

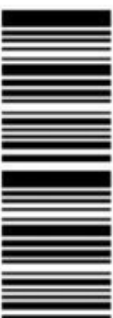
ASTROBULLE

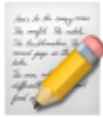
L'HEBDO DE L'ASTRO



#14

Astrobulle | Saison 2023-24 | (presque) tous les mercredis





Team Astro : l'édito



Bonjour à tous,

A mon tour de me lancer dans l'édito ! Et quoi de plus d'actualité cette semaine que de consacrer cet édito au mini-basket, dont je m'occupe au sein du Conseil d'Administration. Le mini-basket est le regroupement des catégories U5, U7, U9 et U11, et il occupe une place singulière dans le club, puisque c'est autour du mini que le club s'est construit. D'ailleurs, une des raisons pour lesquelles le nom d'Astro a été choisi est que les initiales du club, ABC (pour Astro Basket Club), permettent de faire référence à l'apprentissage du basket, qui se fait par le mini.

Et cet apprentissage est au coeur de l'une des deux missions principales de la commission, qui est de coordonner les activités de formation des jeunes joueurs sur leurs premières années de pratique. Christophe chapeaute cette partie-là, et le travail sur le terrain (et en-dehors !) est fait par une remarquable équipe de coachs supers efficaces, constituée, en partie, de jeunes joueurs (U13 à U20). Vous pourrez faire leur connaissance dans la suite de ce numéro. Bravo à eux pour leur engagement.

La deuxième mission essentielle de la commission mini-basket est d'organiser les évènements autour du mini. Et cette année, une équipe enjouée de parents s'est constituée pour prendre part à cette aventure. D'ailleurs, l'un des évènements majeurs concernant le mini a lieu ce dimanche : c'est la fête de Noël du club. Au programme : des jeux, du rire, la visite du Père Noël, des surprises, etc., bref, tout un programme concocté par la team de la commission du mini, avec en chefs d'orchestres Kristelle et David. Que vous ayez des enfants en mini-basket ou pas, vous êtes tous les bienvenus ce dimanche au gymnase du lycée pour partager cette belle journée.

François



L'Astro fête Noël

17 décembre 2023

9H-11H : ACTIVITÉS LUDIQUES ET SPORTIVES

Gymnase du collège Lautrec pour les U5 et les U7

Gymnase du lycée Lautrec pour les U9 et les U11

11H15 : VISITE DU PÈRE NOËL
...et de sa hotte garnie 🧺

11H30 : PRÉSENTATION DU CLUB-HOUSE

12H00 : APERO-REPAS AUBERGE ESPAGNOLE

Amenez vos meilleures créations 😊



13H45 : SF2 CONTRE CORNEBARRIEU

16H15 : SF1 CONTRE BRUGUIÈRES

Avec animations à la mi-temps

Les jeunes entraineurs du mini

Cette saison encore nous avons le plaisir de retrouver aux entraînements des catégories du mini-basket plusieurs de nos jeunes du club, en tant qu'assistants des entraineurs adultes.

Ce coup de main plus que précieux se développe de plus en plus et nous ne pouvons que nous en réjouir. Quoi de plus normal, à l'approche de la fête de Noël du mini-basket ce dimanche, que de leur donner la parole pour une rapide présentation et leurs impressions sur leur rôle auprès des petits.

Voici le questionnaire qui leur a été adressé :

- | | |
|--|---|
| 1) Prénom et équipe où tu joues habituellement ? | 4) Depuis combien de temps le fais-tu ? |
| 2) Catégorie du mini-basket où tu intervies ? | 5) Qu'est-ce qui te plaît dans ce rôle ? |
| 3) Temps que ça te prend chaque semaine ? | 6) Qu'est-ce que tu trouves le plus difficile ? |

... et leurs réponses dans l'ordre chronologique de réception :



- 1) Eva, je joue en U18F2
- 2) Je suis une des "coachs assistants" des U9
- 3) On est plusieurs coachs alors je fais qu'un entraînement sur 2, donc 1h30/sem.
- 4) J'entraîne les U9 depuis la saison dernière, où contrairement à cette année je pouvais être là aux 2 entraînements ...
- 5) J'aime énormément voir les petits se plaisir à jouer au basket et voir les progrès qu'ils ont fait à la fin de la saison, c'est vraiment la meilleure des récompenses en tant que coach !

6) Ce que je trouve le plus difficile c'est l'énergie que ça prend parfois d'entraîner un jour où les enfants sont tous excités haha.. (peut être inclure + de tours de terrains dans les séances?) Et encore je dis ça juste pour avoir un minimum de quoi répondre à la question, c'est pas une énorme difficulté.

Sofia U18F2

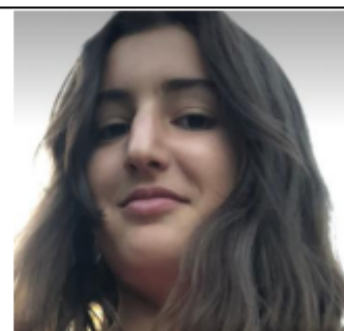
J'assiste aux entraînements des U9, ça me prend 3h/semaine et quand j'ai pas trop le temps 1h30/semaine, j'ai commencé l'année dernière (vers février/mars 2023).

J'aime bien le fait d'apprendre aux jeunes le basket, interagir avec eux, leur proposer des activités qui leur permettent de progresser tout au long de l'année, mais aussi pour qu'ils puissent aimer le basket. Je pense que la catégorie U9 est plus facile que certaines catégories car les U9 apprennent les bases du basket, et pour les plus expérimentés on leur fait faire d'autres exercices plus poussés. Certains U9 font des caprices de temps en temps et c'est dur à gérer, ils sont très agités/excités, mais le fait qu'ils ont une bonne humeur à chaque entraînement c'est vraiment plaisant pour moi car je vais aux entraînements de bonne humeur.



- 1) Matilde je joue en U18F1
- 2) Je coache les U9
- 3) Comme on est pas mal sur cette équipe on se répartit les 2 créneaux donc personnellement ça me prend 1h30 par semaine (+ les plateaux si il y en a).
- 4) J'ai commencé l'année dernière aussi avec les U9.
- 5) Le fait de pouvoir apprendre les bases d'un sport que j'aime à des enfants avec la même passion pour ce sport que moi.
- 6) Je pense que le plus dur c'est de réussir à intéresser suffisamment les joueurs durant tout l'entraînement et faire en sorte qu'ils restent concentrés.

- 1) Je m'appelle Hassiyetou et je joue en U15F1
- 2) J'interviens auprès des u9
- 3) 1h30
- 4) Depuis cette année donc septembre
- 5) J'adore apprendre aux u9 des choses très simples du basket et ça me fait revivre moi aussi mes années de u9 à travers eux
- 6) Tous les petits ne sont pas très calmes donc j'ai un peu de mal à m'habituer à leur énergie mais ça s'améliore.



- 1) Je m'appelle Juliette et je suis en U15F2.
- 2) J'interviens dans la catégorie U11M.
- 3) Chaque semaine j'assiste aux deux entraînements soit 3h et j'essaie de faire la table ou de les arbitrer le week-end donc 1h30 en plus.
- 4) Je le fais depuis les vacances de la Toussaint.
- 5) Ce qui me plaît c'est d'aider du mieux que je le peux les U11M et puis de voir leur progression au fil du temps.
- 6) Le plus difficile est de retenir les prénoms de chacun.

- 1) Arthur, U17M2
- 2) U11F1
- 3) Normalement 2x 1h30 d'entraînement (sauf quand j'ai beaucoup de devoirs ou de révisions) et environ 1h30/2h le samedi pour les matchs mais c'est en fonction de l'horaire de mon match
- 4) Depuis début septembre
- 5) Leur expliquer ce qu'on nous a appris et les voir progresser grâce aux conseils.
- 6) Trouver sa place en tant qu'assistant du coach.



- 1) Willy, U15M1
- 2) U11F1
- 3) 30 à 45 minutes les mercredis avant mon entraînement
- 4) Depuis cette année
- 5) Aider le coach et aider les enfants à s'améliorer
- 6) Trouver la bonne manière pour expliquer pour que se soit bien clair

- 1) Antonin, Joueur des U20M
- 2) J'interviens sur les U9
- 3) Ça me prend 1h30 pas semaine
- 4) Je fais ça depuis 3/4 ans
- 5) Transmettre ce que j'ai appris et aider le club
- 6) Savoir être assez autoritaire mais pas trop sévère avec les enfants



- 1) Gabrielle je joue en U18F1
- 2) U7
- 3) 1h30 chaque samedi matin et 2h de plus le dimanche quand il y a des plateaux
- 4) C'est ma 2^{ème} année avec les Astrochoux
- 5) Aider les plus petits à s'améliorer et les voir heureux quand ils mettent un panier ou réussissent à faire un geste qu'ils n'arrivaient pas à faire avant.
- 6) Savoir comment préparer un entraînement (heureusement ce n'est pas moi qui le fais !)

Sans oublier



Le coin des officiels

Nous nous sommes rendus compte que certains d'entre vous étaient un peu perdus sur leur rôle quand ils viennent aider sur les matchs le WE et d'autres ne comprennent pas pourquoi, on leur demande de venir aussi tôt avant les matchs.

Alors nous avons rédigé un document pour vous informer ou vous rappeler qui fait quoi et quand. Bien sûr, il n'est pas exhaustif : l'idée est d'aller à l'essentiel (télécharger le document [sur cette page](#)). Pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin, la commission des officiels peut vous former et vous accompagner.

Enfin, 2 rappels qui ne sont pas dans le doc :

- Les officiels doivent rester neutres: concrètement, quand on est à la table ou arbitre, on n'encourage pas ! Si vous êtes parent de joueur(s), nous vous conseillons d'officier sur un match précédent ou suivant celui de votre enfant : vous serez moins tenté d'encourager et ce sera plus facile de rester concentré sur le match,
- Chacun son job: si chacun sait ce qu'il a à faire et respecte le job des autres, les matchs se passeront bien !

Cathy, pour la commission des officiels

- A★S★T★R★O -



Le Replay



Plateau U7 Débutants

Deuxième plateau débutants de la saison, deuxième fois à domicile pour nos Astrochoux, avec la participation de Blagnac et Lardenne. Mené par Micka, l'échauffement collectif formait un joli patchwork bleu, blanc, noir, gris et orange, couleurs des maillots des 3 équipes. Le programme des 5 ateliers, animés par les différents coachs, permettaient l'apprentissage du tir, de la passe, du dribble, de la maîtrise du ballon, de la vivacité... tout cela en s'amusant ! Les nombreux supporters ont pu admirer les progrès de nos Astrochoux !

Et pour finir, quoi de mieux que de faire trembler les murs de Toulouse-Lautrec avec le célébrisissime 1-2-3 Astrooo pour l'apprentissage de la cohésion d'équipe.

Pour les féliciter de leur participation et leur bonne humeur, tous les enfants ont reçus un petit cadeau, histoire de se mettre en appétit avant les fêtes de fin d'année, avant de dévorer un goûter bien mérité.

Rendez-vous dimanche prochain pour fêter le Noël de l'Astro.



Virginie



Défaite des U13F1 contre Elusa : 33-68

Résultat décevant car le début était prometteur mais après la mi-temps, les filles ont baissé les bras ! Dommage car elles avaient le potentiel de tenir cette équipe. Il faut qu'elles comprennent que c'est dans la tête que tout se passe ! Elles ont fait de belles actions collectives mais le problème est la finition... Beaucoup de gâchis au tir comme les 2 derniers matchs!

Nous devons redresser la barre, travailler collectivement et individuellement avec plaisir et elles se rendront compte que si elles se sont qualifiées c'est qu'elles ont leur place à ce niveau.

Merci aux bénévoles qui sont venus donner un coup de main et aux parents fidèles au poste !

Elia

Après l'entraînement de mardi 12 décembre, Elia a eu la surprise du Happy Birthday de Stevie Wonder repris par ses joueuses et les parents !

Merci pour la belle- surprise et ce beau moment partagé

Nathalie



Défaite des U15M1 à Colomiers : 71-60

Hello l'AstroWorld,

Nouveau match de nos Racoons favoris en ce samedi 9 Décembre: direction Colomiers pour ce 4ieme match de championnat.

Je devrais plutôt dire Retour à Colomiers car nous les avons déjà joués pendant la phase de brassage et nous étions repartis avec une défaite dans la besace mais cette fois-ci nous étions accompagnés de notre nouvelle recrue!! Et pas des moindres, je vous présente donc le petit frère (ou la petite sœur d'ailleurs) de Caboom:



Il n'a pas encore de nom mais on vous tiendra au courant des avancées à ce sujet.

Passons à la rencontre, le round 1 s'était conclu par une défaite mais nous comptons bien avoir le résultat inverse malgré l'absence de plusieurs joueurs.



La rencontre démarre comme on pouvait l'attendre. Colomiers possède dans son effectif 2 joueurs de grande qualité: un meneur ultra explosif avec une bonne vision du jeu et un intérieur en plein développement mais très grand. Grâce à une bonne énergie et le fruit de nos entraînements défensifs nous faisons jeu égal avec cette belle équipe 19 - 17.

La bonne nouvelle de ce début de match est une agressivité offensive de tous les instants qui nous donne des paniers bien trouvés et beaucoup de fautes!!



Le deuxième quart-temps est tout aussi élevé et dynamique : 18 à 16 pour un total de 37 - 33. On est derrière certes mais nos ambitions sont encore là, encouragées par le grand nombre de fautes commises par Colomiers qui nous laisse entrevoir un coaching forcé qui pourrait s'avérer décisif.

Malheureusement le troisième est plus difficile, notre agressivité de la première mi-temps est restée au vestiaire et nos adversaires se régalent : le petit meneur nous fait des misères. Ce qui m'oblige à coacher small ball pour ajouter un peu de vitesse à notre jeu et reposer un peu nos (notre ...) intérieurs.

Malheureusement c'est du coup le leur d'intérieur qui se régale et enchaîne les paniers. Nous laissant sans réponse.... ni sur le terrain ni au coaching.

L'écart se creuse donc : 23 à 8 sur le quart-temps ce qui nous laisse donc à 19 points avant de commencer l'ultime période.



Les consignes pour ce dernier quart sont donc de couper les ailes du petit meneur par une aide défensive incessante, d'empêcher le grand intérieur de mettre un pied dans notre raquette et de mettre un maximum d'agressivité en attaque.

Et c'est mieux, Colomiers marque moins et nous recollons doucement au score mais la marche est trop haute.... La défense, ça va mais nous manquons clairement de fluidité en attaque.

11 - 19 sur le quart-temps, nous finissons donc à 11 petits points = 71 - 60.

Mais alors que nous a-t-il manqué? un peu de fluidité offensive, c'est probable. Des hésitations dans nos défenses (encore nouvelles à ce jour), clairement. Mais j'avoue qu'après une nuit presque blanche dimanche soir.... je me dois de prendre pour moi une grande partie de cette défaite...

Malgré tout, la déception passée, à 2 heures du matin, il m'a semblé évident que je devais féliciter franchement nos petits Racoons pour ce match, ils ont tout donné sur le terrain et malgré les absences, malgré mes choix douteux, malgré la forte opposition que nous avons ils ont tous essayés!!

Ça fait du bien de se remettre en question de temps en temps et ce match doit nous servir d'électrochoc: Nous sommes capables de tout!

Donc rendez-vous Mercredi pour retourner au boulot et Samedi (contre Aussonne, encore un Round 2 où nous devons renverser le résultat) pour montrer à la face de toute la R2 que personne n'est à l'abri contre nous!

Alors félicitations encore les Raccoons et on s'y remet très vite!!

bonne fin de journée à tous.

Let's Go Raccoons

Nico

Victoire des U15F1 contre Villemur : 96-38

(26-6 / 24-9 / 26-13 / 20-13)

Dernier match de 2023 face à Villemur, avec pour objectif d'atteindre les vacances de Noël avec un bilan sans défaite.

Comme à chaque match, nos débuts sont brouillons et on a du mal à se mettre en route. Il nous faudra bien quelques minutes avant de commencer à creuser l'écart grâce aux points marqués par nos grandes près du cercle, mais elles, ainsi que l'ensemble de nos joueuses, vont faire preuve d'un énorme déchet avec un nombre considérable de paniers ratés en étant seule sous le cercle.

Dans le même temps, on concède énormément de seconde chance avec une absence totale d'écrans de retard, heureusement notre adversaire est très maladroit. On atteint malgré tout la mi-temps avec un avantage de 35 points face à une équipe composée de plusieurs débutantes (50-15).

La seconde mi-temps sera marquée par un relâchement défensif, même si on commet moins de fautes que d'habitude, et une belle agressivité dans l'attaque du cercle même si on reste trop maladroit. On va également échouer à atteindre la barre des 100 points, ce qui était un minimum. Malgré tout, la victoire reste belle avec un écart de 58 points.

Ce type de match est difficile à gérer pour les coachs car c'est une nouvelle victoire qui nous permet de passer à la première place, mais le respect des consignes et la qualité de jeu sont bien en dessous de ce qu'on souhaite voir, et on se doit de rester exigeant avec ce groupe plein de qualités. Il est certes difficile pour les joueuses de rester concentrer quand l'écart est aussi grand mais il est nécessaire de faire mieux en terme de concentration si on souhaite progresser.

Dans les points positifs, on va souligner la volonté de jouer collectivement, même s'il y a beaucoup de tirs forcés de la part de certaines joueuses, et d'être agressif vers le cercle. Mais il y a encore trop de marchés, de pertes de balle bêtes, d'oublis sur les écrans de retard et une envie trop fluctuante en défense. Pour résumé, un manque d'intensité qui va nous empêcher de progresser si on ne s'y met pas plus sérieusement, ce qui serait vraiment dommage.

Merci aux arbitres, aux OTM et aux personnes qui nous ont supporté.

Prochain match le 16 janvier face à Verfeil, un de nos adversaires les plus sérieux pour terminer à la première place du championnat, on vous attend donc nombreux pour nous supporter.

Et avant ça, un évènement d'équipe aura lieu ce samedi et vous sera raconté lors du prochain Astrobulle !



Cédric et Michaël

Victoire des U15F2 contre Cugnaux : 53-52

1QT : 4 / 7

2QT : 17 / 16

3QT : 33 / 29

4QT : 39 / 39

Prolongations : 53 / 52

Ce samedi allait être le match le plus dur de la saison et il l'a effectivement bien été. Jusqu'à présent Cugnaux restait au sommet du classement avec 3 match 3 victoires, souvent au dessus des 60 points avec de sacré écart de score.

C'est donc après notre défaite traumatisante contre l'Islois et après 2 semaines d'entraînement que nous rentrons sur le terrain, en étant cette fois bien conscient de la force de l'adversaire.

Le début est rude, l'attaque de Cugnaux est bien ficelée avec des profils rapides et des passes/déplacements précis.

De notre côté on a du mal à coordonner nos attaques : manque de vitesse en contre-attaque, peu de rebond, et des doubles écrans sur porteur de balle assez douteux sans rotation mais notre défense est assez passable pour éviter de se faire creuser au score.

C'est au deuxième quart-temps que nous trouvons le rythme et que la défense de Cugnaux montre ses faiblesses avec peu d'aide et beaucoup de surpression facile à passer avec beaucoup de vitesse au démarrage ou de passe et va. Les contre-attaques sont meilleures mais les adversaires sont tout aussi rapides que nous en repli défensif.

Ensuite petite pause de 12 minutes à la mi-temps, on est remonté mais le match n'est pas fini. Les filles le savent aussi, on ne refera pas la même erreur que contre l'Islois et on repart pour un troisième quart-temps similaire au deuxième mais où nous avons plus de réussite et de rebond.

C'est au 4ème quart-temps que notre défense vacille un peu et que Cugnaux passe la 4ème, on tente tant bien que mal de rendre coup pour coup mais cela se finit par une égalité arrachée à une dizaine de seconde de la fin suivit d'une prolongation.

Cette fois le scénario est différent car nous sommes ceux qui avons arraché ces prolongations et nous avons déjà vécu ce genre de stress. Contrairement au match de l'Islois on attaque et on défend collectivement et Cugnaux, peu habitué à ce genre de scénario, précipite des tirs à 3 pts et joue beaucoup individuellement. Ces 5 minutes de prolongations auront duré 15 minutes à cause de la bonne dizaine de lancer-franc que les deux équipes ont eues.

Lancers franc qui auront fait perdre dix années de ma jeune vie et accélérer le vieillissement des supporters toujours plus bruyants et stressés. Nous menons d'un point sur la dernière action, on récupère le rebond sous notre panier et on remonte le ballon à toute vitesse au lieu de manger le chrono. Le panier est manqué, il reste 4 secondes, Cugnaux contre-attaque avec une passe longue mais fait marcher à la dernière seconde avant d'aller au panier et le buzzer retentit.

Mon âme a quitté mon corps mais la joie de cette victoire était présente dans toute la salle.

Bravo aux filles qui, en deux semaines, ont bien travaillé et développé un petit jeu collectif qui aura permis d'atteindre le niveau de Cugnaux. La valeur d'une joueuse ne se mesure pas aux points qu'elle met, mais à ce qu'elle apporte collectivement à l'équipe et j'espère qu'elles le comprendront mieux au fil de cette saison.

Encore bravo aussi pour leur sang froid étonnant lors de cette prolongation et tout au long du match ainsi que les encouragements dynamique du banc !



Timothé

Victoire des U17M1 à Rodez : 48-75

4ième match phase Aller Poule B Régionale 2 en U17M1.

Nous nous déplaçons à Rodez. Premier quart temps Victoire 15-16 Deuxième quart temps Victoire 11-13 Troisième quart temps Victoire 11-24 Quatrième quart temps Victoire 11-22 Victoire finale 48-75

Quatrième match de notre poule R2 en déplacement cela fait 3 déplacements sur nos 4 matchs. Rodez est devant nous au classement avec 2 victoires et 1 défaite. Début de match et même première mi-temps assez difficile. Nos joueurs ne sont pas dans le match. On manque d'intensité, de concentration sur ce que l'on fait, on rate beaucoup mais malgré cela en subissant l'agressivité, on arrive à la mi-temps devant 29-23 en ayant mené au score sur toute cette première mi-temps. La deuxième mi-temps est totalement différente on retrouve une envie, une agressivité, une combativité bien supérieure. Notre défense est plus présente, on récupère beaucoup de ballons ce qui nous permet de finir en jeu rapide. L'adversaire subit des vagues offensives et finit même par passer en individuelle sur la fin de match alors qu'il était en zone jusque là. Un match intéressant surtout par tous les joueurs car cette fois tout le monde a participé et a élevé son niveau d'intensité de jeu pour passer à la vitesse supérieure. Le week-end prochain on reçoit Cugnaux, il faut absolument gagner à domicile et essayer de remonter au classement.



Vincent

Défaite des U18F1 contre Blagnac : 58-59

Évolution du score : 19-11 / 35-26 (16-15) / 48-41 (13-15) / 58-59 (10-18)

Selon Mandela "jamais je ne perds, soit je gagne, soit j'apprends", nous devons donc nous convaincre qu'on est en train de beaucoup apprendre en ce moment !

3ème défaite consécutive, encore assez cruelle par son scénario.

On démarre le match par le bon bout, obligeant nos adversaires à très vite se regrouper en défense de zone, ou défense hybride, de façon définitive pour le match, afin de mieux protéger le panier et épargner leurs joueuses majeures des fautes.

Jusqu'à la mi-temps tout se passe plutôt bien et nous maîtrisons notre sujet sans toutefois réussir à se détacher complètement.

Au retour des vestiaires nous reprenons notre marche en avant pour arriver à 15 points d'avance avant de passer plusieurs minutes sans marquer. Les visiteuses en profitent pour revenir un peu et donc rester dans le match.

Le 4ème quart-temps sera encore le plus mauvais en terme offensif (seulement 10 points marqués) et défensif (18 encaissés). Faute d'avoir tué le match nous nous retrouvons à 22 secondes de la fin avec un temps mort, une remise en jeu en notre faveur en ligne de fond, seulement 2 points d'avance, et 14 secondes maximum de possession. Comme souvent dans ces cas là on n'est pas à l'abri d'une décision d'arbitrage litigieuse et d'un coup du sort. Et c'est exactement ce qui s'est passé ! On s'oublie sur la fin du "système" demandé, entre une faute en notre faveur et la fin de la possession c'est la 2ème option qui est retenue par le corps arbitral. 6 secondes à jouer, une Blagnacaise se retrouve à 3pts, shoote, le ballon rebondit sur la planche ... et rentre, à 2 secondes de la fin.

Un dernier temps mort nous permet d'avoir une ultime chance de s'en sortir ... cette fois tout est appliqué à la lettre par toutes mes joueuses ... on réussit à avoir cet ultime tir, qui fait le tour du cercle ... et ressort. Défaite d'un point.

On prendra le temps d'analyser toutes les raisons (car elles sont bien multiples) de cette "déconvenue", dans ce match qui devait nous relancer. En attendant on retiendra surtout l'ambiance exceptionnelle dans laquelle s'est jouée cette rencontre.

Les supporters voisins étaient venus en nombre et très bruyants, mais ils ont eu fort à faire face à notre public. Mention spéciale à nos U18F2 pour le soutien sur ce match.

Encore un match à préparer avant la trêve : un déplacement ultra périlleux, le plus long de la saison, à l'autre bout du Gers, pour y affronter une équipe invaincue à ce jour ! En voilà un beau challenge à relever !



Micka

Victoire des U18F2 contre Moissac : 73-59

Ce samedi, nous avons joué contre l'équipe de Montech à domicile, une équipe pas facile à gagner. Mais après nos matchs précédents, nous étions remontées et prêtes à gagner ce match coûte que coûte. C'est comme cela que dès les premières minutes nous avons mis de l'agressivité face à nos adversaires, mais cela ne suffisait pas pour leur creuser un écart, nous entraînant à 23-21 à la fin du premier quart-temps . Au deuxième quart temps, nous nous sommes pas découragés et nous nous sommes montrées plus agressive en attaque et en défense, ce qui était le cas des adversaires aussi, on a donc terminé la mi-temps à 38-32. Au troisième quart temps, on a gardé la même cadence, même si à quelques moments nous nous sommes relâchées, on a fait de belles actions collectives ce qui nous a permis de garder l'écart, terminant le troisième quart-temps à 56-46.

Au quatrième quart-temps, nous avons rien lâché et continué de défendre fort et à attaquer agressivement. Malgré le beau jeu que nous ont proposé l'équipe adverse, nous avons terminé le match à 72-59. Tout au long du match nous avons montré notre motivation et notre envie de gagner, que ce soit en attaque ou en défense mais le match n'a pas été réussi notamment avec tous nos lancer francs ratés. - merci à notre #14 pour ce résumé très juste.

Sofia



Victoire des SG1 à Ramonville : 39-73

Évolution du score 12-22 / 18-31 (6-9) / 25-57 (7-26) / 39-73 (14-16)

9ème victoire consécutive !

On n'a pas tremblé face à une équipe très physique et très patiente en attaque, qui récite ses longs systèmes pour tenter d'endormir son adversaire et attendre la faille ... mais nous sommes restés vigilants tout au long du match.

Après 10 bonnes premières minutes on assiste au second quart-temps les moins prolifiques de la saison ... on a un peu de mal à s'adapter au changement de défense des locaux, mais comme de l'autre côté du terrain on n'encaisse pas grand chose, ça reste anecdotique.

Après quelques ajustements à la pause on repart tambour battant pour définitivement se mettre à l'abri dès la fin du 3ème quart-temps avec plus de 30 points d'avance.

On gère bien le 4ème acte au cours duquel les discussions tournaient plus autour de qui repartirait avec notre mascotte.

Belle victoire donc, sans trembler. On est toujours 2ème avant le dernier match aller, samedi prochain, au cours duquel nous recevrons l'épouvantail du championnat et sa ribambelle d'anciens joueurs de nationale 1 ! Jusque-là ils ont tout gagné avec minimum trente points d'écart ... rdv à Lautrec samedi 20h30 pour ce match de gala.

La mauvaise foi de mes coéquipiers n'ayant pas d'équivalent, et pour ce vibrant hommage rendu à son prédécesseur Airbolito, c'est bien moi qui repars avec Bobo ... lequel m'a donné un précieux coup de main pour faire cours et corriger des copies en ce début de semaine.

Micka



Victoire des SF1 contre le Net's : 66-51

Évolution du score : 15-15 / 36-27 / 53-33 / 66-51

Soyez indulgents, c'est une recrue qui vous écrit ce résumé en guise de bizutage après son premier match avec les SF1 ! Nous tenions à gagner ce match à la maison pour enfin arrêter cette série noire (dixit Kris). La semaine d'entraînement a été plutôt intensive et complète, nous étions prêtes pour dimanche. Et cette intensité s'est retrouvée sur le terrain tout au long du match. Le premier quart temps se termine à 15-15, l'adresse au tir est là, les systèmes fonctionnent, impossible de prédire la suite.

On commence à creuser l'écart pendant le 2eme quart temps, le rythme est toujours là et en face on nous propose une défense de zone que nous arrivons à jouer, on s'adapte. On notera les 2 paniers à 3pts de Chloé ! A la mi temps, on mène de 9 pts mais cela ne nous suffit pas, on en veut plus ! Le 3ème quart temps est donc crucial et nous sommes restées au rendez vous. Notre agressivité en défense a payé , nous étions sur tous les ballons. Nous creusons encore plus l'écart, +20 pour entamer le dernier quart temps. Mais ne jamais se reposer sur ses lauriers ! Dès l'entrée du dernier quart temps, les NETS scorent notamment sur du tir à mi distance, nous prenons un 8-0. Cela ne suffira pas pour nous déstabiliser, nous restons fortes en défense et notre petit matelas nous a permis de rester confiantes jusqu'à la fin. Mention pour Felicia qui termine avec 14 pts à son compteur ! Score final 66-51 avec le sourire jusqu'aux oreilles et pour objectif la semaine prochaine, une victoire pour le dernier match de l'année 2023 !

Marion



- A★S★T★R★O -

Victoire des SF2 à Labège : 59-69

Le bilan à la veille de cette rencontre était simple : quatre défaites consécutives (et pas toujours des plus glorieuses) l'adversaire du jour : Labège 7 victoires 1 seule défaite et à l'extérieur ! Autant vous dire qu'on avait rien à perdre : du coup, des choix ont été fait et un changement tactique essayé ! 1QT : 24-19 Labège : efficace offensivement, c'est bien plus compliqué défensivement mais l'état d'esprit est là ! 2QT et 3QT : 39-13 ASTRO : 20minutes d'une grosse qualité : nous avons joué et Labège déjoué !! la rencontre était pliée ! très importante d'un point de vue comptable et d'autant plus d'un point de vue moral !!! ce match doit servir de référence et surtout être bonifié dès ce dimanche à domicile devant notre public, l'école de basket et le Père Noël !!!!!

Seb



Le Replay des Loisirs

BCLM Vs Astro 1: Victoire 59 - 78

Nouveau match de la team Astro loisirs 1 contre de vieux adversaires qu'on a l'habitude de jouer : BCLM.

Une fois n'est pas coutume, le match se déroulait au gymnase de St martin du Touch et non dans leur antre de Lapeyrouse Fossat.

Nous avons démarré tonnerre battant le match pour rapidement mener d'une dizaine de points.

Malgré une nouvelle blessure d'un de nos joueurs, l'écart à grimpé jusqu'à 28 points d'écart.

Après une deuxième mi temps plus calme où la team a géré, nous finissons sur une nouvelle victoire de 19pts.

La 3 ème mi temps a été plutôt à l'avantage de BCLM, qui même à l'extérieur, savait toujours aussi bien recevoir ses adversaires.

Mathieu

CNES2 vs Astro 5 : Victoire 60 - 66

.Bonjour à tous,

Ce jeudi nous nous déplaçons à CNES 2, autre promu dans la poule.

Nous faisons un gros début de match où nous leur mettons une grosse intensité et nous nous retrouvons rapidement à +15.

Là-dessus en fin de 1er quart-temps ils reviennent d'un temps-morts en passant en défense individuelle.

De nouveau privés de contre-attaques et d'espace nous sommes en difficulté offensivement et eux prennent confiance en attaque.

Nous arrivons quand-même à +7 à la mi-temps.

Le début du 3eme quart-temps est rude mais notre solide défense permet de continuer à prendre de l'avance.

Nous démarrons le dernier quart à +15.

La fin de match sera rude et les adversaires réussissent un "run" mais notre avance suffira.

Victoire 66-60.



David

Partizan Tolosa Vs AstroGoths : Défaite 53 - 44

Une 5ieme défaite contre une équipe des Partizans prenable sur tous les points. Encore une fois manque je jeux de transition, pas d'agressivité, et pas de rebond.

14 points de retard à la mi temps, nous avons réussi à réduire l'écart à seulement 3 points à 4 minutes de la fin. Mais la réussite au tir n'était pas au rendez-vous.

Jeudi sera le dernier match de la phase aller. Espérons finir par une victoire !

Lets go ASTRO !

Aurélien

- A★S★T★R★O -

Résultats du week-end dernier

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 09/12	U11M1	F	Astro 1	St-Lys	Victoire 24-08
	U11M2	J	TOAC 2	Astro 2	Défaite 17-15
	U11F1	B	Astro 1	St-Jory	Victoire 17-15
	U11F2	D	Exempt		x
	U13M1	R2	St-Orens	Astro 1	Victoire 42-52
	U13M2	D2	St-Gaudens	Astro 2	Défaite 34-32
	U13F1	R2	Astro 1	Elusa	Défaite 33-68
	U13F2	D3	Astro 2	Lardenne	Défaite 32-46
	U15M1	R2	Colomiers 2	Astro 1	Défaite 71-60
	U15M2	D3	Cugnaux 2	Astro 2	Victoire 37-70
	U15F1	R3	Astro 1	Villemur	Victoire 96-38
	U15F2	D2	Astro 2	Cugnaux 1	Victoire 53-52 ap
	U17M1	R2	Rodez	Astro 1	Victoire 48-75
	U17M2	D1	Roquettes	Astro 2	Défaite 69-58
	U18F1	R2	Astro 1	Blagnac	Défaite 58-59
	U18F2	R3	Astro 2	Montech	Victoire 73-59
	SG1	PRM	Ramonville	Astro 1	Victoire 39-73
	SF3	D2F	Astro 3	BAB'SS	Victoire 53-41
Dim 10/12	U20M1	R2	Astro 1	TOAC	Victoire 69-51
	U20M2	R3	Tournefeuille	Astro 2	Défaite 76-69
	SF1	R2F	Astro 1	NET'S 1	Victoire 66-51
	SF2	PRF	Labège	Astro 2	Victoire 59-69
	SG2	D2M	Astro 2	St-Jory 2	Défaite 50-57

- A★S★T★R★O -

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Ce dernier est adressé en secret à deux joueurs/joueuses d'une même équipe (à partir de la catégorie U15) ... et aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de donner ses réponses.

Premier duel du jour : deux U15F1 sont en place pour ce nouvel affrontement !



Ndlr : Yaelle a changé de coupe de cheveux après avoir donné ses réponses ;)

Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Nom ? Âge ? Fonction(s) au club ?

Yaelle YVINEC, 14 ans, U15F1 poste 5 : Pivot.	Hafsa EL MAKOUDI, 14 ans, joueuse en U15F1.
---	---

Premier quart-temps : Début du match, on rentre dans le vif du sujet ...

A l'Astro depuis quand ? Un bon souvenir et un moins bon à raconter ?

Depuis que j'ai 5 ans et demi (9-8 ans). L'année dernière quand on a gagné la R2 avec les U15 ; cette année quand on a perdu les brassages pour aller en R2.	Depuis 7 ans. Meilleur souvenir : la finale remportée la saison dernière en championnat R2 en U15F1.
---	---

Deuxième quart-temps : On essaie d'imposer son rythme ...

Sportif et équipe préférés ? Personnalité préférée (peu importe le milieu : cinéma, musique, politique, etc ...) ? Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Sportif : Kobe Bryant ; Equipe : les Celtic de Boston ; Personnalité préférée : Léna Situation, Rihanna ; Plat : sushi ; Livre : Captive	Équipe : ASVEL féminin Sportif : Marine Johannes
--	---

Mi-temps : Retour au calme quelques minutes, le temps de faire le point ...

Ton "cri de guerre" ou celui de ton équipe ? Une devise ou une expression qui te ressemble ou qui t'inspire ?

Astro attaque, Astro défense, Astro ensemble ! Une fois que vous savez ce que ressent l'échec, la détermination chasse le succès (Kobe Bryant).	ASTRO attaque ASTRO défense ASTRO ensemble !
--	--

Troisième quart-temps : On repart au combat en ajustant ou changeant sa stratégie ...

Objectif(s) de cette saison ?

Gagner la R3.	Remporter le titre de championne R3.
---------------	--------------------------------------

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, "money-time" ou simple gestion ...

La question que tu aurais aimé qu'on te pose ? Et sa réponse ?

--	--

Prolongation : Le public est en transe, on joue le tout pour le tout ...

Un dernier mot ?

Non	Je remercie tous les coachs que j'ai eus. Passez une bonne soirée !
-----	--

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Pour deux filles qui ont sûrement l'habitude de beaucoup parler aux entraînements (que leurs coachs rectifient si besoin), elles se sont faites bien plus discrètes cette fois avec des réponses bien minimalistes parfois ... Peut-être en saura-t-on plus avec davantage d'expérience les prochaines années !

En attendant il faut trancher et on va assister à un grand classique du basket : Yaelle domine tout le match, mais au dernier moment, coup de théâtre, Hafsa met le panier au buzzer en remerciant tous ses coachs !!! Comme elle a commencé le basket avec moi (il y a 7 ans déjà) et qu'une petite Zayneb débute en U7 cette saison, avec moi encore, je la déclare naturellement gagnante de ce 1c1. Merci les filles pour votre participation ...

Et que personne n'oublie que, dans cet exercice, je ne suis que de mauvaise foi, tout est truqué !!!

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Ce dernier est adressé en secret à deux joueurs/joueuses d'une même équipe (à partir de la catégorie U15) ... et aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de donner ses réponses.

Et voici que deux U20M se présentent sur le parquet ...



Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Nom ? Âge ? Fonction(s) au club ?

Maxim DU HAMEL DE FOUGEROUX, 17 ans et
joueur de l'équipe U20M1

Youen RUBEILLON BERNOT, 18 ans, joueur U20M1

Premier quart-temps : Début du match, on rentre dans le vif du sujet ...

A l'Astro depuis quand ? Un bon souvenir et un moins bon à raconter ?

Je suis à l'Astro depuis ma sixième (je suis actuellement en terminale) soit de l'âge de 12-13 ans à 17 ans donc environ 5 ans. Pour un bon souvenir je dirais quand le coach de l'équipe 1 en U13 m'a demandé de venir jouer avec eux, à cette époque il y avait trois équipes de u13 et il fallait se battre pour mériter cette place donc pour moi ça représentait beaucoup (à ce moment j'étais en équipe 3). Et pour le moins bon, je vais dire l'année dernière en u17, on jouait un match qui nous permettait de passer en playoff ou alors être recalé, le match est serré et on le perd car on n'est pas assez combatif vers la fin, pour moi ça a été dur car j'étais sorti sur 5 fautes et j'étais spectateur de cette défaite (j'en ai même pleuré sur le banc...).

J'ai fait ma première année de baby à l'Astro puis je suis parti 4 ans au TBC et depuis ma deuxième année U11 toujours à l'Astro. Un bon souvenir à raconter, la finale 2023 remportée à Moissac face à Portet pour la première année U20.

Deuxième quart-temps : On essaie d'imposer son rythme ...

Sportif et équipe préférés ? Personnalité préférée (peu importe le milieu : cinéma, musique, politique, etc ...) ? Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Kevin Durant, je n'ai pas réellement d'équipe préférée mais je supporte celle de mes joueurs préférés, autrement dit actuellement les Suns. J'aime beaucoup la mentalité de David Beckham, un sportif qui ne lâche rien sur le terrain et l'acteur britannique Andrew Garfield. Plat je pencherai plus pour une part de pizza dans rues new yorkaise, la boisson le cacolac..., pour le film je dirai « The Big Lebowski » pour le livre, Le comte de MonteCristo et enfin Logical Song de Supertramp	Sportif : Kobe Bryant (avec qui j'ai découvert la NBA), et Russel Westbrook actuellement. Équipe préférée : Los Angeles Lakers.
---	---

Mi-temps : Retour au calme quelques minutes, le temps de faire le point ...

Ton "cri de guerre" ou celui de ton équipe ? Une devise ou une expression qui te ressemble ou qui t'inspire ?

Pour notre cri ce n'est pas réellement innovant mais ça reste tout aussi efficace avec un « 1,2,3 Astro ! » Pour une devise je me cite souvent « la victoire appartient aux plus tenaces » et ça tombe bien je suis souvent le plus tenace !	« 1,2,3 Astro ». Pas de devise en particulier.
--	--

Troisième quart-temps : On repart au combat en ajustant ou changeant sa stratégie ...

Objectif(s) de cette saison ?

Avec les U20 je viens chercher mon premier titre et je compte bien le gagner cette année car c'est maintenant ou jamais !	Finir premier de la poule et remporter la finale régionale.
---	---

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, "money-time" ou simple gestion ...

La question que tu aurais aimé qu'on te pose ? Et sa réponse ?

Comment doit se jouer le basket selon toi ? et comme réponse j'aurai sans hésiter répondu ensemble car c'est en faisant tous les mêmes efforts, en se battant sans relâche qu'on ira chercher des victoires. Ce n'est pas un joueur qui marque 60 points pour faire gagner son équipe mais c'est chacun en prenant ses responsabilités qu'on pourra réellement triompher et ce toute une année jusqu'au titre.	
--	--

Prolongation : Le public est en transe, on joue le tout pour le tout ...

Un dernier mot ?

Surtout j'aimerais remercier le club qui depuis 5 ans m'a permis de continuer à jouer au basket et j'aimerais que cela dure pour des futurs joueurs ! J'aimerais que ce sport soit plus reconnu car mon dieu qu'il est plaisant !	Allez l'Astro !
--	-----------------

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Pas grand-chose à rajouter tant Maxim a ultra-dominé ce duel ... voici un jeune qui avait des choses à dire, et bien agréables à lire en plus. Pour la petite histoire, Maxim à l'intérieur et Youen à 3pts ont vocation à prochainement mettre à la retraite deux "légendes" du club qui sévissent encore en SG (allez Christophe, on y est presque !) donc Youen ne pouvait de toute façon pas remporter ce 1 contre 1 ;)



Prochains matchs



Petite précision importante, entre la parution de cet Astrobulle et samedi, des modifications de dernière minute peuvent avoir lieu. N'hésitez pas à vous référer à la rubrique "Prochain match" sur notre site internet.

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Horaire	Gymnase	Adresse
Sam 16/12	U5	x	Entrainement habituel		annulé	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	x	Entrainement habituel		annulé	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9	x	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	F	Astro 1	Roquettes	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	J	Léguevin	Astro 2	13h15	Pins Verts	Rte de la Salvétat 31490 LEGUEVIN
	U11F1	B	Astro 1	Fonsegrives	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	D	Le Fousseret	Astro 2	11h30	Avignon	15, av des Pyrénées 31430 LE FOUSS
	U13M1	R2	Repos (match joué le 25/11)		x	x	x
	U13M2	D2	Astro 2	Labarthe 2	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13F1	R2	Laloubère	Astro 1	15h00	Municipal	Av des Sports 65310 LALOUBERE
	U13F2	D3	Lavelanet	Astro 2	12h30	Jacquard	5, rue Jacquard 09300 LAVELANET
	U15M1	R2	Astro 1	Aussonne 1	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	D3	Astro 2	Colomiers 3	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F1	R3	Repos (match déplacé au 27/01)		x	x	x
	U15F2	D2	St-Lys	Astro 2	13h00	Cosec	11, Ch. de Pillore, 31470 ST LYS
	U17M1	R2	Astro 1	Cugnaux	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M2	D1	Astro 2	Portet	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F1	R2	Elusa	Astro 1	15h00	Omnisports	Av des Fleurs 32800 EAUZE
	U18F2	R3	Villemur	Astro 2	13h00	A.Camus	Rue U. Vigneres, 31340 Villemur/Tarn
	U20M1	R2	St-Orens	Astro	17h30	Riquet	2 avenue du Lycée ST ORENS
	SG1	PRM	Astro 1	Roquettes	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF3	D2F	Repos		x	x	x
Dim 17/12	U5	x	Activités communes / Noël de l'école de mini-basket		10h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	x					
	U9	x	Activités communes / Noël de l'école de mini-basket		9h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11	x					
	U20M2	R3	Astro 2	Montastruc	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	SF1	R2F	Astro 1	Bruguères	16h15	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	PRF	Astro 2	Cornebarrieu	13h45	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG2	D2M	Repos		x	x	x

Comme l'année dernière, vous pouvez aider le club en vous inscrivant grâce au lien ci-dessous à l'une des fonctions pour un match (arbitre, e-marque, chrono, délégué, buvette).

Il vous suffit d'écrire votre nom dans les cases vides.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nZivW1AXxzSxu6HvOvF1x4Q-2pWbYXjdbPfif5FrcMA/edit?usp=sharing>

Une petite page de pub

On remercie les sponsors !

WISE:RH



CampingDirect.com



Mediaclic
Pro

Votre partenaire informatique

CAFÉ
Ginette
BISTROT DES FAUBOURGS
AL KENNEDY DES MINIMES TOULOUSE

Bistro
XIII



SODENADA
experts en communication



Carrefour
express



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

FDVA

FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE



FRANCE
ÉNERGETIQUE



terraNIS
New Information Services

Crédit



Mutuel



Neorka

Bureau d'études énergies



SERVICE
CIVIQUE

Une mission pour chacun
au service de tous

MAIRIE DE



TOULOUSE

ABC
ARCHITECTURE

- A★S★T★R★O -



Buzzer Beater



Voilà, c'est tout pour aujourd'hui ! Vous voulez vous exprimer sur un sujet, nous envoyer des photos, partager des anecdotes en rapport avec votre équipe ou le basket en général ?

Vous vous sentez l'âme d'un journaliste ou d'un chroniqueur ? Envoyez nous vos articles ou vos suggestions de rubriques.

A la semaine prochaine !

- A★S★T★R★O -