



Emballages et vaisselle Services compris



Nous recevons régulièrement des invitations pour des tournois. [Découvrez-les vite](#) et si vous êtes intéressés, prenez contact avant que toutes les places ne soient prises.

DERNIÈRES ANNONCES

DERNIERS ARTICLES

- Préparation physique avant le début de saison
- Le MGBB reste ouvert pendant l'été
- Le CA et le bureau 2013 2014
- 2013-2014 la saison en images

ARTICLES LES PLUS LUS

- Photos des équipes
- Inscriptions au MGBB
- La recherche de sponsors
- Agenda du MGBB
- Le guide pratique
- Label club formateur
- Donnez de vos nouvelles
- Rencontres séniors
- Tournois

IDENTIFICATION

Identifiant:

Mot de passe:

Se souvenir de moi

CONNEXION

- [Mot de passe oublié ?](#)
- [Identifiant oublié ?](#)
- [Créer un compte](#)

QUI EST EN LIGNE

Nous avons 3 invités en ligne

Préparation physique avant le début de saison



A l'attention des **cadets juniors et séniors**
 Dans moins d'un mois maintenant les entraînements vont reprendre. Alors il va être temps de songer à se préparer physiquement pour ne pas souffrir lors des premiers tours de terrains... Pour vous y aider voici quelques exercices qui vous aideront à vous préparer.
 ATTENTION il fait chaud, penser à vous déshydrater!

JOUR	FOOTING	ETIREMENTS	POMPES	SAUTS DE CORDE	ABDOS
Semaine 1 (Du 29/07 au 04/08)					
Lundi	15 min	O	20	100	
Mercredi	20 min	O	20, 20	100, 100	
Vendredi	15 min	O	20, 20	100, 100	1, 2
Semaine 2 (Du 05/08 au 11/08)					
Lundi	20 min	O	20, 25, 20	100, 125, 100	1, 2, 3
Mardi	10 min	O	20, 25, 25, 20	100, 125, 125, 100	1, 2, 3
Jeudi	30 min	O	20, 25, 30, 25, 20	100, 125, 150, 125, 100	2, 3, 4
Vendredi	40 min	O			1, 3, 5
Semaine 3 (Du 12/08 au 18/08)					
Lundi	20 min	O	20, 25, 30, 25, 20	100, 125, 150, 125, 100	
Mercredi	30 min	O	20, 20, 20	100, 100, 100	2, 4
Jeudi	15 min	O	20, 20, 20, 20	100, 100, 100, 100	1, 2, 3, 5
Vendredi	40 min	O	25, 25, 25	125, 125, 125	1, 3, 5
Semaine 4 (Du 19/08 au 23/08)					
Prépa collective					

* Les numéros dans la colonne ABDOS correspond au numéro d'exercice

Exercices d'Abdos			
Description	Nombre de Série	Série	Commentaire
Exercice 1			
A plat dos, pédalage (départ une jambe pliée, une jambe tendue) et toucher du coude avec le genou opposé.	1 à 3	2 x 20	A faire doucement
Exercice 2			
A plat dos, position de la chaise, jambes fixées repliées. Ramener lentement le buste vers les genoux puis revenir doucement en position initiale.	4 à 5	Série 1 : 1 x 12, Série 2 : 1 x 14, Série 3 : 1 x 16, Série 4 : 1 x 18, Série 5 : 1 x 20	La récupération entre les séries est égale à 2 fois le temps d'effort
Exercice 3			
A plat dos, jambes tendues à la verticale, osciller légèrement les jambes d'avant en arrière. Pointes des pieds tendues.	4 à 5	Série 1 : 1 x 12, Série 2 : 1 x 14, Série 3 : 1 x 16, Série 4 : 1 x 18, Série 5 : 1 x 20	La récupération entre les séries est égale à 2 fois le temps d'effort
Exercice 4			
Rameur assis, contrôler la respiration (inspirer quand on s'ouvre, jambes tendues et expirer quand on ramène les genoux à la poitrine).	3	2 x 10	Bien fixer le bassin. Contracter les abdos. La récupération entre les séries est égale à 2 fois le temps d'effort
Exercice 5			
A plat dos, tête au sol, jambes verticales et fléchies, bras écartés. Les épaules ne décollent pas du sol. Poser doucement les genoux le plus près du sol, à droite puis retour à la position initiale et à gauche du corps.	2	2 x 5	La récupération entre les séries est égale à 2 fois le temps d'effort

LIVRE D'OR:

30-05-2013 BAUDRY Laurence
 BRAVO LES MINIMES FILLES ! Votre persévérance et votre motivation ont payé... vous voilà ... [suite](#)
24-05-2013 Tournoi de Bouguenais
 Nous avons passé une journée très réussie au tournoi ALC Basket. L'organisation était par... [suite](#)
10-02-2013 Victoire des DM1
 Victoire du MGBB contre Choltière 93 à 51 (mi temps 44 à 27) Après un départ plus que pou... [suite](#)

CONTACTER LE MGBB:

secretariat.mgbbasket@gmail.com
Important : Le téléchargement des photos sans l'accord des gestionnaires et des personnes représentées est interdit afin de respecter l'image des personnes (articles 9 & 371-2 du Code Civil).

MGBB SUR TWITTER :

[Suivre @mgbbasket](#)

MGBB EN IMAGES



Le MGBB reste ouvert pendant l'été



Bonnes vacances!

Animation d'été

tous les jeudis soir au Bignon de 19h à 21h30, du 11 juillet au 8 août inclus (le 15 est férié) et ensuite c'est la reprise des entraînements à partir du 19 août pour les cadets, juniors et seniors...

Stage de reprise

du 27 au 30 août de 10h à 16h30 au Bignon

- 27 : les mini-poussins (es)
- 28 : poussins (es)
- 29 : benjamins (es)
- 30 : minimes G et F

Réunion de présentation de la saison

samedi 31 à 10h30 à la salle MUNICIPALE du Bignon (face au cimetière).



Inscriptions au MGBB

Contacts inscriptions:

1. Christophe YVRENOGEAU, 3 impasse de metreau 44140 Montbert 06.42.52.63.37
2. Sonia AVENARD, 4 l'essart Moreau 44140 la Bignon 02 40 26 10 66

secretariat.mgbbasket@gmail.com

- **RAPPEL:** Toute personne qui n'a pas payé sa cotisation, quelle que soit la catégorie, n'est pas autorisée à s'entraîner ou à participer aux différentes compétitions.

Pour les personnes qui le souhaitent, il est tout à fait possible de faire un entraînement d'essai.

Dans ce cas il faut prendre contact au préalable avec la personne citée ci-dessus.

- **Pratique :** Pour s'inscrire, il faut télécharger les documents suivants:

- [Formulaire inscription au MGBB](#), qui décrit toutes les modalités d'inscription

- [Formulaire inscription à la FFBB](#), à faire signer par le médecin

- Le résumé des garanties au contrat d'assurance proposée par la fédération [format A4](#) ou [format A5](#)

- [Le règlement du MGBB](#), à lire avant de signer sa licence

et transmettre, les documents complétés accompagnés du paiement.

- **Dispositions particulières :**

-10 € si inscription au moment de l'assemblée générale ou lors de la permanence du 29 juin pour les catégories poussins à seniors

Maxi familles nombreuses 302 €

Gratuité pour les arbitres officiels du MGBB

- **Assurance**

En cas d'accident, vous devez d'abord solliciter vos assurances personnelles (Sécurité sociale et mutuelles).

Et ensuite s'il reste des frais à votre charge et si vous avez souscrit l'assurance proposée par la FFBB, il vous faut [télécharger le formulaire ci-joint](#), le compléter et l'adresser à l'assurance.

Le CA et le bureau 2013 2014

Le nouveau CA 2013-2013 (Version imprimable)



DEBOUT : Guy Yhuel, Laurence Baudry, Laetitia Brechet, Annabelle Galdin, Audrey Brechet, Sonia Avenard, Franck Besnier, Corinne Buleon, Anthony Barreau

ACCROUPE : Christophe Legeay, Corine Lebrun, Mathias Gentric, Melody Guerchet, Sébastien Lelièvre, Manu Bonneau, Thierry Juin, Christophe Yvrenogeu

Manque sur la photo : Olivier Bourhis, Delphine Collineau, Nathalie Gareau, Nathalie Tessier

Le BUREAU 2012 2013		
NOM	ADRESSE	Fonction
AVENARD Sonia	4 L'essart moreau 44140 Le Bignon	Secrétaire adj Responsable commission planning
BAUDRY Laurence	3, L'Essart Moreau 44140 Le Bignon	Présidente
BESNIER Franck	8 rue des Vergers 44140 Montbert	Membre
BRECHET Laetitia	19 rue des saulsaies 44140 Geneston	Trésorière
BULEON Corinne	27 rue du Vigneau 44140 Geneston	Trésorière adj Responsable achats
GALDIN Annabelle	18 Fouinard 44140 MONTBERT	Vice-Présidente
GENTRIC Matthias	43 rue de marboeuf 44140 Geneston	Secrétaire adj
GUERCHET Melody	4 la metellerie 44310 St Colomban	Vice-Présidente Responsable commission sportive
JUIN Thierry	1 rue du patis 44140 Montbert	Responsable commission tournois
LEGEAY Christophe	3 Bis Rue de la gare 44140 Le BIGNON	Trésorier adj
LELIEVRE Sébastien	24 Rue des Marronniers 44140 GENESTON	Vice-Président
YHUEL Guy	35, rue des Prés 44140 Montbert	Responsable commission animation
YVRENOGÉAU Christophe	3 Impasse de Metreau 44140 MONTBERT	Secrétaire

Le journal N° 29 de juin 2013 disponible

Enfin le N°29! il est tout chaud le journal du MGBB vite découvrez-le.

Dans ce numéro de fin de saison vous trouverez:

- Un édito dela présidente Laurence Baudry
- Une page des résultats à fin de saison
- Une page sur les faits marquants de la saison, ...
- Et des conseils du MGBB qui vous aideront à bien préparer la saison prochaine avec le MGBB

Vous **pouvez le télécharger ici**. Bonne lecture

Assemblée générale du MGBB



Laetitia BRECHET, Christophe Yvrenogeu et Laurence Baudry



Vendredi 14 juin s'est tenue au Bignon l'assemblée générale annuelle du MGBB. Laurence Baudry présidente s'est félicitée du dynamisme et des très bons résultats du club:

- 240 licenciés, soit le 20ème club du département
- 1 premier titre officiel pour le MGBB, celui de champion du département en catégorie minimes F
- La montée des séniors garçons en région
- La montée des séniors filles en D2

L'assemblée générale a également été l'occasion de remercier les collectivités et tous ceux qui donnent un coup de main pour que cela se passe au mieux tout au long de la saison. Saison également réussie sur le plan des animations avec les succès du spectacle, du vide grenier et des tournois.

Laurence a insisté sur la nécessité de l'investissement et de l'assiduité de chacun pour tenir les permanences. 22 équipes c'est 50 personnes qui tous les week-end doivent tenir un poste pour que les rencontres se passent au mieux, c'est vrai que cela revient souvent pour tout le monde, mais c'est nécessaire!

L'AG c'est également le renouvellement du CA (merci à Marie-Annick Raffin, Denis Allaire et Bruno Wernert qui ont oeuvré pendant quelques années au CA et qui ne renouvellent pas leur mandat).

La réunion du nouveau conseil d'administration est prévue **le lundi 17 juin à 20h 30 au BIGNON**, à l'ordre du jour :

- Election du bureau
- Organisation des commissions
- Point préparation saison 2013-2014

L'AG en quelques photos :



Les minimes F championnes départementales:



Les séniors G avec leur magnifique trophée...



Les Minimes G, avec leur trophée Mie Caline :



Georges ROMEO entraîneur des séniors F :



INCROYABLE !! Finalistes du tournoi national de la Mie Caline à St Jean de Monts

Week-end des 8 et 9 juin 2013 à St Jean de Monts, le MGBB s'est mis à l'honneur!

Les minimes F avec Evan Fournier arrière français des Nuggets (NBA) :



Les minimes G devant leur trophée de finaliste du tournoi :



[► LIRE LA SUITE...](#)

Gros week-end de tournoi au MGBB les 1 et 2 juin à geneston

Samedi et dimanche 1 et 2 juin, importante activité basket à Geneston, 20 équipes cadets, cadettes minimes g et f, 40 rencontres, près de 200 joueurs se sont affrontés en tournoi. Une organisation un peu lourde pour les bénévoles car il faut non seulement assurer la partie sportive, table, arbitrage, mais aussi fournir la restauration grillades, frites, sandwiches, gaufres tout au long de ces 2 journées.

Samedi c'étaient les séniors G qui donnaient un coup de main et dimanche les séniors filles, occasion amicale de rassembler tout le monde et de prendre le temps d'échanger sur la saison passée et d'évoquer la prochaine.

Samdei ce sont les cadettes des Sorinières qui gagné en cadettes et St Sébastien en Cadets

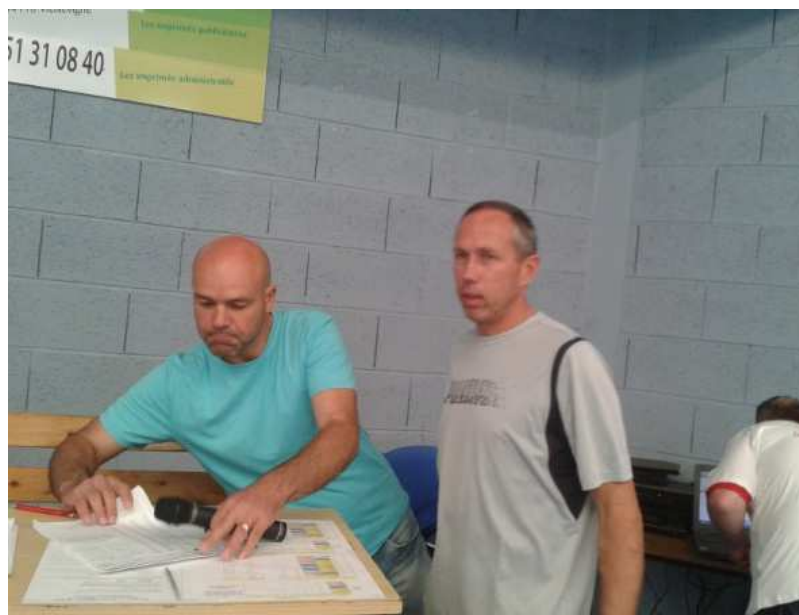
Ci-dessous quelques photos du dimanche:



Des frites pour tout le monde.



Les minimes F à l'échauffement.



Mathias et Thierry à la baguette.



Apéro pour tout le monde!



Les maîtres grilladins Christophe, Denis et Franck



Sébastien n'arrive pas à fournir...

Les DM1 finissent la saison en beauté

Dimanche 12 mai, dernier match de la saison face à Carquefou déjà assuré de la montée en Région.
Un petit résumé de la part de Julien:

Victoire du MGBB à Carquefou 82 à 77 (mi temps- 37 à 32 pour Carquefou)

*Félicitations à Carquefou et St André pour leur accession méritée en R3. Nous, on finit sur une belle note en allant gagner chez le premier. On accroche la troisième place qui était l'objectif de cette fin de saison. Le match se dessine dans les 5 dernières minutes. On remonte un écart de 10 points. La réussite est avec nous aujourd'hui sur la fin de match, notamment au lancer franc alors qu'on a une stat pitoyable sur l'ensemble du match (22 sur 42). On a tenté de contenir leur 13 qui était innarrêtable aujourd'hui dans la raquette (36 points), MVP de la saison pour moi. On peut avoir quelques regrets sur cette saison, notamment sur nos 2 matchs contre St André où l'on passe au travers complètement. Mais bon, ils étaient plus forts ce jour là. Maintenant repos bien mérité car les mecs finissent sur les rotules.
A la saison prochaine*

Bravo à Julien et toute l'équipe pour leur belle saison, même s'il peut y avoir de la déception!

B R A V O les filles!

Après leur victoire 73 à 37 face au CSP Retz, les DF3 assurent la 2ème place au classement final de la saison.

Résultat sans doute synonyme de montée en DF2. BRAVO!

Le mousseux a coulé dans les vestiaires! **+ de photos ici**



Petit commentaire de Melody capitaine de l'équipe : "Après une saison pleine de motivation et d'implication de la part de chacune, nous finissons par une victoire qui nous conforte dans la seconde place du classement. Nous espérons qu'elle sera synonyme de montée en D2. Nous remercions tout particulièrement Georges sans qui nous n'aurions pas réussi cette année et qui s'est beaucoup investi pour nous.

Nous attendons maintenant les résultats officiels pour les équipes montant en D2....afin de pouvoir savourer le champagne de Franck!!!"

RAPPEL, tenue des permanences



Pour pouvoir fonctionner chaque week-end, le club a besoin de certains d'entre vous pour tenir le bar, la table et assurer l'arbitrage.

A l'occasion de la première phase de championnat de nombreux manquements à la tenue des permanences ont été constatés. Ce comportement est incompatible avec l'adhésion aux règles de l'association, dont le **règlement intérieur** est explicite et prévoit des sanctions. Donc pensez bien à regarder les plannings sur le site ou sur les panneaux, ils sont publiés en principe dès le mercredi.

On compte sur vous!

Voici ce qu'il faut faire si vous ne pouvez assurer le service pour lequel vous avez été désigné:

TENUE DU BAR:

1. Vous prévenez le référent de votre équipe
2. Vous vous arrangez avec un autre parent pour qu'il vous remplace.
3. Vous informez le référent de l'équipe.

TENUE DE LA TABLE ET ARBITRAGE :

1. Vous prévenez sans délai le **responsable de salle concerné** (coordonnées sur le site).
2. Vous cherchez **réellement** quelqu'un pour vous remplacer.
3. Vous prenez de nouveau contact avec le responsable de salle pour lui donner le nom du remplaçant.

Nous vous rappelons que le **règlement intérieur** stipule que "tout adhérent s'engage à participer à la vie du club et à assurer les tâches qui lui seront confiées" (art 1.4) et que le non-respect de ces différentes tâches pourra entraîner un match de suspension (art 2.6)

Le planning des permanences est affiché suffisamment à l'avance pour que vous puissiez prévoir de vous faire remplacer. Sur le site vous pouvez le retrouver:

- Plusieurs semaines à l'avance dans la rubrique **Le basket / Permanences**
- Le mercredi en général pour le week-end suivant dans la rubrique **Le basket / Ce weekend**

Nous remercions donc tous les joueurs d'assumer les tâches qui leur sont confiées, ou de se faire remplacer en cas d'empêchement.

Basket loisirs féminin au MGBB



Les loisirs Femmes participent à un championnat loisirs, organisé chaque année par une équipe engagée dans ce championnat. Historiquement il y avait une équipe loisirs à Geneston et une également à Montbert, cette situation a été maintenue lors de la création du MGBB ce qui a permis d'éviter un groupe trop important et de conserver certaines habitudes et affinités.

Les loisirs féminines du MGBB recrutent !!

Vous êtes joueuses ou entraîneur et vous avez envie de vous joindre à nous, mais vous avez raccroché les baskets depuis un moment ou vous n'en avez jamais fait ? Qu'à cela ne tienne, même les débutantes sont les bienvenues ! Ambiance chaleureuse et détendue assurée !

Les entraînements et les matchs ont lieu en alternance tous les lundis soirs à partir de 20h30.

Vous hésitez encore ? La saison actuelle n'est pas terminée, venez participer à un entraînement ou assister à un match.

Pour toute information, contact Carine Lebrun 02 40 32 72 28

Contacts 2ème équipe qui s'entraîne et joue le mercredi soir à 20h30 : Marie-Line Landais-Guerchet 02 40 31 83 46 et 06 74 55 71 71 guerchetj@wanadoo.fr

Photos des équipes

Nous souhaitons publier sur le site l'ensemble des **photos d'équipe**, c'est pourquoi nous sollicitons les référents pour qu'ils s'en occupent (parmi les parents, il y en a bien un qui dispose d'un appareil numérique).

Lorsqu'elles sont prises, il suffit de les adresser ensuite à guy.yhuel@wanadoo.fr qui se chargera de les publier. A découvrir ensuite dans la rubrique **Photos**



Les cadettes D2

La recherche de sponsors

Offrir un encadrement de qualité à 200 licenciés nécessite des budgets importants que les seules licences ne peuvent pas couvrir. C'est pourquoi le nouveau conseil d'administration a décidé d'accroître ses efforts autour du SPONSORING en sollicitant l'ensemble des membres du MGBB.

Pour favoriser l'implication de tous dans la recherche des partenaires, nous avons décidé d'accorder à chaque personne qui apportera à un partenaire ou un donateur, **une commission de 10% des financements apportés à valoir sur le prix d'une licence de la saison 2011/2012.**

Des tracts détaillant les différentes possibilités de participations publicitaires ou de dons sont à votre disposition, n'hésitez pas à nous les demander.

Et si vous avez des contacts mais que vous préférez être assisté d'un responsable du club, n'hésitez pas à nous contacter nous sommes à votre service.

Bien amicalement.

Denis ALLAIRE – 06 07 71 54 08 – denis.allaire@ad-conseil.fr

Guy YHUEL guy.yhuel@wanadoo.fr et Sébastien LELIEVRE sebastien.lelievre@renault.com

Ci joint la [présentation de la démarche](#).

Donnez de vos nouvelles



Et alors comment cela se passe dans votre équipe?

Les informations, petits potins et anecdotes nous intéressent!

[Le livre d'or](#) est là pour partager cela avec les nombreux lecteurs du site. Alors n'hésitez pas, lâchez-vous!
Avec modération bien sur!

Seule contrainte il faut se créer un compte sur le site.

Ami lecteur, retrouve les dernières publications sur la colonne de gauche de la page d'accueil.

Règles de vie à l'entraînement

Nouveauté mise en place cette année par la commission sportive : "**les règles de vie à l'entraînement**".

Rien de sorcier, mais des rappels de principes qui ont pour but de faciliter la vie en groupe et d'améliorer la qualité des entraînements;

- J'arrive un peu avant l'horaire prévu (5 à 10 minutes si possible).
- En cas d'absence, je préviens l'entraîneur concerné.
- Je me mets en tenue dans les vestiaires et dès que je suis prêt(e), je vais saluer mon entraîneur et mes camarades sans perturber l'entraînement en cours.
- J'apporte ma bouteille d'eau à chaque entraînement et je la pose dans la salle.
- Au signal de l'entraîneur, on se rassemble rapidement avec son ballon sous le bras.
- On ne parle pas en même temps que l'entraîneur sinon on n'entend pas les consignes.
- A la fin de l'entraînement, je ramasse et je range le matériel sauf contre-ordre de l'entraîneur.
- Je respecte mon entraîneur, mes camarades (les adversaires), les dirigeants, avant, pendant et après les entraînements.
- On prend une douche (si possible) et on dit au revoir à l'entraîneur.

[A télécharger ici.](#)

MGBB présent sur Facebook



Et oui!

Vous pouvez également retrouver l'actualité du MGBB sur [facebook](#).

Si vous disposez d'un compte, faites une recherche sur Montbert, Geneston ou le Bignon et vous pourrez solliciter entrer dans le cercle prestigieux des amis du MGBB.

Mais n'oubliez pas non plus le site officiel du MGBB!