

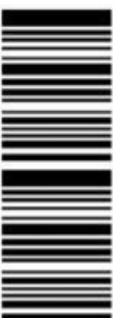
ASTROBULLE

L'HEBDO DE L'ASTRO



#8

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





Team Astro : l'édito



Bonjour à tous,

Je suis Pierre, membre du CA du club (mon rôle consiste à trouver des partenaires et mécènes), et c'est à mon tour de rédiger l'édito de votre hebdo préféré !

Je suis aussi l'heureux papa de 3 joueurs de l'Astro (Louis U17M1, Oscar U15M1, et Alix U11F1).

C'est la deuxième saison d'Alix et elle s'éclate, les U11F1 enchainent les victoires sous la houlette de Coach Guillaume.

A mon époque, la star ultime était Michael Jordan... pour Alix, c'est Marine Johannes.

Elle est moins connue par le commun des mortels qu'un Steph Curry ou qu'un Lebron, mais on en entend de plus en plus parler, et pour cause !

A 15 ans en cadettes, elle avait déjà tout gagné : championne de France UNSS, championne de France cadettes, vainqueur de la Coupe de France cadettes.

Dernièrement, en plus de son titre de championne de France avec l'ASVEL, elle a été élue MVP de l'Eurocup, elle a failli gagner les finales WNBA et a planté quelques 3 points mémorables, même Lebron James l'a félicitée.

En plus, elle porte le numéro 23....comme un certain MJ.

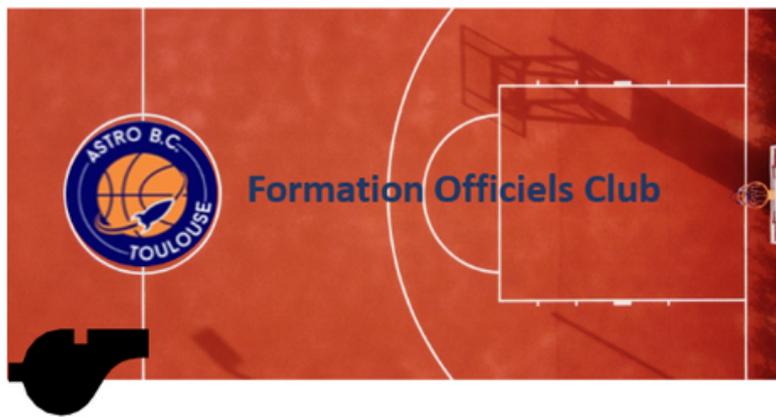
Son entraîneur Romain L'Hermitte a dit d'elle : « Marine ne fait pas le même basket que les autres. Quand elle joue, c'est de l'art. Elle a une aisance incroyable avec un ballon. C'est le petit Mozart du basket français »

Pour compléter son palmarès, souhaitons-lui d'emmener l'équipe de France jusqu'à l'or olympique en 2024 !

Enfin, espérons que sa notoriété participe au développement du basket féminin et suscite des vocations...qui sait, la future Marine Johannes joue peut-être aujourd'hui à l'Astro !!!

Pour les amateurs, quelques highlights ici : https://www.youtube.com/watch?v=Cp-AeU_29GY

Pierre



Bonjour,

Par manque de participants, nous avons annulé la première séance de lundi. Nous préparons donc la prochaine séance en l'allongeant un peu, pour voir ensemble une partie du contenu de cette première...

RAPPEL DES PROCHAINES SESSIONS PROPOSÉES :

Séance théorique : lundi 30 octobre au clubhouse de 18h30 à 20h30

- > Les principales violations : ballon hors limites du terrain, marcher, reprise de dribble, retour en zone et règles de temps,
- > Les règles de temps : 3s, 5s, 8s, 24s.
- > Le contact illégal : principes du cylindre et de verticalité, contact illégal personnel
- > La communication des fautes : annonces, nature et réparation.

Cette soirée est organisée pour les débutants en priorité, mais ouverte à toute personne souhaitant se perfectionner sur les thèmes proposés.

Pour les personnes plus expérimentées, nous préparons une soirée thématique autour de vos questions / retours d'expériences. Ce sera l'occasion de revenir sur des situations de jeu particulières, des soucis rencontrés avec l'E-Marque, etc... nous verrons comment les gérer et / ou corriger selon les situations.

Séance thématique, lundi 6 novembre au clubhouse de 18h30 à 19h45

- > Réponses aux questions soumises,
- > Retours d'expériences,

Vos questions et suggestions sont à adresser lors de votre inscription ou par mail à officiels@astrobasketclub.fr

Pour les 2 séances inscription obligatoire en suivant ce lien : <https://forms.gle/8uhX4DVsnWh2ngWd9>

Nous espérons vous voir nombreux !

Cathy et Robin



Le Replay



Victoire des U15M1 contre Tournefeuille : 76-73

Cette fois-ci nous y sommes, dernier match de brassage pour nos petits Racoons.

Après avoir loupé la qualification contre les Ogres d'Aussone et les petits filous de Colomiers, il ne nous restait plus que ce match à domicile pour espérer jouer en R2.

La situation était particulière, outre l'aspect décisif. C'était le seul match de Jeunes organisé de la journée à Lautrec, samedi de départ en vacances, des "tribunes" pleines à craquer (Non j'exagère pas) et attention pas par n'importe qui!!! Les parents des deux équipes bien sûr mais aussi tout, ou presque, le gratin du Club: La présidente, le Directeur Sportif (toute la famille Fédou était là dont 3 sur la feuille de match), Le Directeur de l'école de mini-basket et MONSIEUR Pierre Abadie Fondateur/Président/Légende de notre club adoré.....

Mais bref passons au match!!!

Qui dit match à enjeux dit pression sur les frêles épaules de nos petits Racoons, c'est compliqué à gérer toute cette pression et ça se voit sur le terrain.

Nous avons du mal à rentrer dans la rencontre, des imprécisions entraînant des mauvais choix de shoots, des pertes de balles, des fautes bêtes.... Résultat des courses nous finissons le premier quart-temps à 13 à 17 pour Tournefeuille.

Après une tentative de discours motivant nous voilà repartis pour aller chercher ce match.

Malheureusement ça ne prend pas, on continue à faire les mauvais choix... à paniquer sur des situations que nous maîtrisons normalement et je vous avoue que personnellement je commence à entrevoir la perspective d'un match comme la semaine passé : largement à notre portée mais sans que l'on puisse faire la différence.

Cependant nous arrivons à la mi-temps en limitant la casse : 29-37.

Après un temps de repos bien mérité et un échauffement appliqué supervisé par Thomas qui en profite pour leur montrer une petite tactique dont il a le secret, il est de nouveau temps du discours du Coach.

Ayant profité de l'intermède pour récupérer quelque conseil au près des nombreux coach expérimentés présent je décide de changer d'axes dans mon speech, fini la motivation "agressive" et bonjour la mise en confiance : ça reste un match de basket, on a toutes les cartes en main pour gagner, en jouant notre jeu tranquille ça va forcément le faire....

Et il semblerait (en tout cas j'aime bien me dire ça) que ça porte ses fruits, les phases de jeux s'enchaînent mieux! Et côté tournefeuille on s'épuise (seulement huit sur la feuille de match alors que nous étions 12) et on fait des fautes : 2 joueurs du 5 Majeur se retrouvent rapidement à 4 fautes. Petit temps-mort tactique pour demander à nos joueurs de ne pas fuir le contact, d'aller chercher leurs points près du panier... et les fautes par la même occasion.

Bon ça marche pas , pas de suite en tout cas, même si on a cru à un moment donné mais ce n'était pas le bon joueur 😂. 17-17 sur la période, tout reste encore à faire.

Je profite de cette pause dans ce match haletant pour raconter le petit voyage de Pierre durant cette douce après- midi. Comme je vous l'ai raconté plus haut Pierre est donc l'un des fondateurs du club où il a exercé de nombreuses responsabilités au fil du temps: de nombreuses personnes qui liront ce texte on était formé en tant que basketteur ou entraîneur (c'est mon cas, aaaaaa les U13M3 au Gymnase Jules Julien le mercredi à 17H....) par Pierre.

Bref je m'é gare, au début du match RAS place prise sur le banc des spectateurs bien entouré par Micka et Virginie, deuxième quart-temps nous le retrouvons devant le local à ballons en mode reporter photo/vidéo. Alors c'est tout naturellement qu'après la mi-temps nous le retrouvons au bout du banc des remplaçants, je me retrouve donc d'un coup avec un accompagnateur de choix!! le quatrième quart-temps commence, je ne m'assois pas trop pendant les matchs mais au bout de 2/3 minutes en me retournant pour regarder les joueurs et Thomas (qui ne devait pas trop savoir quoi faire j'imagine) je me rend compte que je vais devoir rester debout pour cette fin de match 😊 je suis donc à ce moment là avec un adjoint de classe internationale et au passage avec un banc digne d'un match de Foot US. Enfin voilà je tenais à raconter cette petite histoire (qui aurait fait un superbe édito en première page de l'astrobulle) et Merci Pierre pour ce moment, tu reviens quand tu veux t'asseoir sur mon banc de match.

Revenons, encore une fois, à nos Racoons. Dernier quart-temps donc, le dernier des brassages, celui qui va déterminer toute notre saison. Notre montée en puissance se poursuit, on va plus vite, on prend plus de rebonds, de meilleurs tirs et petit à petit nous refaisons notre retard, les fautes tant espérées tombent du côté de Tournefeuille.

Nous passons enfin devant à quelques petites minutes de la fin et c'est non sans approximations que nous maintenons notre maigre avance jusqu'à la fin de la rencontre.

Coup de sifflet final, les joueurs se sautent tous dessus, des hooligans envahissent le gymnase, les fumigènes explosent, on l'a fait... NON ils l'ont fait. Nos Racoons l'ont fait, à nous la R2, les match à enjeux, les long déplacements, la joie de se frotter à des équipes de haut niveau. Le premier objectif est atteint, à nous de continuer à travailler pour montrer à toute la région que les Racoons ça mord!!!

Let's go Racoons



Nico

- A★S★T★R★O -

Victoire des SG1 contre le NET'S : 84-50

Évolution du score 22-9 / 43-24 / 64-34 / 84-50.

43-24 en première mi-temps, 41-26 en deuxième mi-temps ... net et sans bavure ... enfin presque sans bavure, car certains de nos adversaires, voyant qu'ils ne pouvaient pas rivaliser en suivant les règles du code de jeu, ont régulièrement dépassé physiquement le cadre de ce qui est autorisé. Verdict : la cheville de Marius, l'arcade de Shaun et l'épaule de Micha rejoignent Ulysse, Baptiste et Vincent à l'infirmerie !

Sinon côté basket, malgré la rudesse adverse totalement hors-sujet, on a réussi à appliquer notre plan de jeu tout au long du match. Tout le monde a marqué avec notamment les premiers points en compétition de notre jeune padawan Timothé. En l'absence d'Ulysse et Baptiste, les 2 seuls "grands" du soir ont pesé lourd "dans la peinture" (29 points pour le duo Lucas-Flo), parfaitement soutenus et relayés par nos plus "solides" extérieurs Nico, Christopher et P-A.

Avec 9 paniers à 3 points le danger venait bien de partout et en répétant ce genre de performance contre ces équipes moins bien classées, on a de quoi voir venir ...

Seule ombre au tableau : un moche 13 sur 22 aux lancers-francs.

Merci à notre public toujours aussi bruyant et venu bien nombreux pour cette vraie première à domicile. En effet nous retrouvions notre antre du gymnase Lautrec pour la première fois en championnat cette saison ... et avec des paniers à la bonne hauteur !!! Outre nos habitués proches, nous sommes ravis de voir de plus en plus de jeunes du club présents le samedi soir pour nous soutenir ... comptez sur nous tous pour en faire autant le samedi après-midi !

Première trêve de la saison ... elle arrive à point nommée pour panser toutes les blessures.

Et pour finir sur une très bonne nouvelle : ça y est, un mois avant la sortie des Beaujolais Nouveaux et autres Gaillac Primeurs, c'est enfin l'arrivée de notre mascotte saison 2023-2024 ! Cette année ce sera un panda qui viendra récompenser les actions les plus ... "étonnantes" de chaque match. En souvenir de ce match particulièrement douloureux pour certains, notre nouveau membre de l'équipe répondra au nom de "Bobo" !

Qui a eu droit au premier tour de garde ? Et bien c'est notre capitaine Nico qui s'y colle ! Et pour une action qui n'a pourtant pas eu lieu sur le terrain !! En effet, alors que certains s'affairaient auprès de la cheville de Marius ou essayaient de compresser l'arcade bien sanguinolente de Shaun, Nico, lui, a du porter secours au téléphone de Timothé qui lui aussi (le tel) a physiquement donné de sa personne : après une passe un peu appuyée et mal captée par celui qui devait la réceptionner (et on taira le nom des 2 protagonistes), le ballon a fini sa course en "éclatant" le trépied et le téléphone qui filmait depuis le fond du gymnase. Plus de peur que de mal, tout a refonctionné ... encore aurait-il fallu que notre capitaine sache différencier le haut du bas sur un écran (et donc le visionnage de la vidéo se fera la tête à l'envers !!!) ...

Et donc voici les premières images de Bobo, qui, moins de 24h après sa présentation au club-house, s'est retrouvé en visite à Marrakech (excusez du peu !). Sorti de l'aéroport et après une première journée bien remplie (visite de la medina, du souk et de plusieurs monuments), Bobo était tout heureux de retrouver le lit de l'hôtel !



Micka

Victoire des SF1 contre Auch : 82-48

Une large victoire qui réconforte après la défaite de la semaine dernière. Suite à une entame de match en demi-teinte, nous terminons le premier quart-temps avec seulement 2 points d'avance. En mettant davantage de courses pour chercher des contre-attaques, le deuxième quart-temps nous permet d'avoir 9 points d'avance à la mi-temps, ce qui ne nous satisfait pas totalement au vu du différentiel physique entre nos deux équipes. Alors que le troisième quart-temps reste équilibré, l'équipe adverse craque et les efforts fournis tout au long du match finissent par payer. Nous prenons le large pour finir sur une belle victoire 82-48.

Merci aux supporters !!

Elsa

Résumés des Loisirs

Hello l'AstroWorld

Trois résumés de match pour nos loisirs cette semaine, on aurait dû en avoir un quatrième mais la rencontre n'a pas eu lieu à cause... d'un panier cassé. Comme quoi il n'y a pas qu'à Lautrec que ce genre de chose arrive.

Bonne lecture à tous.

Let's go ASTRO

Nico

Astro 1 vs Merville: Victoire 85 - 42

“Salut Nico, c’est Alexis.

Tu trouveras ci-après mon commentaire de notre match contre Merville pour l’astrobulle.”

“ AH Super, merci.”

“Un Duel Épique entre l'Astro 1 et Merville: des Actions Mémorables et de Grandes Promesse

Le match tant attendu entre l'Astro1 et Merville a offert aux fans de basket un spectacle inoubliable, riche en moments d'anthologie.

D'entrée de jeu, le public a été témoin d'un coup d'épaule percutant, frappant comme un éclair dans la tronche de l'adversaire, annonçant l'intensité de la confrontation. Merville, pourtant avec un avantage de cinq points au début du match, a rapidement compris que cela ne suffirait pas face à la montée en puissance de l'Astro 1.

La réelle transformation a eu lieu lors du deuxième quart-temps, avec une défense impénétrable de la part de l'Astro 1 qui a limité Merville à seulement cinq maigres points supplémentaires. Ce verrouillage impressionnant a posé les bases de la domination locale.

Les troisième et quatrième quart-temps ont confirmé cette tendance, mettant en avant l'agressivité défensive implacable des joueurs extérieurs de l'Astro1, qui ont étouffé toute tentative de Merville. De plus, le contrôle inébranlable des rebonds à l'intérieur a été le fer de lance de l'équipe locale. La victoire significative de 85 à 42 ne faisait que confirmer la suprématie de l'Astro 1.

Outre cette performance défensive de premier ordre, le match a été ponctué de séquences offensives sensationnelles, à la fois individuelles et collectives. Thomas a ébloui les spectateurs avec un coast-to-coast qui a montré son incroyable capacité à dominer le terrain d'un bout à l'autre. Le jeune prodige, surnommé "Allen Iverson Junior," a également marqué les esprits en réalisant un grand pont déconcertant, laissant ses défenseurs impuissants.

Même dans l'intensité de la compétition, il y a eu place pour le fair-play. François a commis une faute antisportive, mais sans brutalité excessive, soulignant l'importance du respect et de l'éthique dans le sport.

Le moment culminant de la soirée a été la prestation enflammée d'Alex, qui a pris feu derrière la ligne à trois points lors du troisième quart-temps. Ses tirs précis ont électrisé la salle, montrant son adresse et son sang-froid dans les moments cruciaux.

Ce match a donc offert un spectacle inoubliable, mettant en avant l'intensité, le talent individuel et le fair-play, tout en suscitant l'excitation pour la suite de la saison. Il reste à voir si l'Astro 1 pourra confirmer sa performance contre des équipes de plus gros calibre, mais l'espoir d'une saison prometteuse est bien là.”

“ Euh Alexis, c’est pas que je doute de toi, loin de là mon intention mais j’ai l’impression qu’il y a un problème avec ce commentaire... c’est vraiment toi qui l’a écrit?”

“ Oui.... enfin.... avec ChatGPT.... Punaise tu a l'œil, on te la fait pas toi. Tu es pas le coach pour rien”

“ N'essaye pas de flatté, envoi moi un vrai commentaire s’il te plait”

“ Bon d’accord...”

“ Après un premier quart-temps équilibré (14-14. NDLR: Merville partaient avec 5 points d'avance), les locaux décident de verrouiller la défense et n'encaissent que 5 points dans le 2eme quart-temps (34 - 19).

Le 3eme et 4eme quarts viennent confirmer la tournure du 2eme. L'agressivité défensive des extérieurs de l'Astro 1 et le verrouillage des rebonds des 2 côtés du terrain à l'intérieur permettent aux locaux d'obtenir leur première victoire sur le score significatif de 85 à 42.

A noter : outre l'excellente performance défensive, nous avons assisté à de belles séquences individuelles et collectives en attaque. Il faudra confirmer contre des équipes de plus gros calibre mais ce match permet d'imaginer de belles choses pour la suite du championnat.”

Alexis

Ps: bien entendu toutes les phrases de ce dialogue sont réelles ... Ou pas.

Astro vs Aussonne: Défaite 81 - 86

En cette 3ième journée nous nous déplaçons à Aussonne. Solide promu qui est déjà à 2 victoires en 2 matchs et qui compte dans ses rangs un ancien joueur de N3, le numéro 7.

Afin de mettre de l'intensité nous commençons par une défense individuelle. Mais leur raquette nous fait mal, ils ont notamment un intérieur de 2m assez solide.

Nous passons donc en zone afin de limiter les dégâts.

Nous resserrons la marque et commençons même un run. Mais leur numéro 7, véritable all star pour la FSGT, prend feu à 3 points.

Nous resterons au coude à coude tout le match pour une défaite finale 86 81, 5 points d'écart qui représentent les 5 points liés à la mixité sachant que leur joueuse a peu joué.. Mais les gens diront que je râle toujours. 😊

Match très solide et défaite très serrée face à un mutant qui nous plante 43 points... En continuant comme ça les victoires viendront.

David

Astrotro vs Bras cassés : victoire 68-39

C'est parti pour le 3 ème match de la saison.

2 consignes claires par rapport à nos 2 précédentes prestations, le repli défensif pour empêcher tout panier facile, et jouer ensemble et bien dans sa zone en attaque.

On gagne l'entre-deux mais tir raté, sur la montée de balle, grosse pression de Jon qui récupère son premier ballon et file seul en contre-attaque.

Hommage à David la charrette, avec un magnifique double pas raté. Raté anecdotique à la vue de notre prestation collective, on défend dur, on attaque ensemble, un coup dans la raquette un coup en shoot pour prendre rapidement le large. 29-9 à la fin du premier quart.

Au deuxième quart-temps, on continue notre bonne défense, mais coupable de relâchement et de précipitations, l'adresse nous fuit. 37-19 à la mi-temps. La consigne pour la seconde partie du match, est de calmer le jeu, si les shoots en première intention ne rentrent pas, il ne faut pas insister et faire plus tourner la balle, l'amener dedans avant de conclure. Ça paie, on fait à nouveau un gros quart-temps, 58-31 à la fin. Dernier quart-temps, peut-être un peu trop facile, avec énormément de déchets, mais toujours une bonne défense. Fin du match 68-39, une belle victoire.

Tout le monde a été impliqué, j'espère que ce match nous aura permis de continuer la saison sur de meilleures bases. Du repli défensif rapide pour éviter les contre-attaques, et l'implication de tout le monde en attaque pour éviter d'être trop dépendant de certains joueurs au scoring. Mais on est conscient que cela sera plus difficile à faire contre des adversaires plus costauds.

Marqueurs : Aziz (14pts), Clotilde (14pts), Jonathan (11pts), Xabier (8pts), Cédric (7pts), Arthur (6pts), Guillaume (6pts), Julien (2pts), Mikael

Julien

- A★S★T★R★O -

Résultats du week-end dernier

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 21/10	U11M1	A	Reprise des matchs après les vacances		x
	U11M2	J			x
	U11F1	C			x
	U11F2	G			x
	U13M1	Bra R	Qualifiés en R3		x
	U13M2	Bra D	Qualifiés en D2		x
	U13F1	Bra R	Qualifiées en R2		x
	U13F2	Bra D	Qualifiées en D3		x
	U15M1	Bra R	Astro 1	Tournefeuille	Victoire 76-73
	U15M2	Bra D	Qualifiés en D3		x
	U15F1	Bra R	Qualifiées en R3		x
	U15F2	Bra D	Qualifiées en D2		x
	U17M1	Bra R	Qualifiés en R2		x
	U17M2	Bra D	Qualifiés en D1		x
	U18F1	Bra R	Qualifiées en R2		x
	U18F2	Bra R	Qualifiées en R3		x
	SG1	PRM	Astro 1	NET'S 2	Victoire 84-50
	SF3	D2F	Repos		x
Dim 22/10	U20M	Bra R	Qualifiés en R2		x
	SF1	R2F	Astro 1	Auch 2	Victoire 82-48
	SF2	PRF	Astro 2	Le Fousseret	Défaite 59-63
	SG2	D2M	Lardenne 2	Astro 2	Défaite 61-45



Le Quiz de la semaine



Cette rubrique est là pour tester votre culture générale sur le basket. Que ça soit basket féminin ou masculin, en France ou partout ailleurs, nous allons voir si vous vous y connaissez réellement dans notre sport.

Chaque semaine, vous allez pouvoir retrouver ici, un petit quiz de 5 questions concernant la NBA, la LFB, l'Euroligue, les équipes de France 5x5 et 3x3 et autres.

Pour garder un max de fun, je vous conseille de vous fier à vos intuitions et à vos connaissances et de ne pas aller chercher les réponses sur internet ça casserait tout le principe.

Lien vers le quiz :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqSpvtFDqwlLvJFaHCOwO8iyq1Zw3pMlfUZV3mPTuFFUXuhQ/viewform?usp=sf_link

Si vous avez des idées de quiz ou de questions que je pourrais intégrer pour les prochaines semaines n'hésitez pas à m'en faire part, je prendrai en compte les propositions.

Je tiens aussi à préciser que plus les semaines vont passer, plus les quiz deviendront difficiles donc tenez vous prêts !

- A★S★T★R★O -

Une petite page de pub

On remercie les sponsors !

WISE:RH



Neorka
Bureau d'études énergies



- 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.

astrobulle@astrobasketclub.fr

A la semaine prochaine !

- A★S★T★R★O -