

SAISON 2025-2026 - NUMÉRO 2 - OCTOBRE



LA GAZETTE DU RAC BASKET

LA SAISON EST LANÇÉE

NATIONALE 2



SOLIDAIRE



COLLECTE
DES RESTOS

On compte sur vous !



RÉSULTATS TQD



ACTUALITÉ



SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM ET FACEBOOK @RAC_BASKET

Nos produits disponibles

Découvrez les articles officiels du RAC Basket. Pré-commandez vos produits en ligne ou retrouvez-les à la boutique les soirs de match !



**MAILLOT ADULTE JAUNE OU BLEU :
39€**



MAILLOT BLEU



**MAILLOT ENFANT JAUNE OU BLEU :
29€**



**SWEAT-SHIRT CAPUCHE ADULTE :
49€**



**SWEAT-SHIRT CAPUCHE ENFANT :
39€**



**SAC À DOS NAVY :
29€**



**TEE-SHIRT COL ROND :
20€**



**TEE-SHIRT COL ROND FEMME :
20€**



**CASQUETTE :
25€**

Chers adhérents, chers bénévoles, chers amis du RAC Basket,

Prendre la présidence du RAC Basket, c'est avant tout une histoire de continuité et de fidélité. Le club a accompagné mes enfants et moi-même depuis de nombreuses années, d'abord comme parent de joueuse, puis comme entraîneur des plus jeunes. Aujourd'hui, c'est avec la même passion et un profond sentiment de reconnaissance que je m'engage à mon tour pour rendre au club tout ce qu'il nous a offert.

Le RAC Basket, c'est avant tout une grande famille, forte de plus de 500 adhérents. Cette diversité fait notre richesse. Elle demande écoute, dialogue et coordination, mais elle reflète aussi toute la vitalité et l'énergie qui animent notre association. C'est cette pluralité de parcours, de talents et d'engagements qui forge notre identité et fait de notre club un lieu unique à Rueil.

Nos forces sont nombreuses. Nous avons la chance de compter sur des salariés investis, des bénévoles passionnés et des licenciés fidèles depuis de nombreuses années — une stabilité précieuse qui témoigne de la solidité du projet collectif. Sur le plan sportif, nos équipes seniors, féminine en Pré-Nationale et masculine en Nationale 2, incarnent cette ambition et servent de modèles à nos plus jeunes. Elles démontrent que l'exigence et la convivialité peuvent coexister au service d'un même maillot.

Nous bénéficions également d'infrastructures exceptionnelles, grâce au soutien constant de la Ville de Rueil-Malmaison, qui met à notre disposition quatre gymnases. Sans ces espaces, il serait impossible de proposer autant d'occasions de pratiquer, de se former et de partager autour du basket.

Pour les saisons à venir, plusieurs priorités guideront notre action.

D'abord, renforcer la solidité financière de la section pour assurer la pérennité de nos projets. Ensuite, développer la formation sous toutes ses formes : entraîneurs, arbitres, OTM, jeunes alternants... C'est en formant que nous construirons durablement l'avenir du club.

Enfin, je tiens à remettre la vie du club au cœur de nos préoccupations. Retrouver cette convivialité qui fait l'âme du RAC Basket : les matchs de la N2, les événements de la CTC Mont-Valérien comme Octobre Rose, les fêtes de Noël et de fin de saison, ou encore nos nouveaux rendez-vous comme le loto du club et la participation au Vide-Grenier des Vendanges. Ces moments de partage, au-delà du terrain, sont essentiels pour faire vivre notre esprit de club.

Le RAC Basket, c'est une aventure collective où chacun — joueur, parent, entraîneur, bénévole ou supporter — a un rôle à jouer. Ensemble, faisons vivre cette passion commune et continuons à porter haut les couleurs du RAC !

Olivier Walbron
Président du RAC Basket



NM2 : la force du collectif



Samedi 1er novembre, notre équipe fanion s'est imposée avec autorité face à Kayzersberg (86-58) lors de notre rencontre spéciale Halloween. Une victoire convaincante qui propulse nos joueurs à la deuxième place du classement.

Après un déplacement périlleux en Alsace, du côté de Holtzheim, où nos Jaunes et Bleus s'étaient inclinés (78-65), les partenaires de Sehill Mouliom se devaient de réagir avant d'enchaîner trois rencontres en à peine une semaine. Et c'est chose faite ! Le Stadium avait revêtu pour l'occasion ses plus beaux atours d'Halloween. Dans cette ambiance festive et malicieuse, nos joueurs, eux aussi costumés, ont contribué à faire de cette soirée un moment magique pour petits et grands.

Le coach Julien Hervy alignait un cinq de départ légèrement remanié : Maxime Lami, Nathan Pelissier, Steven Ricard, Steve Moundou-Missi et Curtis Akaï. Les deux équipes entraient parfaitement dans la partie, offrant un début de match de haute volée. Les changements de leader furent nombreux, poussant les entraîneurs à ajuster constamment leurs rotations. L'entrée en jeu du capitaine Jeff Morency (13 points) permit à nos joueurs de prendre un léger avantage à la fin du premier quart-temps (21-18). Le deuxième acte confirma la dynamique : nos Rueillois prirent progressivement le contrôle du jeu. À longue distance, Steven Ricard et Nathan Pelissier faisaient parler leur adresse, mettant la défense de Kayzersberg en grande difficulté. Nos adversaires du soir peinaient à contenir l'impact offensif de nos hommes, si bien qu'à la mi-temps, l'écart atteignait déjà neuf unités (43-34).

Au retour des vestiaires, la domination se poursuivit. Portés par un dunk tonitruant de Kevan Moreno, les coéquipiers de Curtis Akaï creusèrent encore l'écart (61-48, 30'). Le dernier quart-temps donna l'occasion à Jordan Bazir, Manuel Tavares et à notre jeune rookie Keryan Gallas de grappiller de précieuses minutes. La victoire fut scellée sur le score sans appel de 86 à 58.

Cap sur le Trophée Coupe de France !

En parallèle du championnat de Nationale 2, notre équipe poursuit son parcours en Trophée Coupe de France, dont la finale se joue à Bercy. Entrés en lice au deuxième tour, Jeff Morency et ses coéquipiers se sont largement imposés chez nos voisins d'Issy-les-Moulineaux (Départementale 1) sur le score de 102 à 66. Mardi dernier, place au troisième tour face à Noisy-Bailly (Régionale 2). Malgré un handicap initial de 21 points, la logique a été respectée : Étienne Rouyre et sa bande se sont qualifiés pour le quatrième tour en s'imposant 114 à 75. La prochaine rencontre nous opposera à Charonne (PNM) la date reste encore à déterminer !

EQUIPE	Pos	Pts	Matches			Points	
			J	G	P	M	E
ASA SOUFFEL	1	13	7	6	1	542	459
RUEIL	2	12	7	5	2	558	488
DOURGES	3	12	7	5	2	552	509
COURBEVOIE	4	11	7	4	3	548	519
ALL JURA	5	11	7	4	3	570	556
HOLTZHEIM	6	11	7	4	3	529	519
KAYSERSBERG	7	11	7	4	3	497	509
LA CHARITÉ	8	10	7	3	4	484	489
TREMBLAY	9	10	7	3	4	502	516
GENNEVILLIERS	10	10	7	3	4	486	509
LIEVIN	11	10	7	3	4	531	555
BEAUJOLAIS	12	10	7	3	4	492	522
RECY	13	9	7	2	5	544	568
DIJON	14	7	7	0	7	515	632

DOMICILE	VISITEUR	RESULTAT
ASA SOUFFEL	DIJON	83 - 68
RUEIL	KAYSERSBERG	86 - 58
LIEVIN	BEAUJOLAIS	80 - 66
GENNEVILLIERS	TREMBLAY	74 - 70
LA CHARITÉ	COURBEVOIE	74 - 68
RECY	DOURGES	83 - 88
ALL JURA	HOLTZHEIM	83 - 98

SOUFFEL EN TÊTE, BATAILLE POUR LE PODIUM

En l'espace de deux journées, la hiérarchie de la poule D a été profondément bouleversée. Si Souffel continue de mener la course en tête, le reste du classement se clarifie peu à peu. Dourges et notre équipe complètent le podium après leurs victoires respectives contre Recy (88-83) et Kayserberg (86-58), confirmant leur montée en puissance.

De son côté, Courbevoie a connu trois revers consécutifs qui l'ont fait reculer au classement. Jura, Holtzheim et Kayserberg affichent désormais un bilan identique, avec quatre victoires pour trois défaites, témoignant d'une lutte serrée pour les places intermédiaires.

Dans le bas du tableau, Beaujolais et Recy tentent tant bien que mal de se rapprocher de Gennevilliers et Tremblay, qui maintiennent un petit matelas de sécurité. Enfin, Dijon reste à la traîne, toujours en quête de sa première victoire.

Le suspense reste donc entier pour l'attribution des différentes places dans cette poule, entre lutte pour le podium et bataille pour le maintien.

LES PERFS DE LA RENCONTRE



NATHAN PELISSIER

16 POINTS



KEVAN MORENO

15 POINTS



JEFF MORENCY

13 POINTS

Maxime Lami : « Head-Game, c'est un outil pour libérer la parole des sportifs »

Maxime Lami (25 ans, 1,83 cm) joueur de notre Nationale 2 vient de lancer «HeadGame» son projet autour de la santé mentale chez les athlètes. L'occasion pour lui de sensibiliser mais surtout d'aider les jeunes sportifs.

A tout juste 25 ans, Maxime Lami (1,83 m) entame déjà sa cinquième saison en Nationale 2. Joueur expérimenté et habitué des circuits nationaux, le meneur poursuit son parcours à travers le territoire français. Passé par le pôle espoir de Poitiers, puis par le centre de formation du STB Le Havre, il a lancé sa carrière professionnelle à Pornic, avant de poursuivre à Bihorel, Gravenchon, puis de poser cette saison ses valises à Rueil. En parallèle, il entraîne les U15 France de l'Union Sportive Le Chesnay Poissy Versailles 78. Une double casquette qu'il assume pleinement malgré un emploi du temps chargé : « Je n'ai pas de journée off, sourit-il. Tous les soirs, j'ai quelque chose : soit j'entraîne, soit je m'entraîne. » Derrière cette rigueur, il y a une philosophie : le travail, le respect et l'humilité. Trois valeurs qu'il s'efforce d'inculquer à ses jeunes joueurs. « Il faut savoir qui on est et rester les pieds sur terre. Le travail est essentiel, même pour les plus talentueux : il faut sans cesse répéter pour ne pas rester sur ses acquis », insiste-t-il. Lui qui a connu les exigences du haut niveau dès son plus jeune âge garde un regard lucide sur l'évolution des nouvelles générations. « Aujourd'hui, les jeunes pensent à leurs stats avant même de penser à l'équipe. La moindre action est postée sur les réseaux sociaux. C'est un vrai défi pour nous, les entraîneurs, de leur redonner le goût du collectif. » Pour lui, le développement des réseaux sociaux a profondément modifié le rapport des sportifs à la performance.



La santé mentale, un combat personnel devenu collectif

À travers ces nouveaux comportements, la détresse psychologique s'est installée chez de nombreux jeunes sportifs pour qui la performance n'est plus toujours synonyme de plaisir. Un sujet dont Maxime s'est emparé, ayant lui-même connu des moments de fragilité. « J'ai travaillé avec un préparateur mental dès ma première année au pôle espoir. J'avais 13 ou 14 ans, j'étais trop cérébral, je me posais trop de questions. Et à Pornic, pour ma première expérience pro, j'ai traversé une période de dépression où j'ai failli tout arrêter », confie-t-il. Son témoignage résonne alors que la question du bien-être psychologique des athlètes s'impose peu à peu, aussi bien chez les professionnels que chez les amateurs. Pourtant, selon Maxime, la honte et la peur du jugement demeurent. « L'athlète a souvent l'impression que dire qu'il ne va pas bien, c'est montrer une faiblesse. On lui répond : "Tu n'as pas de mental." Alors il se tait. Et parfois, ça peut aller très loin. »

« Aujourd'hui, les jeunes pensent à leurs stats avant même de penser à l'équipe. »



HeadGame : prévenir, alerter, accompagner

De cette prise de conscience est née HeadGame, une application encore en développement, conçue pour aider les athlètes à mieux gérer leur santé mentale. « Un dimanche soir, j'étais devant mon ordinateur, je m'ennuyais. J'ai cherché, cherché, et j'ai vu que rien n'existait vraiment pour ça. Alors j'ai foncé », raconte-t-il. L'application proposera un questionnaire de bien-être quotidien auquel les jeunes devront répondre chaque jour. Les données recueillies permettront d'évaluer et de détecter les signaux, même les plus faibles, avant qu'ils ne deviennent critiques. En cas d'alerte, un accompagnement personnalisé sera proposé : entretiens avec des préparateurs mentaux, ressources vidéo et témoignages de sportifs dans lesquels les enfants pourront se reconnaître et comprendre qu'ils ne sont pas seuls. Mais HeadGame ne s'adresse pas uniquement aux jeunes athlètes. « On nous demande souvent, en tant qu'entraîneurs, d'être un peu des psychologues, mais nous ne sommes pas formés pour ça. L'application servira aussi à aider les adultes à mieux comprendre ce que vivent les jeunes. » La plateforme proposera donc également des espaces dédiés aux parents et aux coaches, avec des fiches pratiques et des outils pédagogiques.

Une renaissance personnelle

Bien plus qu'un simple projet, HeadGame représente pour Maxime une forme de renaissance. Ces dernières années, il a affronté une addiction aux paris sportifs, une épreuve qu'il a choisi de rendre publique. « En parler m'a fait du bien. Ça m'a permis de réaliser que je n'étais pas seul. Récemment, j'ai connu des moments plus difficiles. Pour lutter, il fallait que je fasse quelque chose d'utile, que j'aide les autres », confie-t-il. Avec HeadGame, il met son expérience au service d'une cause qu'il estime essentielle : le droit à la vulnérabilité dans le sport. Ce projet lui permet aussi d'avancer personnellement. « Je ne pourrais pas faire semblant, donner des conseils et ne pas les appliquer moi-même. Ce projet m'aide aussi, d'une certaine façon. »

« On ne peut pas être performant si on n'est pas bien »

Aujourd'hui, Maxime avance plus sereinement, fort de ce qu'il a appris. La lecture et les exercices de respiration mis en place avec son préparateur mental lui permettent de trouver un certain équilibre. Il a compris qu'il n'existe pas de réussite durable sans stabilité intérieure : on ne peut pas être performant à 100 % si l'on n'est pas bien mentalement. Pour lui, le mental n'est plus une faiblesse à cacher, mais une force à cultiver. Avec HeadGame, il veut transmettre cette vision à la nouvelle génération de sportifs : comprendre que prendre soin de soi, c'est aussi progresser. À terme, il espère voir son application intégrée aux fédérations et utilisée dans les centres de formation. En attendant, il continue de jouer, d'entraîner et d'en parler, convaincu que la santé mentale, dans le sport comme ailleurs, commence par un simple pas : oser dire quand ça ne va pas.



Samedi
15 Novembre

Collecte de denrées
alimentaires et
infantiles



**LES RESTAURANTS
DU CŒUR**
LES RELAIS DU CŒUR



Jour de Match

STADIUM

Horaires
20h00

95

Tarifs
entrée

Adultes 18 ans et plus	12 à 17 ans	- de 12 ans GRATUIT
6€	3€	

Ouverture
des portes **19h**

Menu
buvette **7€** sandwich, chips,
dessert & boissons

Sepur
Programme pour tous les
événements

E.Leclerc
DRIVE

Rueil
MALMAISON

Spartes

FRANCE
TRAVAUX

Rueil
Basket - Soccer - Cheer

LE BEAUCHARNAIS
Rue Malmaison

Adresse 1 rue Geneviève Couturier
92500 Rueil-Malmaison

Ensemble pour les Restos du Cœur !

Samedi 15 novembre, on vous donne rendez-vous pour un grand match solidaire au profit des Restos du Cœur. Un duel intense face à Dourges, placé sous le signe du sport, du partage et de la générosité !

Le RAC Basket s'apprête à vivre une soirée exceptionnelle au Complexe Sportif Le Stadium. Pour cette rencontre de haut de tableau, les Rueillois, invaincus à domicile et actuellement deuxièmes de leur poule, affrontent Dourges, troisième du classement. Deux équipes ambitieuses et déterminées, qui jouent chacune leur chance pour rester dans la course au sommet. Sur le parquet, les spectateurs peuvent s'attendre à un match rapide, intense et spectaculaire, avec des actions qui feront vibrer les tribunes. Les joueurs comptent sur le soutien du public pour créer une atmosphère électrique et continuer leur série invaincue à domicile.

Mais cette rencontre dépasse largement le cadre sportif. Dans le cadre du lancement de la campagne d'hiver des Restos du Cœur, le RAC Basket organise une grande collecte de produits de première nécessité. Les spectateurs sont invités à apporter : couches, lingettes, lait infantile, conserves, pâtes, riz... Chaque don compte pour aider les familles en difficulté et répondre aux besoins de l'association pendant l'hiver.

Pour encourager encore plus de générosité, le club s'engage à offrir 1 € supplémentaire de produits pour chaque spectateur payant déposant un don. Une belle initiative qui montre que sport et solidarité peuvent se conjuguer avec succès, et que chaque geste, petit ou grand, a un impact concret.

Une soirée à partager en famille

Le RAC Basket souhaite faire de cette rencontre une véritable fête pour tous, petits et grands. Ambiance conviviale, encouragements, animations et émotions sont au programme, afin que chacun reparte avec le souvenir d'une soirée mémorable.

C'est le moment idéal pour venir en famille, entre amis ou entre voisins, pour encourager son équipe, profiter de l'ambiance du Stadium et soutenir une cause essentielle. Les enfants pourront découvrir l'excitation d'un match de haut niveau et participer, à leur manière, à une action de solidarité.

Billetterie en ligne

Les billets sont dès à présent disponibles en ligne sur le site officiel du RAC Basket. Pensez à réserver vos places rapidement pour garantir votre accès à cette soirée exceptionnelle. Le club vous recommande de privilégier la billetterie en ligne, afin de faciliter l'entrée et de contribuer à une organisation optimale de l'événement.



✓ Produits alimentaires non périssables en PETIT CONDITIONNEMENT

- > Conserves de légumes, légumes secs, riz
- > Desserts, conserves de fruits, chocolat, compotes, biscuits, confiture



- > Conserves de poisson et de viande



✓ Produits pour bébés

- > Produits d'hygiène, couches
- > Lait en poudre
- > Petits pots bébé



Produits d'hygiène ✓

- > Savons, gel douche et shampoing
- > Rasoirs, brosses à dents, dentifrice
- > Protections féminines



En savoir plus sur la collecte : collecte.restosducoeur.org

Les U18 A du confirment leur cohésion et leur détermination



Forts d'une belle cohésion et d'une préparation solide, les U18 A ont signé un très bon TQD. Une performance qui confirme la progression du groupe et son ambition de relever tous les défis de la saison.

Emmenés par leur entraîneur Nabil, les U18 A évoluent ensemble depuis plusieurs saisons. Cette continuité a forgé une véritable complicité sur et en dehors du terrain. « La majorité des joueurs jouent ensemble depuis deux ou trois ans », souligne le coach, fier d'un groupe à l'ambiance « très bonne » et à la cohésion exemplaire. Ce lien humain se traduit dans le jeu : un collectif fluide, capable de proposer du basket rapide et collectif, avec une belle adresse offensive. La préparation du tournoi a été menée avec sérieux et détermination. Les séances ont permis d'affiner le travail d'adresse et la mise en place d'un jeu collectif performant. Avant le début de la compétition, l'état d'esprit était déjà au rendez-vous : motivés, concentrés et désireux de bien faire, les joueurs abordaient le tournoi avec confiance.

Un tournoi maîtrisé de bout en bout

Dès le premier match, les intentions étaient claires. L'équipe a réalisé « une très bonne entrée dans la compétition », appliquée et efficace. Défense solide et implication constante : les U18 A ont répondu présent sur tous les plans. L'entraîneur retient particulièrement « la combativité de ses joueurs pendant tout le tournoi », preuve d'un engagement sans faille. Les moments forts se sont enchaînés, marqués par une énergie collective et un esprit d'équipe qui n'a jamais faibli, même dans les phases plus difficiles. La solidarité entre les joueurs a été l'un des points clés de la réussite de ce tournoi, véritable tremplin pour la suite de la saison.

Des ambitions claires pour la suite

Satisfait de « l'accomplissement » collectif, Nabil évalue la performance comme « bonne, en progression ». Le tournoi confirme que le travail engagé porte ses fruits. Pour autant, le coach reste lucide : « Il y aura toujours des points à améliorer ». L'objectif pour la suite de la saison est clair : continuer à progresser individuellement et collectivement pour rester compétitif. Nabil conclut avec un message fort : « J'ai confiance en leur détermination et leur capacité à se surpasser pour progresser davantage ». Un état d'esprit exemplaire qui augure d'une saison prometteuse pour les jeunes du RAC Basket.

Direction la première division départementale pour nos U15 A



Après un Tournoi Régional frustrant, les U15 garçons ont brillamment rebondi au Tournoi Départemental. Deux victoires et une place en Division 1 avant le coup d'envoi à Nanterre, le 12 octobre.

Le groupe U15 garçons, fort de quinze joueurs, a repris le chemin des terrains le 25 août avec de l'envie et des ambitions. Première étape : le Tournoi Qualificatif Région (TQR) à Issy-les-Moulineaux, le 13 septembre, pour tenter la montée au niveau supérieur.

Face à Issy, les jeunes livrent un match solide et mènent presque tout du long. Mais une fin de rencontre mal maîtrisée et quelques lancers francs ratés coûtent cher. Les locaux arrachent la prolongation sur un tir à trois points au buzzer avant de s'imposer 42 à 38. Contre Levallois, même scénario : un départ manqué, une belle remontée, puis une nouvelle prolongation fatale (34-37). Deux revers frustrants, certes, mais aussi la preuve d'un vrai potentiel collectif. Engagement, solidarité et esprit d'équipe étaient bien présents. Issy-les-Moulineaux, futur vainqueur du tournoi, jouera cette saison au niveau régional — preuve que le groupe n'était pas loin du compte.

Une réaction exemplaire à Fontenay-aux-Roses

Une semaine plus tard, le dimanche 21 septembre, les U15 ont remis le bleu de chauffe pour le Tournoi Qualificatif Départemental (TQD). Objectif : décrocher une place en Division 1. Cette fois, pas de suspense. Face à Fontenay-aux-Roses, les garçons prennent les commandes dès les premières secondes. Défense haute, rythme soutenu et jeu collectif : tout fonctionne. Victoire éclatante 63 à 7. Sans pause, ils enchaînent contre Antony. Plus accroché au départ, le match bascule avant la mi-temps grâce à une pression défensive constante et une belle réussite offensive. Score final : 52 à 17.

Direction la Division 1 avec confiance

Mission accomplie pour les U15 garçons ! Deux succès nets, une belle réaction et un état d'esprit exemplaire. Après la déception du TQR, le groupe a su rebondir avec caractère. Cette qualification en Division 1 récompense le travail fourni depuis la reprise et confirme les progrès de l'équipe. Le championnat débutera le dimanche 12 octobre à Nanterre, avec la volonté de poursuivre sur cette belle lancée.

U13 A Garçons : un tournoi prometteur avant le grand départ



Invaincus lors du tournoi de qualification du 20 septembre, les U13 A ont confirmé leur belle dynamique en s'imposant 53-28 pour leur premier match de championnat à domicile face à Puteaux. Une victoire encourageante qui lance parfaitement leur saison.

Pour cette première sortie officielle, Fil pouvait compter sur un groupe équilibré : moitié de joueurs U13 deuxième année, moitié de U12 promus. « Le groupe est sympa mais a du mal à se faire violence », reconnaît le coach, lucide sur la marge de progression de son effectif. Malgré tout, l'envie et l'énergie n'ont pas manqué. Avec une agressivité offensive et défensive déjà marquée, les jeunes rueillois ont montré qu'ils savaient se battre sur chaque ballon.

Une préparation sérieuse pour un démarrage réussi

Après six séances d'entraînement intensives centrées sur le jeu rapide, les garçons abordaient le tournoi avec sérieux et détermination. Et le travail a porté ses fruits : victoire d'entrée face à Val de Seine, une équipe qui venait pourtant de battre Asnières. De quoi lancer la journée sur de bons rails. « Les joueurs étaient motivés et concernés », salue Fil, satisfait de l'attitude générale de son groupe. Pas de moment fort à retenir, selon le coach — si ce n'est la régularité du collectif. Aucune défaite, des séquences encourageantes et une impression de solidité. Fil reste néanmoins attentif à certains détails : « L'adresse près du cercle doit être meilleure ». Pour lui, cette expérience a surtout confirmé que son équipe dispose d'un réel potentiel de progression, à condition de rester concentrée et rigoureuse.

Cap sur le championnat

Avec un état d'esprit positif et une envie palpable, les U13 A ont parfaitement lancé leur saison en s'imposant 53-28 à domicile face à Puteaux. L'objectif reste inchangé : prendre du plaisir tout en gagnant un maximum de matches. Mais Fil prévient : « L'entraînement n'est pas un centre de loisirs. » Le message est clair — le plaisir passe par le travail. Et au vu de cette première prestation réussie, les jeunes du RAC semblent plus que jamais prêts à poursuivre sur leur belle lancée.

U11-A : un collectif en construction plein de promesses



Entre belles séquences et passages plus irréguliers, les U11-A ont montré de réels progrès lors du tournoi de qualification du 4 octobre 2025. Guidés par Raphaël, ils affichent envie et potentiel pour une saison prometteuse.

Composé de neuf joueurs, dont quatre de première année, le groupe U11-A du RAC Basket affiche un bel équilibre entre expérience et apprentissage. « Les plus anciens guident naturellement les plus jeunes, très investis et à l'écoute », souligne le jeune entraîneur Raphaël. Cette cohésion, forgée au fil des saisons, se ressent dans la qualité du jeu et la bonne humeur générale.

Une préparation sérieuse et collective

Sur le plan technique, le coach met en avant leurs qualités en un-contre-un, tout en fixant la progression collective comme priorité : partager davantage le ballon et fluidifier le jeu. Avant le tournoi, la préparation s'est déroulée dans un climat de sérieux et de motivation. Les séances ont permis de consolider les fondamentaux et de renforcer la confiance, notamment à travers des jeux, des oppositions et des temps d'échange. Le travail a porté sur le jeu rapide : se projeter vers l'avant, occuper les bons espaces et attaquer le panier avec détermination. Objectif : permettre à chacun de donner le maximum tout en cultivant le plaisir de jouer ensemble.

Un tournoi formateur et prometteur

Le premier match face à Courbevoie a révélé tout le potentiel du groupe. Opposés à une formation majoritairement composée de deuxième année, les jeunes joueurs ont tenu tête toute la première mi-temps, ne concédant qu'un point à la pause. Leur défense collective et leur sens du contre-jeu ont impressionné avant que la fatigue ne se fasse sentir : défaite logique de 13 points, mais avec de belles séquences. Loin de se décourager, les U11-A ont réagi de la plus belle manière. « Le groupe est resté uni et déterminé, ce qui nous a permis de remporter le second match », se félicite le coach. Une réaction exemplaire, symbole d'un état d'esprit collectif fort et d'une vraie volonté de progresser.

Pour Raphaël, ce tournoi a été « très formateur ». Les joueurs ont montré envie, engagement et cohésion, malgré quelques points à améliorer : la concentration et la circulation du ballon. Les bases sont solides et la progression déjà visible laisse entrevoir une belle saison. « Je suis fier de la manière dont les garçons sont restés soudés et positifs. Qu'ils continuent à se battre les uns pour les autres et à croire en ce qu'on construit », conclut l'entraîneur. Un message qui résume parfaitement l'esprit des U11-A : détermination, solidarité et plaisir du jeu.

Amelle, joueuse du mois : la passion du basket au service du collectif

Chaque mois, le club met à l'honneur un ou une licenciée dont l'investissement, l'esprit d'équipe et la progression méritent d'être salués. Pour cette première édition, c'est Amelle, joueuse de l'équipe séniors filles 3, qui a été élue "Joueuse du mois". Portrait d'une basketteuse passionnée et engagée.

Depuis son arrivée au club il y a deux ans et demi, Amelle s'est imposée comme une figure incontournable de la vie collective. Toujours souriante et disponible, elle ne se contente pas de jouer : elle contribue activement à la dynamique du club, que ce soit à la table de marque ou désormais en tant qu'arbitre.

« J'aime aider, confie-t-elle. Quand j'ai vu qu'il manquait souvent d'adultes pour arbitrer, je me suis dit que je pouvais faire plus. » Animée par l'envie de mieux comprendre le jeu et de progresser, elle s'est inscrite l'an dernier à un stage d'arbitrage, puis a tenté le diplôme fédéral. Après un premier échec, Amelle n'a pas baissé les bras : accompagnée par Ophélie elle a poursuivi sa formation avant de décrocher sa certification. « Je ne voulais pas lâcher. C'était important pour moi de comprendre toutes les facettes du basket. », confie-t-elle.



L'arbitrage, une nouvelle façon de comprendre le basket

Cette expérience lui a apporté un regard neuf sur le jeu et sur le rôle des arbitres. « On ne voit pas les mêmes choses selon où on se trouve sur le terrain. Ça m'a appris à être plus calme, plus compréhensive vis-à-vis des arbitres » explique-t-elle. Un apprentissage qui lui permet aujourd'hui d'aborder les matchs avec davantage de sérénité et une meilleure maîtrise des règles.

Surprise mais fière de cette distinction, Amelle accueille son titre de joueuse du mois avec beaucoup d'humilité. « Je ne pensais pas que mon engagement serait autant remarqué. C'est une belle preuve que le club valorise aussi ce que l'on fait en dehors du terrain », confie-t-elle. Reconnaisante, elle tient à remercier Ophélie, qui l'a accompagnée depuis ses débuts ses coéquipières pour leur soutien constant, ainsi que le club pour sa confiance.

Toi aussi, deviens joueur ou joueuse du mois !

Montre-nous tes talents d'**arbitrage** sur les matchs à domicile et pendant les stages

Soit volontaire pour **tenir les tables** ou **t'occuper des chronos** des matchs qui suivent celui de ton équipe ou même des matchs de ton équipe si tu n'es pas sélectionné pour jouer sur un week-end !

Mais aussi soit un co-équipier exemplaire : **ponctuel**, au service de ton **équipe** et **toujours 100% engagé** lors des entraînements comme des matchs. Respecte tes adversaires et les arbitres tout en montrant qui tu es sur le terrain.



LES DATES A NE PAS MANQUER !

NOVEMBRE

SAMEDI 1^{ER} NOVEMBRE : HALLOWEEN GAME CONTRE KAYSERSBERG

DIMANCHE 9 NOVEMBRE : JOURNEE OCTOBRE ROSE

SAMEDI 15 NOVEMBRE : RENCONTRE N2 CONTRE DOURGES

DECEMBRE

SAMEDI 6 DECEMBRE : MATCH DE NOEL DERBY COURBEVOIE A 20H AU STADIUM

VENDREDI 12 DECEMBRE : FETE DE NOEL

**Merci d'avoir été
aussi nombreux !**



CALENDRIER
08/09 NOVEMBRE

RAC_BASKET_A880



DOMICILE



SAMEDI 08

U9B VS CHATILLON BASKET
13H00 STD
U11A VS ANTONY BASKET
15H00 STD
U21A VS ACBB 18H00 JD



DIMANCHE 09

U15A VS LEVALLOIS BC
09H30 STD
U15C VS GARENNE COLOMBES
13H30 JD

RAC_BASKET_A880



EXTERIEUR



SAMEDI 08

U9A VS VAL DE SEINE
U13B VS VILLENEUVE LG
U10A VS ESPERANCE BLR



DIMANCHE 09

U11C VS AS CHATILLON
U11B VS ABEILLE RUEIL
U13A VS ISSY BASKET CLUB
U15B VS COM BAGNEUX
U10B VS COURBEVOIE
SM3 VS ACBB
VÉTÉRANS VS SEINE OUEST

RAC_BASKET_A880



RESTEZ
CONNECTÉS!!!



RAC_BASKET_A880



Notre Insta fait peau neuve pour cette nouvelle saison! Retrouvez-y les présentations de nos équipes, les retours en images sur les activités et les événements du club et bien sûr le suivi du championnat pour nos 15 équipes engagées. Ainsi que le plein d'actu et de surprises. Alors suivez-nous !

RAC_BASKET_A880



SUIVEZ-NOUS ET RETROUVEZ
LA RAC NATION

