
Le Petit Turdinois

TON JOURNAL 100% PSB !



Chers membres, joueurs, parents, bénévoles, partenaires, supporters et amis du Pontcharra Sport Basket,

Alors que l'année 2025 vient de se terminer, c'est avec beaucoup de fierté que nous prenons un instant pour regarder le chemin parcouru, et avec enthousiasme que nous nous tournons vers l'avenir.

Cette année à une nouvelle fois été riche en émotions : des défis relevés avec détermination, des victoires partagées, des progrès individuels et collectifs, mais surtout de nombreux moments de convivialité qui font de notre club bien plus qu'une simple équipe de basket : une véritable famille !

En ce début d'année 2026, nous souhaitons vous adresser nos vœux les plus sincères. Que cette nouvelle année soit synonyme de bonheur, de santé et réussite pour vous et vos proches.

Que les valeurs qui nous animent, le respect, l'engagement, l'esprit d'équipe et la persévérance continuent de nous guider, sur les terrains comme dans la vie de tous les jours.



Nous tenons également à exprimer notre profonde gratitude à chacune et chacun d'entre vous :

- Aux joueurs pour leur investissement, leur passion et leur envie de progresser à chaque entraînement et chaque match.
- Aux parents et aux familles pour leur soutien constant et leur présence indispensable.
- Aux entraîneurs, staffs, bénévoles dont l'engagement sans faille permet au club de grandir et de se structurer.
- À nos partenaires et sponsors qui rendent possibles nos projets et nos ambitions.
- À nos supporters qui nous accompagnent et nous encouragent dans chaque moment fort.

L'année 2026 s'annonce comme une nouvelle étape à franchir ensemble.

De nouveaux défis sportifs, des évènements conviviaux et de beaux projets nous attendent.

Nous avons hâte de vous retrouver sur les terrains et dans les tribunes pour continuer à écrire cette aventure collective.

Ensemble, poursuivons notre quête d'excellence, partageons notre passion du basket et faisons vivre les valeurs qui nous rassemblent.

Très belle et heureuse année 2026 à toutes et à tous !

LE CHAMPIONNAT EN BREF

PÔLE MINI-BASKET

Pour cette dernière phase de la saison, les équipes U9M1 et U9M2 évolueront en D3, tandis que les U9F joueront en D2 et les U11F en D3.

Cette période marque la dernière ligne droite de la saison pour nos jeunes basketteurs en herbe. Ils auront l'occasion de mettre en pratique tout ce qu'ils ont appris au fil des entraînements et des matchs, de montrer leurs progrès et de continuer à se développer collectivement et individuellement.

PÔLE JEUNE

Pour cette nouvelle phase de la saison, nos équipes jeunes féminines évolueront à différents niveaux de compétition.

Les U13F 1 joueront en R2, les U13F 2 en D2 et les U13F 3 en D3.

Du côté des U15F, l'équipe 1 évoluera en R2 tandis que l'équipe 2 sera engagée en D2.

Enfin, les U18F 1 évolueront en R2 et les U18F 2 en D1.

Cette organisation reflète le travail réalisé tout au long de la saison et permettra à chaque équipe d'évoluer dans un championnat adapté à son niveau. Une belle opportunité pour nos joueuses de continuer à progresser, de relever de nouveaux défis et de confirmer leurs acquis sur les terrains lors de cette dernière partie de saison.

PÔLE SENIOR

Le bilan du pôle sénior est très positif, puisque les objectifs sportifs fixés en début de saison ont été atteints pour l'ensemble des groupes.

L'équipe de N3 cumule cinq victoires à l'issue des matchs aller, une dynamique favorable qui permet d'envisager la suite du championnat avec confiance et un objectif de maintien à portée.

De son côté, la R3 termine cette 1ère phase à une très belle 2ème place au classement, validant ainsi son ticket pour la poule haute et nourrissant l'ambition d'une montée en RF2.

En DF2, l'équipe clôture la première phase en tête du classement et entame la seconde phase avec une victoire d'avance sur ses poursuivantes.

Enfin, la DF3 réalise un parcours remarquable en restant invaincue à l'issue de cette première phase, ce qui lui permet également de trôner en tête de son championnat.

TOP SCORING DU MOIS

U13F



26 Pts

BLANC Clarisse

17 pts : MARSAL Chloé

16 pts : PETIOT Tyna

U15F



24 Pts

GIRARDEAU Orlane

16 pts : PERRET Emma

15 pts : BILLON Kenza Clara

U18F



21 Pts

SIGNORET Maloé
SANGUAMBA Keyra

15 pts : GRANÇARD Romy

13 pts : COMBES Valentine

SENIORS FILLES



20 Pts

DEBOUGY Nina

17 pts : NEKH Elodie

16 pts : BROYER Elisa

NOS ÉQUIPES EN COUPES

Malgré l'élimination de nos équipes jeunes, le club poursuit son aventure en coupes grâce à ses équipes seniors SF1 et SF3, toujours en lice en Coupe de France et en Coupe du Rhône.



Les SF1 disputeront les 16ème de finale de la Coupe de France face à Issoire, le **samedi 24 janvier à 20h**, à l'extérieur.

Un adversaire bien connu de nos bleues, déjà rencontré à plusieurs reprises en championnat lors des saisons précédentes. Évoluant à un niveau inférieur, les locales partent sur le papier avec des points d'avance, ce qui offre un désavantage à nos filles. Mais rien n'est jamais acquis : il faudra rester concentrées et déterminées pour aller chercher la qualification en huitièmes de finale.

De leur côté, les SF3 affronteront Vaulx-en-Velin en quart de finale de la Coupe du Rhône, le **vendredi 23 janvier à 20h30**, également à l'extérieur.

Les deux équipes se connaissent bien puisqu'elles se sont déjà rencontrées en championnat cette saison, lors d'un match particulièrement intense conclu par une victoire de nos bleues après trois prolongations, avec seulement trois points d'écart. Actuellement premières et deuxièmes du classement, les deux formations sont au coude-à-coude. Un duel qui s'annonce donc très disputé, où nos filles devront faire preuve de caractère, d'envie et de combativité pour espérer décrocher une place en demi-finale.

Rendez-vous les 23 et 24 janvier pour le prochain tour.

LE COIN DES PETITS



LE STAGE MINI-BASKET : UNE SEMAINE GIVRÉE PLEINE D'ÉNERGIE !



Comme à chaque période de vacances scolaires, le club a proposé son traditionnel stage mini-basket durant les vacances de décembre. Un rendez-vous très attendu par les plus jeunes, qui ont une nouvelle fois répondu présents pour partager une semaine placée sous le signe du sport et de la bonne humeur.

Cette édition avait un thème original et ludique : les esquimaux et les sports d'hiver.

Au programme, de nombreuses activités inspirées de l'univers hivernal, mêlant jeux, défis et animations, pour le plus grand plaisir des stagiaires.

Bien évidemment, le basket restait au cœur du stage, avec des séances dédiées au perfectionnement, au travail des fondamentaux et à la progression individuelle, le tout dans une ambiance adaptée aux plus jeunes.



Entre rires, joie, amusement et esprit d'équipe, cette semaine a été riche en moments de partage. Les enfants ont pu s'épanouir, apprendre et s'amuser, entourés d'un encadrement attentif et bienveillant.

Une belle façon de terminer l'année dans la bonne humeur, de mettre tous les stagiaires sur de bons rails avant les fêtes de Noël, et de se quitter dans les meilleures conditions possibles. Rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles aventures mini-basket !



UNE MATINÉE FESTIVE POUR L'ARBRE DE NOËL DU PSB

Le samedi 20 décembre, le PSB a organisé son traditionnel arbre de Noël, rassemblant près de 70 participants entre joueurs, enfants et parents. Une belle affluence qui a permis de partager un moment chaleureux et convivial autour du sport et de la fête.



Après un échauffement festif, huit équipes mêlant petits et grands se sont affrontées dans une ambiance détendue, à travers de petits matchs et diverses épreuves ludiques. Rires, esprit d'équipe et bonne humeur étaient au rendez-vous tout au long de la matinée.



La rencontre s'est conclue par un goûter apprécié de tous, venant clôturer ce moment de partage. Une très belle matinée au PSB, placée sous le signe de la convivialité et de l'esprit club.



CHALLENGE BENJAMIN

Tous les U13F et U13M de la CTC se sont retrouvés le 17 décembre dans la nouvelle salle de Tarare pour participer au challenge benjamin.

Cette première épreuve consiste à être évalué sur plusieurs fondamentaux individuels du basket.

Selon les résultats, les joueurs franchissent différents paliers. Le grand gagnant du concours national remportera un voyage aux États-Unis, un bel objectif pour ces jeunes talents.

La journée s'est déroulée dans la bonne humeur, entre compétition et esprit d'équipe.



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 : QUE FAIRE SELON LES DONNÉES ACTUELLES ?

La prise en charge des entorses de cheville a évolué. Aujourd'hui, les recommandations scientifiques s'appuient sur le protocole PEACE & LOVE, applicable aux entorses, pour favoriser une récupération optimale et limiter les récides.

👉 **ENTORSE DE CHEVILLE**
LES PREMIERS GESTES ESSENTIELS ✓

LE PROTOCOLE PEACE & LOVE

🛡️ PEACE - LES PREMIERS JOURS	❤️ LOVE - LES JOURS / SEMAINES SUIVANTES
<p>P - PROTECTION 🛡️ PROTÉGER L'ARTICULATION BLESSÉE POUR ÉVITER L'AGGRAVATION, SURTOUT DANS LES 24 À 72 PREMIÈRES HEURES.</p> <p>E - ÉLEVATION 📏 SURÉLEVER LE MEMBRE BLESSÉ POUR LIMITER LE GONFLEMENT.</p> <p>A - AVOID ANTI-INFLAMMATOIRES (ÉVITER LES ANTI-INFLAMMATOIRES) 🚫 L'INFLAMMATION EST UN PROCESSUS NORMAL ET UTILE À LA CICATRISATION.</p> <p>C - COMPRESSION 📏 BANDAGE OU ATTÈLE POUR LIMITER LE GONFLEMENT ET AMÉLIORER LE CONFORT.</p> <p>E - ÉDUCATION 🧠 COMPRENDRE SA BLESSURE EST ESSENTIEL.</p>	<p>L - LOAD (MISE EN CHARGE PROGRESSIVE) 📏 REPRENDRE L'APPUI ET LES MOUVEMENTS PROGRESSIVEMENT, SELON LA DOULEUR.</p> <p>O - OPTIMISM (ÉTAT D'ESPRIT POSITIF) 🧠 LA CONFIANCE, LA MOTIVATION ET L'ABSENCE DE PEUR DU MOUVEMENT FAVORISENT LA RÉCUPÉRATION.</p> <p>V - VASCULARISATION 📏 ACTIVITÉS DOUCES (VÉLO, MARCHÉ) SANS DOULEUR POUR STIMULER LA CIRCULATION SANGUINE.</p> <p>E - EXERCICES 📏 ÉTAPE CLÉ POUR ÉVITER LES RÉCIDIVES</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 MOBILITÉ ARTICULAIRE 👉 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 👉 TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA PROPRIOCEPTION.

👉 Dans les premiers jours (PEACE), l'objectif est de protéger l'articulation, limiter les contraintes excessives et accompagner le processus naturel de cicatrisation.

L'inflammation est une réponse normale et nécessaire à la réparation des tissus.

❄️ Concernant la glace : Elle n'est pas un pilier du protocole PEACE & LOVE.

➡️ Elle peut être utilisée dans les 24-48 premières heures, à visée antalgique, si la douleur est importante.

➡️ Une utilisation prolongée peut retarder la phase inflammatoire, indispensable à la cicatrisation.

👉 Dans les jours et semaines suivantes (LOVE), la récupération repose sur une reprise progressive du mouvement et de l'appui, sans douleur excessive.

Bouger tôt, de manière contrôlée, associé à des exercices de mobilité, de renforcement et de proprioception permet :

- ✓ une meilleure récupération fonctionnelle
- ✓ un retour au sport plus sûr
- ✓ une diminution du risque de récide.

⚠️ **Quand faut-il consulter un médecin ?**

En cas de :

- Douleur très intense
- Impossibilité de poser le pied au sol
- Hématome marqué
- Douleur vive à la palpation d'une malléole ou du pied,

👉 une consultation médicale est indispensable afin d'éliminer une fracture ou une lésion associée.

Un suivi en ostéopathie et en kinésithérapie dès les premières phases permet d'accompagner la blessure du début à la fin, d'optimiser la cicatrisation, la récupération fonctionnelle et de réduire le risque de récurrence.

Une question ? Une prise de rendez-vous ?

☎️ 06 03 28 23 21

✉️ lauramichel.osteopathe@gmail.com

📱 [@lauramichel.osteopathe](https://www.instagram.com/lauramichel.osteopathe)

✨ Très belle année à toutes et à tous, remplie de santé, de mouvement et d'objectifs sportifs atteints 🍷

LE PORTRAIT DU MOIS

STÉPHANE : AU-DELÀ DU JEU, UN HOMME DE VALEURS !

Il y a des visages qui traversent les générations et incarnent à eux seuls l'âme d'un club.

Ce mois-ci, c'est l'un de ces piliers que nous avons choisi de mettre à l'honneur : un homme discret, mais indispensable, dont l'engagement ne se compte plus en saisons, mais en décennies.

Joueur de grand talent, il a marqué les parquets aux côtés de figures emblématiques du PSB comme les frères Clavier ou encore Jean-Mi Graviche. Sur le terrain déjà, il imposait le respect par son jeu, sa vision et son esprit collectif.

Mais s'il a laissé une trace indélébile dans l'histoire sportive du club, c'est surtout par son investissement sans faille en dehors des lignes.

Bénévole au grand cœur, il a longtemps donné de sa voix et de son sifflet en tant qu'arbitre pour le club, répondant toujours présent quand il fallait assurer le bon déroulement des rencontres.

Depuis quelques saisons, il transmet désormais son expérience et ses valeurs auprès des plus jeunes, en s'investissant dans le coaching avec la même bienveillance qui le caractérise. Reconnu de toutes et tous comme le grand gentil au cœur tendre, il a toujours le mot juste, la phrase douce pour reconforter ses joueuses, encourager, rassurer et redonner confiance. Une présence rassurante, humaine, précieuse.



Stéphane GRACIA
Au club depuis plus de 20 ans



Mais son engagement ne s'arrête pas là. Toujours le premier à donner un coup de main à la salle, à installer, ranger, organiser, ou prêter main forte lors des manifestations du club, il est de ceux sur qui l'on sait pouvoir compter, sans jamais avoir besoin de demander.



Enfin, difficile de parler de lui sans évoquer cette véritable histoire de famille qu'il incarne au club. Papa de Simon (ancien joueur, assistant coach, actuel président du club et arbitre) et de Samuel (ancien joueur, arbitre et coach), il a transmis bien plus qu'une passion pour le sport : des valeurs de partage, d'engagement et de bénévolat. À travers lui, c'est tout un esprit club que nous célébrons aujourd'hui.



MERCI POUR TOUT CE QUE TU AS DONNÉ, ET CONTINUES DE DONNER, AU FIL DES ANNÉES !

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 :

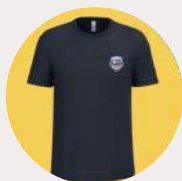
Clémence Davray : 06 15 40 33 92 / clem.davray05@gmail.com



GOODIES

En complément de la boutique, 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



Avec plus de 50 ans d'expérience, MILAN Primeurs se positionne comme un acteur majeur de la vente en Gros de Fruits et Légumes sur la région Lyonnaise. Situé sur le Marché de Gros de Lyon – Corbas, MILAN Primeurs est spécialisé dans la vente de produits frais et de saison : Fruits, Légumes, Pommes de Terre, Condiments et Herbes Aromatiques. Vente réservée aux professionnels

Marché de gros Lyon Corbas
04 74 42 19 87



Nous vous proposons un large choix de fleurs fraîches, de bouquets et compositions de fleurs piquées, de plantes et compositions de plantes intérieures et extérieures.

2 Rue Jean Moulin, 69490 Vindry-sur-Turdine
04 74 05 73 86



TOITURES BARSKI, entreprise familiale de couvreurs à Vindry-sur-Turdine depuis trois générations. Depuis plus de 35 ans, ils réalisent tous vos projets de toiture, charpente, isolation et photovoltaïque avec fiabilité et savoir-faire.

86 Bd Jean Monnet, 69490 Vindry-sur-Turdine
04 74 05 61 28



Nous vous proposons nos services pour effectuer la création de jardins, de bassins, de plans d'eau et d'espaces verts et réalisons de l'aménagement et de l'entretien avec des plantations, de la maçonnerie paysagère, des terrasses, des engazonnements...

197 impasse du Savoir-Faire, 69490 Vindry-sur-Turdine
06 77 91 50 89



Un cabinet d'expertise comptable indépendant pour vous écouter et vous accompagner dans tous vos projets entrepreneuriaux. Tout ce dont vous avez besoin pour gérer votre entreprise De la mise à disposition d'outils numériques à l'analyse du marché en passant par l'accompagnement fiscal et comptable.

20 rue Jean Moulin, 69490 Vindry-sur-Turdine
07 82 16 90 39



Créée en octobre 2006, Monange Carrelage cherche à recruter des collaborateurs sérieux et appliqués dans leur travail. 95 % des chantiers sont des particuliers. Monange Carrelage propose le plus souvent de la rénovation avec tous types de dimensions de carreaux.

Impasse du Torrenchin, Rue de la Commanderie, 69490 Vindry-sur-Turdine
04 74 05 97 62

LES DATES À RETENIR

JANV	Carnaval du club	14 MARS	Loto du club
23 JANV	¼ finale Coupe du Rhône SF3	06-10 AVR	Stage Mini-Basket et U13
24 JANV	16ème finale Coupe de France SF1	MAI	Fête Nationale Mini-Basket du Comité du Rhône
09-13 FEV	Stage Mini-Basket et U13	13-14 JUIN	Tournoi PSB
		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/>