

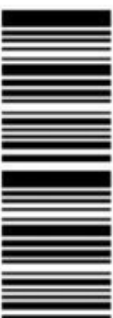
ASTROBULLE

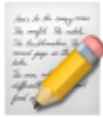
L'HEBDO DE L'ASTRO



#19

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





Team Astro : l'édito



Quelle coïncidence que d'être à la fois celui en charge de l'édito de notre beau journal cette semaine, et dans le 1c1 (ndlr : publication de cet 1c1 la semaine prochaine...). Une autre coïncidence est la parution de ce numéro 19 attendu pour le dernier jour du mois de janvier. En fait j'y vois surtout un signe qui vient confirmer l'adage selon lequel le meilleur est toujours gardé pour la fin. Alors, à ceux que je n'ai pas encore rencontrés, mais aussi aux autres, tous mes vœux de santé indéfectible, de joies multiples de toutes natures et d'émotions positives.

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis le monsieur à casquette; ne pas confondre avec l'autre au béret. Et quand vous voyez sans casquette, ce qui arrive trop souvent à mon goût, c'est que l'équipe est en train de faire n'importe quoi. J'espère que j'aurais arrêté avant de la manger littéralement.

L'ASTRO pour moi c'est synonyme de bras ouverts et bienvenue.

C'était il y a quelques années maintenant, mon fiston avait 3 ans et demi. Il avait des démangeaisons dans les mains à la vue du moindre ballon de basket. Il fallait trouver un environnement adéquat. Armé d'un annuaire (oui vous avez bien lu) et de l'acharnement de tout parent, j'appelle club après club. Et club après club, j'essuie un refus toujours pour la même raison : votre fils n'a pas encore 5 ans. Pour le prochain appel, il fallait s'adapter. C'était l'Astro et son président Pierre. J'ai dû lui dire la stricte vérité : le gamin s'approche des 5 ans. Il me demande de venir avec le gamin afin qu'il se fasse une opinion si ce sont les parents qui poussent ou la gamin qui en veut. Lorsqu'il a vu le gamin s'extasier devant les ballon, il m'a demandé les documents pour l'inscription. Et là, j'ai dû lui expliquer que le concept "d'approcher" était élastique. Il ne s'y est pas opposé. Plus tard, il a fallu qu'il adapte souvent cette élasticité lorsque le fiston devait jouer avec les U7 et les U9. C'était acrobatique. Depuis, je n'ai plus quitté ce club. Comme je l'ai dit dans une autre rubrique de cet hebdomadaire, j'ai depuis le sentiment d'avoir toujours été. Probablement parce que je fais partie d'un groupe très restreint des membres de l'Astro à avoir trempé dans presque toutes les catégories du club, à l'exception des U7, U5 et nourribaskets.

Depuis cette saison, Cathy m'a même enrôlé dans le CA à l'insu de mon plein gré.

Être membre de l'Astro, c'est une façon particulière de concevoir le plaisir de jouer au basket. Mon vœu en cette nouvelle année c'est que cela dure. Good job aux anciens aux forçats du bénévolat : Pierre, Fred, Virginie, Cathy, ...la liste est longue.

Constant

- A★S★T★R★O -



Bonjour,

La commission des officiels vous propose une nouvelle soirée de formation pour les arbitres et officiels de table de marque.

Elle se tiendra le **lundi 5 février prochain de 19h à 20h30** au Club House (gymnase Toulouse Lautrec).

Cette formation portera sur la **thématique des fautes** (faute personnelle, faute antisportive, faute technique) : les identifier, les annoncer, les marquer.

Cette formation est à destination de ceux qui souhaitent découvrir ou approfondir ces notions de règlement. Nous serons là pour répondre à toutes vos interrogations.

Pour participer, veuillez remplir le questionnaire suivant :

<https://forms.gle/2kSDemnkeHwo3K3X9>

On vous attend nombreux !

Cathy & Robin

Et pensez à consulter l'onglet ECOLE DES OFFICIELS sur notre site, vous y trouverez notre doc sur l'essentiel du rôle des officiels et des modes d'emploi de nos chronos :

https://astrobasketclub.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=76&Itemid=744



Replay



Plateaux pour nos U9

Samedi, l'équipe 1 des U9 était convoquée chez nos voisins du TOAC, un bon club que nous avons plaisir à rencontrer car les rencontres sont disputées.

Les consignes sont les mêmes que la semaine dernière, les garçons sont très motivés, le terrain est grand, tout est au vert.

1er match contre le TOAC : notre opposition B est au coude à coude avec le TOAC, mais malgré nos efforts, nous finissons 2 points derrière. C'est l'intensité défensive qui nous a fait défaut, avec des joueurs qui ne prennent pas toujours la peine de sprinter pour revenir en défense. Par contre, l'opposition A présente définitivement une équipe imbattable. Nous gagnons sans inquiétude. Bilan : match nul donc.

Les deux matchs suivants sont contre St Lys et St Jory, des équipes déjà rencontrées dans leurs locaux, mais qui nous ont présenté un meilleur niveau que les fois précédentes. Malgré tout, notre équipe fait la différence et gagne largement. La feuille de match n'a pas assez de cases pour écrire tous les points de l'opposition A !

Dimanche, ce sont nos équipes 2 et 3 qui recevaient les équipes de Caraman et Muret. Et nos U13 garçons étaient à la manœuvre pour l'arbitrage. Merci à eux !

Nos adversaires du jour nous ont donné du fil à retordre, avec une défense correcte et de nombreuses contre-attaques que nos plus jeunes joueurs ont encore du mal à maîtriser par manque de vitesse et d'agressivité. Il faudra que les démarquages soient au programme de nos prochains entraînements, tout comme les doubles pas où nous avons beaucoup de déchets. Cependant, les sourires sont quand même sur tous les visages, tout le monde prend du plaisir à jouer et veut rentrer sur le terrain à chaque quart-temps. C'est bien le principal en U9. N'oublions pas la devise du mini-basket : le jeu prime sur l'enjeu !



Clotilde

Défaite des U11M2 à Gratentour : 18-14



Victoire des U11F1 à Colomiers : 15-17



Victoire des U11F2 contre Caraman : 18-14



Victoire des U15F1 à Fonsegrives : 60-62

14-24 / 11-12 / 16-12 / 19-14

Après une semaine difficile marquée par les obsèques de Stéphane, papa de Flavie, et Margot, jeune joueuse de Salies-du-Salat, nous voilà avec un déplacement difficile à Quint-Fonsegrives, équipe avec un bilan de 5 victoires et 1 défaite, tout comme nous. C'est un match très important dans la lutte pour la première place de notre championnat.

Le premier quart-temps de notre équipe est excellent, on met beaucoup d'intensité en défense ce qui nous permet d'avoir du jeu rapide et des paniers faciles, et on est efficace sur jeu placé avec de l'agressivité vers le cercle. On prend un avantage de 10 points (14-24) qui aurait pu être plus large sans quelques oublis défensifs.

Notre adversaire passe en zone press et zone 2-3 dès l'entame du 2ème quart-temps, ce qui ne nous déstabilise pas dans un premier temps. C'est une nouveauté pour nous cette saison, et ce changement, malgré de nombreuses occasions manquées, ne nous empêche pas de remporter ce deuxième quart-temps (11-12).

Les effets de la défense adverse vont fortement se ressentir en deuxième mi-temps. On est privé de jeu rapide, car nos écrans de retard sont soit inexistants, soit trop mous, et notre défense est moins efficace. Leur press tout terrain nous ralentit aussi et on a du mal à trouver des solutions sous le cercle face à trois joueuses, dont une de 1m80 minimum, qui campent dans la raquette.

Quint-Fonsegrives grapple son retard au fur et à mesure, permettant au public de plus en plus nombreux de vivre une fin de match très serrée.

On entame la dernière minute de jeu à égalité, mais Philo nous permet de passer devant après avoir récupéré un shoot totalement raté de Hafsa. Notre adversaire égalise à 26 secondes de la fin, et on se retrouve avec une possession pour repasser devant. Hafsa, alors en pleine confiance après son shoot raté, tente un tear drop au-dessus de la zone adverse. Le ballon rentre avec une dizaine de secondes à jouer ! Notre adversaire ne reviendra pas au score et on s'impose de 2 points, sur le score de 62 à 60.

Après deux semaines compliquées moralement, c'est une très belle victoire collective après avoir mené tout le match.

Mention spéciale à Hafsa qui, malade et embêtée par des problèmes musculaires, a marqué ce panier décisif, sans oublier son impact offensif et défensif tout au long du match. Un vrai plaisir de coacher une joueuse qui se donnera toujours à fond sur le terrain.

Pour un premier match face à une zone, on a des progrès à faire mais le résultat est là. Par contre, on doit fortement s'améliorer aux écrans de retard car on a aucune maîtrise au rebond.

Merci au club de Quint-Fonsegrives pour son accueil, aux OTM et aux arbitres. Un énorme merci à toutes les personnes venues nous supporter ce samedi (notamment la famille Olive) !

Prochain match à Naucelle le week-end prochain, avec pour objectif de bien débiter cette phase retour.



Cédric et Michaël

- A★S★T★R★O -

Le Replay des Loisirs

Match Astro5 - Astrotro : Victoire 70-64



Suite à notre défaite au buzzer à l'aller ce derby retour nous tenait très à cœur...

Suite à un forfait de dernière minute nous devons jouer ce match sans meneur de métier.

Début de match ce que nous craignons arriva, les adversaires pressent fort sur Adrien C chargé de mener pour l'occasion et nous prenons un vilain 9-2, en attaque nous n'arrivons strictement à rien et subissons les contre-attaques.

L'heure du premier temps mort.

Adrien A s'essaie à la mène et nous faisons en sorte qu'il ne soit jamais seul à monter la balle. Il s'en sort plutôt bien dans cette mission et les contres attaques ultra-rapides de Lucien, Adrien C (repositionné à l'aile) et Pierre vont même nous permettre de finir le quart à + 1.

Il s'en suivra alors un mano à mano quasi identique à celui du match aller. Égalité à la mi-temps et changement de leader permanent dans le 3ème quart..

Suite à un défenseur qui saute pour contre une fille sur un shoot à 4 points au buzzer du 3eme quart nous démarrons finalement le dernier round à seulement +3..

Nous arrivons dans les 3/4 dernières minutes en étant à égalité.

Mais contrairement au match aller nous avons plus de banc et avons pu tenir le score jusqu'ici tout en reposant le 5 qui allait finir le match en mettant une grosse intensité.

J'arrive à défendre fort sans faire d'anti-sportive et à driver mon équipe pour mieux gérer les possessions de fin de match.

Score final +6, encore un très gros derby avec on l'espère la belle dans le tournoi inter-Astro.

David

Match Astrogoth - Airbus DS: défaite -7

Défaite des Astrogoths contre Airbus DS.

Comme au match aller, 7 points. C'est rien 7 points surtout que c'est une des 2 meilleures équipes du championnat et qu'elle gagne de plus de 15 points à chaque match!

Donc on touche quelque chose, un collectif qui arrive.

Domage qu'on est pas eu d'arbitre, ça retire énormément d'intensité..

On lâche rien !

- A★S★T★R★O -



Résultats du week-end dernier



Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Gymnase
Sam 27/01	U11M1	D	Astro 1	St-Gaudens	Victoire 22-10
	U11M2	L	Gratentour	Astro 2	Défaite 18-14
	U11F1	A	Colomiers 1	Astro 1	Victoire 15-17
	U11F2	G	Astro 2	Caraman	Victoire 18-14
	U13M1	R2	Repos		x
	U13M2	D2			x
	U13F1	R2			x
	U13F2	D3	TMB 2	Astro 2	Défaite 24-23
	U15M1	R2	Repos		x
	U15M2	D3			x
	U15F1	R3	Fonsegrives	Astro 1	Victoire 60-62
	U15F2	D2	Repos		x
	U17M1	R2			x
	U17M2	D1	Astro 2	Cazères	Victoire 100-36
	U18F1	R2	Repos		x
	U18F2	R3			x
	SG1	PRM			x
	SF3	D2F			x
Dim 28/01	U20M1	R2	Repos		x
	U20M2	R3			x
	SF1	R2F	Astro 1	Jegun	Défaite 57-68
	SF2	PRF	Repos		x
	SG2	D2M			x

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club (de 15 ans ou plus) s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de donner ses réponses ...

Après une semaine de pause, les 1 contre 1 reviennent plein badin ... des coaches à l'honneur dans ce numéro, à commencer par la dream team des kangourous !!!



Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Surnom ? Âge ? Fonction(s) au club ? Numéro de maillot ? Poste de jeu ?

Sophie, Soso, 35 ans, Entraîneur des kangourous U5 et joueuse SF2. Numéro de maillot ? Je n'en ai plus!! Je dirai le 10 pour Zidane Poste de jeu ? Là où il y a le plus de temps de jeu à prendre.

Valérie, Val, 35 ans, joueuse en SF1, membre du CA et entraîneur des U5. Numéro 11, intérieure/pivot

Premier quart-temps : Début des contacts, on dévoile ses références ...

Sportifs et équipes préférés ? Et personnalité favorite (hors sport) ?

Equipes : je dirais le Réal de Madrid basket et foot / Joueur : Benzema / Personnalité : Beyonce la queen

Luz ABADIE (Draft 2038)... Plus sérieusement, je dirais A'ja Wilson des Aces pour le mood, les moves, le jeu et la détermination / équipe : Liberty de New York en WNBA version saison 2023.

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

Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Plat : Lomo Saltado (un plat péruvien) à base de boeuf, riz et frites (bizarre mais hyper bon)
Boisson : La citronnade
Film : Le Prénom d'Alexandre de La Patellière et Matthieu Delaporte
Livre : Des souris et des hommes de Steinbeck
Chanson préférés : Wow ! Si je devais en choisir qu'une, c'est une chanson que je pourrais écouter toute ma vie sans me lasser je pense : "En barranquilla me quedo" de Joe Arroyo

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

A l'Astro depuis quand ? Une anecdote ou souvenir sympa à raconter ?

2004 je dirais. Création de l'équipe seniors filles composée essentiellement de cadettes, 4 montées successives. Plusieurs titres. C'était très fort comme dynamique.	A l'Astro depuis 2012 - mon meilleur souvenir à l'Astro c'est plutôt une saison : 2017 - 2018 : la montée en région de notre équipe 2, la première place du championnat, une bande de potes coachées par des potes, des soirées "cohésions" tous les week-ends, une finale. Cocktail parfait ! Ah et j'ai une anecdote : Luz ma fille est la plus jeune licenciée de l'Astro à 3 ans et demi, et je connais la plus vieille (un petit coucou à *censuré*) !
---	--

Troisième quart-temps : Ca repart, on s'adapte aux forces et faiblesses adverses ...

Une de tes qualités et un de tes défauts (à propos du basket ou pas !) ?

Qualité la patience ++ et défaut aimer le seul olympique À jamais les premiers.	Une qualité : je n'aime pas perdre / Un défaut : je n'aime pas perdre
---	---

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, c'est le fameux "money-time" ...

Objectif(s) de cette saison ... et des suivantes ?

Gagner plus de matchs qu'en phase aller et les prochaines saisons avoir la possibilité de continuer de jouer.	Pour cette saison, je dirais le haut de tableau en championnat et la COUPE !
---	--

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

Un dernier mot ?

QLF ♥	Je vous souhaite autant de merveilleux souvenirs, d'amitié, de rires et de larmes que ce maillot a pu m'apporter !
-------	--

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Cela aurait pu être équilibré ... mais Sosso a juste oublié de mettre les pieds sur le terrain au 2nd quart-temps. Valérie n'a pas loupé l'occasion de s'échapper et de gérer la fin du match, sans même faire aucune faute, comme quoi c'est possible ;-)

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club (de 15 ans ou plus) s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de donner ses réponses ...

Je vous présente le duo de coachs de nos SF2 :



Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Surnom ? Âge ? Fonction(s) au club ? Numéro de maillot ? Poste de jeu ?

Je m'appelle Aurélien j'ai 41 ans (mais bon j'en fais tellement moins). J'ai pas vraiment de surnom mais les gars de l'équipe loisirs m'appelle le Serbe, parce que je vois que le négatif dans le jeu et je crie beaucoup trop souvent ! Je suis coach assistant pour les SF2 et coach/joueur pour l'équipe des loisirs des Astrogoths. Numéro 82, meneur

Sébastien /
Seb / 43ans /
Coach
Principal SF2

Premier quart-temps : Début des contacts, on dévoile ses références ...

Sportifs et équipes préférés ? Et personnalité favorite (hors sport) ?

On va rester dans le basket et Kobe reste et restera le gars qui m'a le plus influencé lors de ma jeunesse. Son mamba mentality a été longtemps en moi pour progresser et il l'est toujours!

Fan des Bulls de 96 Huber Reeves un astrophysicien, vulgarisateur franco-canadien

La liste est longue : Zizou, Grizou, Rafa, Yannick Noah, puis MJ, TP, Steph, Marine et enfin Wemby !!

Équipes : Stade Toulousain Rugby, TMB mais surtout le TFC !!!! fidèle supporter dans les bons et les moins bons moments (présent en National autant qu'au Stade de France en vainqueur de la Coupe)

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

Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Cheese Burger, docteur Pepper c'est le combo toi même tu sais !

Film : star wars, l'empire contre attaque

Livre : trilogie Lord of the Ring de Tolkien

Chanson : The score des Fugees

Plats : ça va du magret/frite aux pâtes, en passant par un peu de tout !

Films : La Cité de la Peur, La Ligne Verte, ...

Livre : pas un grand lecteur alors je dirais le Journal L'ÉQUIPE ça compte !?

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

A l'Astro depuis quand ? Une anecdote ou souvenir sympa à raconter ?

Je suis rentré à l'astro en tant que joueur loisir l'an dernier. J'ai décidé cette année de m'engager un peu plus dans l'associatif et proposer mes services en tant qu'assistant coach et j'ai également repris une équipe loisir en tant que coach joueur. J'ai pas encore eu le temps d'avoir des anecdotes drôles, même si les SF2 sont un vrai sketch à entraîner ! On sent bien que le mercredi soir c'est pas le soir de la concentration.	à côté de mes prédécesseurs je suis un peu ridicule avec seulement ma seconde saison à l'ASTRO !!! une première en 2019/20 avec les U15F1 qualifiées en Top8 Région une très belle génération 2005 et donc une seconde saison actuelle avec les SF2 là-aussi un super groupe à coacher. Souvenirs : les déplacements avec les U15F1 à Rodez, Gimont, Tarbes (avec une superbe victoire au Quai de l'Adour !!!!)
---	---

Troisième quart-temps : Ca repart, on s'adapte aux forces et faiblesses adverses ...

Une de tes qualités et un de tes défauts (à propos du basket ou pas !) ?

Je suis très à l'écoute et m'inquiète toujours des autres... c'est à la fois une qualité et un défaut.	Qualités : toujours compliqué de répondre à ça mais je dirais passionné et bénévole (deux mots qui vont de paire !!) hors basket ça serait plutôt de la fierté, pour ma compagne Clarisse qui me supporte tous les jours dans tous les sens du terme et mes deux garçons (Marius 5ans et Benjamin 3ans) Défauts : il doit y en avoir beaucoup ! mais je dirais que je déteste perdre ! (il y a qu'à voir ma tête dans le gymnase après une défaite, tout est dit !!!)
--	---

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, c'est le fameux "money-time" ...

Objectif(s) de cette saison ... et des suivantes ?

Objectif cette année s'est de finir la saison de la plus belle des façons avec les filles, que l'équipe soit soudée et qu'on aille chercher de belles victoires. J'espère pouvoir rester l'assistant coach de Seb l'an prochain. Personnellement j'aimerais améliorer mes compétences en participant aux sessions de coaching.	Cette saison : le maintien en Pré-Région indispensable (et bientôt acquis) et jouer chaque match pour les gagner ! Les suivantes : apporter un peu de stabilité et de continuité avec cette équipe SF2 qui est capable de beaucoup de choses ! et ensuite coacher mes garçons (s'ils me font le bonheur de choisir le basket comme sport, sinon ça sera autre chose !!!)
--	--

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

Un dernier mot ?

Depuis peu de temps à l'Astro mais je ressens déjà cet esprit de famille présent dans les bons comme dans les mauvais moments. Je ne pensais pas que ce soit si addictif de coacher, de vouloir si vite être à la semaine d'après pour voir les progressions des filles.. Trop fière d'elles quand je les vois au match même si tout n'est pas bien réalisé. Let's go ASTRO	Merci à l'ASTRO pour l'accueil (Virginie, Micka, Cathy, ...) Merci à mon collègue Aurélien qui prend à merveille le relais des entraînements le mercredi. Longue vie à l'ASTRO et à l'ASTROBULLE. Un dernier message : ma commande à la nouvelle Boutique du Club est passée, me tarde de porter les couleurs de l'ASTRO !
---	--

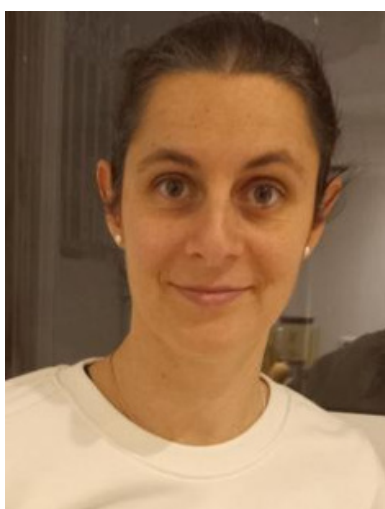
L'analyse totalement pas objective de Micka :

Beau duel, belle complémentarité ... mais Seb ne pouvait pas passer à côté de cette victoire grâce à un bon choix de photo !

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club (de 15 ans ou plus) s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de donner ses réponses ...

Et pour aujourd'hui on finit en faisant un tour chez deux joueurs de notre section loisir, mais qui œuvrent aussi à l'encadrement du mini-basket.



Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Surnom ? Âge ? Fonction(s) au club ? Numéro de maillot ? Poste de jeu ?

Clotilde, Clo, 39 ans 1/2, joueuse loisirs (vive les Astro) et coach U9 avec Thierry et tous les jeunes à nos côtés, numéro 11, ailière	David. Dave. 34 ans cette semaine... Entraîneur-joueur de l'équipe loisirs Astro 5 qui évolue dans la deuxième division (sur 4) du championnat FSGT. Et tout nouveau coach des U7. 15. Intérieur.
---	---

Premier quart-temps : Début des contacts, on dévoile ses références ...

Sportifs et équipes préférés ? Et personnalité favorite (hors sport) ?

Aucune idée, joker, je ne suis pas vraiment l'actu sportive. J'ai beaucoup d'admiration pour ceux qui ont compris qu'on se réalise en donnant aux autres : du temps, des conseils, un sourire, de l'argent quand on peut se le permettre. Donc pas de personnalité, mais plutôt des héros ordinaires.	J'ai tellement de sportifs dont je suis fan... Si je dois en prendre un seul je dirais LeBron, j'ai commencé à suivre le basket en même temps qu'il débarquait en NBA, j'ai donc l'impression d'avoir grandi avec lui. Je n'ai pas d'équipe particulière au basket, cela varie selon les générations, le jeu en place... Les équipes dont je suis vraiment supporter sont les équipes de France de mes 3 sports favoris, Foot, handball et basket, je suis quasiment tous les matchs des grandes compétitions de ces équipes. Et je suis supporter de l'OM... Je ne rate aucun match quitte à me faire du mal encore et encore, année après année, déception après déception... En dehors du sport il n'y a pas vraiment de gens que j'admire ou qui me fascine, je peux apprécier des acteurs ou des musiciens mais pas de là à sortir un nom.
---	---

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

Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Tout ça dépend du lieu, de l'humeur et des personnes avec qui je suis, dur de répondre ! Mais si je suis seule, je dirais : un bon petit oeuf à la coque, la bière sans hésitation, n'importe quel livre de Delphine de Vigan qui nous plante toujours des personnages incroyables et "Mon fils ma bataille" de Balavoine que je peux chanter à tous les karaokés	La raclette :p Le Bailey. Film comique / OSS 117 Film plus sérieux Rock'n'rolla (mais on peut remplacer par la plupart des Guy Ritchie). Livre on va dire One Piece si on peut y inclure les mangas. Une chanson "Demain c'est loin" ou la bande son de Requiem for a dream, au début de l'ère Youtube/Dailymotion je la retrouvais sur des tonnes de mixtapes de basket ou de foot du coup quand je l'entends elle me transporte, je ferme les yeux et je m'imagine claquant des énormes dunks ou scotchant des ballons sur la planche !
---	---

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

A l'Astro depuis quand ? Une anecdote ou souvenir sympa à raconter ?

A l'Astro depuis 3 ans, depuis que j'ai inscrit mes enfants Léonard et Flore en U7 et que, sur le formulaire d'inscription, j'ai proposé d'aider le coach : je me suis retrouvée propulsée coach en titre plus vite que prévu ! Pour moi l'Astro ce n'est pas un souvenir majeur, mais plutôt une accumulation de bons moments : les U7 qui ne savent rien faire en septembre et qui jouent ensemble en fin d'année, le carnaval des U7 qui jouent déguisés, une U9 qui me dit qu'elle voudrait que l'entraînement dure encore plus longtemps, les parents qui me demandent si je suis leurs enfants dans la catégorie suivante l'an prochain, les félicitations des coaches des clubs adverses quand ils voient l'équipe 1 des U9 jouer, les entraînements du vendredi soir d'où on repart à minuit passé après quelques bières, mes 19 points contre le TIS, les encouragements de mes coéquipiers...	Je suis à l'Astro depuis 2014. Je n'ai quasiment que des bons souvenirs dans ce club, déjà je ne suis pas de Toulouse et je m'y suis fait mes "amis toulousains". De plus à la base j'étais un très très mauvais perdant et un sale compétiteur... Puis en intégrant les équipes FSGT de l'Astro j'ai petit à petit réussi à voir et apprécié le basket différemment. Antoine (Perino), puis Julien (Méric) et Nico (Cigliana) ont vraiment créé puis entretenu un univers qui allie parfaitement je trouve la compétition mais également la détente et "l'aventure humaine" pour reprendre un terme très sud-ouest. Certes j'ai 10 ans de plus mais je pense que vraiment le fait de pratiquer le basket à l'Astro a vraiment changé mon rapport à la compétition et j'essaie maintenant de gérer mon équipe loisirs avec les mêmes "valeurs". Certes en y mettant ma patte. J'avais l'impression que les gens qui gèrent les équipes de jeune du club sont plus ou moins dans ce même état d'esprit, j'ai eu l'occasion de discuter plusieurs fois avec Pierre Abadie même en étant en FSGT, et donc c'était tout naturel pour moi de proposer à mon enfin de jouer à l'Astro à partir du moment où il a commencé à essayer le basket. Donc pas une anecdote particulière mais une histoire de 10 ans qui a aidé à faire de moi un homme plus posé sur un terrain.
---	---

Troisième quart-temps : Ca repart, on s'adapte aux forces et faiblesses adverses ...

Une de tes qualités et un de tes défauts (à propos du basket ou pas !) ?

Depuis 2 ans, les Astrotro (équipe loisirs Astro 3) nous supportent, moi, mon 1m60 et mes balles perdues. Heureusement que je suis assidue aux entraînements et aux apéros qui les suivent, sinon ils m'auraient virée depuis longtemps.	Ma qualité sur un terrain c'est que même si cela m'arrive de croquer on va dire que dans l'ensemble je suis quand même vraiment un joueur de collectif qui joue pour les autres avant de penser à briller personnellement. Mon principal défaut c'est que j'ai vraiment aucun dribble, je peux me faire piquer la balle par un enfant de 10 ans ou enchaîner les marchés...
---	--

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, c'est le fameux "money-time" ...

Objectif(s) de cette saison ... et des suivantes ?

Apprendre à nos U9 à bien se placer en défense et à se démarquer. Ne pas me faire virer des Astrotro pour cette saison.	En tant que joueur/responsable mon objectif est qu'on continue de progresser et de gagner un max de matchs tout en réussissant à impliquer un max de joueurs/joueuses (j'en ai plus de 20 dans l'effectif). Si les gens sont autant impliqués toute l'année je réfléchis d'ailleurs à des pistes pour l'an prochain. J'essaie aussi de me remettre un peu en forme physiquement. Et en tant que coach/parent essayer de faire comprendre à mon enfant que même si le foot c'est chouette le basket c'est mieux (:D) et finir par passer des diplômes d'entraîneurs si il y passe plusieurs années.
---	--

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

Un dernier mot ?

Sur l'air de l'âne Trotro : "Astrotro, Astrotro, trop trop rigolo !" C'est bon vous l'avez dans la tête ? Ne me remerciez pas.	Je pense avoir déjà beaucoup parlé lol
--	--

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Vous avez tout lu ? jusqu'au bout ? Bravo !!! Ils en avaient des choses à dire ... peut-être la frustration de ne pas pouvoir parler autant face aux U9 et U7 respectivement ! Ma légendaire galanterie va faire que j'attribue la victoire à ... David ! Clotilde, la musique de Trotro dans ma tête, c'était l'erreur fatale !!! Et puis David qui me succède en cours de saison auprès des U7 (depuis 1 semaine), je ne pouvais pas passer à côté de ce petit cadeau !!!

Petit teasing pour la semaine prochaine : un duel père-fils, des coachs U15, et un beau duel de coachs expérimentés (j'ai pas dit vieux !!!).



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 03/02	U5	x	Entrainement habituel		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	x	Entrainement habituel		10h30	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	D	Labarthe	Astro 1	16h00	Collège	Route du Plantaurel 31860 LABARTHE
	U11M2	L	Astro 2	Bruguières 3	9h45	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	A	Astro 1	Noé 1	11h15	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	G	Blagnac	Astro 2			
	U13M1	R2	Astro 1	Tarbes UB 1	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	D2	Astro 2	St-Girons	13h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13F1	R2	Mazères	Astro 1	15h00	Couloumier	10, ch. Couloumier 09270 MAZERES
	U13F2	D3	OTB 2	Astro 2	15h00	Cantelauze	Ch. de Cantelauze, 31470 Fonsorbes
	U15M1	R2	Astro 1	Lézat	15h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M2	D3	Astro 2	Tournefeuille 2	17h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	R3	Naucelle	Astro 1	16h30	G.Lautrec	Rue de Pauletou 12800 NAUCELLE
	U15F2	D2	Le Fousseret	Astro 2	13h00	Avignon	15, av des Pyrénées 31430 LE FOUSS
	U17M1	R2	Astro 1	BAB'SS	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M2	D1	Exempt		x	x	x
	U18F1	R2	Salies	Astro 1			
	U18F2	R3	Laissac	Astro 2	17h00	G.Municipal	Route d'Ampiac 12310 LAISSAC
	SG1	PRM	Casselardit 2	Astro 1	18h30	M.Cerdan	7, Chemin de la Cépière 31100 TLSE
	SF3	D2F	NET'S 2	Astro 3	18h30	Alex Jany	Ch. de Belbèze 31240 ST-JEAN
Dim 04/02	U7 Plateau	Déb	Bessières - Launaguet - NET'S Castelmaurou - Astro		13h30	Soleiha	389, ch. de Balza 31660 BESSIERES
	U20M1	R2	Astro 1	Cornebarrieu	11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M2	R3	Cugnaux 2	Astro 2	11h00	Jean Bouin	22, rue du stade 31270 CUGNAUX
	SF1	R2F	Blagnac Occ	Astro 1	15h30	Andromède	1 che du Ferradou 31700 BLAGNAC
	SF2	PRF	OTB 2	Astro 2	13h15	Cantelauze	Ch. de Cantelauze, 31470 Fonsorbes
	SG2	D2M	Ayguesvives	Astro 2	15h00	G.Municipal	Ch. Droits de l'Homme 31450 AYGUEV

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-2pWbYXjdbPfi5FrcMA/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 -