

ASTIRO

BUZZLE
Playoffs Edition

Saison 22-23

#30





Team Astro : l'édito



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

Hello l'Astroworld,

Aaaaaah... Les tant attendues phases finales (playoffs dans notre jargon) et leur saveur si particulière ...

A l'image de la saison dernière, ce printemps 2023 nous gâte encore ... certes ce n'est pas le soleil qui nous réchauffe (surtout pas en ce moment) mais bien l'atmosphère des gymnases et particulièrement celle que tous ceux qui étaient présents dans notre chaudron de Lautrec ce samedi ont pu vivre.

Trois demi-finales à domicile et trois ambiances dignes des plus chauds bastions landais ! Quel bonheur pour un sportif d'évoluer dans un tel contexte. Quelle expérience pour nos jeunes. De quoi donner envie quand on est au bord des terrains de s'entraîner toujours plus et mieux pour vivre à son tour ces moments inoubliables.

Évidemment quand, comme nos U18F1 et nos U15M1, la victoire, synonyme de qualification directe pour la finale régionale, est au bout, cette saveur prend vite des allures de kiff absolu !

Ce que l'on a vécu samedi restera longtemps gravé dans les mémoires : que de monde et de bruit pour encourager nos 3 équipes. **Un grand merci à vous tous** ! Moi qui ai eu la chance de pouvoir assister aux premières loges à ces 3 événements je peux vous dire que c'était vraiment impressionnant et pourtant je commence à avoir "un peu" d'expérience de la chose !!! Je me permets également de saluer et d'associer les arbitres, les équipes adverses et leurs supporters car c'est aussi grâce à eux que le spectacle a été au rendez-vous, dans un bel esprit sportif, malgré les enjeux.

Elles seront donc 4 équipes à représenter l'Astro aux finales régionales du 3 et 4 juin à Moissac (et nous y serons le club le plus représenté 😎). A vos agendas : samedi 3 juin à 16h finale des U18F1, suivie à 18h30 par celle des U20M, puis le dimanche 4 juin à 11h30 finale des U15M1, suivie à 14h par celle des U15F1.

On n'oublie pas évidemment les prétendants aux finales départementales à Cugnaux (3-4 juin également). Si les SG1 et les U17M2 ont malheureusement fortement compromis leurs chances de qualification en s'inclinant lourdement lors de leur demi-finale aller, nos U13F1 se sont, elles, mises dans des conditions beaucoup plus favorables en remportant de belle manière la première manche, à l'extérieur. Même si les matchs démarreront à 0-0 au panneau d'affichage, les écarts de l'aller seront conservés au retour pour établir le verdict ... donc tant que le buzzer n'a pas résonné, on joue ! On vous attend encore très nombreux ce samedi à domicile pour soutenir nos couleurs : à 13h nos U13F1 et à 15h nos U17M2 (et les plus courageux devront aller à Léguevin à 20h30 pour applaudir nos SG1).

Voilà pour cet édito "spécial playoffs". Bien sur on n'oublie pas l'actualité des autres équipes : celles qui finissent leur championnat (je vous recommande la lecture des commentaires du dernier match des SF1, plus bas dans ce numéro), celles qui préparent les tournois de fin de saison et celles qui attendent la prochaine "basculer des effectifs en catégories supérieures" ... qu'est-ce que c'est ? Je vous en dirai plus dans le prochain numéro de l'Astrobulle ! Retenez juste qu'on continue à s'entraîner normalement jusqu'au 28 mai inclus mais qu'à partir du 29 mai, et jusqu'au 30 juin, ça changera !

Un dernier point : la fête du club aura lieu le week-end du 17 juin ... plus d'infos à ce sujet prochainement aussi !

Bon grand week-end à ceux qui vont profiter de ces 4 jours ... et à samedi bien sur pour ceux qui seront au gymnase 😊

Micka



MODE PLAYOFFS ACTIVE



U13F1 Vs Saint Lys > 13h

1/2 finale retour D1

U17M2 Vs Cornebarrieu > 15h

1/2 finale retour D1

Samedi 20 mai - Lycée Lautrec



SG1 @ Leguevin > 20h30

1/2 finale retour PR



Samedi 20 mai - Pins Verts

Route de la Salvetat - 31490 Leguevin

Le Replay

On refait le match !

U9 :

Plateau U9 N°9 - dimanche 14/05 - Nets de St Jean

Equipes : Astro 1/Nets 1/OTB 1/Tournefeuille 1/Cornebarrieu 1/Blagnac O 1

Joueurs : Noah, Nolan, Léonard, Orguilbayar, Syrine, Alhassane, Noham, Timéo, Nazime, Vadim.

Des équipes largement remaniées ce week-end pour nos deux plateaux (domicile et extérieur) et l'occasion de changer de décor pour plusieurs joueurs et joueuses.

Pas forcément facile de s'adapter donc, mais il faut emmagasiner de l'expérience pour nos U9, qui sera profitable pour la suite de leurs grandes carrières de basketteurs ;) Il faut donc savoir s'adapter à toutes les situations !

C'était le cas ce dimanche pour Syrine et Vadim qui inauguraient leur première sélection en équipe 1, et deuxième sélection pour Noham, Orguil et Nolan.

Bravo à l'équipe 1 et un grand merci au club des Nets pour l'accueil et l'organisation au top.



Thierry

Plateau U9 N°9 - dimanche 14/05 - Lautrec

Equipes : Astro 2/Astro 3/Aussonne 2/Blagnac Occ 2

Joueurs : Thiya, Ayden, Camille, Alice, Léandro, Garion, Lucas, Firmin, Magatte, Faith, Shainez, Hugo, Léonor, Anatole, Felix, Aurélien, Evan, Robin, Maciré

Merci à nos coachs : Antonin, Ruben, Matilde et Sofia.

Merci à nos arbitres U13 : Savannah, Jezzia, Oscar et Corentin.

Laurent

U13F1 :

Victoire @ Saint Lys : 39-55

Quel match..!

Je pense que nous nous rappellerons longtemps de cette première demi-finale aller contre St-Lys !

11 h rendez-vous sur le parking de Lautrec, on pouvait déjà sentir le stress envahir nos petites U13. Difficile, à cet âge, de poser des mots sur ce qu'elles ressentent, chacune a donc géré son stress à sa façon.

Arrivé à St lys, 11h45, une petite surprise les attendait dans les vestiaires, des surmaillots playoffs

floqués à leurs prénoms suspendus au-dessus des bancs des vestiaires. 1ère explosion de joie lorsqu'elles découvrent la surprise ! Merci encore au club !

Une fois le couloir passé, nous entrons fières et la tête haute dans cette salle où l'ambiance est à son comble ! Le public de St Lys est chaud et a pris le soin de préparer de multiples chansons.

Les filles ont eu du mal à s'acclimater à cette ambiance et ça se traduit par un très mauvais 1er quart-temps (17 - 6). Nous arrivons à la fin du premier quart, pleurs et stress étaient au rendez-vous ! Un petit soufflon s'impose (je vous passe les détails, je vous laisse imaginer..!) Et comme par magie, une belle remontada nous raccroche au score à la mi-temps.



Les filles sont remontées à bloc ! 1er panier de l'année de notre petite Inès C, qui nous permet de prendre le dessus sur St Lys et explosion de joie du banc qui développe l'énergie et la combativité de l'équipe ! Les filles jouent enfin leur jeu : du collectif, des belles contre-attaques, de la rigueur en défense et du jeu placé ! Tous les ingrédients y étaient pour finir le match en beauté : 39-55. (+12)

Nous sommes très fières des filles, qui ont réussi à se reprendre et à ne rien lâcher tout le long du match. Nous félicitons Binta notre capitaine qui a tenu son rôle à la perfection en gardant la tête froide tout le long du match. Bravo encore une fois à Valisoa, Lina, Mairah pour leur adresse. Bravo à Thérèse, Zoé, Pierricka, Binta, Inès et Lanna pour leur défense acharnée !



Cependant, nous n'avons toujours pas gagné la guerre, il reste deux batailles : la demi-finale retour à Lautrec à 13h samedi et nous l'espérons, la finale début juin!

Marie et Frédéric

U15F1 :

Victoire Vs Gimont : 80-67

Dernier match de la saison régulière contre Gimont en guise d'apéritif avant une grosse journée de play-off à Lautrec. Le match aller avait été très compliqué pour nous mais on avait fini par s'imposer de 16 points. On espère voir la mise en place de certains aspects travaillés lors des précédents entraînements.

Le début de match sera conforme à nos attentes avec une très forte défense, beaucoup de sérieux sur les écrans de retard et un jeu rapide efficace. On crée assez rapidement un écart sur notre adversaire (24-15).

Le deuxième quart-temps sera moins facile à cause de la thématique de l'après-midi : les fautes. On se retrouve avec plusieurs filles à 3 fautes pour un total collectif de 22 fautes en première mi-temps ! Ça ne nous empêche pas d'augmenter notre avantage (44-31).

Le retour des vestiaires se fera sur la même dynamique que ce soit pour les bons côtés ou les mauvais. On récupère beaucoup de ballons en fin de quart-temps grâce à une forte pression défensive, nous permettant de creuser l'écart (66-41). Les cinq premières minutes de ce dernier quart-temps sont dans la lignée de ce qu'on a montré tout au long du match, au contraire des cinq dernières qui seront très compliquées à cause de la fatigue, on va finir ce match avec 5 joueuses à 5 fautes ! Gimont n'abdique pas et revient à 10 points à 1 minute de la fin, mais ce ne sera pas suffisant pour remporter ce match. Victoire finale pour l'ASTRO : 80-67.

Félicitations à Gimont pour leur match, elles n'auront rien lâché.

De notre côté, nous sommes très contents des 35 premières minutes du match. On est en progression sur jeu placé et nous avons vu de jolis mouvements collectifs. Notre travail commence à payer !

Par contre, on ne peut pas se retrouver avec 5 filles à 5 fautes au milieu du quatrième quart-temps, on doit être beaucoup plus lucide.

On remercie les OTM, les arbitres et toutes les personnes venues pour nous supporter.

On vous donne rendez-vous le dimanche 4 juin à 14h pour notre finale de R2 contre Lézat, on vous attend très nombreux à Moissac pour nous aider à aller chercher le titre !



Cédric & Michaël

U15M1 :

Victoire Vs Séméac : 62-54

Hello l'AstroWorld,

Nous y sommes, enfin les demi-finales après des semaines, des mois de dur labeur nous y sommes enfin et qui plus est à domicile !!

On attendait beaucoup de monde ~~dans les gradins...~~ dans le gymnase pour cette journée spéciale demi et on a pas été déçu !

Mais passons de suite à la rencontre.... Bon faut départ au bout d'a peine quelques minutes, petit temps-mort «soufflante», clairement on a pas pris le bon bout !

Allez c'est parti, le troisième duel Astro/Semeac de la saison et il y a 1 partout avant ce match, chacun a gagné à la maison !

Un premier quart-temps solide nous place dans les meilleures conditions :

12-7, dans un match rude comme prévu !



Le reste de la mi-temps est du même acabit, on se rend coup pour coup dans un gymnase chauffé à blanc !

Néanmoins il y a +6 Astro à la pause, le discours est apaisant et aussi revigorant, on a fait le taf en première période il ne reste plus qu'à continuer sur ce rythme !!



Sur le banc les coachs font de l'huile comme on dit Et les spectateurs aussi. Ce que nous faisons, bien sûr avec des coups de sang, bien sûr avec des frayeurs.... Coucou la quatrième faute d'Angelo dans le troisième quart ! Mais les petits ne lâchent rien et ça fait plaisir à voir.

Un troisième quart-temps maîtrisée 20-15, un petit «relâchement» en fin de match porte la marque à 62-54 au coup de sifflet final !!!

Nous voilà donc reparti pour une dernière péripétie, à Moissac cette fois ci le dimanche 4 Juin à 11h30 contre La CTC Union 31 Nord -2.

On vous y attend nombreux, surtout que 4 équipes de l'Astro ferrons le voyage sur le week-end !

Nico

U17M2 :

Défaite @ Cornebarrieu 71-40

½ finale aller à Cornebarrieu : la douche froide

On a pris une valise, en partie méritée. Il faut se rendre à l'évidence, on n'a pas été à la hauteur de l'événement physiquement, techniquement et collectivement. Rien n'a fonctionné !

Mais je garde pour moi, Vincent et les joueurs les erreurs, explications, justifications et autres « excuses ». Car nous avons une chance. Il y a un match retour à domicile. Et ce n'est pas le cas pour toutes les équipes engagées en play-offs.

Alors comme depuis le début de la saison, on va regarder devant, car ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ! On ne peut pas lâcher, abandonner. Pas maintenant ! Et même s'il reste 1% de chance d'y arriver, on doit la jouer crânement, pleinement.

D'autres ont renversé la table, alors pourquoi pas nous ?

- 9 décembre 2004 - Houston remonte 10 points de retard face aux Spurs alors qu'il reste moins d'une minute à jouer
- 27 novembre 1996, le Jazz remonte 36 points face à Denver en une mi-temps

Plus proche de nous :

- L'année dernière, 32 points remontés par Orléans en cours de match face à Bourg en Bresse (Championnat de France). 32 points vous avez dit ????

On n'a rien à perdre ! Je demanderai aux joueurs de tout donner pour le jeu, sans prétention mais avec une envie folle et une détermination farouche. On va le faire pour nous-même et pour tous ceux qui nous ont suivi cette année.



« Gagner, ce n'est pas finir en première position. Ce n'est pas battre les autres. Gagner c'est se vaincre soi-même. Vaincre notre corps, nos limites et nos peurs. Gagner, c'est se dépasser soi-même et transformer les rêves en réalité. »
Kilian Jornet, ultra traileur, vainqueur de l'UTMB

Christophe

U18F1 :

Victoire Vs Cugnaux :72-50

Demi-finale R2 contre Cugnaux et qualification.

Évolution du score : 20-12 / 36-27 (16-15) / 54-34 (18-7) / 72-50 (18-16).

Évidemment nous étions grandissimes favoris face à une équipe que nous jouions pour la 4ème fois de la saison, les 3 premières confrontations s'étant soldées par des succès en notre faveur. Mais dans un contexte de playoffs, ce rôle de favori n'est pas si simple à porter, et nous avons beaucoup plus à perdre qu'à gagner.

Heureusement, mes filles n'ont pas tergiversé très longtemps et ont pris rapidement les devants au score, dans une ambiance de folie. Quelle ferveur ! Laquelle n'a jamais baissé en intensité tout au long du match.

Avec un tel soutien, il était difficile de passer à côté de l'événement. 8 points d'avance à la fin du 1er quart-temps, 9 à la mi-temps, 20 à l'entame du dernier quart-temps, ... nous n'avons jamais laissé un quelconque espoir à nos valeureuses adversaires.

Toutes mes joueuses ont activement participé à cette victoire autoritaire de 22 points au final.

Un immense merci à vous tous, parents, dirigeants, joueuses et joueurs des autres équipes, actuelles ou passées, jeunes ou moins jeunes, d'avoir fait de cet événement une si belle fête et évidemment un immense bravo à mes 13 protégées.

Nous sommes là où nous voulions être et nous vous donnons donc rendez-vous en finale régionale le week-end du 3-4 juin, à Moissac (82), où nous affronterons la CTC de St-Nauphary/Montauban. Un duel qui s'annonce déjà palpitant ... nous sommes à 1 victoire partout en championnat, ce sera donc la "belle".



Micka

SF1 :

Victoire @ Cunac : 45-57

Évolution du score : 13-14 / 25-29 (12-15) / 37-41 (12-12) / 45-57 (8-16)

Et oui, pour la première et donc aussi dernière fois de la saison, me voici au résumé de cette rencontre.

Le contexte : un dernier match de championnat, en position de relégable, en déplacement chez une équipe qui n'avait pas perdu un seul match dans sa salle jusque-là, qui était comme à son habitude renforcée par 3 joueuses évoluant en Prénationale, qui était soutenue par un public très bruyant venu nombreux pour célébrer la fin de saison (on s'entendait difficilement même lors des temps-morts) et surtout après avoir enchaîné de notre côté 4 sévères défaites dans notre course au maintien !

Paramètre supplémentaire : c'était le dernier match sous nos couleurs de quelques joueuses, dont certaines sont au club depuis bien des saisons. Il fallait donc réussir à relever un défi multiple : gérer l'aspect émotionnel, tenter de sortir de cette spirale négative de défaites, se battre jusqu'au bout pour sortir avec les honneurs, sans regrets, et pourquoi pas espérer ...

Le début de match est rassurant sur l'envie des filles d'en découdre. Capitaine Mathilde montre la voie en convertissant ses 2 premiers lancers francs puis nos joueuses intérieures entrent en scène pour "se partager" 10 points près du cercle, là où pourtant l'intensité des débats et des impacts physiques était la plus élevée. Nous sommes donc devant à la fin du premier quart-temps, d'un point.

Les locales décident de passer en défense de zone. L'accès au panier devient de plus en plus difficile mais nous réussissons à défendre très fort, à récupérer quelques précieux ballons de contre-attaque qui sont parfaitement exploités et convertis. En parallèle, même si nous laissons trop de deuxièmes chances au rebond, notre défense tient toujours le coup.

La mi-temps arrive à point nommée pour récupérer de tous les efforts consentis. L'intensité du match est très élevée, les contacts souvent rudes, et les chutes nombreuses et lourdes parfois ! Mais la concentration des filles ne faiblit pas ... et la motivation encore moins, en sentant l'exploit possible.

Malheureusement nos "démons" actuels ressurgissent à l'entame de cette 3ème période et nous passons de très longues minutes sans marquer : ballons perdus, choix hasardeux et précipités ou tout simplement des actions très fortement contestées et annihilées par des Tarnaises qui ne comptent surtout pas laisser passer ce match et leur invincibilité à domicile ! Elles repassent devant au score.

Pour casser cette dynamique nous sommes contraints d'utiliser 2 de nos temps-morts, dès ce quart-temps, et nous tentons un changement de défense. C'est salvateur et nous réussissons à repartir de l'avant, dans le sillage d'une Leila déterminée et incisive des 2 côtés du terrain. Mais les locales s'accrochent et restent dans le coup grâce à 2 tirs à 3 points peu académiques ! Tout reste à faire à l'entame du dernier acte.

Mais il était écrit que ce match allait entrer dans la légende de cette saison : tous les choix du dernier acte sont payants, toutes les rotations fonctionnent. Les filles sur le terrain, que se soit pour de courtes minutes ou des passages plus longs, se battent sans relâche, sur tous les ballons, et nous creusons un écart dont les locales ne se relèveront pas. Nous pouvons même gérer assez sereinement la fin de match ... et rendre hommage à nos partantes !



Le buzzer retentit, les larmes coulent, mais cette fois elles sont accompagnées de nombreux sourires. Notre unique supporter pour ce déplacement immortalise l'instant et nous nous mettons à rêver d'un impensable scénario ... car nous n'avions plus notre destin entre les mains, mais en cas de succès improbable de notre part, et en parallèle d'une défaite de Labarthe qui recevait Portet ... nous passerions 4ème au classement final, et éviterions donc la relégation. Nous v'là ti pas supporter de Portet pour quelques très longues minutes !!! Notre match était avancé et le club de Labarthe avait connaissance de notre exploit ... la pression était donc sur elles. Nous rentrons à Toulouse et vers 17h30, le message apparait sur les téléphones ... Labarthe 60 - Portet 63 !!!

Même si au vu de notre deuxième phase de championnat ce classement final demeure décevant mais malheureusement mérité, il sauve au moins l'essentiel car notre club mérite de rester à ce niveau régional pour son équipe première.

Ce maintien permet donc aussi d'éviter des rétrogradations administratives pour nos SF2 et SF3 ...

Évidemment un grand bravo aux 10 guerrières du jour (et aux absentes exceptionnelles !) et un immense merci au nom du club !

C'était une année de transition pour nos 3 équipes SF, il va désormais falloir reconstruire avec des effectifs et staffs nécessairement renouvelés. En attendant profitons d'une fin de saison plus sereine que prévue !

Impossible de finir ce "petit" compte-rendu sans adresser tous mes remerciements à mon acolyte sur le banc, quasi homonyme, ce qui n'a pas simplifié la communication des joueuses au quotidien et qui a été un précieux soutien, bien plus qu'un "simple" assistant coach ... merci Micha.



Micka

Pour recontextualiser (avant d'introduire notre roman) nous jouions notre dernier match de la saison à Cunac, une équipe invaincue à domicile. Un match pour aller chercher le maintien ...

Quelle année...! En toute franchise, il m'est difficile de m'exprimer après toutes les émotions vécues à l'Astro durant ces dernières années. Une période de ma vie que je n'oublierai jamais.



Dans quelques mois, nous nous préparons, Ninon, Leïla et moi même à prendre des chemins différents. Nous tenons à vous remercier pour tous les moments vécus à vos côtés et la possibilité que nous avons eu de pratiquer et transmettre notre passion dans un club comme l'Astro. Club où chaque individu qu'il soit joueur, coach, supporter, bénévole, compte. Merci.

L'Astro m'a permis de me réconcilier avec la pratique du basket en club. Aujourd'hui je sais qu'il existe un endroit où nous pouvons être ce que nous

souhaitons être en étant toujours respectée. J'ai été accueilli à bras ouvert et nous avons créé des liens qui vont bien au-delà des terrains de basket douteux mais chaleureux de Lautrec.

Lorsque cette année j'ai renouvelé ma licence, je ne m'attendais pas à vivre autant d'émotions, qu'elles soient avec les SF1, U18F1 et bien sûr avec nos petites U13F (qui d'ailleurs ont bien failli nous tuer mon père et moi à plusieurs reprises).

Une année tellement riche et inédite ! Et quelles équipes !

Une équipe de SF1 composée de 15 joueuses, une autre de SF2 bien garnie, cette année nous laisse entrevoir comme une promesse de réussite. Néanmoins, notre parcours en SF1 n'a pas été celui que nous nous avions imaginé. Mais finalement quelle importance ? Les souvenirs que nous avons créé cette année ne valent-ils pas un maintien assuré dès décembre en se qualifiant en poule haute?

Nos fous rires, nos soirées, nos larmes en fin de match, nos liens se resserrant à chaque défaites vécues ensemble, nos moments complices sur le banc, nos discussions interminables à refaire chaque instants du match et parfois à râler, finalement ne sont -ils pas les moments qui marquent notre histoire commune et ceux que nous chérirons toujours ?

Je me rappellerai à jamais de ce match à Cunac. Durant l'avant match, une énergie si particulière se diffusait dans la voiture, dans les vestiaires et sur le terrain. Comme si nous cherchions à graver et à retenir en nous chaque instants de ce dernier match ensemble. Des sourires et des regards complices, des tapes sur l'épaule et des encouragements n'étaient pas ceux habituels, pas ceux qu'on hurle sur nos coéquipières pour qu'ils retentissent en eux afin qu'elles se bougent !

Non, cette fois-ci tout était différent. Cette intensité et cette énergie se différenciaient du stress quotidien que nous vivions à chaque match lorsque nous sentions que nous nous faisons rattraper par nos vieux démons. (sauf pour notre Ninon adoré qui n'a cessé de stresser jusqu'à la dernière minute). Cette fois-ci notre envie était gardée secrètement en nous, comme si nous ne voulions pas prononcer ces mots par superstition. Fin de la première mi-



temps, nous sommes devant. Les Micka nous rappellent que nos 3ème quarts-temps ne sont pas nos meilleurs moments. Effectivement le petit 8-0 nous fait un peu mal mais ne nous déstabilise pas. Les encouragements du public de Cunac grondent de plus en plus dans la salle mais nous pouvons compter sur le regard bienveillant et la confiance du papa de Felicia. Nos supporters adorés n'ayant pas pu faire le voyage, nous arrivons néanmoins à creuser l'écart ensemble, par la force de notre collectif.

Les «gatitas» étaient soudées sur le terrain, sur le banc et nous entendions les encouragements de Chloé et Thyssane depuis leur bureau de révision. Fin de 3eme, il ne nous reste plus que 10 minutes, je m'attarde à regarder chaque membre de l'équipe pour finir la « gravure » dans ma tête et me promettre de faire exister tout ce que cette équipe m'a appris à jamais. Oui Micka, je suis désolée je n'étais pas très concentrée sur vos explications à ce match, je m'occupais à photographier mentalement : la tête pensante Mathilde qui reprend son souffle et se retenait de ne sortir sa spéciale "Oh YEAAAAH", Kristelle qui essayait de ne pas perdre son pouce ni son âme durant le match, Ninon qui résistait à ne pas céder à une crise de panique, Leila qui se disait qu'elle allait bien tuer la 12 et la 8 dans sa prochaine attaque, Delphine qui respirait profondément pour se préparer à ne pas faire sa 5eme faute, Elo qui comme toujours se préparait à sortir ses meilleurs encouragements, Fé qui sûrement se disait qu'elle ne faisait pas assez bien alors qu'elle mettra 6 points consécutifs à elle toute seule comme une grande, Lluc qui maintenait son mental de guerrière et sa persévérance, notre petite Carla qui luttait pour rester concentrer et sereine face aux bruits qui retentissaient dans la salle. Pour finir les Micka, je retiendrai que vous avez toujours essayé.

Fin de quatrième je vois que sur le banc apparaissent des sourires. Est-ce vraiment possible ? Il reste 1 minute, je suis au rebond des lancers francs et j'ai soudainement très peur qu'on ne s'enflamme encore une fois trop vite ? Peut-être vont-elles mettre 4 fois 3 points grâce à leurs s u p e r shooteuse ? Et bien non, pas de drame cette fois-ci. Le buzzer retentit, une explosion de bonheur comme si nous avions gagné la coupe du monde, après tout, nous garantissons à toutes les équipes seniors filles de se maintenir et de profiter l'année prochaine des résultats de leur dur travail effectué cette année. Nous finissons la saison sur la plus belle des notes. Cette fois-ci des larmes, des cris, des chants, des embrassades avec un goût différent, tellement différent: celui de la victoire. (45 à 57)



Enfin, il est important pour nous de remercier, les coachs pour votre dévouement cette année, nous avons conscience que vous aussi vous êtes passé par des phases difficiles et pourtant vous étiez toujours là.

Et puis merci à chaque joueuses, des SF2 et SF3, d'être venu nous voir, nous encourager. Merci aux U13F de nous avoir encouragé et consolé lors de nos défaites (vous êtes réellement des petits êtres de lumières), et bien sûr merci à toutes les joueuses de l'équipe SF1 d'avoir rendu cette expérience

inoubliable.

Les amitiés que nous avons liées resteront toujours dans nos cœurs (et dans tous les dossiers que nous avons sur vous dans nos téléphones).

Nous vous souhaitons le meilleur pour l'avenir de ce beau club de l'Astro, merci Virginie et tous les membres bénévoles qui rendent cette expérience possible. Nous sommes convaincues que nos chemins se croiseront à nouveau, nous n'oublierons jamais l'esprit de l'Astro car c'est celui-ci qui nous conduira encore vers de nouvelles victoires."

Marie

En mon nom (Leïla), je voulais remercier toute l'équipe parce qu'on est quand même une P***** D'ÉQUIPE.

Elo, ma première coach à l'Astro, merci pour toutes ces années passées avec toi, je n'oublierai jamais ta bonne humeur constante, toujours là pour donner la joie de vivre même quand la tienne n'y est pas. Merci de m'avoir donné confiance dès petite en U13, sache que j'étais fière d'être dans ton équipe, "l'équipe de la policière".

Carlita... j'oublierai jamais tout ce qu'on a vécu ensemble depuis qu'on est en U15, la famax, narbonne, les soirées... La compétition et la "rivalité" qu'on a souvent essayé de mettre entre nous n'a jamais



rien changé, on se sait. Retrouve la confiance que t'avais avant parce qu'avec ça: t'es une ENORME machine de guerre, sache-le.

Kriss... CALME TOIII !! Non plus sérieusement, ça a été un réel plaisir de jouer avec toi cette année, on parle le même basket. Merci pour l'intensité que t'as pu mettre en match comme aux entraînements, ça m'a beaucoup inspiré. Essayes pour l'année prochaine de pas te fouler tous tes doigts stp.

Mathilde... capitaine ! J'espère que tu vas pouvoir mener cette équipe dans la dimension qu'elle mérite l'année prochaine. Tes passes de quarterback, ta vista et les discussions basket toujours très pertinentes vont me manquer !

Nynnon... si vous cherchez la fille la plus perchée de l'équipe, vous l'avez ! Ta folie et ta bonne humeur vont me manquer... tes beReal moins ahah. See you in Ireland y'a pas de doute !

Marie... Marie !! Celle qui a été ma coach (que j'idolâtre en secret) en U18 est maintenant ma coéquipière en SF1 certes, mais elle est devenue plus que ça. Cette personne si humaine, bienveillante et emphatique est devenue une sorte de grande sœur et de mentor dans ma vie maintenant. Tu vas me manquer Marie, vraiment.

Félicia, Tyss, Chloé, Delphine, LLuc et les coachs, merci ! Ça a été un plaisir de partager ces moments avec vous et d'avoir participé à la saison de l'équipe SF1 2022-2023 de l'Astro !



Avec cette équipe, j'ai la conviction personnelle qu'on aurait pu et dû jouer des choses différentes avec des enjeux différents cette saison.. mais bon ce qui est fait est fait. Finalement, je me dis aussi que c'était peut-être la meilleure des fins, un dernier match à enjeu qui nous a fait oublier tous les autres, tous ces doutes, toutes ces discussions et toutes ces frustrations qu'on a eu. Alors pour finir, merci les braqueuses et merci l'Astro pour ces belles années, vous resterez dans mon cœur.

Leila

Après m'être régalée à faire le commentaire du match contre Portet (la 51 je ne l'oublie pas), c'est avec une grande émotion que j'écris aujourd'hui. C'était

seulement il y a 2 ans quand j'ai découvert par hasard le club de l'Astro à Toulouse. J'étais loin de m'imaginer que ces deux saisons allaient me marquer à vie. Quelle expérience de DINGUE!

Voilà une dernière victoire qui restera gravée dans nos mémoires. C'est vrai qu'on en a beaucoup chié cette année (entre les blessures, la mononucléose, les week-ends sans matchs, les défaites et j'en passe). Mais finalement c'est ça la beauté du sport ! Sans tous ses moments difficiles, nous ne serions pas là à vivre un dernier match aussi fort en émotions. L'enjeu du maintien était présent jusqu'au bout et c'est ce qui rend cette fin de saison MAGIQUE!

Humainement parlant, je n'ai jamais créé de liens aussi forts avec une équipe de basket.

Je voulais simplement vous dire MERCI. Merci de m'avoir fait confiance, de m'avoir remonté le moral, de m'avoir soutenu quoi qu'il arrive et surtout de m'avoir chambré tout au long de l'année (j'adore ça! surtout quand je contre-attaque). Parce que oui, on adore rire et passer du temps ensemble. Je n'oublierai jamais tous ces vendredi soir au bistrot XIII : ces instants de décompression, de partage, de discussions, de rigolades mais aussi de frustrations qui nous rapprochaient de plus en plus les unes des autres. Finalement, ces moments de vie sont ceux qui définissent en partie notre amitié et notre complicité dans cette équipe.



Ma dernière volonté pour cette fin de saison était de vivre un match qui reflétait parfaitement notre état d'esprit. Un match dans lequel nous ne cessions d'y croire, dans lequel nous nous battions de la première à la dernière minute, un match où nous ne baissions pas la tête lorsque cela devenait plus rude, un match avec une équipe plus soudée que jamais qui avait la rage de gagner.

Un match dont on rêvait depuis des semaines. Et bien nous l'avons fait les filles!

Vous remarquerez quand même que je ne me suis pas énervée 1 seule fois (même pas contre les arbitres qui étaient pour une fois irréprochables, je n'avais rien à dire ça en devenait flippant).



Je tiens également à vous faire part d'un de mes regrets : celui de n'avoir jamais mis un panier du milieu de terrain en arrière à la fin d'un match (ce à quoi je m'entraîne depuis toujours 😅). Il s'agit de mon plus gros flex qui ne servira malheureusement à rien! Merci Mathou d'y avoir pensé à la fin, ça me touche.

C'est donc avec un grand soulagement et avec un sentiment d'accomplissement que je quitte l'Astro. Aujourd'hui quand je regarde notre équipe je peux dire haut et fort que "je suis extrêmement fière de nous".

Surtout n'oubliez jamais : "le mental avant tout" (sauf pour les goûters de fin de

match).

PS: Mathou t'es mon idole et Krys par pitié apprend les paroles des chansons ou arrêtes l'alcool mais trouves une solution stp.

Je vous aime très fort mes gatitas braqueuses ❤️

Ninon

SG1 :

Défaite Vs Léguevin : 57-75

demi-finale aller

Évolution du score : 18-17 / 34-35 (16-18) / 49-53 (15-18) / 57-75 (8-22)

Un match qui aura duré 5 minutes de trop pour nous. Jusque-là nous avons joué les yeux dans les yeux avec le leader du championnat et son effectif très complet, et qui est déjà assuré de monter en région.

Mais nous aurions aimé un meilleur scénario afin de "rester en vie" avant d'aller défier Léguevin dans son antre. Malheureusement, et malgré le soutien extraordinaire de tout un club, nous avons très mal négocié les dernières minutes du match en attaque et avons été trop laxistes en défense.

Malgré la légitime déception de ce résultat final on se réjouira du retour sur le terrain de Lucas, après une longue convalescence.

Un immense merci à tous ceux qui sont venus nous encourager pour cet ultime rendez-vous à domicile.

Enfin, après un suspense haletant, Airbolito s'en est allé dans les bras de Jérem. Samedi nous irons à Léguevin avec la ferme intention de créer un bel exploit et de remonter ces 18 points de retard ... qui sait !

Micka



Les Résultats du Week-End dernier



Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Gymnase
Sam 13/05	U11M1	B	Championnat terminé		x
	U11M2	M			x
	U11F1	B			x
	U11F2	G			x
	U13M1	ID	Championnat terminé		x
	U13M2	D3	Championnat terminé		x
	U13F1 Demi A	D1	St-Lys	Astro 1	Victoire 39-55
	U13F2	D3	Championnat terminé		x
	U15M1 Demi	R2	Astro 1	Séméac	Qualification 62-54
	U15M2	D1	Casselardit	Astro 2	Défaite 63-32
	U15F1	R2	Astro 1	Glimont	Victoire 80-69
	U15F2	D3	Astro 2	Montastruc	Victoire 52-43
	U17M1	R2	Championnat terminé		x
	U17M2 Demi A	D1	Cornebarrieu	Astro 2	Défaite 71-40
	U18F1 Demi	R2	Astro 1	Cugnaux	Qualification 72-50
	U18F2	D1	Championnat terminé		x
	SG1 Demi A	PRM	Astro 1	Léguevin	Défaite 57-75
SF3	D2F	Fonsegrives	Astro 3	Défaite 49-26	
Dim 14/05	U20M	ID-B	Exempt		x
	SF1	R2F	Cunac 2	Astro 1	Victoire 45-57
	SF2	PRF	Championnat terminé		x
	SG2	D2M	Championnat terminé		x



Le Planning du Week-end Prochain



Veuillez consulter le site internet pour avoir la version la plus fraîche 🤖 possible :
https://astrobasketclub.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=494

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 20/05	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
	U7	x	Entrainement habituel		10h30	Cig Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	B	Championnat terminé		x	x	x
	U11M2	M			x	x	x
	U11F1	B			x	x	x
	U11F2	G			x	x	x
	U13M1	ID	Championnat terminé		x	x	x
	U13M2	D3			x	x	x
	U13F1 Demi R	D1	Astro 1	St-Lys	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	D3	Championnat terminé		x	x	x
	U15M1	R2	Repos avant finale le we du 03/06		x	x	x
	U15M2	D1	Astro 2	Tournefeuille	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	R2	Repos avant finale le we du 03/06		x	x	x
	U15F2	D3	Astro 2	Fenouillet	13h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U17M1	R2	Championnat terminé		x	x	x
	U17M2 Demi R	D1	Astro 2	Cornebarrieu	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F1	R2	Repos avant finale le we du 03/06		x	x	x
	U18F2	D1	Championnat terminé		x	x	x
	SG1 Demi R	PRM	Léguevin	Astro 1	20h30	Pins Verts	Rte de la Salvetat 31490 LEGUEVIN
SF3	D2F	Championnat terminé		x	x	x	
Dim 21/05	U20M	ID-B	Repos avant finale le we du 03/06		x	x	x
	SF1	R2F	Championnat terminé		x	x	x
	SF2	PRF	Championnat terminé		x	x	x
	SG2	D2M	Championnat terminé		x	x	x

ON A BESOIN DE VOTRE AIDE !

Tous les week-end nous avons besoin d'OTM, de délégués club, et d'arbitres,
 cliquez sur ce lien pour vous inscrire ou parlez-en à votre coach :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-U147tOKmnPZsMk-Z0DG9dhn-NTQtt--KPIVh9PNLE/edit?usp=sharing>



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à

partenariats@astrobasketclub.fr

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#)

Suivez-nous sur [Facebook](#) et [Instagram](#)



Buzzer beater



La rubrique des trucs de dernière seconde !

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 !