



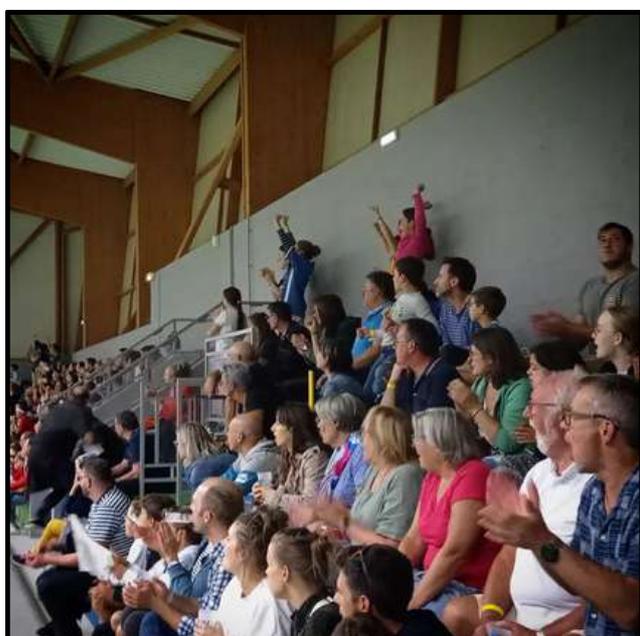
N°2
OCTOBRE 2023

SEPTEMBRE EN IMAGES

L'USMJ AU SCO

Le jeudi 28 septembre, nos jeunes U10M-U12M ont été invités par le club d'Angers SCO Handball pour faire l'entrée sur le terrain, avec les joueurs de Proligue pour le match contre Nancy au Haras. A noter également, que deux de nos joueurs U15 Région Esteban et Clément ont participé en tenant le drapeau de la Proligue pour cette même présentation mais aussi pour faire la serpillière lors de la rencontre.

Un super moment et une super soirée pour nos jeunes joueurs !



DEFI 350 !

Le 23 septembre, l'équipe des SF1 jouait son 1er match de N3 à domicile. Le coup d'envoi était donné par William Vieron adjoint aux sports. Malgré une défaite, le match fut riche en émotions avec un beau jeu, et une belle cohésion. Un grand merci aux quelques 300 supporters, même si le défi n'a pas été totalement relevé, l'ambiance était au rendez-vous !



INFOS MATCHS

A domicile



SAMEDI 7 OCTOBRE



Montreuil-Juigné

- U12 M2** 14h45 vs CS Le Lion d'Angers 2
- U15F** 16h30 vs Segré/Le Lion d'Angers
- SF 2** 18h30 vs HBC Fontenaisien
- SF 3** 20h30 vs Handball club de Vihiers



Avrillé

- U16M** 16H30 vs SC Beaucouzé
- SM 2** 20h30 vs HBC Authion 2

SAMEDI 14 OCTOBRE



Montreuil-Juigné

- U12 M1** 14h00 vs Angers HBC
- U13 F** 15h30 vs Segré HB
- U15 M** 17h15 vs Fertois ECVF



Avrillé

- U19 M** 15h00 vs Chemillé Cholet
- U17 F** 17h00 vs AAEEC Ponts-de-Cé
- SF 1** 19h00 vs US Joué-les-Tours HB

SAMEDI 21 OCTOBRE



Montreuil-Juigné

- U17 F** 16h30 vs Segré



INFOS

MATCHS

En extérieur



SAMEDI 7 OCTOBRE

- U13 F** 10h00 vs CS Le Lion d'Angers 1
- U14 M1** 12h15 vs Union Saumur Doué
- U12 M1** 14h00 vs Trélazé HB
- U14 M2** 14h00 vs HBC Authion 2
- U17 F** 16h00 vs ES Aubance
- U19 M** 16h00 vs SC Beaucouzé
- U15 M** 17h00 vs HBC Nantais
- SF 1** 21h00 vs Connerré Le Mans

SAMEDI 14 OCTOBRE

- U10 M** 11h00 vs ES Segré HB2
- U12 M2** 13h00 vs SC Le Lion d'Angers 3
- U11 F** 14h00 vs Segré HB
- U16 M** 16h30 vs AAEEC Les Ponts-de-Cé
- U15 F** 17h00 vs Angers HBC
- SM 2** 20h00 vs SC Beaucouzé
- SF 2** 20h45 vs HBC Luconnais

DIMANCHE 15 OCTOBRE

- U14 M1** 10h00 vs Angers SCO 1
- U14 M2** 11h30 vs Trélazé HB2
- SF3** 14h00 vs US Juvardeil

SAMEDI 21 OCTOBRE

- U14 M2** 14h30 vs HBC Chemillé
- U16 M** 16h00 vs Angers SCO Ste Gemmes
- SF 1** 19h00 vs Union Saumur Doué (coupe de France)

Le Conseil d'Administration



GERALDINE
Présidente



DANIEL
Président d'honneur



NATHALIE
Vice présidente administrative



CLOE
Vice présidente sportive



MARYSE
Secrétaire



JEAN-FRANCOIS
Trésorier



MATHILDE
Correspondante générale



DANY
Délégation fédérale



GUILLAUME
Délégation fédérale



MICKAEL
Membre



ROMAIN
Sponsoring



CHRISTIAN
évènementiel



AURELIE
Evènementiel



VALERIE
Evenementiel

Ils ont la parole



JULES GUERRY

Capitaine de l'équipe -15 Région

1- Peux-tu te présenter et nous dire quelques mots sur ton parcours handballistique ?

Je m'appelle Jules, j'ai 14 ans, j'ai commencé le handball il y a 8 ans. J'ai découvert ce sport après une porte ouverte organisée pour les écoles de Montreuil. J'ai adoré tout de suite et avec une bande copains nous avons décidé de nous inscrire. depuis nous enchaînons les saisons avec plus ou moins la même équipe. Aujourd'hui je suis en -15 Région.

2- Peux-tu nous présenter ton équipe ?

Elle est composée de joueurs de Montreuil et d'Avrillé, le groupe joue ensemble depuis maintenant 3 ans. Il y a une bonne ambiance, c'est avant tout un groupe d'amis. Notre coach est Vincent, il est super, il nous a fait énormément progresser, il nous a permis de nous faire monter en région. Nous sommes tous soudés, notre cri de guerre de cette année est "Solides, solidaires!"

3- Quels sont tes engagements en tant que jeune bénévole au club ?

Participer à la vie du club, en étant présent lors des événements organisés, pour donner un coup de main. Faire des opérations pour financer des projets, ventes de crêpes, gâteaux,... Répondre présent, en fonction de ma disponibilité, quand il manque du monde pour arbitrer, faire la table de marque,... Donner un coup de main lors des entraînements des -10.

4- Quel est ton meilleur souvenir en tant que handballeur ?

La saison dernière avec plusieurs moments :

Notre victoire à Cholet, match nous faisant accéder à la région.

Notre voyage en Allemagne qui a renforcé notre cohésion d'équipe, mais aussi nous a permis créer du lien avec les U15F que nous connaissions moins, aujourd'hui elles viennent nous encourager et on va les encourager.

Et forcément cette soirée de 2023, où nous étions plus de 300 personnes pour voir les seniors féminine monter en national.

5- As-tu d'autres passions ?

Oui, j'aime bien l'univers du cinéma

6- Un dernier mot pour les licenciés du club et supporters ?

Faites vous plaisir, amusez-vous.

Merci aussi à tous ceux qui s'investissent dans le club.



MULTI VENTES

Top départ pour la 1ère multivente de la saison. Nous vous proposons pour celle-ci : du vin, du fromage à raclette et des gâteaux Bijou.

Le vin est issu du Domaine de Terrebrune, vignoble créé en 1986 situé à Notre Dame d'Allençon.

Notre sélection de fromages à raclette provient de "La cabane à fromages" tenue par Maxime et Arthur à Ancenis.

Quant aux gâteaux Bijou, nous ne les présentons plus mais la variété du catalogue de gourmandises sucrées est toujours au rendez-vous !

Surveillez votre boîte mail, vous recevrez prochainement les bons de commandes. La vente se cloturera la première semaine de novembre, et vous recevrez vos produits fin Novembre.



UNE SELECTION GOURMANDE DE 4 FROMAGES A RACLETTE

Vendus tranchés par 200g, ce qui correspond à une portion pour une personne.

RACLETTE NATURE 4,48€/200g

RACLETTE AIL DES OURS 6,06€/200g

RACLETTE FUMEE 5,70€/200g

RACLETTE LOCAL BIO 6,50€/200g



UNE SELECTION RAFFINEE DE 7 VINS DE LA VALLEE DE L'ANJOU



ANJOU VILLAGE BRISSAC

Vin rouge, cabernet/sauvignon

Notes de fruits rouges et noirs

Accompagne les viandes rouges, les gibiers et les fromages

Vin de garde (10 ans)

8,10€/bouteille



ANJOU VILLAGE

Vin rouge, cabernet/cabernet sauvignon

Notes de fruits rouges (cassis, mûres), minéral, toasté

Accompagne les viandes rouges, les gibiers et les fromages

Vin de garde

6,80€/bouteille



CABERNET D'ANJOU

Vin rosé AOC, cabernet franc/cabernet sauvignon

Notes vives de framboise et groseilles

Accompagne les viandes blanches, sushis, pâtisseries

Vin moelleux qui peut vieillir quelques années

5,40€/bouteille



ANJOU BLANC SÉLECTION CHENIN

Vin blanc sec

Notes de fruits rouges (cassis, mûres), minéral, toasté

Accompagne les viandes rouges, les gibiers et les fromages

Peut se conserver 5 ans

8,10€/bouteille



COTEAU DU LAYON

Vin blanc moelleux, 100% Chenin

Notes florales, fruits jaunes, abricot

Accompagne les apéritifs, le foie gras, poisson au beurre ou crème

A boire frais et jeune

8,10€/bouteille



BONNEZAEUX SELECTION

Vin liqueux, 100% Chenin

Notes d'acacia, fruits secs, agrumes, miel

Accompagne apéritifs, foie gras, viandes blanches,

fromages forts et desserts. Servir à 12°C

Grand vin de garde (10 à 100 ans)

16,30€/bouteille



CREMANT DE LOIRE

Chenin, chardonnay, grolleau gris, cabernet

Notes florales et fruitées

Accompagne les apéritifs et les desserts

Mousse fine et bulles régulières

8,10€/bouteille



Vous souhaitez plus de caractéristiques sur un vin ? N'hésitez pas à nous solliciter pour obtenir la fiche technique du vignoble.



MADELEINES

- Nature (x50) 7,90€
- ChocoLait (x50) 9,80€
- ChocoNoir (x50) 9,80€
- Boite collector madeleine ChocoNoir (x12) 9,30€



PATISSERIES TRADITIONELLES

- Génois chocolat (x30) 9,60€
- Chocopépites (x20) 8,90€
- Financier aux amandes (x30) 10€
- Moelleux au chocolat (x30) 10,10€
- Cake aux fruits (x20) 8,10€
- Fondant citron (x30) 10,10€
- Financier poire choconoir (x25) 10,30€



GATEAUX FOURRES

- Bijou fraise (x20) 8,40€
- Bijou caramel chocolat (x20) 9,20€
- Bijou cacao (x20) 8,80€



BISCUITS PATISSIERS

- Galette pur beurre (x48 étuis de 2) 9,50€
- Cigarettes chocolat noisette (x45 étuis de 2) 10,20€
- Cookies chocolat noisette (x24 étuis de 2) 9,50€
- Mini crêpes chocolat (x4 barquettes de 18) 8,70€
- Brins de chococaramel (4 étuis de 6) 7,60€
- Sablés cocolait (x24 étuis de 2) 8,90€
- Biscuits cuillers (x10 étuis de 6) 7,50€
- Brins de framboise (x7 étuis de 7) 8,70€
- P'tit dej chococroustill' (24 étuis de 2) 9,40€
- Sablés Viennois (32 étuis de 2) 9,10€



ASSORTIMENTS

- Farandole de madeleines (x30) 10,10€
- Panach'fruits (x30) 9,80€
- Assortiment de pâtisseries (x30) 10,80€
- Méli-mélo de biscuits fins (x46 étuis de 2) 10,80€



PERENNITE DU CLUB

En vous inscrivant ou en inscrivant votre enfant dans notre structure, vous adhérez à un club sportif mais aussi à une association.

Les cotisations que vous versez ne suffisent pas à couvrir les dépenses du club(salaires, équipements, déplacements et frais divers) malgré une attention continue de la part du conseil d'administration. Nous avons fait le choix de cotisations correctes pour l'ensemble des licenciés afin que tout le monde puisse faire du sport.

Vous avez la possibilité de nous aider :

- participer aux événements du club en vous portant bénévole
- Faire un don associatif si vous êtes imposables et si vous souhaitez donner un peu de trésorerie au club plutôt qu'aux impôts (pour toute question me demander ou m'envoyer un mail)

Pour participer aux événements, je vous demande juste de venir nous aider une heure ou deux heures sur chaque événement afin que les quelques bénévoles qui sont toujours là ne se lassent pas et ne fassent plus rien. Si il n'y a plus de bénévoles, il n'y aura plus d'événements, donc beaucoup moins d'argent à rentrer . De ce fait, nous serons contraint de faire une **augmentation du prix des licences la saison prochaine de 30€** (ce n'est pas une surprise je l'ai annoncé à l'AG)

PLANNING DES EVENEMENTS

(Vous recevrez un doodle pour vous inscrire)

3 novembre: Concours de belote à la maison du parc

A partir de 18H: besoin pour mise en place de la salle, puis besoin caisse , restauration, buvette et rangement

9 Décembre: TELETHON

Vente de crêpes et gaufres au profit du téléthon

23 Février : Concours de belote à la maison du parc

A partir de 18H: besoin pour mise en place de la salle, puis besoin caisse , restauration, buvette et rangement

15 Mars : TOURNOI LOISIRS

Besoin de bénévoles buvette et restauration à partir de 19H

23 juin : VIDE GRENIER

Dès 5 heures du matin, besoin jusqu'à 18H avec des rotations sur des créneaux de 2 heures

Tout au long de l'année il y aura les vignettes de l'album du club à vendre pendant les matches.

Nous ferons deux multiventes sur la saison :

En octobre décembre : Multiventes: fromage à raclette, gâteaux Bijou, Vin de Terre Brune

En mars Avril/ multiventes: à définir

Si vous vous portez tous volontaires sur un ou deux événements, la tâche de chacun sera réduite et les bénévoles actuels seront moins sollicités



LE DON ASSOCIATIF

Le don associatif est une mesure légale reconnue par les impôts qui permet de fournir de la trésorerie aux associations loi 1901 (comme nous) avec une déduction fiscale de 66% de votre don à l'association. Dans le cas d'un club sportif nous pouvons rajouter à votre don le montant de la cotisation (part club), de la licence.

Exemple pour don de 200€ en fonction des catégories

Licences + 16 ans : part club 87,53€ + 200€ = don de 287,53 € déduction fiscale: 189,77€

Licences 12/16 ans (2007 à 2011): part club 83,61 + 200€ = don de 283,61 €
déduction fiscale : 187,18€

Licences -12 (2012 à 2017): part club 73, 93+ 200€ = don 273,93€
déduction fiscale: 180,79 €

Licences Baby (2018/2019/2020): part club 42,93€+ 200€ = don de 242,93€
déduction fiscale: 160,33€

Licences loisirs ou handfit: part club 34,55€ + 200€ = don de 234,55 €
Déduction fiscale: 154,80€

Un Cerfa vous sera délivré spécifiant le don effectué ce qui vous permettra de prouver aux impôts votre geste associatif.

Les dons sont recevables en plusieurs fois si cela vous arrange.

Merci pour votre implication dans la vie associative de votre club

Géraldine BREGET, présidente USMJHB

Suivez-nous!



US Montreuil-Juigné Handball



usmj.hand

HYDRATATION

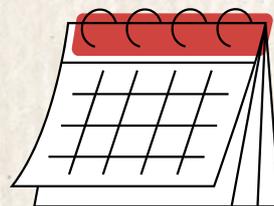
En parallèle des repas et des collations, il est très important de bien s'hydrater jusqu'au match. Il faut boire 0,5L à 1,5L d'eau/ heure et surtout éviter les boissons sucrées comme les sodas, sirops ou jus de fruits, de l'eau du robinet peut suffire !
Après l'effort, il est recommandé de boire des boissons riches en bicarbonate pour diminuer l'acidité dans le corps (ex : St Yorre, Vichy, Badoit)

LE PASTIS

Non ce n'est pas toujours à l'apéro !
Les gestes techniques ne sont pas que réservés aux joueurs de champ, voici le pastis pour les gardiens !
Pour le réussir il faut bloquer le tir adverse à 2 mains et non pas le dévier ou le repousser. Parfait pour démoraliser l'attaquant adverse ! Le pastis nécessite une excellente lecture du tir et de sacrés réflexes.

Happy Birthday

01/10 Alexis Gandon - Premiers pas
05/10 Clara Ducept Roussiase U15F
07/10 Lilou Cazoulat U13F
09/10 Nathalie Monteiro - Vice présidente
10/10 Alban Fréard U15R
13/10 Marius Nadal Chollet U12M
14/10 Alexis Neau U19M
16/10 Arthur Caris - Premiers pas
20/10 Sacha Durigneux U14M
20/10 Line Guyot U17F
20/10 Thais Doneau Nouteau U11 F
25/10 Vincent Thuilier U12 M
25/10 Elliott Couenne U14 M
26/10 Jean-Marie Montecot Loisirs



3 novembre :
Concours de belote à la maison du parc

9 Décembre :
TELETHON, Vente de crêpes et gaufres au profit du téléthon

23 Février :
Concours de belote à la maison du parc

15 Mars :
Tournoi des loisirs

23 juin :
Vide grenier

ESPACE DETENTE

QUI EST QUI ?

Retrouve à quelles personnalités correspondent ces photos.



SCORES :

De 0 à 3 points :

Aïe aïe aïe, heureusement que c'est le début de la saison ! Il va falloir potasser et suivre l'actualité !

De 4 à 6 points :

C'est pas mal, mais le handball ne s'arrête pas qu'à Montreuil-Juigné !

De 7 à 9 points :

Bravo, tu es presque prêts pour les JO !!

De 10 à 12 points :

Wow ! Tu peux rentrer dans l'élite des "Experts"

1 Paulette Foppa (équipe de France/Brest) - 2 Guillaume Gilles (entraîneur équipe de France masculine) - 3 Grace Zaadi (équipe de France/Bucarest) - 4 Olivier Krumbholz (entraîneur équipe de France féminine) - 5 Estelle Nze Minko (équipe de France/Hongrie) - 6 Ludovic Fabregas (équipe de France/Hongrie) - 7 Luka Karabatic (équipe de France/PSG) - 8 Charlotte & Julie Bonaventura (arbitres) - 9 Vincent Gérard (Gardien de France/Kiel) - 10 Laura Filippes (équipe de France/Paris 92) - 11 Cléopâtre Darleux (Gardiennne de France/Brest) - 12 Dika Mème (équipe de France/Barcelone)

