



## RETOUR EN IMAGES



### SOIREE BELOTE

Le vendredi 23 février le club organisait un concours de belote à la maison du parc de Montreuil-Juigné. Avec 30 équipes inscrites, le concours était complet. Ce fut une excellente soirée, très conviviale comme à son habitude. Un grand bravo aux gagnants du tournoi Enzo et Wilfried Ménard.

Le club souhaite remercier les bénévoles présents pour leur contribution lors de cette soirée et également Auchan et Anjou frais pour les lots.



### SOIREE CLUBS

Samedi 9 mars, à la salle Tabarly d'Avrillé à eu lieu la 1ère soirée interclubs : Montreuil-Juigné/Avrillé.

190 personnes étaient réunies pour une soirée fouées, blind test et danse.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont organisé et animé cette belle soirée.





# INFOS MATCHS

## A domicile



### SAMEDI 16 MARS



Montreuil-Juigné

**U13 F** 12h45 vs Segré HB

**1ers Pas 2** 14h00 vs Trélazé/Ste Gemmes

**U10 M** 16h15 vs AAEEC Ponts de Cé

**U16 M** 18h00 vs AS Ambrières les Vallées

**SF 2** 20h00 vs HBC Luconnais



Avrillé

**SM 2** 18h00 vs SC Beaucouzé



Avrillé

### DIMANCHE 17 MARS

**U12 M1** 10h00 vs Le May/ Beaugé 2/ Noyant BA

### SAMEDI 23 MARS



Montreuil-Juigné

**U13 F** 11h00 vs Angers HBC

**U10 M** 12h45 vs ES Segré HB1

**U15 M** 14h30 vs ASB Rezé

**U19 M2** 16h30 vs HB Ligérien

**SF 1** 20h30 vs CS Bouguenais HB

### SAMEDI 30 MARS



Montreuil-Juigné

**U17 F** 16h00 vs US Guérande



# INFOS

# MATCHS

## En extérieur



### SAMEDI 16 MARS

- U14 M1** 14h00 vs ES Aubance/ Chemillé
- 1ers pas 1** 14h00 vs Segré HB1
- U15 F** 14h30 vs HBC Authion
- U17 F** 17h15 vs HBAC Ste Pazanne
- SF 1** 18h30 vs US Joué les Tours HB
- SF 3** 20h30 vs Handball Club U21 Authion

### DIMANCHE 17 MARS

- U11 F** 11h00 - Tournoi à Beaufort
- U19 M1** 13h00 vs Union Saumur Doué 2
- U12 M2** 14h00 vs Le Lion d'Angers 2/ Aubance 2 / Avrillé 2
- U15 M** 15h00 vs Pouzauges / Haut Bocage

### SAMEDI 23 MARS

- U12 M1** 13h00 vs ES Segré
- U12 M2** 14h00 vs ES Aubance
- U16 M** 15h00 vs ASPTT Nantes
- U11 F** 15h30 - Tournoi
- U14 M2** 15h30 vs Trélazé HB2
- U19 M1** 16h30 vs CS Noyant Bel Air
- U14 M1** 16h45 vs O. Baugeois
- SM 2** 20h00 vs Feneu HBC

### DIMANCHE 24 MARS

- SF2** 15h00 vs La Roche sur Yon Vendée HB4

### DIMANCHE 30 MARS

- U13 F** 11h30 vs SC Beaucouzé
- U14 M1** 13h00 vs Cholet 1

# NOUVEAU SPONSOR



"Maine Diagnostic réalise vos diagnostics immobiliers avant-vente et location mais également les diagnostics avant travaux et démolition.

Cabinet de proximité basé à Montreuil-Juigné, vos diagnostics sont réalisés avec sérieux dans le respect des normes en vigueur.

Le cabinet a vu le jour dans le but d'apporter un service complet aux clients, de l'élaboration des diagnostics au service après-vente en répondant aux interrogations des différentes parties."

## DON ASSOCIATIF



Dons associatifs: Allégez vos impôts au profit de l'USMJHB !

Le don associatif est très important pour la trésorerie du club, cela nous permet d'avoir une rentrée d'argent et maintenir un coût de licence peut élevé (un des moins cher du département)

Comment procéder c'est très simple :

Si vous êtes imposables, vous nous faites un virement du montant que vous souhaitez (dans la limite de 20% de vos impôts). Nous vous rédigerons un CERFA du montant de votre virement et de la part club que vous avez payé avec votre licence. Ainsi vous aurez une déduction fiscale de 66% du montant du CERFA.

### Exemple

Pour un virement de 200€

Pour une licence plus de 16 ans  $200€ + 87,53€$  (part club) = 287,53 € soit une déduction de 189,76€ il ne vous en coutera donc 10,23€

Pour une licence 12/16 ans:  $200€ + 82,61€$  (part club) = 282,61€ soit une déduction fiscale de 186,52€ il ne vous en coutera donc 13,47€

Pour une licence -12 ans :  $200€ = 73,93€$  (part club) = 273,93€ soit une déduction fiscale de 180,79€ il ne vous en coutera donc 19,20€

Pour une licence babyhand :  $200€ + 42,93€ = 242,93€$  soit une déduction fiscale de 160,33€ il ne vous en coutera donc 39,66€

Pour une licence loisirs ou handfit  $200€ + 34,55€ = 234,55€$  soit une déduction fiscale de 154,80€

Il ne vous en coutera 45,19€

Vous voyez pour moins de 50€ vous pouvez ramener de la trésorerie au club qui nous sera très précieuse pour continuer à assurer un encadrement bienveillant et avec des techniciens auprès de nos licenciés. Je vous remercie par avance de votre générosité et de l'intérêt que vous portez au club.

Géraldine, présidente USMJHB

# Ils ont la parole



Julien  
DELAUNAY

## LES BENEVOLES DE L'USMJ



### 1- Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Julien Delaunay et j'ai 32 ans. J'ai commencé le hand en tant qu'entraîneur il y a environ 10 ans. Et à force d'entraîner et de faire les exercices, j'y ai pris goût et j'ai rejoint l'équipe Senior. Après quelques années, j'ai intégré l'équipe Loisirs afin de continuer le hand mais en me libérant du temps le week-end.

### 2- Quel est ton parcours handballistique ?

Comme je l'ai indiqué, je joue en Loisir et dans l'équipe, nous avons différents profils : du débutant dans le hand à certains joueurs qui ont des dizaines d'années d'expérience et des "jeunes" de 25 ans au moins jeunes de plus de 50 ans. L'objectif de notre catégorie est de ce faire plaisir, de jouer, de s'entraider et de garder l'ambiance qui y règne.

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

Dans le club, j'ai été durant plusieurs années entraîneur/coach d'équipes de jeunes et j'ai fait partie de la commission communication.

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

Mon meilleur souvenir en tant que Handballeur remonte à mes débuts en tant que joueur... J'étais un novice par rapport au reste de mon équipe et donc je jouai là où il y avait besoin. Lors d'un match où notre gardien n'était pas disponible, c'est moi qui me suis mis dans les buts et durant ce match, j'ai réussi à arrêter un tir en contre-attaque. Et n'étant pas gardien, le fait d'arrêter ce tir m'avait donné confiance en moi et me faisait dire que j'étais un minimum utile à l'équipe.

### 5- As-tu d'autres passions ?

À côté du hand, j'ai comme passion la moto et je fais également du badminton.

### 6- Quel est ton handballeuse et ton handballeur préféré ?

Ma handballeuse préférée est Amandine Leynaud et mon handballeur préféré est Michaël Guigou.

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

Après plus de 10 ans dans le club et après avoir habité à 45 min de route pendant plusieurs années, je suis toujours resté à mon Montreuil pour le hand car l'ambiance, la convivialité et l'entraide y est toujours présente et c'est le principal à mon sens.

Julien DELAUNAY

# Ils ont la parole



Nathalie  
MONTEIRO

## LES BENEVOLES DE L'USMJ

### 1- Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Nathalie et je ne vous dirai pas mon âge parce qu'à partir d'un moment, on ne pose plus la question, c'est impoli. J'ai quitté Montreuil pour aller à Tiercé mais je suis restée attachée à Montreuil pour le hand, non pas en tant que joueuse mais en tant que maman de joueuses et en tant que bénévole.

### 2- Quel est ton parcours handballistique ?

Je n'ai jamais pratiqué le hand. J'ai été happée en 2016 lorsque Justine a intégré le club. Puis cela a été le tour de Jeanne. Je suis seulement une spectatrice passionnée.

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

Naturellement, je me suis investie dans le club tout d'abord en donnant des petits coups de main par ci par là. Puis, j'ai pris part à la commission événementielle. Je suis à présent vice-présidente administrative au côté de Géraldine notre présidente ainsi que Cloé en tant que vice-présidente technique.

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

En tant que handballeuse... aucun malheureusement mais en tant que spectatrice, j'en ai énormément. Le club USMJ dégage une énergie positive, familiale dans lequel le public se sent chez lui et porte à l'unisson nos équipes qui évoluent sur le terrain. Ce n'est pas uniquement un espace où l'on voit jouer les jeunes (et moins jeunes), c'est aussi un endroit de partage, de cohésion et de bonne humeur.

### 5- As-tu d'autres passions ?

Comme bon nombre de personnes, j'aime les voyages, la cuisine, la lecture et depuis quelques mois, je pratique la danse latine. C'est un merveilleux remède contre la morosité.

### 6- Quel est ton handballeuse et ton handballeur préféré ?

Ma liste est trop longue !

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

Les licenciés et les supporters sont l'essence même de notre club. Notre passion, notre énergie et notre envie de partager les valeurs du sport ou tout simplement le vivre ensemble sont autant d'ingrédients qui font de ce club ce qu'il est aujourd'hui. Il appartient à chacun de nous de continuer à le faire vivre avec dynamisme et enthousiasme. Pour autant, cela ne doit pas reposer uniquement sur la bonne volonté de quelques bénévoles. Nous devons tous être acteurs et engagés.

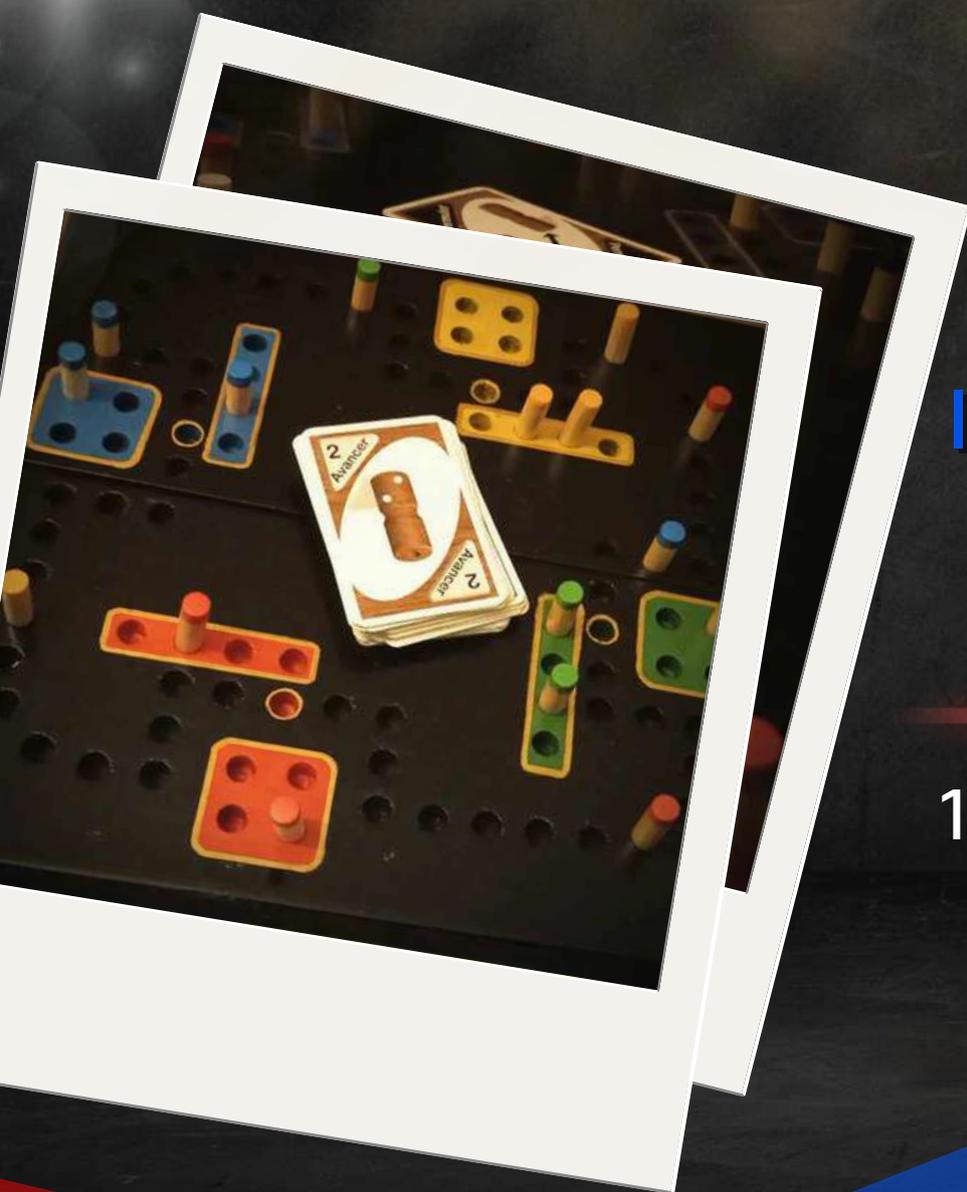
Nathalie MONTEIRO



# TOURNOI de TAC-TIK

**DIMANCHE 7 AVRIL : 13H00 OUVERTURE**  
**: 14H00 TOURNOI**

A LA MAISON DU PARC DE MONTREUIL-JUIGNE



**INSCRIPTION PAR  
EQUIPE DE 2  
PERSONNES**

**1 Lot par participant**

**5€ /ENFANT**

**7€ /ADULTE**

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION  
[animation.usmjhandball@gmail.com](mailto:animation.usmjhandball@gmail.com)  
06.72.81.83.56

**SI TU AS UN JEU,  
PENSE A L'EMMENER !**

# MAIS C'EST QUOI LE TAC-TIK ??

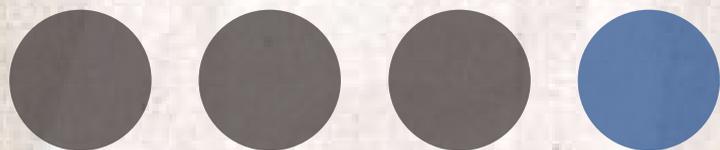
Le Tac Tik est un jeu dérivé du Toc (ou Tock), et donc des petits chevaux.

Il s'agit de déplacer ses pions sur un parcours de cases en utilisant des cartes tirées au sort. Les 4 cartes que l'on a en main, remplacent donc le dé des petits chevaux. Le hasard est donc beaucoup moins important qu'aux petits chevaux car on utilise la carte la plus adaptée au placement de ses pions. Il faut être le premier à rentrer ses pions dans sa maison. On peut jouer en équipes ce qui permet aux partenaires de s'échanger des cartes. C'est donc un jeu très simple, amusant et convivial

Le Tac tik vous entrainera dans une série d'alliances et de complots pour faire gagner votre équipe.

Il est possible de jouer de 2 à 8 joueurs avec des extensions de plateau.

Pour le tournoi vous vous affronterez en équipe de 2 contre 2.



Pour en savoir plus  
les règles sont juste ici

# 2ème multi-ventes



Tenez-vous prêts, la 2ème multi-ventes va bientôt faire son retour !  
Au programme, du vin issu du Domaine de Terrebrune, de la brioche de Vendrennes et du saucisson de la Table de Mick l'Ange. Alors surveillez votre boîte mail.



- L'originale 350g
- L'originale 750g
- Gâche pur beurre



- Anjou rouge 2022
- Rosé de Loire 2023
- Cabernet d'Anjou 2022
- Anjou Blanc 2023
- Crémant de Loire blanc
- Crémant de Loire Rosé



La Table de  
**Mick l'Ange**

- Cèpes
- Noisettes
- Noix
- Sanglier
- Comte
- Bleu
- Beaufort
- Chorizo
- Nature
- Fumé
- Poivre
- Poivre vert
- herbes
- Piment d'espelette
- Antillais



# VIDE- GRENIER

USMJ HANDBALL MONTREUIL-JUIGNE  
PARKING DE LA SALLE BUSNEL

**23 JUIN 2024**

Inscriptions avant le :  
15/06/2024

## Emplacement

3€ le mètre

5€ les 2 mètres

5€ 1 tables (120x70)+ 2 chaises



**Buvette et  
restauration  
sur place**

**8h00  
18h00**

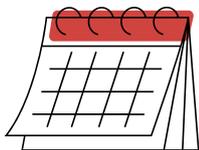
## RENSEIGNEMENT

[animation.usmjhandball@gmail.com](mailto:animation.usmjhandball@gmail.com)

06.72.81.83.56



## A VOS AGENDAS !



**15 Mars 19h30 :**

Tournoi des loisirs, salle P. de Coubertin

**Mi-mars :**

Lancement de la 2ème multi-ventes

**7 Avril 14h00 :**

Tournoi de Tactik, Maison du Parc

**23 Juin 8h00-18h00 :**

Vide-grenier, parking du complexe sportif



### LE SAVAIS-TU ?

A un certain niveau, les handballeur utilise de la résine, une cire végétale qui permet de mieux contrôler et d'attraper le ballon.

Pour nettoyer un ballon ou un vêtement tâché de colle tu peux utiliser une substance grasse comme de l'huile ou de la crème hydratante.

### L'Espagnole

La règle de base de cette attaque est que l'Arrière et l'Ailier prennent des courses parallèles à chaque fois que le demi-centre propose un croisé. Cela permet ainsi plusieurs alternatives.

Le Demi-Centre a 2 solutions. Il peut passer à l'ailier ou à l'arrière qui peuvent tous le deux tirer en suspension.

# Happy Birthday

## MARS :

02/03 Maingret Ewen -14M1

02/03 Lambert Sébastien - parent dirigeant

02/03 Sabatino Vincent - parent dirigeant

03/03 Sabatino Gabriel -14M2

05/03 Durigneux Gabin -12M2

09/03 Naudeau Chloé -loisirs

09/03 Murzeau Loane -15F

09/03 Bourgeois Nohan -1ers pas

10/03 Fremy Camille -1ers pas

11/03 Jousset Corentin - apprenti

12/03 Cesbron Noah -10M

12/03 Deshayes Le Goff Maelys -13F

12/03 El annaoui Ayman -10M

12/03 Buscato Dorine - SF2

14/03 Roqueplan Hermine- handfit

14/03 Géraldine Breget - présidente/handfit

15/03 Gentils Félix -10M

15/03 Dessomme Isabelle - handfit

24/03 Thuilliers Clément, -15M région

24/03 Mesnil Gabriel -1ers pas

25/03 Joubard Raphaël -10M

25/03 Lecam Romain - conseil  
d'administration

26/03 Bourmaud Mickael - CA/loisirs

30/03 Guerry Jules -15M région

31/03 Houlgard Sacha -19M

# ESPACE DÉTENTE

# HOROSCOPE



## CAPRICORNE

Vous êtes durs et critique envers vous-même pour atteindre vos performances. Vous aimez être au mieux de votre forme et conserver votre image de sportif. Attention cependant aux raideurs articulaires ! Pensez à vous assouplir.



## VERSEAU

Vous êtes focus et concentré. Très social, vous aimez donner le meilleur de vous-même. Si nécessaire, vous saurez remettre en question les problèmes de l'équipe. Un vrai profil de capitaine. Attention, vos chevilles sont votre point faible, ne négligez pas l'échauffement.



## POISSON

Même si c'est dans l'eau que vous êtes le plus à l'aise, une fois votre discipline choisie, vous ferez preuve d'une motivation sans limites. Une motivation pour la gagne est souvent nécessaire pour maintenir votre attrait. Essayez de vous intéresser au partage et à la transmission.



## BELIER

Vous êtes fait pour les séances intenses. Votre force et votre endurance font de vous un compétiteur hors pair. Apprenez à être patient, tous les résultats ne sont pas rapides. Attention à bien vous hydrater pour maintenir vos performances sportives.



## TAUREAU

Vous faites preuve d'une excellente énergie, coordination et concentration. Attention à votre régularité et votre rigueur pour parfaire votre forme et votre niveau sportif. Les jours où vous perdez en motivation, n'hésitez pas à vous ressourcer en pleine nature.



## GEMEAUX

Votre insouciance, votre agilité et votre jeune métabolisme font de vous de très bons éléments sportifs. Attention à votre caractère changeant qui peut vous jouer des tours. Vos points faibles sont vos poumons. Des activités « cardio » peuvent vous tirer vers le haut.



## CANCER

Vous vous ennuyez facilement, il vous faut des activités variées pour vous épanouir. La pratique sportive vous permet de gérer vos émotions. Attention à bien garder une alimentation équilibrée et à rester discipliné.



## LION

Pour vous, le sport ne doit pas être monotone, il vous faut de la diversité pour maintenir votre intérêt. D'un naturel social, vous êtes fait pour les sports d'équipe et êtes un parfait élément de cohésion. Veillez à maintenir votre dose de vitamine D.



## VIERGE

Vous aimez les sports nécessitant rigueur, discipline et endurance. Vous adorez vous dépasser, surtout dans l'adversité. Attention, vous devez néanmoins accepter que tout le monde soit différent et ne puisse pas avoir le même niveau d'exigence que vous.



## BALANCE

Vous êtes des sportifs épanouis dans une équipe. C'est cet esprit de groupe qui vous permet d'évoluer et de vous motiver. Votre allure et votre équilibre naturel sont de véritables atouts. Attention aux bonbons, votre petite faiblesse !



## SCORPION

Pour vous, le sport est un excellent moyen de vous canaliser, d'évacuer toute forme de stress. Vous êtes fait pour les sports d'équipe et de compétition. Même si vous pratiquez le sport intelligemment, attention à ne pas écraser les autres pour gagner à tout prix.



## SAGITTAIRE

Force, rythme et vitesse sont des qualités qui font de vous un véritable athlète. Votre caractère sociable et extraverti amène une dynamique positive au sein de l'équipe. Attention cependant à votre faiblesse pour les produits gras.