

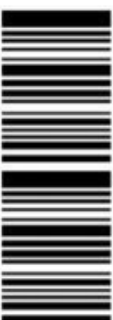
ASTROBULLE

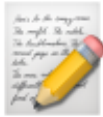
L'HEBDO DE L'ASTRO



#13

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





Team Astro : l'édito



C'est déjà à mon tour pour l'édito ? On est déjà en décembre ? Ça fait déjà 7 ans que j'ai rejoint l'Astro ?

Wow ! Le temps file super vite et il s'en est passé des choses depuis 2016 au sein du club. En tant que coach, j'ai connu de nouveaux arrivants (coucou les Dubois), des départs (vous nous manquez les Demonda), et des retours parfois (welcome back Pierre). J'ai été assombri par des décès (on pense à toi Lucy) et illuminé par des naissances (bienvenue Jeanne). J'ai été effondré par des maladies et libéré par des guérisons (force à toi, on t'aime Romain).

J'ai connu les espoirs de certains et les désillusions des autres. Les succès, les échecs. Les joies, les peines. Se sentir au sommet du monde, se sentir au fond du gouffre. L'envie d'aller plus loin, l'envie de tout plaquer. Se prendre pour le roi du monde, se sentir comme la pire des merdes. Bref, la vie quoi ! Mais en plus intense, en concentré. Voilà ce que je vis depuis 7 ans au sein de l'Astro en tant qu'entraîneur et coach au rythme de 3h d'entraînement et de 2h de match par semaine. Alors excusez moi si je n'ai pas vu le temps passer.

En dehors de cette facette aussi passionnante que chronophage, j'occupe le poste de responsable du matériel sportif, didactique et des moyens généraux. Et c'est une bonne situation, ça, responsable matériel sportif, didactique et des moyens généraux ? Et bien je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise situation... En gros je suis le Père Noël de l'Astro mais avec le chéquier de Madame la Présidente. Des ballons à renouveler ? une sono pour le club house ?

Du matériel tout neuf pour coachs exigeants en mal d'ateliers innovants ? Y a qu'à demander, je m'occupe de presque tout. Je dis bien presque parce qu'au sein du club l'entraide et la transversalité sont de mise, on est jamais tout seul.

Après j'ai et j'ai eu d'autres fonctions : membre du CA (même si des mauvaises langues vous diront que je n'ai pas assisté à une seule réunion depuis l'épiphanie 2021. C'est évidemment une rumeur infondée. Ou alors c'est juste à cause d'un concours de circonstances) et membre de la commission mini basket (enfin je crois que j'en fais partie mais j'en suis pas sûr à 100%), une commission menée de main de maître par François et de nombreux membres très investis, notamment sur l'organisation de la très prochaine Fête de Noël du Mini Basket qui aura lieu dimanche 17 décembre avec plein de surprises !

J'ai également été un gros fournisseur de contenu pour l'Astrobulle avant d'en prendre la direction, direction reprise depuis cette année par notre jeune et talentueuse Chloé. J'ai aussi un peu géré les réseaux sociaux avec Vanessa mais elle fait ça mieux que moi du coup j'ai arrêté par contre je continue à produire quelques affiches et illustrations pour les différents événements et annonces du club.

Voilà pour des présentations brèves et non exhaustives dont le but n'est pas de vous brosser mon meilleur profil Linked'In mais juste de vous montrer qu'il y a plein de choses à faire au sein de votre club. En rejoignant le CA ou une des nombreuses commissions où tout simplement en aidant ponctuellement les coaches et organisateurs, vous passerez du statut de spectateur à celui d'acteur. C'est pas mieux payé mais c'est très gratifiant en terme d'émotions et de souvenirs.

Allez, pour compléter le tableau on va finir par des Fun Facts !

Le saviez-vous ?

Dans la famille Lacazedieu, j'ai entraîné les 3 enfants : Louis, Oscar et maintenant Alix. J'ai même joué avec leur père Pierre. (Je ne peux pas vous dire qui est le meilleur des 4 mais j'ai une idée sur l'identité du moins doué)

Avant, j'étais assistant entraîneur des U11, l'équipe de mon fils Arthur. Maintenant je suis entraîneur des U11 et mon assistant... c'est Arthur.

François est le coach de mon fils Oscar et je suis le coach de sa fille Anaïs. C'est un genre d'Inception de coaches.

Le samedi, 90% de mon alimentation est constitué de goûter d'après match et de café.

Voilà c'est tout pour moi, à bientôt.

Guillaume

L'ambiance de nos gymnases, la vie du club, la formation de nos enfants ...

Vous ne trouverez pas plus compétiteur et plus passionné que moi.

Et s'il est une chose dont je suis sûr, c'est que l'esprit de compétition ça s'inculque, mais ça ne peut pas se faire au détriment de valeurs fondamentales dont notre club se veut être un défenseur.

Il m'a fallu en perdre des matchs, et plus d'un, et dont certains m'ont hanté pendant un moment, aujourd'hui encore, avant de comprendre qu'à aucun moment la défaite n'est le résultat que d'une seule action, d'une seule explication, d'un seul fautif ... mais surtout qu'un match ne peut pas se juger qu'à son résultat brut ! Il est riche de tant d'enseignements si on prend la peine de prendre un peu de recul ou si on trouve des personnes qui vous aident à ça.

J'ai eu la chance de croiser des éducateurs investis, pas forcément toujours très qualifiés ou compétents ... mais passionnés c'est certain, avec leurs qualités et leurs défauts.

Des joueuses et joueurs nous en avons beaucoup à l'Astro ... des entraîneurs pas assez et il est une évidence : sans ces coachs parfois encore inexpérimentés, ou qui font des erreurs, vous ou vos enfants ne seraient sûrement pas accueillis, avec plaisir, dans nos gymnases.

Notre club est fait de tous ces entraîneurs bénévoles passionnés qui sont là pour prendre en charge les autres ... pour faire en sorte que la compétition ait lieu. Et un match ne se cantonne pas à ce qui se passe pendant le temps réglementaire. Il y a encore de nombreuses personnes qui s'agitent en coulisses avant, pour être sur place au bon moment, au bon endroit, et tous ceux qui sont là après le buzzer final, pour remercier, féliciter, consoler, servir le goûter, ranger, tous donnent de leur temps pour que notre club continue d'exister. Tous font partie des raisons pour lesquelles je continue à m'agiter dans tous les sens, à m'épuiser souvent, mais à persévérer car ça en vaut la peine ...

Encore plus qu'avant les arbitres sont devenus une "cible" très facile. Croyez-moi sur parole, j'en vis des moments délicats actuellement par rapport à ce qui se passe lors des matchs où je coache. Mais ces arbitres parfois encore débutants ne pourront jamais progresser si on ne les ménage pas, si on ne les met pas dans les conditions les plus sereines possibles.

Jamais (et ma carrière est bien longue) je n'ai vu un supporter ou un coach faire progresser un arbitre et lui permettre de mieux juger les situations (qui vont très vite au basket, je vous rappelle, pour tous ceux qui n'ont ni jamais mis les pieds sur un terrain, ni eu un sifflet autour du cou) en lui hurlant dessus ou en le critiquant ... hormis pour se défouler gratuitement, ça n'a aucun intérêt et au contraire, c'est souvent contre-productif car ça peut renforcer le sentiment d'injustice des joueurs (dont certains n'en demandent pas tant) et ainsi leur faire perdre leurs moyens quand ils se concentrent sur autre chose que leur rôle de joueur ! Et quand on pense à tous ces "spectateurs" donneurs de leçons, qui sont très souvent incompetents en la matière en plus, ça devient très pénible pour nous éducateurs.

Chacun voit un match avec son intérêt : celui du coach, celui du joueur, celui du supporter, celui du parent ... ces points de vue peuvent se confronter et se compléter, jamais s'opposer !

Vous, nous, avons tous un rôle à jouer dans les gymnases, à domicile, comme à l'extérieur. Les ambiances se détériorent un peu partout actuellement. On cherche des solutions alors qu'elle est si simple : accepter la défaite et les erreurs des uns et des autres ... se souvenir que notre sport est beau parce qu'il est humain !

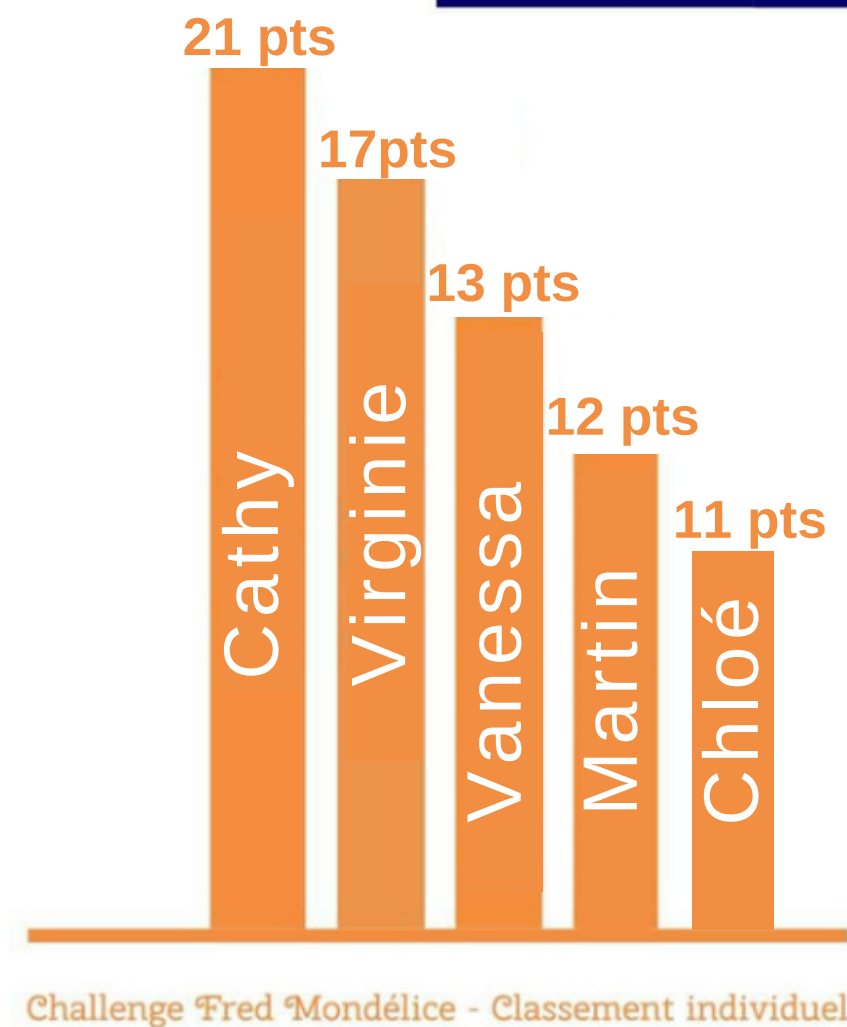
Le meilleur moment d'un match ne sera pas celui du geste décisif qui a fait remporter la victoire à son équipe ... mais plutôt celui du temps passé ensemble dans les vestiaires, en équipe, puis sous la douche, où on revit à chaud toutes les émotions du match. Et après, celui du goûter où on peut debriefer avec ses proches, ses coachs et surtout les adversaires, les arbitres, les officiels de la table de marque (car oui, la raison d'être de ces moments de partage, c'est bien la présence de tous ces acteurs, réunis !). Les rencontres qu'on y fait sont importantes, ces moments là sont précieux ... merci de veiller à ce que nos enfants ne les gaspillent pas et continuent à se construire, ensemble !

Micka

- A★S★T★R★O -

Challenge Fred Mondélice

Comme vous le savez sûrement, le club a lancé en début de saison le challenge Fred Mondélice ! Pour les retardataires qui ne sauraient à quoi correspond ce challenge, il s'agit d'un challenge qui récompense l'implication des membres du club. Chaque premier mercredi du mois, nous faisons un petit rappel des scores pour voir qui est en tête à la fois individuellement mais aussi en équipe. Et voici le second récap' !





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



Le Replay



Plateau U9 équipe 1

Samedi l'équipe 1 des U9 a fait le déplacement à St Jory pour rencontrer leurs 2 équipes et celle de Brax.

Emmenés par nos 2 jeunes coachs Antonin et Ruben, nos petits AstroBoys ont largement dominé les 2 matchs contre St Jory : 40-0, 38-0, le score est sans appel. Le public applaudi, on me demande même ce qu'on leur donne pour les doper !

Le match contre Brax offre un peu plus d'opposition à nos joueurs, surtout dans l'opposition B. Et c'est l'occasion pour l'opposition A d'apprendre à défendre mi-terrain pour donner un peu d'air à nos adversaires qui peinent à passer la ligne médiane.

Bravo l'Astro ! Et chapeau à St Jory pour la bonne organisation du plateau.

Il faudra tout de même renforcer l'esprit d'équipe : une fois qu'ils ont joué, nos petits Astro partent se balader, jouer, ne suivent plus le match ni n'encouragent les copains qui sont sur le terrain. Un vrai manque de discipline qui me laisse un goût amer malgré la bonne performance sportive.



- A★S★T★R★O -

Plateau U9 équipes 2 et 3

Dimanche, ce sont les équipes 2 et 3 qui recevaient à domicile Aussonne et le TCMS, fameux club toulousain de Soupetard.

Les oppositions ont été plus équilibrées que la veille. On a pu noter de gros progrès de tous nos joueurs sur l'habileté au tir notamment : les efforts à l'entraînement payent !

Point noir par contre sur la défense : le niveau d'agressivité n'est pas encore au top pour tous nos joueurs, et on regarde encore trop nos adversaires jouer.

En tout cas, bravo à nos joueurs, à Tanguy pour l'animation du plateau, à Zack et Adrien pour le coaching, aux parents pour la table et le goûter, notamment les Raffoux qui ont tout installé dans le club house, et à Audrey la maman de Nolan qui a collecté plein de sous au café. You rock !



Clotilde

- A★S★T★R★O -

Victoire des U15M1 contre le Stade Toulousain : 49-41

Hello l'AstroWorld,

De retour dans notre cher gymnase Lautrec!! Enfin c'est notre premier match de championnat à domicile, nous avons donc à cœur d'accueillir nos voisins Stadiste avec " les honneurs" (leur mettre un valise quoi.... 😊).

Avant de vous parler de ce match, petit retour sur le week-end précédent. Nous étions de repos avec les U15M1, cependant nous avons été contactés par la CTC BCLM-Net's5, (qui joue aussi en R2 mais dans l'autre poule) pour un match amical.... Malheureusement ayant communiqué jusqu'au Mercredi que c'était un week-end off peu de joueurs étaient disponibles pour un déplacement à 17 heures pour l'un des seuls samedi tranquille hors vacances scolaires.

Après deux jours de tractation nous avons néanmoins réussi à former une équipe de 8 avec trois joueurs venus de l'équipe 2 (Merci à eux).

Je vais pas trop m'étendre sur le match en tant que tel, tout comme la préparation du match ce fut compliqué.... Néanmoins nous avons quand même réussi à faire un peu de mise en place sur nos systèmes et même en accord avec l'autre équipe travaillé la zone (attaque comme défense).

Mais revenons à nos moutons, le match contre le Stade (c'est vraiment cool d'écrire ça comme cela).

Un hasard du calendrier a fait que nous avons rencontré exactement les mêmes équipes et avons fait à peu près les mêmes résultat: Défaite à Lézat (-15 pour nous - 40 pour eux) et victoire au TOAC (+ 30 pour eux + 50 pour nous) avec comme vous pouvez le constater un léger avantage pour nous sur le papier.

La rencontre démarre et Comme prévu nos deux équipes font jeu égal. Rien n'est facile pour personne mais nos adversaires prennent un léger avantage sur un tout petit petit 9-11.

Pour mieux figurer dans cette rencontre nous devons être bien plus agressifs des deux côtés du terrain sous peine d'être en danger toute la rencontre.

Le deuxième Quart est mieux! Le fameux Rouge symbole de notre club prend forme et permet de choper quelques balles rapidement, en attaque on est un peu moins statique mais On peut / doit faire mieux = 15 à 7 sur la période pour un total de 24 - 18 à la fin de la première mi-temps.

Petit repos, petit discours qui se veut motivant et engagé et c'est reparti pour le deuxième acte.

Nous décidons, tous ensemble, d'essayer le " système" que nous avons commencé à travailler Malheureusement nous ne le maîtrisons pas suffisamment pour qu'il soit naturel pour nous de l'utiliser et au temps mort suivant nous décidons, collectivement encore, d'arrêter de s'entêter dessus.

Sur ce quart-temps rien de plus à dire, de bonnes périodes et de moins bonnes Nous augmentons un petit peu notre avance 15 - 12 ce qui nous amène à un petit 39 - 30 avant de commencer le dernier acte, pas de quoi prendre la fin de match à la légère. C'est d'ailleurs la teneur du discours d'entre quart-temps.

Heureusement d'ailleurs, le stade joue avec le couteau entre les dents pour essayer d'arracher la victoire: ils tentent de mettre en place un zone presse à leur tour et jouent Up tempo.

C'est là que nous devons tirer nos chapeaux à nos racoons qui ont fait preuve d'une bonne maîtrise (vous noterez que j'ai pas dis GRANDE, il reste des choses à travailler sur la gestion de fin de match tendu....) et ont su déjouer les pièges qui se sont dressés devant eux notamment la remonté de balle sous presse rondement menée.

49 - 41 score final, une belle victoire encourageante pour la suite.

A mercredi pour retourner au boulot.

A bientôt (plus tôt que vous le pensez...)

Let's go Racoons !!

Nico



Victoire des U15F1 à Rignac : 34-60

Exceptionnellement, le résumé de match vous est proposé par Yaelle qui a remplacé Micha sur le banc (resté à Toulouse pour une belle victoire au TCMS avec les SG1).

Blessée, elle a suivi l'équipe dans ce long déplacement en terre aveyronnaise où le thermomètre flirtait avec le 0...

Ce samedi 2 décembre nous avons affronté l'équipe de Rignac (12) à l'extérieur. Les premières minutes du match ont été très difficiles, avec peu de cohésion et peu de communication.

Après un premier temps mort, nous nous remettons dans le match, mais elles arrivent facilement avec plusieurs lancers francs (à cause de nos cinq fautes d'équipe) à nous talonner jusqu'à la fin du premier quart temps (Q1 :12-14).

Pendant le deuxième quart temps nous les semons un peu en passant la barre des 25 points marqués grâce à des phases de jeu simples (jeu rapide). Mais avec peu de défense de notre part et de nombreuses fautes, elles arrivent aux 20 points à la fin du deuxième quart temps (Q2 :20-26).

Lors des deux derniers quarts temps nous prenons le large en appliquant les consignes, en communiquant entre nous et avec plus de défense sur le terrain, mais nous pêchons toujours avec nos cinq fautes d'équipe (Q3:29-40 ; Q4:34-60).

Au final, nous gagnons avec +26, même si nous aurions pu faire mieux avec plus d'envie, moins de fautes et plus d'écoute des consignes.

Yaelle



Petite photo pour illustrer l'état du coach pendant le match



Victoire des U17M1 contre Moissac : 78-74

3ième match phase Aller Poule B Régionale 2 en U17M1.

Nous recevions Moissac. Premier quart temps Victoire 28-12 Deuxième quart temps Défaite 13-22 Troisième quart temps Victoire 19-15 Quatrième quart temps Défaite 18-25 **Victoire finale 78-74**

Troisième match de notre poule R2 à domicile. Moissac s'est qualifié directement en R2 comme nous donc très bonne équipe avec 2 défaites sur les mêmes adversaires que nous dans les matchs précédents. Un match d'une très bonne intensité avec deux bonnes équipes de niveau équivalent. On prend l'avantage dès le début du match mais le deuxième quart-temps on le perd pour reprendre l'avantage au troisième quart-temps et subir sur le quatrième quart-temps.

Un match équilibré en somme. Le premier quart-temps on montre un visage combattif avec une bonne défense alternée et de bonnes séquences offensives. La deuxième mi-temps on défend moins bien surtout sur leurs intérieurs et le rebond défensif. Le troisième quart-temps on reprend le match à notre compte et on retrouve notre envie même si offensivement on peine à marquer collectivement.

Enfin le quatrième quart-temps est plus difficile car plus de réussites aux shoots adverses et une fin de match difficile par conséquent car ils croient à la victoire. Heureusement on rentre nos lancers francs sur ce match et on gère assez bien la fin de match. Une belle victoire d'équipe qui se construit petit à petit et qui débute enfin son championnat.

Bravo ! Nouveau déplacement le week-end prochain à Rodez pour confirmer ce week-end



Vincent

Défaite des U18F1 à Labarthe : 70-58

Évolution du score : 22-9 / 32-26 (10-17) / 50-46 (18-20) / 70-58 (20-12)

Déplacement périlleux à Labarthe (une tradition pour nos équipes féminines en particulier), pour y affronter une équipe qui vise aussi une place en finale.

Le début de match est très difficile au niveau du panneau d'affichage : l'écart ne cesse de grandir en faveur des locales alors que sur le terrain nous faisons jeu égal ... mais la différence de réalisme dans le dernier geste est effrayante : nous échouons dans plusieurs tentatives pourtant bien construites et bien placées alors qu'elles réussissent pratiquement tout ce qu'elles tentent (mais c'est aussi l'avantage de jouer à domicile, avec des paniers sur lesquels on a l'habitude de tirer !).

17-1 à 3 minutes de la fin du 1er quart-temps ... ce qui signifie aucun panier marqué dans le jeu de notre côté pendant 7 longues minutes ! Heureusement mes filles ne paniquent pas et on réussit enfin à trouver un semblant d'efficacité pour finir la période avec "seulement" 13 points de retard.

On s'appuie sur cette dynamique pour dominer la 2ème période (10-17), la 3ème (18-20) et les 5 premières minutes de la 4ème et ainsi revenir à 2 points au score. On aurait même pu être devant si on n'avait pas rendu "bêtement" plusieurs ballons précieux, aussitôt convertis en contre-attaque par les locales, redoutables d'efficacité dans ce domaine tout au long du match.

Les 5 dernières minutes ressembleront malheureusement aux 5 premiers : le phénomène du panier "bouché" est de retour (des attaques à 5 tentatives de tir ou le ballon tourne autour du cercle sans jamais rentrer) alors que le réalisme des Labarthaises est toujours au beau fixe.

On s'incline au final de 12 points et on manque l'occasion de taper un grand coup. Mais, malgré ce 2ème revers consécutif, rien n'est fini et le championnat est encore long. J'ai beaucoup aimé l'attitude combative de mes joueuses, sur et en dehors du terrain. Il y a encore plusieurs points techniques et stratégiques à peaufiner pour être capable de se sortir de ce genre de match piège. Des individualités s'affirment, la marge de progression collective est encore très grande ... la suite est entre nos mains.

Rendez-vous cette semaine aux entraînements puis samedi, à domicile, pour mettre tous les ingrédients qu'il faut pour retrouver le chemin de la victoire.

Micka

Victoire des U20-2 contre Cahors : 75-59



Victoire des SG1 au TCMS : 54-95

Évolution du score : 15-26 / 31-56 (16-30) / 41-71 (10-15) / 54-95 (13-24)

C'est rarement une partie de plaisir que d'aller défier nos voisins toulousains dans leur salle, particulièrement à cette époque de l'année avec la température polaire qui y sévit. On a souvenir de sacrés empoignades et de matchs aux couteaux lors des précédentes saisons, mais cette fois-ci, le verdict de la rencontre s'est assez vite décidé.

Pourtant, après 5 minutes de jeu, ce sont bien les locaux qui sont devant au score. La faute à un grand manque d'efficacité de notre part, à l'image, une fois n'est pas coutume, de notre grand Flo, qui, selon les mauvaises langues, aurait pu finir meilleur marqueur du championnat uniquement sur cette rencontre s'il avait marqué ne serait-ce que la moitié de ses tentatives ... on y reviendra plus bas !!!

Passé ce début de match un peu brouillon, nous réussissons à accélérer, et à profiter de l'extrême naïveté défensive de cette équipe très jeune, et mal classée, pour qui l'aide défensive n'existe pas tout simplement ! Un régal pour nos rois du 1 contre 1 qui, après avoir éliminé leur vis-à-vis, ne trouvaient plus aucune embuche sur leur route pour aller marquer.

Nous déroulons donc assez tranquillement notre basket jusqu'au buzzer final, l'écart s'amplifiant petit à petit, dans une ambiance assez étrange : fête de Noël du mini-basket avec des petits qui ont mis un sacré bordel dans les tribunes mais sans s'intéresser le moins du monde au déroulement du match !!!

Un grand merci à Charlotte et Gaby, les seules courageuses à avoir bravé le froid (et le bruit !) pour nous soutenir et qui sont restées très attentives à l'évolution du score

Et pour finir merci à Flo qui repart avec une semaine de garde de Bobo (pour lui aussi Noël approche !) ... heureusement qu'il a continué son "festival" de loupés en 2ème mi-temps car Baptiste s'était encore une fois mis sur les rangs



Micka

Défaite des SF1 à Vacquiers : 63-39

Le basket c'est de grandes joies, c'est le kiff de retrouver 2 fois par semaine ses coéquipières pour des entraînements et se retrouver pour le combat du dimanche, c'est des 3ème mi temps et des soirées hors des gymnases pleine de bonheur et de max de fun. Mais le basket c'est aussi des moments plus difficiles avec des périodes où les défaites s'enchaînent et où on a du mal à se relancer où on est dans le dur comme on dit.

Ces moments sont durs à vivre et chacune se renferme un peu dans sa frustration et a du mal à relever la tête. Et dans ces moments là c'est le collectif qui doit relever la tête.

Ce week-end nous avons rencontré une très belle équipe de Vacquiers. 1ere équipe depuis le début du championnat aussi complète qu'efficace qui s'est adapté à tout ce que nous avons pu lui proposer.

Elles nous ont cueilli à froid au sens propre comme au figuré, (memento pour toutes les équipes qui iront à bouloc le petit plaid est de rigueur sur le banc 😊). Beaucoup de déchets dans nos tirs nous ont fait prendre un peu de retard au démarrage mais nous réussissons à ne pas prendre l'eau et nous finissons le premier quart temps avec un retard de 5 points. Et un petit score de 16 à 11. Le 2eme quart nous est fatal vacquiers met en place une zone press que nous n'arrivons pas à passer et nous ne réussissons qu'à marquer 2 petits points. Nous rentrons au vestiaire avec un retard de 20 points et des épaules très lourdes. Nous passons en zone sur la 2eme mi temps pour arrêter l'hémorragie et cette fois c'est aux 3 points qu'elles artilleront. Nous maintenons cependant notre défense forte mais nous ne réussissons pas à nous récompenser en attaque (on notera le 1er 3 points de Kris cette saison et un joli 3 points de Chloé les 2 venant à la suite d'un joli travail collectif) ce qui maintiendra l'écart jusqu'au bout.(16-14 au 3eme et 13-12 au 4eme).

Je vais utiliser une expression de Philippe: il est temps de faire un reset sur ces défaites, ne pas rester dans cette spirale négative. Nous avons un super groupe et des talents multiples et qui peuvent faire des étincelles si on arrive à tirer le meilleur de l'équipe. A nous de relever la tête, de retrousser nos manches (pas au sens propre il fait trop froid au lycée) travailler dur aux entraînements et aller chercher 3 victoires sur les 3 derniers matchs de la phase aller.

CRI-DE-GUERRE AHOU!!!

Elodie

- A★S★T★R★O -

Le Replay des Loisirs

Bras cassés Vs Astro 1: Victoire 55 - 100

Après une difficile victoire lors du derby la semaine passée nous nous devons de capitaliser sur ce succès.

La suite de l'aventure de l' Astro 1 dans ce championnat 23-24 s'écrit du côté de Tournefeuille contre nos adversaires préférés!

Nous les avons battus deux fois l'an dernier dont un légendaire 130 - 88 battant le record du plus haut total pour une équipe et le plus gros total cumulé tout championnat confondu (sur l'année... je ne me suis pas amusé à chercher les résultats sur les autres saisons).

Passons au match et quel départ: 13 - 0 pour l'Astro.

L'euphorie des premières minutes passées, les premiers changements s'effectuant le rythme baisse et l'attaque se fait bien moins fluide mais une bonne défense nous permet de garder cette avance: 8 - 20 à la fin du premier quart-temps.

Par la suite nous avons réussi à maintenir la pression tout le long du match, des changements plus raisonnés et quelques ajustements tactiques nous permettent de continuer à creuser l'écart : 13 - 26 puis 15 - 23 et 19 - 31 pour finir.

Un match propre, bien géré.

Pour la petite anecdote c'était mon match de reprise suite a une petite entorse juste avant le début de la saison et ça fait énormément plaisir de remettre les chaussures sur un match pareil. (Huit points marqués ... peut mieux faire mais comme j'ai des super coéquipiers j'ai été élu homme du match ^^).

Avant de laisser ma place je me dois de faire un ÉNORME big up à l'équipe de bras cassés certainement une des équipes les plus sympa de notre groupe, merci à eux !! Nous nous devons d'être irréprochable sur le terrain alors qu'en nous rencontrons des équipes qui font de même nous devons le signaler, Merci encore.

Allez à bientôt.

Let's go Astro!!!



Nico

Astro5 Vs TIS2: défaite 74-84

Salut, ce vendredi nous recevons TIS 2.

Une équipe solide qui descend de la poule de dessus.

Pour la quasi première fois de l'histoire de l'Astro 5 nous démarrons à 5-0.

D'entrée de jeu nous mettons énormément de rythme et avons la réussite avec nous(tous nos shoots rentraient).

Nous menons de quasiment 20 points à la mi-temps.

En seconde période TIS passe en défense individuelle et nous n'arrivons plus à jouer en contre-attaque.

Sur les attaques placées nous jouons trop vite et n'arrivons plus à marquer.

De plus nous nous sommes handicapés par les fautes et nous serons 3 joueurs à sortir.

TIS rattrapera tranquillement son retard et finira à plus 10.

Le groupe continue sa progression l'objectif est maintenant de gagner les 3 prochains matchs face à des adversaires plus à notre portée.

- A★S★T★R★O -

Cnes 2 vs Astrotro : Victoire 44 à 63

Match au Cnes à 19h, à peine sortis du boulot pour cette rencontre. Entame ratée en attaque, avec 3 pertes de balle sur les 3 premières possessions. Mais compensée par une intensité défensive dès l'entre-deux qui va donner le ton de notre match. Stériles en attaque mais infranchissables en défense, le premier quart se solde par un 8-8. Après 2/3 réglages, et une canalisation de l'énergie, on retrouve une attaque tout à fait honorable sur le deuxième quart, notamment avec Guillaume et Aziz. La défense ne faiblissant pas, l'écart se creuse. 17-28 à la mi-temps pour nous. Pour la deuxième période, petit fléchissement sur la défense lié en partie aux 3 fautes de Jonathan et Cédric assez tôt dans le match. Le Cnes en profite pour scorer plus mais nous gagnons tout de même le quart. Finalement un dernier quart-temps à l'image du second, un jeu tout en passes en attaque avec toujours une très grosse défense qu'on aura su maintenir tout le match. Victoire 63 à 44.

Même si nos adversaires du soir manquaient un peu de taille, on a joué contre une bonne équipe. A retenir, l'énergie mise en défense qu'il faudra reproduire à tous les matchs et qui permet d'absorber les coups de mou offensif.

Prochain match, contre Events More, encore invaincu, crucial sion veut gagner le titre.

Marqueurs : Jonathan (17pts), Aziz (14pts), David (11pts), Guillaume (8pts), Clotilde (3pts), Cédric 3pts), Xabier (3pts), Arthur (2pts), Julien (2pts)

Julien

- A★S★T★R★O -



Résultats du week-end dernier



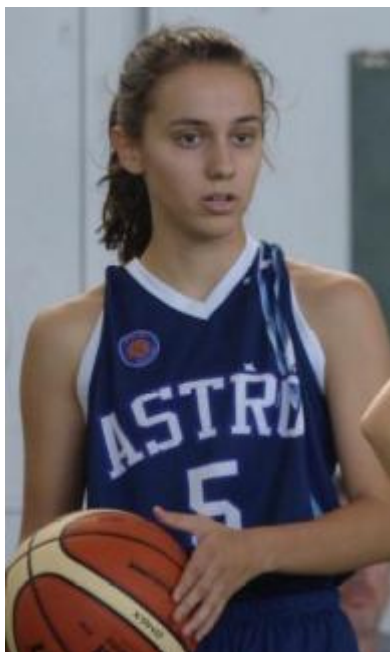
Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 02/12	U11M1	F	Repos		x
	U11M2	J			x
	U11F1	B			x
	U11F2	D			x
	U13M1	R2	Astro 1	Jegun	Défaite 55-56
	U13M2	D2	Repos		x
	U13F1	R2	OTB	Astro 1	Défaite 64-43
	U13F2	D3	Repos		x
	U15M1	R2	Astro 1	Stade Toul 2	Victoire 49-41
	U15M2	D3	Repos		x
	U15F1	R3	Rignac	Astro 1	Victoire 34-60
	U15F2	D2	Repos		x
	U17M1	R2	Astro 1	Moissac	Victoire 78-74
	U17M2	D1	Lézat	Astro 2	Défaite 66-54
	U18F1	R2	Labarthe	Astro 1	Défaite 70-58
	U18F2	R3	Caussade	Astro 2	Défaite 79-37
	SG1	PRM	TCMS 2	Astro 1	Victoire 54-95
	SF3	D2F	Lavelanet	Astro 3	Défaite 63-50
Dim 03/12	U20M1	R2	Blagnac	Astro 1	Défaite 65-62
	U20M2	R3	Astro 2	Cahors	Victoire 75-59
	SF1	R2F	Vacquiers	Astro 1	Défaite 63-39
	SF2	PRF	Lézat	Astro 2	Défaite 68-43
	SG2	D2M	Astro 2	St-Orens 2	Défaite 70-77

- 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.

Pour ce 3ème duel reçu dans l'ordre chronologique, ce sont 2 des plus jeunes SF1 qui s'affrontent, elles qui sont passées par toutes les équipes de jeunes à l'Astro



Très concentrée comme toujours sur un terrain :)



Dans mon élément avec Toto

Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

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

Chloé Segala, 19 ans (je vous jure que j'ai pas 16 ans même si on dirait), joueuse SF1, coach des U13M2, rédactrice en chef de l'Astrobulle, fille de la présidente (c'est un rôle je vous assure)

Félicia Jean (bon j'avoue à l'astro c'est plutôt Fé), 19 ans, SF1 et membre du kop de l'Astro bien évidemment !

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 9 ans !
Pour le bon souvenir, vous prenez une équipe de stars, des coachs internationaux, une saison 2021-2022 en U18, un titre de championnes R2, vous mélangez tout ça et voilà !!
Pour le mauvais souvenir, disons la défaite d'1 point en prolongation en finale région en U15 première année

Je suis à l'Astro depuis 8 ans.
Concernant le bon souvenir, est ce que la question se pose vraiment ? Le titre régional en U18 avec une équipe de stars et des coachs pas mal voire même incroyables (peut être qu'on était pas leur meilleure équipe mais C'EST SUR qu'on était les plus drôles).
Et pour le mauvais... que des bons souvenirs à l'Astro!
Bon j'avoue que perdre une finale en u15 région de 1 point en prolongation c'était pas le meilleur sentiment :(

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 ?

Sportive préférée : Camille Segala, la numéro 5 des U15F1, c'est mon idole depuis ses premiers pas. Equipe préférée : Basket Landes jusqu'au bout (et Villeneuve d'Asq aussi c'est vrai). Personnalité préférée : je suis fan de trop de monde pour choisir une seule personne. Boisson préférée : Ice tea (si seulement des sources pouvaient exister). Livre préféré : Le tatoueur d'Auschwitz de Heather Morris. Chansons préférées : La Bohème de Charles Aznavour et Exile de Taylor Swift + approximativement une centaine d'autres.

Équipe : les Warriors et Bourges bien évidemment (honte à Camille F qui a mis L'ASVEL). Sportifs préférés : mon amoureux numéro 1 Stephen Curry et numéro 2 Evan Fournier et bien évidemment Iliana Rupert et Pauline Astier. Personnalités préférées : mes autres amoureux : Antoine Dupont, François Civil, Dylan O'brien, Brad Pitt (ça compte pas l'âge)...

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 ?

CRIIIII DE GUERRE AOUH. Oui vous pouvez le dire, nous avons le meilleur cri du monde.

Notre cri c'est « Criiiiiiiiiiii de guerre » (par notre super capitaine Math, bon des fois elle a plus de voix donc c'est une autre)

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

Objectif(s) de cette saison ?

Evidemment se maintenir mais surtout tenter d'accrocher le haut de la poule pour jouer les play-offs. Personnellement, continuer sur ma lancée de progression et encore plus m'affirmer dans le jeu senior.

Essayer d'être en haut du tableau R2 et continuer à progresser (SURTOUT: essayer de battre cloclo à 3pts).

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

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

Est-ce que c'est une bonne situation ça scribe ? Vous savez, moi je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise situation. Moi, si je devais résumer ma vie aujourd'hui avec vous, je dirais que c'est d'abord des rencontres. Des gens qui m'ont tendu la main, peut-être à un moment où je ne pouvais pas, où j'étais seul chez moi. (cette blague est drôle seulement pour ceux qui ont de l'humour, et qui ont la référence accessoirement)

J'ai pas trop d'inspi, en plus il est tard donc je vais m'arrêter là ;)

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

Un dernier mot ?

S'il vous plaît, faites les quiz de la semaine dans l'Astrobulle ils sont cool :)

ALLEZ L'ASTRO <3 et dites à Flavie d'arrêter de râler svp !

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Un 1v1 de légende, avec évidemment beaucoup de points communs, on s'y attendait. Mais comme dans les concours à 3pts, c'est Chloé qui gagne ! Courage Fé ... malgré une belle perf sur le choix de la photo, tu t'es écroulée dans le 4ème quart-temps ;-)

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.

On redescend dans les catégories d'âge avec un beau duel entre deux U15M2



Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

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

Antoine Poinas, 13 ans et 10 mois / joueur de U15M2	Je suis Robin Lange, j'ai 12 ans et je joue pour l'Astrobasket
---	--

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 ?

A l'Astro depuis mes 5 ans. Un bon souvenir : Notre victoire à L'Isle Jourdain l'année dernière après prolongation. Un mauvais souvenir : Quand on a perdu d'un point seulement alors qu'on menait tout le match contre Grisolles en U13.	Je suis à l'Astro depuis 2016. Mon meilleur souvenir est une des fêtes du club parce que l'ambiance était vraiment sympa et on passait une bonne journée. Mon moins bon souvenir s'est passé il y a 2 ou 3 ans quand un ami a déménagé et a donc dû quitter le club.
---	--

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 ?

Mon joueur préféré est Devin Booker et mon équipe préférée est Les Suns. Personnalité : Antoine Dupont. Plat : Hamburger. Boisson : coca cherry. Film : Star Wars. Livre : Les rugbymen. Chanson : Dernière de Bigflo et Oli.	Mon sportif préféré est Stephen Curry car il m'a permis de découvrir les joies de ce sport. Ma personnalité préférée est EMINEM car je trouve que son histoire est géniale. Mon plat préféré est le rougail saucisse. Ma boisson préférée est le schweppes. Mon film préféré est Ready Player One. Mon livre préféré est Le journal d'un dégonflé. Ma chanson préférée est The Real Slim Shady d'Eminem.
---	--

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 ?

Cri de guerre : « Toujours plus loin, toujours plus haut, Astro ! » Devise : « On ne gagne pas seul, on gagne ensemble ! »

Le cri de guerre de mon équipe est le suivant : Toujours Plus Loin Toujours Plus Haut Aaastro ! Une expression qui m'inspire est celle de ne jamais abandonner.

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

Objectif(s) de cette saison ?

Être en haut de tableau, progresser pour accéder en finale et gagner le titre !

L'objectif de la saison est d'être en bilan positif pour l'équipe et personnellement d'améliorer mon jeu.

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

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

Es-tu déjà allé voir un match de NBA ? Oui j'y suis déjà allé, à Phoenix voir 2 matchs en 2020. Suns - Orlando (98-94) et Suns - Raptors (114-123)

« Est-ce que tu aimerais changer d'équipe ? » Non !

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

Un dernier mot ?

Go Astro !

J'espère que la saison se passera bien et que mes années à venir aussi.

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Un duel super équilibré de bout en bout, et beaucoup de fraîcheur dans les réponses de ces 2 garçons qui commencent déjà à accumuler beaucoup de saisons à l'Astro ! En toute partialité son prof de maths décide de faire perdre Antoine ... il se vengera peut-être au prochain contrôle ;-)

Mon Quartier + Facile

Minimes • Barrière de Paris • Ponts-Jumeaux

MAIRIE DE  TOULOUSE

Chères Toulousaines, chers Toulousains,

J'ai le plaisir de vous informer qu'à l'occasion des festivités de fin d'année, le père Noël viendra à la rencontre des petits et des plus grands dans votre quartier.

Le programme est le suivant :

Samedi 9 décembre 2023 :

Barrière de Paris :

Père Noël en calèche et sa lutine
14h - 16h30

Jeudi 21 décembre 2023:

Minimes :

Groupe musical sur le marché de plein vent
Place du marché aux cochons
10h30 - 12h

Samedi 23 décembre 2023 :

Minimes :

Père Noël en calèche et sa lutine
Place du marché aux cochons - bord du canal
10h- 12h30

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et vous prie de croire, Madame, Monsieur, à l'assurance de mes sentiments les meilleurs.

Pour recevoir chaque jeudi, la newsletter de Toulouse. [Abonnez-vous](#)



Pour un rendez-vous, contacter le : 05 61 22 30 92

Votre Maire de Quartier
Cécile DUFRAISSE

Adjointe en charge de l'occupation
du domaine public, fleuves et canaux



SECTEUR NORD

Maison de la citoyenneté Nord
4, place du Marché aux Cochons 31200 Toulouse
05 67 73 83 52
secteur.nord@mairie-toulouse.fr


**Mon
Quartier
+ Facile**

MAIRIE DE  TOULOUSE



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 09/12	U5	x	Entrainement habituel		9h30	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	St-Lys	10h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	J	TOAC 2	Astro 2	11h30	Lycée Airbus	220, ch. du Sang de Serp 31200 TLSE
	U11F1	B	Astro 1	St-Jory	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	D	Exempt		x		
	U13M1	R2	St-Orens	Astro 1	15h30	Riquet	2 avenue du Lycée ST ORENS
	U13M2	D2	St-Gaudens	Astro 2	13h45	Pilat	Place du Pilat 31800 ST GAUDENS
	U13F1	R2	Astro 1	Elusa	11h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	D3	Astro 2	Lardenne	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M1	R2	Colomiers 2	Astro 1	17h00	Piquemal T1	15, rue A. de Vigny à COLOMIERS
	U15M2	D3	Cugnaux 2	Astro 2	11h30	Roure	Rue du Stade 31270 CUGNAUX
	U15F1	R3	Astro 1	Villemur	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	D2	Astro 2	Cugnaux 1	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U17M1	R2	Rodez	Astro 1	14h30	Mazel	Chemin de l'Auterne 12000 RODEZ
	U17M2	D1	Roquettes	Astro 2	16h30	Prevost	Allée des Sports 31120 ROQUETTES
	U18F1	R2	Astro 1	Blagnac	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F2	R3	Astro 2	Montech	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Dim 10/12	SG1	PRM	Ramonville	Astro 1	20h30	Karben	Av. de Karben 31520 RAMONVILLE
	SF3	D2F	Astro 3	BAB'SS	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7 Plateau	Déb	Astro - Lauragais - Bessières Blagnac Occ - Lardenne		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	Arb	Arb	Formation arbitrage du CD31		9h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M1	R2	Astro 1	TOAC	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M2	R3	Tournefeuille	Astro 2	11h00	Clg De Vinci	Chemin de Pahin 31170 TOURNEF
	SF1	R2F	Astro 1	NET'S 1	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	PRF	Labège	Astro 2	15h30	Europe	Rue des écoles 31670 LABEGE
	SG2	D2M	Astro 2	St-Jory 2	17h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

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 KAYENNE 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 -