

Le Petit Turdinois

TON JOURNAL 100% PSB !



1/2 FINALE DE COUPE DU RHÔNE

Les SF3 disputeront la demi-finale de Coupe du Rhône le 17 avril à Écullly face au FC Lyon. Avec 7 points d'avance mais face à une équipe de niveau supérieur, les Bleues devront tout donner pour aller chercher la finale. Détermination et solidarité seront les clés pour franchir cette étape.

TOURNOI DU CLUB : ON A BESOIN DE VOUS

Rendez-vous les 13 et 14 juin pour le tournoi du club. Bénévoles, supporters, licenciés : chacun peut aider à faire de cet événement une réussite ! Votre aide sera précieuse pour faire de ce week-end un moment inoubliable. N'hésitez pas à vous faire connaître pour rejoindre l'organisation et donner un coup de main.

MAINTIEN ASSURÉ EN N3 POUR 2026-2027

Les SF1 valident leur maintien en Nationale 3 pour la saison prochaine, récompensant un parcours solide. Elles termineront la saison avec deux matchs à domicile. Une belle manière de conclure cet exercice et de continuer à construire pour l'avenir.



LES PHASES FINALES C'EST BIENTÔT



Les 23-24 et 30-31 avril marqueront les phases finales pour nos équipes. Le club compte sur votre soutien pour pousser nos joueuses vers la victoire ! Plus que jamais, chaque encouragement fera la différence. Venez nombreux pour créer une vraie ambiance et porter nos équipes le plus loin possible

19 AVRIL : JOURNÉE FESTIVE ET SPORTIVE

Le 19 avril, le club vous donne rendez-vous pour une journée exceptionnelle.

Au programme : la remise officielle du label Mini Basket, une vente de paella conviviale pour se retrouver, et enfin le dernier match de Nationale 3 de la saison. Une belle occasion de partager un moment festif et de venir encourager l'équipe !

LE CHAMPIONNAT EN BREF

PÔLE JEUNE

Les U18F 1 réalisent une deuxième partie de saison exceptionnelle avec un sans-faute, leur permettant de valider brillamment leur place en phases finales.

Les U18F 2 conservent la tête du classement, mais devront rester vigilantes face à l'OLB, qui les talonne de près à la deuxième place.

Après un début de saison compliqué, les U15F 2 ont su réagir en enchaînant des victoires encourageantes.

Enfin, les U15F 1 ainsi que les trois équipes U13 poursuivent leur saison avec des parcours solides, se maintenant en milieu de tableau.

PÔLE SENIOR

Les SF1 assurent leur maintien en N3 pour la saison prochaine, récompensant un très beau parcours. Elles conclurent leur saison avec deux rencontres à domicile.

De leur côté, les SF2 poursuivent sur leur lancée : grâce à de nouvelles victoires, elles décrochent leur place en playoffs pour l'accession à la R2.

Les SF3 sont à un pas de valider également leur montée en PRF la saison prochaine. Elles devront toutefois rester concentrées jusqu'au bout pour aller chercher la première place du classement.

Enfin, les SF4 conservent leur belle deuxième place, mais devront rester vigilantes lors du dernier match de la saison face aux troisièmes.

TOP SCORING DU MOIS

U13F



22 Pts

MARSAL Chloé

*18 pts : LACROIX
TERRAILLON Mathilde
BLANC Clarisse*

15 pts : GLADYS Elsa

U15F



18 Pts

COMBE Laureline
GIRARDEAU Orlane

17 pts : PERRET Emma

15 pts : FARJOT Emy

U18F



24 Pts

TRICAUD Justine

*21 pts : ROZE Coline
GOUTTENOIRE Sarah*

*16 pts : LEGRAIN Emma
SAGE Ninon*

SENIORS FILLES



22 Pts

DEBOUGY Nina

21 pts : BLICHARZ Samantha

18 pts : SUBRIN Flora

NOS ÉQUIPES EN COUPES

DEMI-FINALE DE COUPE DU RHÔNE EN VUE POUR NOS SF3 !

Nos SF3 sont à un match de la finale !

Rendez-vous le vendredi 17 avril à 20h30 à Écully pour une demi-finale qui s'annonce intense face au FC Lyon.

Nos bleues aborderont cette rencontre avec 7 points d'avance, mais attention : leurs adversaires évoluent en PRF, soit un niveau au-dessus.

Pas de quoi les impressionner !

Depuis le début de la compétition, nos filles ont déjà fait tomber deux équipes de PRF. Une preuve de leur détermination et de leur capacité à se dépasser.

Mais rien n'est joué d'avance : il faudra encore plus d'engagement, de solidarité et d'envie pour aller chercher la victoire !

Objectif : la finale !

En cas de succès, elles retrouveront la finale le dimanche 19 avril à Saint-Romain-en-Gal.

Après le titre de championnes décroché l'an dernier avec les SF2, les SF3 sont en route pour tenter un magnifique doublé !

On compte sur vous pour venir les soutenir et mettre le feu en tribunes !



OBJECTIF SPORT & SANTÉ

SEVER & OSGOOD-SCHLATTER

Chez les adolescents sportifs, certaines douleurs ne sont pas des blessures graves, mais des apophysites de croissance : zones fragiles où les tendons tirent sur les os en pleine croissance.

Les plus fréquentes :

- Osgood-Schlatter » douleur sous le genou
- Sever » douleur au talon

Ces douleurs sont bénignes, mais gênantes, surtout pendant l'entraînement et la compétition.

Que faire ?

Les conseils scientifiques :

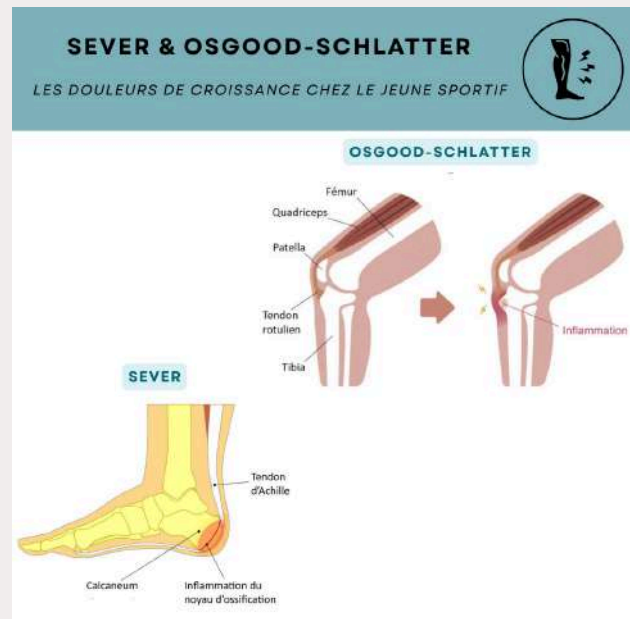
Adapter l'activité sportive » éviter les efforts douloureux mais ne pas stopper complètement

Glace après l'effort pour réduire la douleur et l'inflammation

Étirements doux et réguliers » quadriceps, ischio-jambiers, mollets (suivi kiné)

Renforcement progressif adapté à la tolérance du jeune (suivi kiné)

Chaussures et semelles adaptées si besoin



Le rôle de l'ostéopathe

En complément du suivi kiné, je peux :

- Travailler la mobilité articulaire (cheville, genou, hanche) pour améliorer la souplesse et réduire les tensions
- Optimiser l'équilibre musculaire pour limiter les contraintes sur les zones de croissance
- Accompagner la reprise sportive avec des exercices adaptés et sécurisés

L'objectif : permettre aux jeunes sportifs de continuer leur activité tout en limitant la douleur et en prévenant les récives.

À retenir

Osgood-Schlatter = genou douloureux

Sever = talon douloureux

Pas besoin d'arrêter le sport, mais adapter l'entraînement, travailler mobilité et tonus musculaire

Suivi kiné + accompagnement ostéo = récupération optimale

Une question ? Une prise de rendez-vous ?

06 03 28 23 21

lauramichel.osteopathe@gmail.com

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



LE PORTRAIT DU MOIS

ELISA BROYER, UNE DEMOISELLE AU GRAND CŒUR

Arrivée au club en 2013, Elisa Broyer a fait ses premiers pas sous les couleurs du PSB en catégorie U13, après des débuts au sein de l'AS Tarare.

Très vite, elle s'est intégrée et a su trouver sa place au sein du club, où elle a grandi et évolué année après année.

Depuis, elle n'a cessé de progresser, construisant son parcours avec sérieux et passion, aussi bien en tant que joueuse qu'en tant que personne. Son attachement au club s'est renforcé au fil du temps, faisant d'elle aujourd'hui une figure bien connue et appréciée de tous.

Aujourd'hui joueuse en SF2, Elisa incarne parfaitement les valeurs du club. Mais son engagement ne s'arrête pas au terrain. Au fil des saisons, elle s'est investie toujours davantage, devenant une bénévole et dirigeante incontournable. Membre active de la commission communication et de la commission animation, elle participe pleinement à la vie du club, contribuant à son dynamisme et à son rayonnement.

Toujours la première pour mettre l'ambiance, rigoler ou lancer une petite blague, Elisa est reconnue pour sa bonne humeur et sa joie de vivre communicative. Bonne vivante, elle aime partager, profiter des moments simples et créer des souvenirs avec ceux qui l'entourent.

Une belle personne, passionnée et engagée, qui fait la richesse et la fierté de notre club.



Elisa BROYER
Au club depuis 2013



UN LOTO ENCORE RÉUSSI !



Le loto du club a une nouvelle fois été une vraie réussite !

Un immense merci à toutes les personnes présentes, aux participants, bénévoles, partenaires et organisateurs qui ont contribué à faire de cet événement un si beau moment.

Grâce à votre engagement et votre bonne humeur, cette soirée a été placée sous le signe du partage et de la convivialité.

On vous donne déjà rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle édition encore plus réussie !

DES WEEK-ENDS SOUS LE SIGNE DE LA SAINT-PATRICK !

Pour la deuxième édition, nos week-ends de la Saint-Patrick ont une nouvelle fois été une belle réussite !

Organisés sur 2 week-ends, ils ont permis à chacun de profiter d'une ambiance conviviale, chaleureuse et pleine de bonne humeur.

Entre rires, partage et découverte de nouvelles bières, tous les ingrédients étaient réunis pour passer d'excellents moments ensemble

Un immense merci à Denis pour son organisation incroyable, ainsi qu'à toutes les personnes présentes qui ont contribué à faire vivre ces beaux moments !



UNE JOURNÉE ÉVÈNEMENT À NE PAS MANQUER !

Le 19 avril s'annonce comme une date clé pour le club et tous les passionnés de basketball. Cette journée exceptionnelle mêlera convivialité, reconnaissance et sport de haut niveau, avec un programme riche en émotions.

Au cœur de l'événement, le club aura l'honneur de recevoir officiellement le label Mini-Basket, une distinction qui vient récompenser le travail accompli auprès des plus jeunes. Cette labélisation souligne l'engagement des éducateurs, des bénévoles et des dirigeants pour offrir un encadrement de qualité et transmettre les valeurs essentielles du sport dès le plus jeune âge.

En parallèle, les visiteurs pourront profiter d'un moment de partage autour d'une vente de paëlla. Un rendez-vous gourmand qui promet de ravir les papilles et de renforcer l'esprit convivial qui anime le club. Familles, supporters et curieux sont invités à venir se retrouver autour de ce repas festif.

Enfin, la journée se clôturera en beauté avec le dernier match de Nationale 3 de la saison.

Une rencontre importante qui s'annonce intense, où l'équipe donnera tout pour finir sur une note positive devant son public. L'occasion parfaite pour venir encourager les joueurs et célébrer ensemble la fin de saison.

Entre reconnaissance, plaisir et compétition, cette journée du 19 avril s'annonce comme un moment fort de la vie du club. Venez nombreux pour partager cet événement unique !



LE PSB ORGANISE UNE VENTE DE

PAËLLA

10€ LA PART

FAITES MAISON !

DIMANCHE 19 AVRIL

JOURNÉE ÉVÈNEMENT AVEC

- REMISE DU LABEL ÉCOLE DE MINI-BASKET À 11H30
- ET MATCH NF3 VS GERLAND MOUCHE À 15H30

RESTAURATION SUR PLACE OU À EMPORTER
PRÉVENTES JUSQU'AU 15 AVRIL VIA LE QR CODE

SALLE PIERRE JUNET, VINDRY-SUR-TURDINE



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 :

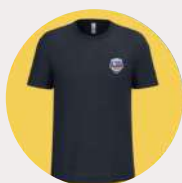
Clémence Davray : 06 15 40 33 92 / clem.davray05@gmail.com



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



**Vos courses où vous voulez, quand vous le voulez
Votre magasin vous accueille tous les jours de la
semaine. Du Lundi au Samedi de 8 h à 19 h 30 et du
Dimanche de 8 h 30 à 12 h 30**

*68 Chemin des Potences, 69490 Vindry-sur-Turdine
04 74 05 69 94*



**Forts de 15 ans d'expérience au service de nos
clients, nous sommes à votre écoute pour la
construction et la rénovation de piscines de
qualité ainsi que pour la vente et l'installation
de Spas, Spa de nage et Saunas.**

*10 Boulevard Jean Monnet, 69490 Vindry-sur-
Turdine
04 74 05 22 72*



**Depuis 150 ans, la famille Chatard vous
accueille avec passion dans son hôtel-
restaurant. Notre cuisine, traditionnelle
et généreuse, met à l'honneur les
produits locaux. Le Chatard, c'est aussi
un lieu idéal pour vos séminaires, repas
de famille ou célébrations, avec plusieurs
espaces privatisables et des formules sur
mesure : service à table, plats à emporter
ou mise à disposition d'une cuisine. Quel
que soit votre événement, nous mettons
tout en œuvre pour en faire une réussite !**

*1 allée du Mas, 69490 Sarcey
04 74 26 85 85*



**Banque sans actionnaire, nous
n'avons que nos clients à
satisfaire. En Caisse ou à
distance, votre conseiller est
votre interlocuteur privilégié
pour vous accompagner au
quotidien avec des services
utiles et performants.**

*5 Rue Mezelle, 69170 Tarare
04 74 63 80 40*



**Spécialistes en mécanique auto,
entretien de tous types de
véhicules, remplacement
vitrages, réseau SOS PARE-
BRISE, vente de véhicules
d'occasion toutes marques et
vente de véhicules neufs OPEL.**

*Boulevard Jean Monnet, 69490
Vindry-sur-Turdine
04 74 13 06 64*



**Serrurerie - métallerie de
second œuvre dans le secteur de
le bâtiment, ouvrages sur-mesure
en acier brut, inoxydable ou
thermolaqué. Nous vous
accompagnons dès la conception
pour réaliser un projet qui
correspond à vos attentes.
Ensemble, réalisons vos projets !**

*247 chemin du Moulin Roquille, 69490
Vindry-sur-Turdine
06 60 21 27 50*

LES DATES À RETENIR

05 AVR	NF3 vs J.S.C Basket	MAI	Fête Nationale Mini-Basket du Comité du Rhône
06-10 AVR	Stage Mini-Basket et U13	23-24 MAI	Phases finales
12 AVR	NF3 vs St Chamond	30-31 MAI	Phases finales
17 AVR	Demi-finale Coupe du Rhône SF3	13-14 JUN	Tournoi PSB
19 AVR	Finale Coupe du Rhône SF3 si victoire le 17/04 NF3 vs AL Gerland Mouche Vente de paëlla Remise label Mini-Basket	20-21 JUN	Tournoi AS Tarare
23 AVR	Soirée sponsors	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/>