



Septembre 2023

La **Roucoulette**, la gazette du club fait son grand retour après 7 ans d'absence ! Son contenu est collaboratif, donc n'hésitez pas à participer aux articles.

RETOUR SUR LA FIN DE SAISON

LE VIDE-GRENIER

Le 18 juin a eu lieu le vide grenier du club. Cette année nous avons eu entre 35 et 40 exposants, tout se passait bien jusqu'au moment où il s'est mis à tomber des cordes nous obligeant à tout stopper et à tout ranger sous la pluie à 13H30.

Nous n'avons pas perdu d'argent car les participations des exposants ont compensées les dépenses engagées. Encore un grand merci à ceux et celles qui sont restés pour nous aider en étant assurés d'être trempés.



VOYAGE A KAMEN 18-21 mai 2023

Les -15F et les -14M1 avec 6 accompagnateurs : Mathilde, Mélissa, Éléonore, Justine, Cloé, Christian et Géraldine sont partis à Kamen dans le cadre du jumelage Montreuil Juigné/ Kamen qui a débuté en 1968.

Départ à 4H du matin en car pour une arrivée à Kamen à 17H. Le vendredi matin, entraînement de handball, l'après-midi échange avec les deux clubs Kamenois, la soirée s'est poursuivie avec un barbecue.

Le samedi, sortie à Kamen dans le centre-ville pour fêter le 55ème anniversaire du jumelage. Le soir, pizza dans notre centre puis volley collectif.

Retour le dimanche pour une arrivée à 21h.

Ce séjour a été une réussite, nos jeunes ont été adorables. Nous sommes prêts à recevoir les kamenois chez nous pour leur faire découvrir notre club et notre commune !



LES COACHS



MÉLISSA GUILBAUD :

salariée de l'USMJ Handball et ASA
Responsable section enfant USMJ et ASA
Entraîneur Ecole de
hand/U10M/U11F/U12M/U13F



LUCAS RONDEAU :

Salarié de l'ASA
Responsable section masculine
USMJ et ASA
Entraîneur U14M-U16M-U19M-SM



VINCENT GUIMON :

Entraîneur des U15M
Région



DANIELLE SICARD-ROSAENZ :

Coach SF2 ASA/USMJ



CORENTIN JOUSSET :

Apprenti BPJEPS à l'USMJ Handball
Entraîneur : Baby hand/Ecole de
Hand/U10M/U12M2/Handfit



MICKAEL BOURMAUD :

Entraîneur de l'équipe
Loisirs



MATHILDE CARRAT :

Salariée de l'USMJ HANDBALL
Responsable technique et sportive de l'USMJ Handball
Responsable section féminine USMJ et ASA
Entraîneur SF1 et Handfit



ELEONORE AMOROSO :

Apprentie BPJEPS à l'USMJ
Responsable baby hand
Entraîneur U12M2/U15F/
U17F/SF3



ETIENNE PESSARD :

coach de l'équipe U10M

Ils ont la parole



GÉRALDINE BREGET

Présidente du club USMJ
depuis Juin 2013

Lors de ma prise de présidence, j'ai créé un emploi au sein de notre structure. Le monde sportif évolue énormément et se professionnalise de plus en plus, aujourd'hui nous avons 2 salariées diplômées (soit un ETP 1,25), une apprentie en alternance BPJEPS (avec une formation théorique à la Maison du Handball à Paris et au mois de septembre un autre apprenti, en alternance également)

La saison 2022-2023 a été très riche handballistiquement parlant les garçons de -14 ont terminé 1er de leur championnat et accèdent à la -15 région. Les séniors filles ont également terminé première de leur championnat pré-national et accèdent au niveau Nationale 3.

Je souhaiterais faire de mon club, un lieu d'échange avec une mixité sociale importante et uniformiser les adhérents (tous auront le même maillot de match de l'école de hand à l'équipe fanion senior filles en Nationale 3).

Je parviendrais à mes objectifs si vous nous apportez votre aide. Cela serait avec un immense plaisir de partager cette renaissance avec vous.

Je vous souhaite une très bonne lecture de cette Roucoulette et je me tiens bien sûr à votre disposition pour nous rencontrer et discuter. Je vous remercie du temps que vous consacrez à mon club.

Sportivement, Géraldine BREGET

NEW !

Nouvelle section :
HANDFIT



A partir de septembre, le club ouvre une nouvelle section au sein du club, il s'agit du HANDFIT. Les séances auront lieu tous les mercredis soir de 20h à 21h15 et elles seront encadrées par Mathilde Carrat et Corentin Jousset.

Le HANDFIT est une pratique innovante et moderne créée par la FFH. Cette pratique a pour but d'agir sur l'ensemble des facteurs du bien être et de la santé de l'individu.

Une séance dure environ 1h et se réalise en groupe. C'est le moment parfait pour faire de nouvelles rencontres et vivre un moment de partage et de convivialité.

Elle se divise généralement en 5 séquences:

- le **hand Rool** (C'est un temps d'auto massage qui vise à préparer son corps à la séance puisqu'il va activer la circulation sanguine et éliminer les tensions musculaires)
- le **hand Balance** (C'est une période où l'on va réaliser une série de jeux collectifs et ludiques avec ballon permettant de travailler la proprioception et la coordination gestuelle)
- le **cardiopower** (Ici, on travaille le cardio sur différentes séquences et différents exercices d'intensité plus ou moins élevée)
- le **handjoy** (C'est une phase de jeu collectif qui se rapproche de la pratique du handball)
- Le **cooldown** (C'est un instant de retour au calme où l'on va relâcher l'organisme)



ARBITRAGE



BABYHAND



**INTÉGRITÉ &
CITOYENNETÉ**



FORMATEUR



FÉMINISATION

Pour la saison
2023-24, le
club USMJ
handball a été
labellisé dans
5 catégories
par la
FFHANDBALL

Suivez-nous!



US Montreuil-Juigné Handball



usmj.hand



DIGESTION

Le dernier repas devra être terminé 2 à 3 heures avant le match. Ce délai permet de digérer. La digestion représente un effort dont on se passerait bien en compétition !

LE CHABALA

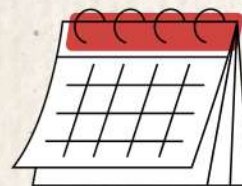
L'attaquant, au moment de marquer, fait semblant d'armer une frappe lourde, commence son geste et casse son poignet qui passera sous le ballon, afin d'envoyer une balle qui lobera.

Le club a toujours besoin de bénévoles. N'hésitez pas à nous rejoindre, régulièrement ou ponctuellement.

Happy Birthday



05/09 Jeanne Fremy - Babyhand
07/09 Léo Lambert -12M1
12/09 Lucas Guiiter -14M1
13/09 Elodie Terrien - SF1 N3
14/09 Axelle Fortier -17F
14/09 Vaipoe Tearaimoana -15F
17/09 Bérénger Paul -14M2
20/09 Clémence Sabatino -11F
24/09 Antoine Barbier -14M2
25/09 Tyfenn Eon -17F
25/09 Elodie Lerat - handfit
29/09 Maud Montécot - handfit
30/09 Marius Perroud Licois -14M1



TOURNOI AMICAL SF1 National 3

Samedi 2 septembre - 10h-19h
Salle Busnel

MATCH AMICAL U15M Région

Dimanche 3 septembre - 15h
Contre US Joué les Tours
Salle Busnel

FORMATION PARENTS DIRIGEANTS

Samedi 9 septembre - 9h30-12h
Salle Tabarly - Avrillé

DEFI 350 SUPPORTERS !

Samedi 23 septembre - 20h
Equipe SF1 Nationale 3
Salle Busnel

MULTI VENTES

A venir, vente de vin, fromage à raclette et gâteaux bijou

ESPACE DÉTENTE

La "Roucoulette" a besoin d'un logo, alors sors tes crayons et envoi-nous ta création !

Un concours sera organisé pour élire le meilleur logo.

Nous sommes également à la recherche de talents pour transposer le dessin vainqueur en version numérique, vectorielle (photoshop, illustrator...).
N'hésitez pas à nous contacter !

Concours de dessins

ouvert à tous: enfants,
parents, joueurs, joueuses...

Vous pouvez déposer vos créations au club ou bien
par email : montreuil.juigne.handball@gmail.com
jusqu'au 30 septembre 2023



DOMAINE
DU MOULIN CAVIER
RESTAURANT GASTRONOMIQUE
MONTREUIL - JUIGNÉ
HOTEL *** & SPA



oratio
avocats
DÉCEAL BARRER TILLY



FRANCE

ROMAN
MENUISERIES

Portail - Clôture - Fenêtre - Volet
Porte de garage - Motorisation

