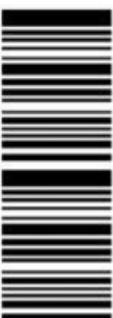


ASTROBULLE

L'HEBDO DE L'ASTRO



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





Team Astro : l'édito



Helloooooooooo l'Astroworld,

J'espère que les vacances se passent bien, que le manque de basket ne se fait pas trop sentir.... j'avoue que le samedi en début d'après midi je me retrouve entrain de tracer des systèmes sur ma plaquette et à crier contre un arbitre fictif.... enfin bref je suis pas là pour me plaindre mais plutôt pour faire un joli édito pour notre hebdomadaire préféré.

Mais alors de quoi je vais parler? Comme vous avez pu le remarquer cette année vous pouvez retrouver une rubrique comportant les commentaires de match de nos loisirs dont je suis l'un des représentants.

Je vais donc vous présenter notre section, ça vous permettra de bien plus apprécier les commentaires.

Tout d'abord comment ça se passe "chez nous"?

Au club nous avons 6 équipes : l'Astro 1(Les R'astrokets comme nom non officiel), Les Astronauts , les Astrotros, les Astrogoths, l' Astro 5 (Les Astroboys en non officiel) et enfin les Astropicos. Tout ça pour un total de 110 licenciés Filles et Garçons!!!

Le tout géré par Antoine, l'un des Coachs actuels des U20 pour ceux qui ne suivent pas dans le fond, qui centralise tout et interagit avec notre fédération : la FSGT. Il est bien entendu aidé par Julien (le Coach des Astrotros) qui fait partie, en plus, des instances de la FSGT et par moi-même.

Ceci étant dit que font-ils tous ces artistes du ballon orange ?

Essentiellement des tournois de bière-pong au niveau du rond central et je peux vous dire qu'on a un sacré niveau ;)

Non non non non, on joue au Basket quand même !!!

Nous faisons donc partie de la FSGT: Fédération Sportive et Gymnique du Travail qui est une fédération multisport où sont engagées le plus souvent des équipes appartenant à des entreprises.

Il y a donc un championnat comprenant 4 divisions, du plus "haut" au plus "bas": Excellence , Accession Excellence, Honneur, Promotion avec 10 ou 11 équipes à chaque fois.

Le reste est plutôt classique: matchs domiciles et extérieurs, arbitres, deux coupes en fin d'année (où s'affrontent les équipes des deux poules hautes ou basses), les goûters d'après matchs....

Les équipes sont donc mixtes, la FSGT (ET le club) a d'ailleurs pour objectif d'augmenter le pourcentage de joueuses et a donc mis en place plusieurs règles pour faciliter leur intégration : Paniers majorés (un lay-up vaut 3 points et un Shoot à 3 points en vaut 4), interdictions aux garçons de sauter sur les tirs sous peine de voir le panier accordé directement et si une équipe présente une fille à un match et l'autre non elle bénéficie de 5 points bonus

Voilà il me semble avoir fait le tour de cette explication ... mais avant de vous dire au revoir et de vous laisser profiter de la suite de l'Astrobulle je vais vous faire une petite présentation des Joueurs loisirs que vous connaissez sûrement par ailleurs:

Antoine et Emeric les coachs U20 et le trésorier en chef, Guillaume coach des U11F, Cheik et Christophe des Coachs U11M et que vous pouvez voir assez souvent dans les gymnases, Thierry C et Clothilde sur les U9, François, Thomas et moi sur les U15M, Aurélien qui officie avec les SF2.... bref j'en oublie sûrement mais voilà.

Merci à tous pour votre lecture et n'hésitez pas si ça vous intéresse de rejoindre nos équipes, je comprendrais avec une telle présentation et des commentaires de match si bien écrit.

J'en profite pour faire un petit Coucou a nos Frères et Sœurs de la Section Bien-être dirigé par Laurent et Alain.

A bientôt sur ou à côté des terrains.

Let's Go Astro (et les Racoons)

Nico. C

- A★S★T★R★O -



BRADERIE

ASTRO BASKET CLUB

1 ARTICLE 3€
2 ARTICLES 5€
3 ARTICLES 7€

BRADERIE
LE 18 NOVEMBRE 2023

GYMNASSE BASKET
TOULOUSE LAUTREC (LYCÉE)

TSHIRTS, SHORTS, MAILLOTS, SWEAT...

SINCE 2001



ASTROBASKETCLUB.FR



Nombreux à Lautrec samedi 18 novembre !

Terminé l'été indien où l'on profite des derniers rayons de soleil de l'année, qu'est-ce qu'on va bien pouvoir faire le wkd ? Aller à Lautrec ?!

La période de brassages est terminée et nos équipes de jeunes entament leurs championnats respectifs dès ce wkd (voir le programme sur l'Astrobulle ou via le site).

Samedi 18 novembre, on vous attend particulièrement nombreux pour encourager nos équipes, notamment à Lautrec, rencontres 100% féminines et l'occasion de faire des emplettes en attendant l'ouverture imminente de la boutique !

En effet, de 14h à 19h, vous pourrez profiter de la **braderie du club** :

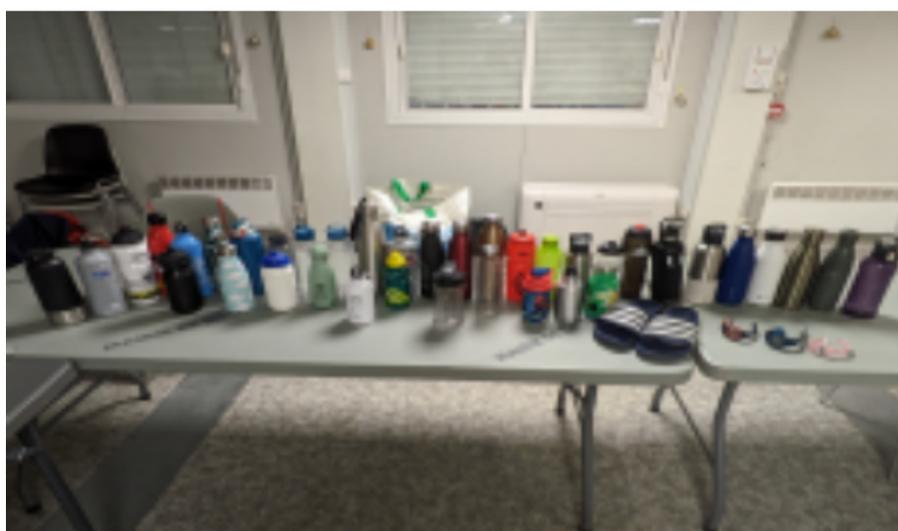
- des décapsuleurs porte-clés ASTRO au prix de 2€, pour ne jamais être pris au dépourvu
- des tasses ASTRO à 4€ pour être corporate en toute circonstance
- les anciennes tenues de matchs, shorts et maillots, en vente : 1 article 3€, 2 articles 5€, 3 articles 7€
- quelques ensembles neufs (il n'y en aura pas pour tout le monde !) à des prix imbattables : 10€ l'ensemble réversible d'entraînement pour les plus jeunes, 15€ l'ensemble jogging/sweat

La braderie se tiendra à l'entrée à gauche du gymnase Toulouse-Lautrec et vous pourrez essayer les tenues dans les vestiaires arbitres. Merci d'amener de la monnaie 😊



Vous trouverez également à cet endroit un grand carton pour l'opération « **Ramène tes baskets !** ». Quésaco?! Si vous avez des chaussures de basket en bon état qui prennent la poussière au fond d'un placard, parce que les pieds de vos enfants grandissent beaucoup trop vite ou que le Père Noël avait été généreux en déposant au pied du sapin les nouvelles LeBron laissant une paire orpheline, pourquoi ne pas en faire profiter d'autres joueurs/joueuses ?! Un article de la braderie vous sera offert pour chaque don.

Enfin, vous pourrez peut-être en profiter pour récupérer votre gourde oubliée dans un gymnase en ce début de saison ?! Des dizaines de gourdes abandonnées ont été récupérées, vous avez jusqu'à la fin du mois pour venir les chercher au clubhouse, après ça partira au recyclage !



Mathilde

PS : il est aussi bon de savoir que les tasses et les porte-clés décapsuleurs sont disponibles toute l'année !

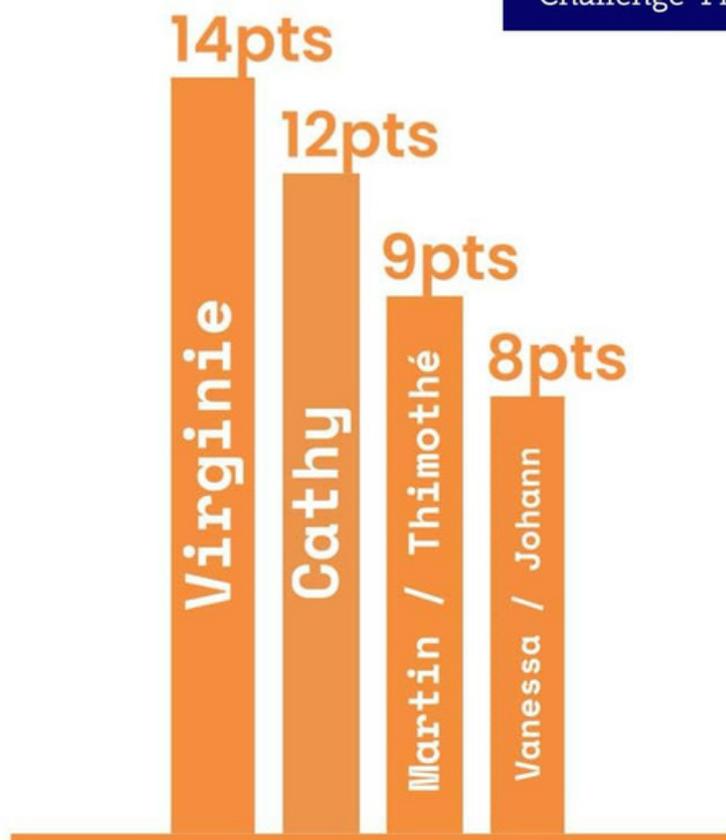
Il vous suffit de vous rendre où club house où vous pourrez les acheter



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 premier récap' !



Challenge Fred Mondélice - Classement individuel

Interview

Bonjour tout le monde !

Je ne sais pas si vous êtes au courant mais notre club compte depuis quelques temps maintenant plusieurs nouveaux arbitres officiels départementaux qui jouent à l'Astro. Le mercredi 1er novembre j'ai donc décidé d'aller interviewer 2 d'entre eux pour qu'ils nous expliquent plus en détails leur parcours, les ressentis et qu'ils nous donnent des petits conseils... Je ne vous en dis pas plus et je vous laisse avec leurs réponses !!

interview Loric et Florian

Présentez-vous chacun votre tour

Je m'appelle Loric, je suis en U17M2 à l'Astro et je suis devenu arbitre officiel l'année dernière (fin de la saison 2022-2023) et j'ai commencé à officier cette année.

Et moi je m'appelle Florian, je suis aussi en U17M2 avec Loric dans la même équipe et j'ai commencé la formation d'officiel l'année dernière, j'ai eu mon diplôme et j'ai commencé à officier cette année.

Quel était votre parcours pour devenir officiel ?

Il y a d'abord eu une formation où plusieurs dimanches on nous disait de venir avec des formateurs et des arbitres régionaux qui nous apprenaient des choses et qui nous faisaient passer des petits tests. Cette formation on en avait entendu parler Florian et moi parce qu'on avait déjà pas mal arbitré dans le club et du coup ça nous a donné envie de faire la formation. C'était 7 dimanches matins dans l'année et à la fin on a pu passer les tests oraux et écrits et les tests pratiques à la fin de la saison dernière.

Quel est le premier match que vous avez arbitré en tant qu'officiel ?

Moi (Florian) c'était des séniors filles D3 à Vacquiers et c'était plutôt cool comme match, il y a pas eu de problèmes. J'étais avec un arbitre région et il était très gentil :)

Et moi (Loric) j'étais sur des séniors garçons D3, Colomiers contre Toac. En vrai ça s'est pas trop mal passé on a bien géré le match, ça a râlé mais c'est normal c'est des garçons et il n'y a pas eu de grosse dispute donc ça allait. ça a donné confiance pour la suite.

Quand vous mettez la tenue d'officiel, comment vous vous sentez ?

C'est assez bien, ça met en confiance de mettre sa tenue d'officiel, de voir que c'est nous qui gérons le match, ça fait un truc

Du coup quels étaient vos ressentis d'avant match et pendant le match ?

Loric : En soit, j'étais détendu parce que je savais que j'avais déjà arbitré des séniors avec Florian pour le club parce qu'il n'y avait pas d'arbitres désignés (pour les SF3). Et il y a aussi beaucoup de fierté.

Florian : Vraiment pas de pression, pour moi c'est un match comme un autre, on arrive et en plus on est avec un arbitre région qui nous met en confiance, qui nous aide donc vraiment ça va.

Loric : Et parfois on peut être tutoré, les arbitres nous remplissent tout ce qu'on a bien fait ou non, les points à améliorer ou ceux qui sont bien donc c'est vraiment top pour progresser et ça met en confiance.

Est-ce que vous avez rencontré des difficultés ?

La seule difficulté que j'ai eu c'était à mon premier match parce que les 2 autres se sont très bien passés. Pendant ce match il y avait des joueurs qui râlaient mais en même temps c'est pas la première ni la dernière fois donc c'est pas très grave (Loric)

Moi j'ai pas eu de vraies difficultés à part que le coach râlait un peu mais on a réussi à lui expliquer notre vision et pourquoi on avait sifflé comme ça donc ça allait. (Florian)

Est-ce que vous avez de l'appréhension pour des matchs dans le futur ?

C'est sûr que ce qui va nous impressionner c'est quand on est habitué à arbitrer de la D3 et que plus tard on va pouvoir avoir des convocations en D2 parce qu'il y a plus d'enjeu. C'est pas du tout le même niveau ni le même caractère, est-ce qu'il faut changer notre manière d'arbitrer entre la D2 et la D3, ou est-ce qu'il faut garder notre arbitrage pareil dans les deux divisions. Il faut savoir élever son niveau d'arbitrage.

Après, plus on monte en divisions, plus c'est facile à arbitrer. La D3 c'est vraiment compliqué parce qu'il y a beaucoup de fautes, le jeu est dur. Pour arbitrer, tout se passe au début, tu cadres le match au début et après normalement tout se déroule bien. Si tu mets pas un cadre directement, c'est là où il y aura des coups de partout.

Et il n'y a eu aucune réflexion sur le fait que vous soyez jeunes ?

Non aucune, mais en même temps au stage pour arbitres qu'on a fait à Mondonville on était 120 et une grande partie était que des stagiaires comme nous donc des jeunes.

Et sinon le premier chèque, qu'est-ce que ça fait ?

Déjà on est super fiers parce que sur la convocation, il y a écrit le prix donc c'est pas rien ! Mais en vrai, ça fait du bien (rires) surtout qu'on a un bonus. Normalement pour un match, on est payé 30 euros minimum, mais y'a les frais de déplacement qui sont pris en compte donc ça augmente. Comme on se fait amener, ça nous fait un bonus donc c'est encore mieux !

Vous avez la volonté d'aller plus haut, d'arbitrer du plus haut niveau ?

Florian : Moi si j'y arrive oui c'est un objectif, après c'est à voir au fil du temps

Loric : Tant que je suis joueur, je veux rester en D1 maximum parce que si je joue le samedi je peux pas arbitrer. Après plus tard oui pourquoi pas

Tous les deux : Aux vacances de Noël, on peut arriver en D2 si on a eu deux tutorats (1 chacun pour le moment)

Est-ce que vous avez des arbitres de “référence”, qui vous ont inspiré ?

Quand j'ai (Loric) passé les examens et qu'on avait pas encore les résultats, j'ai fait un tournoi au palais des sports, le THS. Il y avait un arbitre international qui organisait, Yann Davidson et il nous avait dit et appris pleins de choses, on avait arbitré pour la première fois à 3 et il n'y avait que des arbitres régionaux. Et Yann nous a donné beaucoup de conseils et nous a mis en confiance donc c'était trop bien.

L'arbitrage vous aide quand vous jouez après ?

Oui en vrai c'est une aide parce qu'on arrive à comprendre plus nos fautes, à dire à nos coéquipiers à quoi il faut faire attention en fonction de ce que sifflent les arbitres. Et même pour nous, on sait que suivant ce que les arbitres sifflent (sévère ou pas), on peut se permettre de jouer d'une manière différente.

Quelle est la meilleure expérience en tant qu'arbitre officiel ou non ?

Pour moi (Loric) c'est clairement le THS au petit palais des sports.

Moi (Florian) c'est soit les championnats de France UNSS mais c'est en partie grâce à l'ambiance qu'il y avait. Si on parle vraiment d'arbitrage, c'est le match de SF que j'ai arbitré avec Franck, un arbitre région.

Des petits conseils pour des jeunes qui voudraient se lancer dans l'arbitrage ?

Loric : Il y a 2 ans, j'ai commencé avec les formations organisées par Cathy et Robin. On faisait du jeu, et les arbitres nous apprenaient les bases. C'est une bonne façon de commencer l'arbitrage. Et petit conseil, n'écoutez que les conseils des arbitres et pas ceux des parents :)

Tous les deux : Si certains veulent arbitrer, il faut le faire parce qu'ils aiment ça et pas par dépit parce qu'on manque d'arbitres. Pour les jeunes qui doivent arbitrer le week-end, il ne faut pas le voir comme une punition, il faut le voir comme un privilège que le club vous fasse confiance pour gérer un match. Regardez s'il y a des formations en dehors du club. L'arbitrage est accessible pour tout le monde, il suffit de se renseigner et d'aimer le basket et l'arbitrage.

Florian : Moi j'ai pas eu le même début que Loric, j'ai commencé à arbitrer au collège avec Mathilde Lahore qui était ma prof de sport et qui s'occupait de l'AS basket au collège. Les filles s'étaient qualifiées aux championnats de France et avant leur qualification j'arbitrais leurs matchs parce qu'elles avaient besoin d'un arbitre pour être autorisées à se qualifier. Donc je suis allé aux championnats de France et c'est là où on m'a formé, c'était une superbe expérience. Donc si vous avez l'occasion d'arbitrer au collège n'hésitez pas.

interview réalisée le mercredi 1er novembre 2023

- A★S★T★R★O -

Le Replay des Loisirs

Bonjour tout le monde,

Un seul commentaire cette semaine... Pour les loisirs aussi c'était les vacances.

Bonne lecture !

Astro 5 vs Racing Portet : Victoire 91 - 38

Après cette petite trêve nous affrontons hier soir Portet sur Garonne. Autre promu dans la poule. Nos collègues de l'Astro 1 les ayant déjà affrontés cette saison, nous avons anticipé leurs points forts. Plutôt une équipe moyenne, du niveau de la poule d'en dessous mais sublimée par un très bon intérieur qui porte l'équipe sur ses épaules. Et on m'avait parlé également en face d'une fille "gâchette", quand on sait que les shoots longues distances féminins valent 4 points il faut se méfier.

En fin tacticien que je suis j'avais du coup préparé un plan pour contrer ces 2 individualités.

Arrivés au gymnase le "Franchise player" est bien là mais en jean et la shooteuse aux abonnés absents.

Après 3 défaites nous prenons encore un peu confiance mais surtout nous restons concentrés.

Début de match difficile où les adversaires ne proposent pas grand chose en attaque mais nous de notre côté nous n'arrivons pas à sortir de ce faux rythme.

Nous sommes quand même à +10 à la mi-temps après avoir remonté les 5 points de pénalité de départ liés à la non-mixité de notre équipe.

Mais en seconde période nous allons littéralement les faire exploser physiquement et mentalement pour leur infliger un 51-12 rien que sur la mi-temps.

Ne boudons pas notre plaisir, après 3 défaites dont 2 très frustrantes mettre un carton ça fait du bien.

Merci à Margaux et Marie venues tenir la table et nous encourager dans l'attente que leur licence arrive.

L'Astro 5 a lancé sa saison et devrait en plus ne pas démarrer ses prochains matchs à -5".

David

- A★S★T★R★O -



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/1FAIpQLSd5of9-8MQH8N1IHMZUDoZMI0MIMBsltR6drqPbr7h5uB5LVg/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 -



Save the date



17/12/23



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 11/11	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	F	Astro 1	Auterive	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	J	Muret 2	Astro 2	11h15	Salle Alyzé 2	40 av Henri Peyrusse 31600 MURET
	U11F1	B	Astro 1	TMB	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	D	Noé 2	Astro 2	11h00	Abbal	15rte Marquefave 31390 CARBONNE
	U13M1	R2	Tarbes UB 2	Astro 1	15h00	Massey	13, rue Clarac 65000 TARBES
	U13M2	D2	St-Girons	Astro 2	13h00	Camel	28 Rue Jules Ferry 09200 Saint-Girons
	U13F1	R2	Astro 1	Mazères	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	D3	Astro 2	OTB 2	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	R2	Lézat	Astro 1	15h30	Pedoussaut	Route de Castagnac 09210 LEZAT
	U15M2	D3	Tournefeuille 2	Astro 2	13h00	Clg De Vinci	Chemin de Pahin 31170 TOURNEF
	U15F1	R3	Astro 1	Naucelle	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	D2	Astro 2	Le Fousseret 2	17h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	R2	BAB'SS	Astro 1	13h00	Soleiha	389, ch. de Balza 31660 BESSIERES
	U17M2	D1	Exempt		x	x	x
	U18F1	R2	Astro 1	Salies	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F2	R3	Astro 2	Laissac	15h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
SG1	PRM	Colomiers	Astro 1	21h00	Piquemal	15, rue A. de Vigny à COLOMIERS	
SF3	D2F	Mazères	Astro 3	20h30	Couloumier	10, ch. Couloumier 09270 MAZERES	
SF2	PRF	Caraman 2	Astro 2	20h30	Bigot	Avenue des Sports 31460 CARAMAN	
Dim 12/11	U7 Plateau	Déb	Astro - Lauragais - St Lys Eaunes - Frouzins		10h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M1	R2	Cornebarrieu	Astro 1	12h00	Coubertin	Ch. des Ambrits 31700 CORNEB
	U20M2	R3	Astro 2	Cugnaux 2	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	R2F	Tournefeuille 2	Astro 1	15h30	Piquemal	15, rue A. de Vigny à COLOMIERS
	SG2	D2M	Astro 2	Castelmaurou 2	15h30	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).

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



- 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 -