

FLAMM'



LE MAG'

FCB TV UN LIEN ESSENTIEL

Crise sanitaire oblige, les Flammes s'invitent chez vous à la TV

TIMA POUYE L'AVENIR LUI APPARTIENT

Dans les Ardennes pour franchir un cap

MA JOURNEE DE MATCH ...

Heure par heure avec la Capitaine des Flammes, Amel Bouderra

PLUS Q'UN CLUB !

L'ÉDITO >>

Depuis qu'il a rejoint l'élite du basket français, il y a maintenant 11 ans, le FCB n'a cessé d'avancer et de renforcer l'histoire d'amour avec ses supporters.

Une ferveur qui aura entraîné avec elle, tout un territoire, fier de cultiver la #PassionFlammes.

Un club de terroir qui n'est rien sans son public. Il est son ADN et son énergie à la fois.

Les Flammes, de la Place Ducale en passant par l'Arena ou Bercy, font battre le coeur de celles et ceux qui les symbolisent.

Des sourires et des larmes jaillissent au rythme de leurs rencontres.

Les Flammes, ce n'est pas un logo, ce sont des figures, des visages, des passionnés.

Les Flammes n'appartiennent ni aux joueuses, ni aux présidents, ni aux managers, tous de passage.

Elles appartiennent à ceux qui les aiment pour ce qu'elles sont.

Parfois imparfaites mais toujours vivantes.

Comme chacun d'entre nous !



sommaire

Flam' Le Mag | Numéro 3 | Février 2021

04

FCB TV UN LIEN FONDAMENTAL

Ils permettent de suivre les rencontres des Flammes, à la maison dans les meilleures conditions. Les LIVES, un support de choix pour cultiver la #PassionFlammes.

05

TIMA POUYE L'AVENIR LUI APPARTIENT

De l'INSEP en passant par Tarbes, les Flammes et dernièrement l'Equipe de France, la jeune Tima Pouye va vite pour gravir les sommets du basket féminin français.

06

MA JOURNÉE DE MATCH AVEC AMEL BOUDERRA

Chaque match est précédé d'une routine pour la majeure partie des sportifs. Vivez une journée "Game Time" avec la Capitaine des Flammes.

07

CAROLINE ROBERT GARDIENNE DU TEMPLE

Elle est la maîtresse de maison. Avec elle, l'Arena est entre de bonnes mains. Rencontre avec Caroline Robert.

08

PROGRAMME SOCIÉTAL REST' EN PLEINE FLAM'

Plus qu'un club, les Flammes proposent à leurs licenciés, un programme sportif, complètement digitalisé en cette période de crise sanitaire.

09

DRIVE ABONNÉS GARDER LE LIEN

Un simple geste pour leur dire MERCI. Les fidèles des Flammes ont pu bénéficier dernièrement d'une pizza sous forme de drive.

FCB TV: UN LIEN ESSENTIEL

LES FLAMMES S'INVITENT CHEZ VOUS !

Dans une période inédite où les sièges de l'Arena restent désespérément vides, le club a souhaité redoubler d'effort pour proposer des retransmissions améliorées.

En collaboration avec Ardennes TV, chaque "GameTime" des Flammes est mis en avant via un dispositif qui vous fait vivre le match, à la maison, dans les meilleures conditions.

Invités plateau, ralentis, incrustations du score et des statistiques, commentaires et valorisation des partenaires, tout y est pour vibrer à travers votre TV.





»» TIMA POUYE L'AVENIR LUI APPARTIENT

Sur un terrain comme dans sa carrière, Tima Pouye appuie sur l'accélérateur.

Une aisance pour la vitesse, qui pourrait la mener haut, même très haut dans les années à venir.

Celle qui a fait ses classes à l'INSEP puis à Tarbes, sait pourquoi elle a signé aux Flammes.

Franchir une nouvelle étape en club pour mieux s'installer en Equipe de France, semble être un objectif à la portée de la jeune Tima.

Orfèvre en la matière, nul doute que le technicien carolo, Romuald Yernaux, saura dans l'avenir, faire de ce talent brut, une véritable pépite !



Ma journée de match... avec Amel BOUDERRA



8:30 - Léger réveil musculaire pour mettre le corps et l'esprit en condition. Cela passe par des abdos, du gainage et du stretching.

10:15 - Arrivée à l'Arena pour un échauffement en salle de musculation.

10:45 - Analyse vidéo de l'adversaire avec le staff technique. Connaissance des forces en présence.

11:00 - Shooting traditionnel de jour de match

12:30 - Déjeuner à la maison sur une base équilibrée et nutritive (crudités, féculents, oeufs).

13:00 - Mode détente au lit en regardant une série. C'est un moment de lâcher-prise.

14:30 - C'est le temps de la sieste.

16:00 - Facetime avec la famille.

16:45 - Petite collation à base de fruits, fromage blanc et un café.

17:15 - Préparation de match avec manucure aux couleurs du club et on enfile son équipement.

18:00 - Arrivée à l'Arena et passage par le vestiaire.

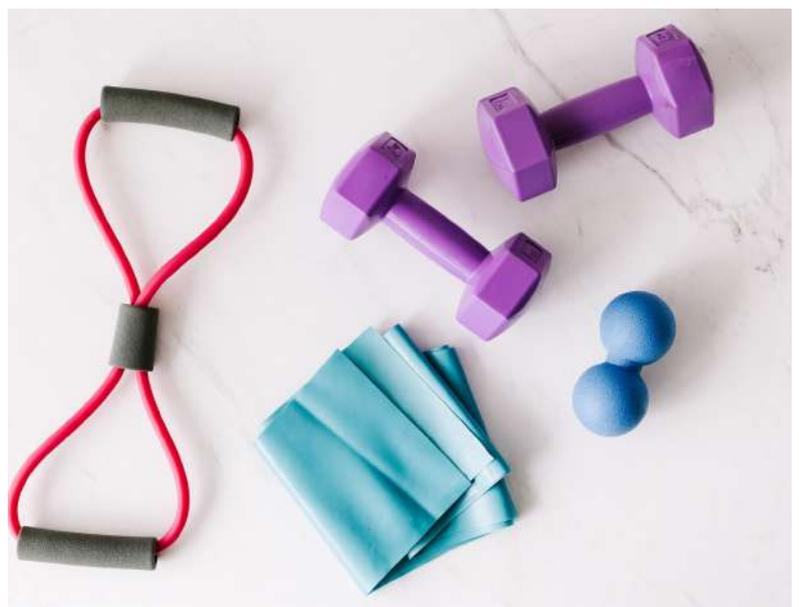
18:10 - Tour des bénévoles pour dire "Bonjour".

18:15 - Routine de shoot avec Sébastien (*Flamy*).

19:00 - Retour au vestiaire pour le briefing.

19:30 - Entrée sur le parquet pour l'échauffement en équipe.

20:00 - GAMETIME: Coup d'envoi du match



ARENA
CHARLEVILLE

L'ESPRIT FLAMMES...

CAROLINE ROBERT - TECHNICIENNE DE SURFACE DE L'ARENA - LA GARDIENNE DU TEMPLE

Les recoins de l'Arena n'ont plus aucun secrets pour "Caro" !

En poste depuis août 2020, cette passionnée des Flammes a su saisir l'opportunité qu'il lui a été offerte, pour devenir la gardienne du chaudron ardennais.

Il faut dire qu'avec elle, l'Arena est entre de bonnes mains.

Une seconde maison pour cette mère de trois enfants, qui bichonne à merveille le théâtre des exploits d'Amel Bouderra & co. Monsieur propre n'a qu'à bien se tenir !

Avec Caroline aux manettes, l'Arena est "So Clean", au point que l'on pourrait y manger par terre.

Aux petits soins avec les joueuses et le staff, elle contribue au quotidien au bien être de toutes et tous, en favorisant le travail dans un environnement sain.

Et en période de COVID, cela paraît essentiel.

Et comme beaucoup, la maîtresse de maison piétine d'impatience à l'idée d'accueillir à nouveau des supporters dans ses tribunes.



REST EN PLEINE FLAM'

Nous ne cessons de le répéter. Les Flammes, c'est bien plus qu'un club !

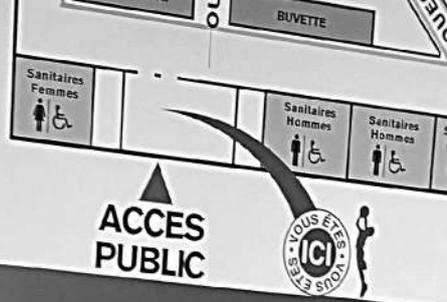
Dans cette période délicate où notre jeunesse est privée d'activités physiques et d'interactions sociales, le FCB a souhaité mettre en place le programme sportif et éducatif "Rest En Pleine Flam'".

Le mouvement et le lien social, deux piliers fondamentaux dans le développement de l'enfance, ont été aujourd'hui réduits à néant par la crise sanitaire.

Pour pallier à cela, différents acteurs des Flammes se sont mobilisés et proposent depuis plusieurs semaines, un programme complet en digital.

A travers des vidéos régulières, des cours de basket, de fitness,

et même de cardio boxe, sont dispensés pour permettre aux licenciés de garder une activité physique à la maison. Conseils sportifs mais aussi en alimentation sont prodigués, avec quelques recettes pour garder la ligne ! En attendant la réouverture des salles de sport, il est important que les Flammes redoublent d'attention et d'efforts pour s'engager dans cette activité sociétale.



"UN DRIVE POUR LES ABONNÉS"

Ils incarnent la #PassionFlammes et sont une source de motivation au quotidien.

Fidèles parmi les fidèles, les abonnés des Flammes sont actuellement privés de l'atmosphère si particulière de l'Arena.

En plus des "Lives" améliorés pour suivre les rencontres, le club a souhaité porter une attention toute particulière à sa communauté en proposant un "Drive" sur le match de la Roche-Vendée.

Chaque aficionados a pu bénéficier d'une pizza et d'une boisson offertes pour suivre la rencontre à la maison, dans les meilleures conditions.

C'est donc plus de 150 pizzas qui ont été distribuées avec également le poster officiel de la saison 2020-2021.

Un geste pour simplement dire MERCI à celles et ceux qui aiment par dessus tout les Flammes.

Un effort qui traduit également le manque énorme que ressentent les joueuses et le staff en l'absence de leurs supporters.

Les Flammes, ce club de terroir, ne peuvent vivre sans eux. Ils sont l'âme, l'histoire et le présent du FCB.

Abonnés, les Flammes vous aiment et vous disent à très vite à l'Arena !



LA SÉLECTION BOUTIQUE

>> LA CASQUETTE TRUCKER (25€)

Il est temps d'acheter une casquette trucker ?

Et cela tombe bien car les Flammes en ont une toute nouvelle en stock.

Ce modèle tire son nom des chauffeurs de camions américains. C'est comme ça qu'elle s'est fait connaître puis, qu'elle est devenue une icône et a fini par gagner un plus large public. Elle s'est développée dans le monde de la mode et du streetwear au XXe siècle.

Sa particularité ? Cette casquette se reconnaît au filet qu'elle possède à l'arrière.

Rouge chiné et noir, celle des Flammes viendra parfaitement garnir votre collection !

**À RETROUVER SUR NOTRE BOUTIQUE
WWW.LESFLAMMES.COM**



ENVOLEZ-VOUS AVEC LA

#PASSIONFLAMMES



WWW.FCBT.VR

SAISON 2020-2021



merci!

*Abonnés, partenaires,
actionnaires, licenciés,
bénévoles, supporters.*