

ASTROBULLE

NUMERO 1



Mercredi 13 Septembre 2017



L'EDITO DU PRÉSIDENT

Bonjour aux anciens et BIENVENUS aux nouveaux !
Tous les dirigeants et moi-même vous souhaitons une bonne saison.

Nous avons tout fait pour que cette rentrée vous soit le plus agréable :

Cathy, à l'accueil de tous, et particulièrement de plus de 150 nouveaux qui ont intégré l'ASTRO, sans compter ceux que nous dirigeons vers les clubs voisins pour qu'ils rejoignent la grande famille du basket

Antoine qui fait la même chose pour le Basket Loisirs - section qui regroupe plus de 100 adhérents, organisée en 5 équipes + basket bien-être.

Micka - directeur sportif et Fred correspondant du club

Les 18 membres du conseil d'administration

Nos techniciennes salariées- **Gwen et Rachel**

Tous **nos entraîneurs bénévoles** que vous découvrez sur les terrains

Bref la famille est grande, puisque avec 450 adhérents - 350 licencié(e)s FFBB + 100 Licenciés FSGT , l'ASTRO est le plus gros club toulousain de basket.

Ce n'est pas une finalité ! L'important reste que tout le monde soit bien dans SON basket !

Bienvenues aussi à nos amies du TMB, adhérentes féminines, qui à partir de la catégorie U13 jusqu'aux Seniors font route avec nous au sein de la CTC (Coopération Territoriale de Club) TMABC (Toulouse Métropole Astro Basket Club)

Si les anciens ne vous en ont pas déjà parlé :

Pour que tout le monde vive bien son basket, le club a développé un site mis à jour prioritairement et quotidiennement par notre sentinelle Micka qui sera assisté bientôt par un service civique.

Vous y trouverez TOUT sur le basket à l'ASTRO. Soyez curieux, le site vous rendra bien des services.

La base de données centralise vos infos personnelles basket qui nous sert uniquement pour la gestion administrative et pour vous joindre, quand le réseau nous le permet.



L'EDITO DU PRÉSIDENT

L'ASTRO est maintenant votre club. Certes vous allez vite vous soucier plus particulièrement de votre équipe, de votre championnat, de votre pratique. Normal et c'est le but.

Vous pourrez suivre aussi l'activité d'autres basketteurs.

Vous allez vivre essentiellement, des entraînements et des rencontres (compétition), mais vous pourrez aussi participer à l'encadrement des rencontres - arbitrage, tenue de table avec l'e-marque, et à l'animation tout azimuth, goûters de fin de match, évènements (sorties,...)

N'oubliez pas, vous faites maintenant partie d'une équipe, d'un club.

Nous ne sommes pas allés vous chercher, c'est vous qui êtes venus.

Faites du club, ce que vous aimeriez qu'il soit dans le respect de tous.

Nous espérons tout simplement partager une belle année de basket ensemble, et n'oubliez pas on prépare tous PARIS 2024 !

Un dernier merci à Valérie notre rédactrice en chef, qui oeuvre hebdomadairement pour compiler et mettre en page l'Astrobulle. Soumettez lui vos articles, notre newsletter n'en sera que plus vivante et à votre image.

Pierre ABADIE, président ASTRO BC



Nouvelle saison : une première expérience avec nous ou une continuité...

Certain(e)s viennent de rejoindre l'Astro cette année : BIENVENUE !

Sachez qu'au delà d'être un club de basket, nous sommes une (très) grande famille ! Comme dans toute famille, il y a les anciens qui se rendent disponibles pour prodiguer leurs conseils et leurs savoirs, il y a les adultes et les jeunes qui se donnent sans compter pour progresser dans leur sport favori et pour encadrer les plus jeunes et il y a les petits qui ne demandent qu'à apprendre et s'intégrer... Comme dans toute famille, il y a affinités, il y a des moments forts et surtout il y a des valeurs : solidarité, esprit d'équipe, fair-play, convivialité... auxquelles nous sommes très attachés. Enfin comme dans toute famille, il est important que chacun trouve sa place : on ne peut pas uniquement que sur les anciens pour gérer le repas du dimanche, il est essentiel que chacun participe que ce soit pour la préparation des plats ou pour faire la vaisselle !

Alors, pour que chacun trouve sa place, nous comptons sur les plus expérimentés pour accueillir et responsabiliser les novices, tout comme nous comptons sur les nouveaux pour participer à la vie de notre famille Astro !

Des rôles "officiels" (arbitres, OTM, RO), mais pas seulement...

Un rôle pour chacun, comme sur le terrain...

Un arbitre, on voit à peu près ce que c'est. Mais un OTM, c'est quoi ? Et puis, sait-on vraiment quel est le rôle de chacun ? Un OTM est un Officiel de Table de Marque : Il y a le chronométrateur, le marqueur, et le chronométrateur des tirs (ou 24 secondes) , ce dernier n'est obligatoire que pour les matchs en championnat de France. Les arbitres de la rencontre ont pour rôle de faire respecter les règles qui régissent le basket-ball. Ils travaillent en équipe avec les OTM et le responsable d'organisation. Ce dernier a pour rôle l'accueil des équipes, des arbitres et OTM. Il s'occupe de tout ce qui entoure le match (public, logistique...) en dehors du déroulement du jeu dont la responsabilité est aux arbitres. Ces officiels œuvrent ensemble pour que chaque match puisse se dérouler dans les meilleures conditions possibles et dans le respect des règles de la FFBB. En complément de ses acteurs, nous nous appuyons sur des parents référents (1 ou 2 par équipes), que nous appelons Parents Responsables d'Equipe (PRE) qui ont une fonction essentielle d'accompagnant complémentaire à celle du coach et en liaison avec les autres parents.



A l'Astro...

Nous avons la chance d'avoir des arbitres compétents et motivés : certains sont, ou ont été officiels et d'autres sont en formation. Tous sont aussi joueurs et/ou entraîneurs. Ils sifflent tous bénévolement le samedi dans nos gymnases, et méritent le plus grand respect de chacun pour cet investissement !

Nos poussins découvrent l'arbitrage, via le "JAP : je Joue, j'Arbitre, je Participe" le samedi matin.

Chaque semaine, nous faisons au mieux pour couvrir chaque match en fonction des disponibilités de nos arbitres.

Côte table de marque, nous sommes quelques-uns à officier depuis quelques années et de nouveaux parents et seniors s'investissent aussi sur les tables : c'est très encourageant ! L'arrivée de l'E-Marque avait créé quelques inquiétudes : mais en se formant nos OTM se sont approprié le logiciel. Avec du recul, je peux vous dire que cet outil nous facilite la tâche le week-end que ce soit avant, pendant ou après les matches, nous gagnons du temps et la formation "sur le tas" en est facilitée.

Le bon déroulement des matchs à domicile reposent sur quelques bénévoles : arbitres, OTM, parents et dirigeants... Nous serions ravis d'accueillir de nouvelles bonnes volontés : à l'arbitrage, à la table, à l'accueil... chacun peut participer à la vie du club, en fonction de ce qu'il sait faire et de ses disponibilités. N'hésitez pas à venir vers nous, quelque soit vos compétences et vos motivations : nous pouvons accompagner chaque initiative et vous former si besoin ! A très vite dans les salles, Cathy

Cathy



U13 - Week end d'intégration

Le week-end du samedi 2 septembre et du dimanche 3, les benjamines de 2005 et leurs entraîneurs sont partis au camping «les Mijeannes», en Ariège, à côté de Pamiers. Tous les matins, nous avons entraînement puis le déjeuner que les parents avaient préparés. Samedi après-midi après la piscine, au bar du camping nous avons regardé le match de basket France/Grèce. Après le match nous sommes partis dans un champ où nous avons fait du gainage et des petits jeux. Ensuite nous avons mangé pour partir au match de basket TMB/La Seu d'Urgell, où il y avait une bonne ambiance. Avant notre départ du dimanche, nous avons fait un temps libre quelques unes au foot et d'autres à la sieste un dernier goûter avant le départ.

Louise

Au programme de ce week-end basket au camping : on a regardé un match amical du TMB en direct-live et un match de l'équipe de France masculine à la télé, on a fait trois entraînements de reprise pour la plupart d'entre nous, et on a joué dans la piscine du camping. C'était super même si mes jambes se souviennent des entraînements. Le match amical du TMB était super sympa, malgré le fait qu'elles aient perdu.

On a même réussi à avoir une photo avec les joueuses. L'équipe de France, elle, nous a fait une belle frayeur en se prenant 9 points en seulement 30 secondes face aux grecques.

Bonne idée de Stéphane et Christian pour intégrer les nouvelles et créer une bonne cohésion dans l'équipe. J'ai adoré ce week-end, j'étais très impatiente de recommencer le basket et j'ai bien fait car c'était vraiment super cool.

Lola





CRENEAUX SAISON 2017 - 2018

| Né(e)s en | équipes | Coachs match | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---------|------------------------------------|---|--|--|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------|
| Ecole de Mini-Basket | | | | | | | | | |
| 2011 et + | U7 | Ext : Tahina Dom : Rachel | | | | | | Collège 9h30-11h Rachel | |
| 2010 2009 | U9 | Ext : Virginie Dom : Rachel + ? | | | Lycée 17h-18h30 Rachel/Gwen | | | Lycée 11h-12h30 Rachel/Gwen | Plateaux |
| 2008 2007 | U11M | Ext : Pierre Dom : Gwen B | | | Lycée 18h30-20h Gwen/Rachel | | Lycée 18h-19h30 Gwen/Pierre | Matches | |
| | U11F | Stéphane Noushka | | Lycée 18h-19h30 Stéphane | | Lycée 18h-19h30 Stéphane/Rachel | | | |
| Pôle Formation Masculine et Féminine | | | | | | | | | |
| 2006 2005 | U13M1 | Constant + ? | | | Arnaudé Centre de perf 13h30-15h15 Rachel | | Lycée 19h30-21h Constant | Match (voir les calendriers) | |
| | U13M2 | Fabien + ? | | | | | | | |
| | U13M3 | Nicolas C + Benjamin M | | | J Moulin 18h-19h30 Pierre | | J Moulin ? 18h-19h30 Nicolas ? | | |
| | U13F1 | Stéphane T Christian | Lycée Centre de perf 18h-19h30 Mickael Stéphane T | | Arn 16h45-18h30 Stéphane T | | | | |
| | U13F2 | Mickael | | | Arnaudé 18h30-20h Mickael | | | | |
| | U13F3 | Emmanuel | | | | | | | |
| 2004 2003 | U15M1 | Valentin + Emeric | Lycée CPerf 19h30-21h Stéphane T | | Arnaudé 15h15-16h45 Gwen | | | | |
| | U15M2 | Ext : Tahina Dom : Rachel | J Moulin 18h-19h30 Pierre | | | | Bazacle 17h-19h Tahina | | |
| | U15F1 | Clémence Gwen B | | Arnaudé Centre de perf 18h-20h Gwen | | | Collège 19h30-21h Gwen | | |
| | U15F2 | Ext : ? Dom : Rachel | | | | | Bazacle 17h-19h Rachel | | |
| 2002 2001 | U17M1 | Antoine | Bayard 18h-20h Antoine | | | | Bazacle 19h-20h30 Antoine | | |
| | U17M2 | William | | J Moulin 19h30-21h Pierre | | J Moulin 19h30-21h Pierre | | | |
| | U17F | Gwenaëlle Valérie | Lycée CPerf 19h30-21h Stéphane T | | | | Collège 18h-19h30 Gwenaëlle | | |

| Pôle Seniors et Juniors | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------|--------------------|---------------------------|--|-------------------------|-----------------------|--|----------------------|-------------|
| 2000 à 1999 | U20M1 | Pierre | | | Soncourt 20h-21h20 | | | Collège 21h-22h30 | Match 11h |
| | U20M2 | Pierre | | | Soncourt 20h-21h20 | | | Collège 21h-22h30 | Match 11h |
| 2000 et avant | SG1 D2 | Pierre Micka | | | Soncourt 21h20-22h45 | | | Lycée 21h-22h30 | Match 15h30 |
| | SG2 D3 | Cyril | Lycée 21h-22h30 | | | | | Match 20h30 | |
| | SF1 R2 | Hugo | M. du Basket 19h30-21h | | | Lycée 19h30-21h | | | Match 15h30 |
| | SF2 D1 | Gwenaëlle Lucie | M. du Basket 21h-22h30 | | | Lycée 21h-22h30 | | | Match 15h30 |
| | SF3 D3 | Elodie | J Moulin 19h30-21h | | | J Moulin 19h30-21h | | Match 20h30 | |
| | SF4 D3 | Stéphane T | | | | J Moulin 21h-22h30 | | Match 20h30 | |

| Pôle Loisir Adulte | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|--|------------------------|--|
| Loisirs adultes | LA 1 | Rémi | J Moulin 21h-22h45 | | | | | | |
| | LA 2 | Antoine | | | | | | Bazacle 20h30-23h30 | |
| | LA 3 | Antoine | | | | | | | |
| | LA 4 | Pierre Emeric | | | | J Moulin 21h-22h45 | | | |
| | "Basket bien-être" | Pierre | | J Moulin 21h-22h30 | | | | | |



15 au 17 sept.

| Date | Catégorie | Locaux | Visiteurs | Heure match | Gymnase | Adresse |
|---------------------|-----------|-----------------------|-------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| Ven 15/09 | SG2 | repos | | x | | |
| | SF3 | repos | | x | | |
| Sam 16/09 | U7 | Entrainement habituel | | 9h30 | Lycée Lautrec | 26, impasse Barthe 31200 TLSE |
| | U9 | Entrainement habituel | | 11h00 | Lycée Lautrec | 26, impasse Barthe 31200 TLSE |
| | U11F1 | repos | | x | | |
| | U11F2 | repos | | x | | |
| | U11M1 | repos | | x | | |
| | U11M2 | repos | | x | | |
| | U13F1 | repos | | x | | |
| | U13F2 | Tournoi de Pibrac | | 12h à 17h | Beauregard | rue Maurice Fontvieille à PIBRAC |
| | U13F3 | repos | | x | | |
| | U13M1 | Tournoi de Pibrac | | 9h à 17h | Beauregard | rue Maurice Fontvieille à PIBRAC |
| | U13M2 | repos | | x | | |
| | U13M3 | repos | | x | | |
| | U15F1 | repos | | x | | |
| | U15F2 | repos | | x | | |
| | U15M1 | repos | | x | | |
| | U15M2 | repos | | x | | |
| | U17F | repos | | x | | |
| U17M1 | repos | | x | | | |
| U17M2 | repos | | x | | | |
| Dim 17/09 | U20M1 | Astro 1 | Colomiers 1 | 13h30 | Lycée Lautrec | 26, impasse Barthe 31200 TLSE |
| | U20M2 | repos | | x | | |
| | SF1 | repos | | x | | |
| | SF2 | repos | | x | | |
| | SG1 | Astro 1 | Caussade 2 | 15h30 | Lycée Lautrec | 26, impasse Barthe 31200 TLSE |