



## RETOUR EN IMAGES



### MATCH DES NEPTUNES

Le club a organisé une sortie d'équipe pour les U17F. Elles sont allées à Nantes pour assister au match des Neptunes qui recevaient la Stella St Maur (D2). Accompagnées de quelques parents qui ont également assisté au match, les filles ont pu faire des photos avec des joueuses à la fin de la rencontre. Bravo aux Neptunes pour leur victoire 38 à 20 !



# VS



### TERRE DE JEUX 2024

Nous sommes labélisé terre de Jeux Paris 2024. Avec 11 communes labélisées de l'Agglo, nous organisons chacun notre tour un samedi matin sportif par mois et chacun choisi son thème. Beaucozéz avait choisi le thème sur le Handisport, chaque commune vient avec 5 ou 6 jeunes de 9 à 15 ans. Je sollicite une Association Sportive pour chaque matinée. 5 Jeunes de l'équipe U15 Région m'ont accompagné sur ce nouveau défi et ont pu découvrir et pratiquer certaines disciplines Handisport.

Je voudrais remercier l'exemplarité et l'excellent état d'esprit des 5 jeunes qui avait pour porte drapeau le pitit Paul.

Sportivement votre,

William VIERON (adjoint aux sports)





# INFOS

# MATCHS

## A domicile



### SAMEDI 2 DECEMBRE



Montreuil-Juigné

- U12 M1** 13h00 vs Trélazé HB
- U14 M2** 14h45 vs HBC Authion 2
- U15 M** 16h30 vs ESHPDM Pays de Mans 72
- SF 1** 18h30 vs Angers Lac de Maine/Ponts de Cé
- SF 2** 20h30 vs OHB St Gemmes/Loire 2



Avrillé

- U15 F** 14h00 vs US Juvardeil
- U19 M** 16h00 vs Angers HBC
- SM 2** 18h00 vs Segré 3
- SF 3** 21h30 vs Handball club U21 Authion

### SAMEDI 9 DECEMBRE



Montreuil-Juigné

- 1er PAS 2** 11h30 vs Chemillé/Avrillé 1
- U19 M** 14h00 vs HBC Loire Layon
- U17 F** 16h00 vs HBC Durtal



Avrillé

- U14 M1** 14h30 vs Angers HBC
- U16 M** 16h30 vs HBC Authion
- SM 2** 20h30 vs HB Ligérien 1

### SAMEDI 16 DECEMBRE



Montreuil-Juigné

- U15 F** 10h00 vs Angers HBC Ponts de Cé 2
- U10 M** 13h30 vs Juvardeil 2
- U13 F** 15h15 vs CS Le Lion D'Angers 1



Avrillé

- U14 M2** 15h00 vs HBC Durtal
- SF 3** vs Chemillé



**INFOS**

**MATCHS**

**En extérieur**



**SAMEDI 2 DECEMBRE**

- U14 M1** 13h45 vs Segré
- U17 F** 14h00 vs AAEC Ponts de Cé
- U16 M** vs Angers HBC

**SAMEDI 9 DECEMBRE**

- 1er Pas 1** 10h00 vs Baugé / Angers Le Lac
- U10 M** 12h00 vs SC Beaucouzé 1
- U12 M2** 13h00 vs Avrillé 2
- U11 F** 13h45 vs Angers Lac de Maine
- U12 M1** 14h30 vs Angers HBC
- U14 M2** 14h30 vs CS Le Lion d'Angers 2
- U15 F** 16h00 vs Segré/ Le Lion d'Angers
- U15 M** 17h30 vs ASPTT Nantes
- SF 2** 20h30 vs AAEEC Ponts de Cé
- SF 1** 21h00 vs AC Issoldunois HB

**DIMANCHE 10 DECEMBRE**

- SF 3** 16h30 vs ES Aubance Handball

**SAMEDI 16 DECEMBRE**

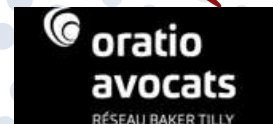
- U11 F** 12h00 vs US Juvardeil
- U19 M** 16h15 vs Authion / Saumur Doué
- U16 M** 13h00 vs Le Lion d'Angers

**DIMANCHE 10 DECEMBRE**

- SM 2** 17h00 vs CS Noyant Bel Air

# LES SPONSORS

Les sponsors permettent de soutenir l'USMJ et de contribuer aux dépenses du club. En contrepartie ils gagnent en visibilité en diffusant les couleurs de leur entreprise. Découvrez ci-dessous les sponsors de la saison 2023-24.



## ARTISTS

Salon de coiffure  
à Montreuil-Juigné

## AUCHAN

Hypermarché  
à Avrillé

## DOMAINE DU MOULIN CAVIER

Hotel, spa et restaurants  
à Avrillé

## GP

Bois de chauffage  
à Beaufort en Vallée

## INTERSPORT

Magasin d'articles de sport  
à Beaucouzé

## ORATIO AVOCATS

Cabinet en droit des affaires  
à Angers

## ROMAN

Travaux de menuiseries bois et PVC  
à Montreuil-Juigné

## TGS

Solutions informatiques  
à Beaucouzé

Vous aussi vous souhaitez devenir sponsor ?  
Alors n'hésitez pas à vous rapprocher du club pour connaître les modalités.



# Ils ont la parole



INÈS  
CAPITAINE  
U17F



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

Je m'appelle Inès, j'ai 15ans et je fais du handball depuis 4 ans. J'ai commencé ce sport pour être avec mes copines mais c'est vite devenu une passion. À la suite d'un problème au genou, je suis devenue gardienne et j'ai tout de suite adoré ce poste.

2- Peux-tu nous présenter ton équipe ?

Quand j'ai débuté le hand, nous n'étions que des filles de Montreuil et depuis cette année les filles d'Avrillé nous ont rejoint. On s'entend toutes super bien. C'est grâce au handball qu'on est toutes devenues copines. Eléonore, notre coach, nous fait progresser d'année en année. C'est grâce à elle que l'année dernière nous avons fini championne.

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

Quand on est bénévole il est important de participer à la vie associative. Lorsque le club a besoin de quelqu'un pour arbitrer, faire la table ou faire des gâteaux, j'essaie de me rendre disponible. J'aide aussi à entraîner les Baby Hand et Ter pas d'Avrillé.

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

Je pense que mon meilleur souvenir est le voyage en Allemagne où on a pu rencontrer les -15M que nous ne connaissions pas du tout et bien sûr chaque victoire est un bon souvenir puisque ça renforce notre cohésion d'équipe .

5-As tu d'autres passions ?

Oui, j'aime bien la musique, je fais du piano.

6- Quel est ta handballeuse et ton handballeur préféré ?

Laura Glauser et Dika Mem sont mes handballeurs préférés.

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

Merci à ceux qui rendent possible la vie de ce club en or et continuez de venir nombreux pour encourager toutes les équipes !

Inès Guezennec



# Idées de cadeaux de Noël



Veste de Survet  
Adulte : 38€  
Enfant : 36€



T-Shirt training  
Adulte : 17€  
Enfant : 16€



Polo coton  
Adulte : 27€  
Enfant : 25€



T-shirt coton  
Adulte : 16€  
Enfant : 15€



Doudou sans manches  
Adulte : 43€  
Enfant : 36€

Sac à dos  
40€



Short training  
Adulte : 15€  
Enfant : 13€



Pantalon de survet  
Adulte : 27€  
Enfant : 24€



# ALBUM DU CLUB



L'album du club est un trombinoscope de l'ensemble des licenciés des clubs de Montreuil-Juigné et d'Avrillé.

Cet album permet de mieux se connaître et de garder un super souvenir de la saison 2023-2024.

Les pochettes sont en vente au tarif de 1€ et il y a 8 vignettes par pochette.

Assez rapidement nous provoquerons des séances d'échange des doublons.

J'ai constitué l'album et j'ai fait de nombreuses relectures, malgré tout il y a quelques erreurs et je m'en excuse. Sachant que l'organisme qui a mis en page cet album a aussi fait des erreurs.

Géraldine



## POINTS DE VENTES DES VIGNETTES :

- Buvette du club USMJ, salle Busnel, Montreuil-Juigné
- Buvette du club ASA, salle Tabarly, Avrillé
- Le jardin d'Eden : 10, rue Victor Hugo, Montreuil-Juigné
- Cordonnerie Leclerc : Centre E.Leclerc Bd Albert Camus, Angers

A la fin de la saison vous pourrez vous procurer vos vignettes manquantes sur [www.lalbumduclub.com/boutique](http://www.lalbumduclub.com/boutique) avec le code 9MJH

# Collection

Ce tableau préparé par Christian Amoroso te permet de noter les cartes que tu as déjà et de voir celles qui te manquent. N'hésites pas à échanger tes doubles avec les gens du club !

Mots présidents-historique	1	2	3	4	5	6			
CA-USMJ	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19					
CA-ASA	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32					
Bénévoles	33	34	35	36	37	38	39	40	41
	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	51	52							
Baby hand USMJ	53	54	55	56	57	58	59	60	61
	62	63	64	65	66	67	68	69	70
	71	72	73						
Baby hand ASA	74	75	76	77	78	79	80	81	82
	83	84	85	86	87	88	89	90	91
	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Premiers pas USMJ	101	102	103	104	105	106	107	108	109
	110	111	112	113	114	115	116	117	118
	119	120	121						
U10 Masc ASA	122	123	124	125	126	127	128	129	130
	131	132	133	134	135	136	137	138	139
U10 Masc USMJ	140	141	142	143	144	145	146	147	148
	149	150							
Premiers pas ASA	151	152	153	154	155	156	157	158	159
	160	161	162	163	164	165	166	167	168
	169	170	171	172					
U11 Fem ASA/USMJ	173	174	175	176	177	178	179	180	181
	182	183	184	185					
U 12 Masc USMJ	186	187	188	189	190	191	192	193	194
	195	196							
U 12 Masc ASA	197	198	199	200	201	202	203	204	205
	206	207	208						
U 12 Masc ASA / USMJ	209	210	211	212	213	214	215	216	217
	218	219	220						
U 13 Fem USMJ / ASA	221	222	223	224	225	226	227	228	229
	230	231							
U 14 M1 USMJ / ASA	232	233	234	235	236	237	238	239	240
	241	242	243						
U 14 M2 / ASA/USMJ	244	245	246	247	248	249	250	251	252
	253	254	255	256					
U 15 M région USMJ / ASA	257	258	259	260	261	262	263	264	265
U 15 Fem USMJ / ASA	266	267	268	269	270	271	272	273	274
	275	276	277						
U 16 Masc ASA / USMJ	278	279	280	281	282	283	284	285	286
	287	288	289	290	291	292	293		
U 17 Fem USMJ / ASA	294	295	296	297	298	299	300	301	302
	303	304	305	306	307				
U 19 Masc ASA / USMJ	308	309	310	311	312	313	314	315	316
	317	318	319	320	321				
SF 3 ASA / USMJ	322	323	324	325	326	327	328	329	330
	331	332							
SM 2 ASA / USMJ	333	334	335	336	337	338	339	340	
SF 2 ASA / USMJ	341	342	343	344	345	346	347	348	349
	350	351	352	353					
SM 1 ASA	354	355	356	357	358	359	360	361	362
	363	364	365	366	367	368	369		
SF1 N3 USMJ / ASA	370	371	372	373	374	375	376	377	378
	379	380	381	382	383	384	385	386	387
	388								
Loisirs USMJ	389	390	391	392	393	394	395	396	397
	398	399	400	401					
Loisirs ASA	402	403	404	405	406	407	408	409	410
	411	412	413	414	415	416	417	418	419
Handfit USMJ	420	421	422	423	424	425	426	427	428
	429	430	431	432	433	434	435		

Présentation	A1	A2	A3	A4
Baby hand USMJ	C1	C2	C3	C4
U10 masc ASA	E1	E2	E3	E4
Prem. pas ASA	G1	G2	G3	G4
U12 masc USMJ	I1	I2	I3	I4
U12 masc ASA/USMJ	K1	K2	K3	K4
U14 masc USMJ/ASA	M1	M2	M3	M4
U15 fem USMJ/ASA	O1	O2	O3	O4
U17 fem USMJ/ASA	Q1	Q2	Q3	Q4
SF2 ASA/USMJ	S1	S2	S3	S4
Loisirs USMJ	U1	U2	U3	U4
Handfit USMJ	W1	W2	W3	W4

CA ASA	B1	B2	B3	B4
Prem. pas USMJ	D1	D2	D3	D4
U10 masc USMJ	F1	F2	F3	F4
U 11 Fem ASA/USMJ	H1	H2	H3	H4
U12 masc ASA	J1	J2	J3	J4
U13 fem Usmj/ASA	L1	L2	L3	L4
U15 masc reg. USMJ/ASA	N1	N2	N3	N4
U16 masc ASA/USMJ	P1	P2	P3	P4
U19 masc ASA/USMJ	R1	R2	R3	R4
SF1 N3 USMJ/ASA	T1	T2	T3	T4
Loisirs ASA	V1	V2	V3	V4





# PREPARATION MENTALE DU SPORTIF



LES CONSEILS DE SOLENE COUTURE, JOUEUSE DE SF1 N3 à L'USMJ ET PREPARATRICE POUR L'EQUIPE DE FRANCE DE GENDARMERIE

Depuis quelques années, le staff du sportif s'est étoffé d'une nouvelle profession, le préparateur mental. L'activité physique, sportive et notamment le sport en compétition est régit par un entraînement physique, des aptitudes techniques et tactiques mais également un entraînement **MENTAL** et une **GESTION DES EMOTIONS**. L'incidence est directe sur les performances du sportif. Cela permet notamment de développer la **CONFIANCE EN SOI**, **L'ESTIME DE SOI**, la **MOTIVATION**, la **GESTION DES EMOTIONS**, **L'ATTENTION** et la **CONCENTRATION**. Une séance peut être plus ou moins courte, en individuel ou en collectif, sur le terrain ou dans le vestiaire, avant / pendant ou après un match.

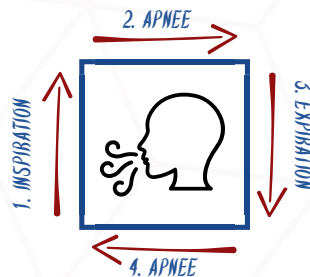
## PETITS EXERCICES A FAIRE INDIVIDUELLEMENT

### 1- LA RESPIRATION :

C'est la clé pour gérer son stress ou les émotions.

Lors d'un match, si je suis stressé(e) ou je me sens énervé(e), frustré(e)... Je respire. Je demande à sortir, je me pose sur le banc, je ferme les yeux et je visualise mentalement UN CARRE.

- 1- J'inspire
- 2- Je bloque ma respiration (poumons pleins)
- 3- J'expire
- 4- Je bloque ma respiration (poumons vides)



A l'image du carré, j'essaie que chaque inspiration / expiration / apnée soit égale en termes de temps. Cette respiration permet de se recentrer sur l'action du moment, de retrouver une concentration et de se calmer rapidement.

### 2- TRAVAIL POSITIF :

Je me pose dans un endroit calme, je ferme les yeux ou je les laisse ouverts et je repense à une action de handball, individuelle ou collective où je me suis senti(e) bien, en confiance, en réussite, heureux(se). Je me remémore ce moment le soir même ou quelques jours plus tard. Je me souviens de tous les détails du moment (couleurs, formes, bruits, odeurs, émotions ressenties). J'essaie de revivre ce moment et je me félicite. « J'ai été performant ». « J'ai ressenti de la fierté ». « Je suis capable ».

*Relax!*

## 2 Décembre :

Vente de crêpes et gâteaux au profit du téléthon et vente de billet de tombola.

## 23 Février :

Concours de belote à la maison du parc

## 9 Mars :

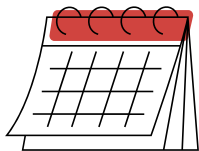
Soirée dansante et fouées avec l'ASA Avrillé.

## 15 Mars :

Tournoi des loisirs

## 23 juin :

Vide grenier



## MULTIVENTES

La 1ère multivente a remportée un franc succès avec 176 boîtes de gâteaux Bijou, 157 bouteilles de vins et 84 parts de raclette vendues ! Merci à toutes et à tous, nous espérons que vous allez vous régaler. Nous vous préparons déjà la 2ème multiventes qui aura lieu en avril-mai.

## LE KUNG FU

le kung-fu est un tir acrobatique dans lequel le tireur reçoit le ballon alors qu'il est en suspension au-dessus de la surface de but adverse et, dans le même geste, tire en direction du but avant de toucher le sol. Cette figure a été inventée par le handballeur allemand Bernhard Kempa.

# Happy Birthday

## NOVEMBRE :

03/11 Sébastien Pelmoine - arbitre N.

07/11 Mathieu Billot - U10

07/11 Wendy Arnou - SF1N3

09/11 Thomas Coignard Dagois - U10

13/11 Nolan Legault Touchard - U12

13/11 Jérémy Sorrieul - loisir et aide baby hand

15/11 Marie Bourmaud - SF2

18/11 Solal Ferri - U10

18/11 Cloé l'Herbier - U13

23/11 Bastien Vallognes - U15 Région

25/11 Paul Chaari Huez - 1er pas

26/11 Eléonore Amoroso - SF1N3 et apprentie salariée

27/11 Elsa Boigné - SF1N3

28/11 Philippe Raimbault - U16

28/11 Sean Huchon Bigot - U10

30/11 Marguerite Laloupe - Handfit

## DECEMBRE :

01/12 Orel Gnaudillet - U12

05/12 Gatien Beaupère - U16

07/12 Alice Rivière Bertin - U15

06/12 Pauline Brun - SF1N3

10/12 Robin Coué - U12

16/12 Mathis Charasson - U14

16/12 Martin Bisoul Sicard - 1er pas

17/12 Gabin Guerry - U12

20/12 Camille Nedelec - 1er pas

28/12 Raphaël Fremy - U12

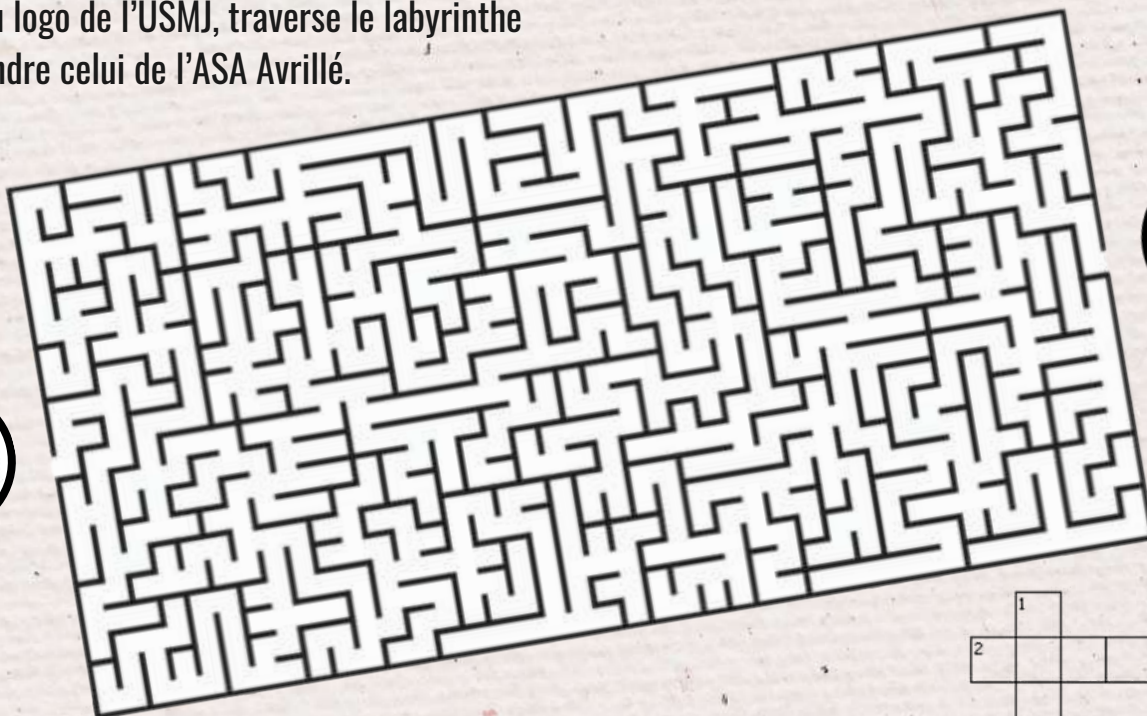
29/12 Guillaume Ploquin - membre CA

29/12 Malika Benkamala - handfit

# ESPACE DETENTE

# JEUX

A partir du logo de l'USMJ, traverse le labyrinthe pour rejoindre celui de l'ASA Avrillé.



Complète cette grille de mots croisés pour tester tes connaissances en handball.



### Horizontal

2. Interdit d'y entrer, sauf pour le gardien.
3. Il faut un poignet souple pour réussir ce geste.
7. Elle peut être rapide ou placée.
8. Technique spectaculaire et très aérienne inventée par des joueurs français.
9. Pour un partenaire démarqué.
10. Action du défenseur pour récupérer la balle.
11. Il faut le faire pour marquer.
12. Si elle est mauvaise, tu risques de perdre le ballon!
15. Espace recherché par l'attaquant pour passer.

### Vertical

1. Geste qui donne le tournis au gardien !
4. Bel arrêt !
5. Se dit d'un tir aérien.
6. Elle commence par le repli des joueurs.
13. Si tu veux avancer avec la balle, il faut le faire.
14. Pour faire obstacle à un adversaire.