de rires !

Tout au long de la matinée, les enfants ont participé à de nombreux ateliers et jeux , mêlant habilement sport et imagination.

Dribbles, passes, petits matchs et défis variés ont permis aux jeunes basketteurs de s'amuser tout en développant leurs compétences.

Un plateau riche en rires, en paniers et en moments de partage, qui restera un excellent souvenir pour nos mini-basketteurs.

Merci aux enfants pour leur énergie et à tous les encadrants pour avoir rendu ce moment possible.



## MÉDIA DAY

**Merci à tous pour ce Média Day !**

Un énorme merci à tous les participants sur ces 2 journées.

Grâce à votre énergie et votre bonne humeur, cette édition a été une véritable réussite

Nous vous communiquerons très bientôt les dates de la saison prochaine pour vous puissiez préparer vos agendas et ne rien manquer



## BASKET SANTÉ

**LE BASKET SANTÉ FAIT SON ENTRÉE ET RENCONTRE UN FRANC SUCCÈS !**

Les deux premières séances de Basket Santé organisées en septembre et octobre ont été un véritable succès pour cette nouveauté au club !

Destinée aux personnes souhaitant pratiquer une activité physique adaptée, cette initiative a permis à chacun de découvrir le basket autrement, dans un cadre convivial et accessible. Les participants ont pu profiter de moments de sport, de partage et de bien-être, tout en respectant leur rythme et leur capacités.

Pour ceux qui souhaitent rejoindre l'aventure, il est toujours possible de s'inscrire et de participer aux prochaines séances.

Une belle opportunité pour allier activité physique, plaisir et esprit de groupe !

Renseignements & inscriptions :  
Florian ODIN - [florian.odin.psb@gmail.com](mailto:florian.odin.psb@gmail.com)





## LE PORTRAIT DU MOIS

### STÉPHANE, BÉNÉVOLE & PLUME DU CLUB.

Vous l'avez sûrement déjà aperçu au bord des terrains, toujours avec ses Chupa-Chups à la bouche, à la manière d'un Lucky Luke avec sa brindille.

Depuis près de dix ans, Stéphane Blicharz fait parti de ces visages familiers qui incarnent l'esprit et la passion de notre club. Arrivé en 2016, il s'est très vite investi, d'abord par amour du basket mais aussi pour accompagner ses 2 filles, Samantha et Sarah dans leur parcours sportif.



**Stephane Blicharz**  
Au club depuis 2016

Toujours présent sur les terrains, Stéphane s'est rapidement imposé comme un bénévole dévoué et passionné, prêt à donner de son temps et de son énergie pour faire grandir les jeunes. Il a commencé en tant qu'assistant coach sur les équipes de ses filles, partageant leur aventure sportive tout en apportant un soutien précieux aux entraîneurs et aux joueuses.

Au fil des saisons, son engagement n'a fait que se renforcer. Aujourd'hui, il poursuit son investissement auprès des U15 aux côtés de Florian, où il met à profit son expérience et sa bonne humeur.

Il est également l'auteur de superbes articles de match qu'il rédige régulièrement pour relater les performances de son équipe, permettant de suivre de près l'avancée de la saison et de revivre les émotions des rencontres à travers son regard passionné.

Toujours disponible, toujours volontaire, Stéphane est de ceux sur qui le club peut compter, aussi bien sur le terrain qu'en dehors. Son implication, sa fidélité et sa gentillesse font de lui un exemple de l'esprit bénévole qui fait la richesse de notre association.



**MERCI STÉPHANE POUR TOUTES CES ANNÉES D'ENGAGEMENT !**

# OBJECTIF SPORT & SANTÉ

## LES ÉTIREMENTS

S'étirer, c'est top pour gagner en mobilité et se sentir mieux. Mais s'étirer au mauvais moment, c'est risquer de se blesser et de limiter ses performances. Et pourtant, à l'entraînement, je vois encore trop souvent des étirements mal placés qui font plus de mal que de bien...

### Petit rappel simple pour tout le monde :



Il existe 2 grands types d'étirements :

- Dynamiques : on bouge (balancements, fentes, rotations) » ça chauffe le corps.
- Statiques : on tient une position sans bouger » ça aide à gagner en amplitude et en souplesse.

**LES ÉTIREMENTS**

**AVANT VS APRÈS EFFORT : LES BONS RÉFLEXES 💪**

<div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;"> <b>AVANT : ÉTIREMENTS DYNAMIQUES</b> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>→ FENTES, ROTATIONS, BALANCEMENTS</p> <p>✓ ON BOUGE, ON ÉCHAUFFE LE CORPS 💪</p>	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;"> <b>APRÈS : RÉCUPÉRATION</b> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>⊘ PAS D'ÉTIREMENTS STATIQUES PROLONGÉS APRÈS UN EFFORT INTENSE : RISQUE D'AGGRAVATION DE MICRO-LÉSIONS MUSCULAIRES</p>
<div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;"> <b>HORS SÉANCE</b> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>✓ ÉTIREMENTS STATIQUES PROLONGÉS POUR GAGNER EN SOUPLASSE ET RÉDUIRE LA RAIDEUR MUSCULAIRE</p>	<p>✓ PRIVILÉGIER LA MOBILISATION ACTIVE (MARCHÉ, VÉLO) PLUTÔT QUE LES ÉTIREMENTS</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>

### Avant l'effort :

Pas d'étirements statiques : ils réduisent force, vitesse et réactivité » tout ce qu'il faut pour performer.

Place aux dynamiques : ils réveillent le corps, améliorent la mobilité et préparent aux gestes explosifs du basket

### Après l'effort :

Après un match ou un gros entraînement, les muscles ont de petites « microlésions » (c'est normal, ça fait partie du renforcement).

Les étirements statiques prolongés (20-60 secondes) à ce moment-là peuvent aggraver ces microlésions et ralentir la récupération.

Mieux vaut miser sur la récupération active (marche, vélo) ou le relâchement musculaire (foam roller, massage).

Les étirements statiques : à garder pour des séances spécifiques, en dehors des entraînements, pour travailler la souplesse . Ils peuvent aussi être faits de façon courte (10 secondes) et douce après une activité légère.

### En résumé :

- Avant = dynamiques
- Après = pas de statiques prolongés
- Hors séance = statiques pour gagner en souplesse

Un détail qui change tout pour tes muscles, tes perfs... et tes blessures !



## 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



## NOS SPONSORS



**Spécialiste du transport en messagerie, lots complets, demi lots mais aussi en équarrissage tant au niveau régional que national. Bénéficiez du meilleur service de transport et de logistique avec une réactivité permanente. Notre offre est évolutive en fonction de vos besoins. Pour atteindre une telle qualité professionnelle, nous avons activé un réseau des meilleurs transitaires disponibles et identifiés sur demande.**

*ZI le Mortier, 69490 Saint-Forgeux  
04 74 05 98 70*



**O'4 Ballons vous accueille dans un cadre inspiré des pubs anglais et irlandais Rugby, Football, Basket et Handball. C'est un lieu d'échange où se mêlent culture, convivialité et rencontres. Vous ne serez jamais seuls !**

*2 place de la Madeleine, 69170 Tarare  
04 74 63 53 78*



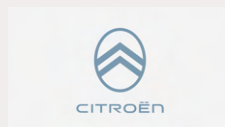
**BROSSAT, charcutier-traiteur, perpétue le savoir-faire artisanal depuis plusieurs générations. Ils proposent des produits de qualité, faits maison, et accompagnent vos repas et événements avec gourmandise et authenticité.**

*3 rue E.Michelet, 69490 Vindry-sur-Turdine  
04 74 05 94 49*



**Nous sommes spécialisés dans la fabrication de tous types de ressorts sur-mesure adaptés à vos besoins : ressort de compression, ressort de traction, ressort de torsion, pièce en fil formé simples ou complexes, pièce en feuillard.**

*52 boulevard Jean Monnet, 69490 Vindry-sur-Turdine  
04 74 05 91 74*



**Faites intervenir un garagiste expert sur votre véhicule ! Notre équipe de mécaniciens expérimentés effectue dans notre atelier l'entretien, la révision, la vidange et la réparation d'automobiles. Durant la période des travaux, le garage met à votre disposition un véhicule de courtoisie.**

*41 rue du Bois Recul, 69490 Saint-Forgeux  
04 74 05 63 90*



**Une équipe jeune et dynamique qui prend le temps avec vous pour aboutir au choix de votre salle de bain qui vous correspond et qui vous ressemble. Junet Carrelage propose une large gamme de carrelages intérieurs et extérieurs. Nos carrelages sont adaptés aux professionnels comme aux particuliers.**

*1050 Route De Sarcey, 69490 Saint-Romain-de-Popey  
04 74 10 15 15*

## LES DATES À RETENIR

<b>NOV</b>	Présentation Ecole Mini-Basket pendant match SF1 <i>(09 ou 30 novembre)</i>	<b>JANV</b>	Carnaval du club
<b>11 NOV</b>	Journée Cohésion Mini-Basket Coupe du Rhône 1/8	<b>09-13 FEV</b>	Stage Mini-Basket et U13
<b>DEC</b>	Arbre de Noël Comité du Rhône	<b>07 MARS</b>	Loto du club
<b>20 DEC</b>	Arbre de Noël du club et Présentation label Mini-Basket	<b>06-10 AVR</b>	Stage Mini-Basket et U13
<b>22-24 DEC</b>	Stage Mini-Basket et U13	<b>MAI</b>	Fête Nationale Mini-Basket du Comité du Rhône
		<b>13-14 JUIN</b>	Tournoi 5c5
		<b>JUIL</b>	Assemblée générale
		<b>06-24 JUL</b>	Stage Mini-Basket et U13

**RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX !**



pontcharrasports



Pontcharra Sport Basket -

69



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