

Astro News



#300

Speech d'avant-match

Vaaacaaaaanceeees 👁️👁️

Bonjour à tous,

Allez, plus que quelques jours avant des vacances bien méritées 😊

Après un week-end chargé en chocolat mais malheureusement pas en match, l'Astro News vous offre un numéro léger comme une plume pour faire passer tout ça.

Au programme : l'édito de Micka, des nouvelles de Floppy la mascotte des SG1, on vous propose de vous perfectionner grâce aux stages de Pâques de la Hoops Factory Toulouse, le programme des matchs du week-end, le programme des entrainements des vacances, les Légendes de Raf' et pour finir, Retour en zone vous ramène en janvier 2019 pour revivre un match des U13M1 et des U15M1 de l'époque.

Bonne lecture et bonne fin de semaine.

La rédac'

L'édito 3v3



*Ecrit à tour de rôle par Virginie, Cathy et Micka. Vous avez compris la rotation ?
Go !*

Hello l'Astroworld !

Quoi de neuf à l'horizon ? Evidemment la fin des championnats dès ce week-end pour de nombreuses équipes puis, au retour des vacances, les très attendues phases finales (ou play-off !) pour celles et ceux qui auront réussi à s'y qualifier. De façon certaine nous aurons les U18F1, les U15M1 et les U13M1 en demi-finale ! D'ores et déjà félicitations à eux et à leurs coaches.

Les U20M, U15F2 et U15F1 sont encore en lice pour les accompagner ... les résultats de ce dernier week-end (les leurs mais aussi ceux de leurs concurrents directs, qu'on ne maîtrise pas) auront un rôle décisif... plus que quelques heures à attendre avant le verdict final !

Fin de championnat ne dit pas encore fin de saison car, même sans match officiel le week-end, les entrainements continueront jusqu'à fin juin (soit encore plus de 2 mois). Il est encore temps de progresser ! Et puis en mai et juin il y a régulièrement des tournois de fin de saison ... motivez vos coaches pour qu'ils s'y inscrivent !

De plus, nous procéderons mi-mai (un peu plus tôt que d'habitude) à notre traditionnelle "bascule des effectifs en catégorie supérieure" pour préparer au mieux la saison suivante ... et nous accueillerons déjà des nouveaux à l'essai.

Il sera aussi bientôt le temps de se poser les bonnes questions pour ceux qui continueront à l'Astro l'an prochain (en général un peu plus de 70 % de notre effectif total) : comment je peux aider mon club à grandir, comment je peux apporter ma pierre à l'édifice, comment je peux m'investir au-delà de mon équipe ... joueurs ou anciens joueurs pour aider à l'encadrement technique (coach, arbitre à sportif@astrobasketclub.fr) ou parents pour aider à l'encadrement logistique (responsable d'équipe, OTM, dirigeant à president@astrobasketclub.fr) ... on attend vos candidatures, vos idées !

Comme promis lors d'un précédent édito je conclurai comme d'habitude par des aspects purement sportifs !

Le bac de philo approche donc prenons un petit temps de réflexion pour se pencher sur les quelques questions que se posent ou devraient se poser les joueurs, quel que soit leur âge et leur niveau : "suis-je utile à mon équipe alors que je ne marque presque jamais ?", "comment avoir plus de temps de jeu en match ?", "comment progresser sans match, et même en dehors des entraînements ? ».

La première question est un grand classique. En effet les fameuses statistiques individuelles font souvent la part belle aux scoreurs mais, pour les coaches, les "travailleurs de l'ombre" sont souvent bien plus précieux et ce sont ceux-là qui permettent régulièrement aux premiers de briller ! Un panier marqué est rarement le fruit d'un exploit individuel. L'ultime passeur a bien évidemment un rôle déterminant, mais tous ceux (en général ils sont 4) à avoir réussi à attirer les défenseurs ailleurs sont autant de facteurs de réussite d'une action offensive aboutie.

Il en est de même en défense : gloire éternelle à celle ou celui qui aura magistralement contré le shooteur adverse, mais rendre un tir difficile, sans le contrer, prendre la position préférentielle pour conquérir le rebond, provoquer une perte de balle adverse, empêcher son vis-à-vis de se démarquer, sont autant d'actions positives qui ne font pas toujours se soulever les foules mais qui permettent de rendre meilleure son équipe et de construire des victoires !

Dans notre sport d'adresse, être capable de marquer des paniers est évidemment un atout précieux ... mais si pour 20 points apportés on en coûte autant, ou plus, par manque d'implication en défense ou par de nombreuses

pertes de balle ... le ratio n'est pas intéressant ! Celle ou celui qui joue moins, mais qui évite les actions défavorables est précieux ... et petit à petit, gagnera la confiance de son coach, jouera plus, et aura de plus en plus l'occasion de faire des actions positives (sans forcément marquer des paniers !).

Pour finir : on développe énormément son "Q.I. Basket" et on peut progresser en regardant les autres jouer (à condition d'avoir un technicien à côté de soi qui aide à débriefer les actions justement moins spectaculaires ou visibles). Bien connaître le code de jeu, arbitrer des matchs, tenir des tables de marque, coacher des plus jeunes sont aussi des moyens hyper efficaces pour développer son jeu ... et sa personnalité ! Aussi, relisez le paragraphe précédent ... c'est le moment de se manifester ;-)

Pour une des dernières fois ... bons matchs à tous

Micka

- A★S★T★R★O -

Replay

Les matchs du week-end dernier en VOD (mais sans vidéo) !

Pas de match le week-end dernier mais des nouvelles de Floppy :

Floppy est un vrai Toulousain dans l'âme : avec son pote Lucas, ce week-end, derrière leur écran ils ont soutenu le TFC et le Stade Toulousain ... qui ne saute pas, n'est pas Tou-lou-zing !



- A★S★T★R★O -

TRAVAILLE LES FONDAMENTAUX EN T'AMUSANT

INTRO TO HOOPS

1ère session du lundi 25 au vendredi 29 avril

2ème session du lundi 02 au vendredi 06 mai



5 JOURS. 1 ENCADRANT DIPLÔMÉ.

1 CADRE EXCEPTIONNEL.

OUVERT AUX JEUNES ÂGÉ(E)S DE 6 À 15 ANS

☀️😎 Inscrivez votre/vos enfant(s) aux stages des vacances de Pâques de la Hoops Factory pour qu'ils progressent tout en s'amusant 😊
il reste quelques places !!!

Les Hoops Camps c'est 📍

🏀 Du basket du lundi au vendredi

🏆 Des sessions d'entraînement adaptées, par un coach qualifié

🤝 Des moments de partage

✅ De 7 à 16 ans

📅 Du 25 au 29 avril & du 02 au 06 mai

Informations & inscriptions :

✉️ toulouse@hoopsfactory.com // 📞 [05.67.33.93.06](tel:05.67.33.93.06)



Certain(e)s de nos licencié(e)s ont déjà participé aux stages de vacances de la Hoops Factory et ils ont adoré :

Maïa, U15F1 :

« J'ai eu la chance de participer à plusieurs stages de la Hoops Factory et j'ai vraiment adoré. C'est un plaisir d'y aller, l'ambiance est bonne et on y fait de très belles rencontres. Durant le stage, les ateliers sont variés et les exercices peuvent être adaptés à tous les niveaux. De plus les entraînements sont encadrés par de supers coaches qui donnent des conseils collectifs mais également des conseils individuels, ce qui permet aussi de progresser sur ses lacunes personnelles. Les stages de la Hoops sont vraiment, pour moi, une superbe expérience qui font énormément progresser. »

Angélo, U15M2 :

« Les stages à la Hoops sont incroyables ! Les coaches et le personnel sont trop sympas. Le coach Gianni a un très bon niveau et coach des joueurs de Nationale. On se fait rapidement des potes. Les repas sont préparés par le resto d'à côté donc trop bons !! Journée bien rythmée : exos le matin et match l'après midi avec aussi du temps libre. Ambiance super cool et on repart toujours avec un équipement en cadeau ! 👍 »

Arthur, U15M2 :

« Il y a du contenu technique pour progresser. On s'améliore et on s'amuse aussi parce qu'il y a d'autres garçons du club. Il y a aussi des joueurs de plein d'autres clubs de Toulouse et d'ailleurs, on se fait de nouveaux potes. Le coach est très bon, (même si j'adore mon entraîneur de l'Astro 😊) c'est intéressant d'avoir différents coaches parce qu'on n'apprend pas forcément les mêmes choses qu'en club, les méthodes sont différentes. On ne s'ennuie jamais entre les ateliers, les matchs et les temps libres. Et les repas sont bien meilleurs que la cantine du collège. Ah oui, et on repart avec un maillot et un short Jordan ! »



Prochains matchs

« Demandeeeee l'prograaaaaamme ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 23/04	U9	Entrainement habituel		9h30	Grande salle	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Grande salle	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	Repos		x	x	x
	U11M2	Repos		x	x	x
	U11F1	Repos		x	x	x
	U11F2	Repos		x	x	x
	U13M1	Astro 1	Pamiers	13h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M2	Vacquièrs 1	Astro 2	13h00	R.Gary	Rue du Parc 31340 VACQUIERS
	U13F1	Astro 1	Lalbenque	11h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13F2	Castelmaurou	Astro 2	16h00	S. Lenglen	Ch. du Bezinat à CASTELMAUROU
	U15M1	Astro 1	Grisolles	17h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M2	Frouzins	Astro 2	13h00	G.Polyvalent	Rue G. Berdeil 31270 FROUZINS
	U15F1	Martiel	Astro 1	14h00	S. Polyvalente	Le Puech Del Sol 12200 MARTIEL
	U15F2	TCMS	Astro 2	14h00	Soupetard	11 rue de la solidarité 31500 TLSE
	U17M1	Tournefeuille	Astro 1	14h30	Labitrie	Rue Labitrie, 31170 TOURNEFEUILLE
	U17M2	Astro 2	Frouzins	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F1	Astro 1	Aureilhan	15h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U18F2	Lézat	Astro 2	17h00	G. Pedoussaud	Rte de Castagnac 09210 LEZAT
	SF3	Repos		x	x	x
SG1	Labarthe	Astro 1	21h00	G. Collège	Route Du Plataurel 31860 Labarthe	
Dim 24/04	U20M	Astro	Labège	13h15	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	SF1	Astro 1	Eauze 2	15h30	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	SF2	Labège	Astro 2	15h30	Europe	Rue des Ecoles 31670 LABEGE
	SG2	Astro 2	Montastruc 2	17h30	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE

Pour avoir les informations les plus fraîches possible, veuillez consulter la grille des rencontres mise à jour en temps réel  [ici](#)



Grille des entrainements



des vacances de Pâques

Lieu	horaires	lun. 25/04	mar. 26/04	mer. 27/04	jeu. 28/04	ven. 29/04
Arnauné	18h-19h30	x	U15F2	U13M + U13F1	x	x
	19h30-21h	x	U18F1	U17M1 + U15M1	x	x
	21h-22h30	x	SG1 + SG2	SF1 + SF2 + SF3	x	x
Lieu	horaires	lun. 02/05	mar. 03/05	mer. 04/05	jeu. 05/05	ven. 06/05
Arnauné	18h-19h30	x	U13M + U13F1	x	x	U13M + U13F1
	19h30-21h	x	U18F1	U17M1 + U15M1	x	U18F1
	21h-22h30	x	SG1 + SG2	SF1 + SF2 + SF3	x	x
Grande Salle	20h-21h30	x	x	x	x	U15M1+ U15M2



Les légendes



de Raf'

Seimone Augustus



Née le 30 avril 1984 à Baton Rouge (Mississippi)

Poste & numéro : Arrière & 33

Carrière WNBA : 2006 - 2020

Choix de Draft : 1^{re} choix de la Draft WNBA 2006, choisie par le Lynx du Minnesota

Palmarès : **3x Médaille d'or aux Jeux olympiques** (2016 à Rio ; 2012 à Londres ; 2008 à Pékin), **1x médailles d'or au championnat du monde** (2014 en Turquie) ; **4x championne de WNBA** (2012, 2013, 2015, 2017 avec les Minnesota Lynx) ; **1x championne du monde des moins de 21ans** (Team USA)

Seimone Augustus est une joueuse américaine de basket-ball, évoluant au poste d'arrière.

Elle se fait connaître dès ses années de lycée, à Capital High School, école qu'elle conduit au titre de champion de Louisiane deux saisons de suite en 2001 et 2002. Elle rejoint ensuite l'université de Louisiana State University qu'elle aide à atteindre, les quatre saisons de ses études, le tournoi national de NCAA, avec trois participations au Final Four, éliminée à chaque fois au stade de la demi-finale⁵

Elle est sélectionnée à la première place de la draft 2006 par le Lynx du Minnesota. Elle termine la saison en tant que meilleure débutante, ainsi que 2^e scoreuse de la WNBA, avec 21,9 points et une sélection pour le WNBA All-Star Game 2006 où elle inscrit 16 points pour l'Ouest⁵. Lors de sa saison rookie, elle réussit six rencontres à 30 points ou plus, record toujours valide fin 2013⁶.

Elle remporte son premier championnat WNBA en 2011. Elle est élue meilleure joueuse des Finales⁵.

En 2013, elle est titrée une seconde fois en WNBA. Elle remporte en 2015 son troisième titre avec le Lynx qui bat le Fever de l'Indiana.

Le Lynx remporte les Finales WNBA 2017 par trois victoires à deux contre les Sparks de Los Angeles, ce qui permet au club du Minnesota d'égaliser le record des quatre titres des Comets de Houston.

En 2020, elle quitte sa franchise de toujours, les Minnesota Lynx, pour jouer au Los Angeles Sparks où elle marque, en moyenne, 5.9 points par match en 15 minutes.

En 2021, à la fin du camp d'entraînement, elle annonce sa retraite pour rejoindre le coaching staff des Sparks.

Retour en zone



Les vieux doss' de l'Astrobulle...

Cette semaine (à cause du prix de l'essence) on ne va pas très loin dans le passé, direction janvier 2019 !

U13M1 :

Astro - Lezat : 62 - 48

Ce match nous l'attendions avec impatience. Le match aller nous avait laissé un goût amer dans la bouche: un défaite de de 11 points en jouant une mi-temps. Autant dire que le coach et les joueurs étaient remontés comme des pendules suisses. Le début du match nous met en confiance puisqu'on met les 6 premiers points. Ensuite, les individualités de Lezat se mettent dans le rythme et c'est le début de l'ascenseur émotionnel.

La consigne était simple: attaquer le panier au maximum car au match aller, cette équipe a montré de réelles faiblesses dans la gestion de faute. Le travail de sape donne des premiers signes positifs car leur joueur le plus physique fait rapidement 2 fautes et passe plus de la moitié du quart temps sur le banc. On mène 14-8 à la fin de ce quart temps.

Mais il en faut plus pour décourager cette équipe de Lezat; sans oublier le coach adverse qui est quasiment dans un état hystérique parce que nous pratiquons un peu trop "l'aide défensive" qu'il assimile à une défense en zone. Le numéro 13, un gaucher particulièrement doué balle en main, prend le match à son compte. On perd ce quart temps 17-12; mais je suis confiant parce que le travail de sape a encore fait des dégâts puisque le dit numéro 13 a quatre fautes à la mi-temps. Au retour des vestiaires, nos adversaires sont toujours aussi volontaires. L'écart est rarement plus d'un point et à chaque action ou presque, c'est l'équipe qui marque qui passe devant au score. On perd encore ce quart temps et Lezat mène au score de 2 points. Par contre, une partie de la stratégie a porté ses fruits, le grand intérieur d'en face est sorti pour 5 fautes.

Le début du dernier quart temps ressemble au 3è du point de vue du score, mais au bout de 3 minutes, le 13 prend enfin sa 5è faute. Il reste un seul joueur capable de porter proprement la balle. Je lui colle une sangsue en la personne

de Louis. Le dernier joueur de Lezat pouvant porter la balle a Dorian sur le dos. Après avoir souffert pendant 3 quart temps et quelques minutes, on inflige à 23 à 7 à nos adversaires du jour; ce qui nous permet d'oublier quelques briques balancées sous le panier.

A l'instar du match contre Pamiers, le jeune Louis a encore fait preuve d'une implication pleine de courage. Bravo à lui et pour tout le monde: Good job!

Constant

U15M1:

Astro - Muret : 72-70

Une victoire collective

Cette fois ci nous recevions l'équipe de Muret 1. Le début du match fut intense et serré ! Nous restons au contact de l'adversaire puis ceux ci repassent devant pour finalement se faire rattraper dans le 3ième quart temps. Le quatrième quart voit le retour de l'adversaire mais au final nous les avons bien contenu nous permettant ainsi de gagner notre deuxième match.

Cette victoire constitue une grande victoire car nous commençons à douter de nos capacités. Cette victoire est aussi celle de "l'équipe Astro" elle s'est préparée une semaine avant avec un petit mot que m'a glissé notre président(Merci Pierre!) elle s'est préparée la veille avec les parents tous venus à la réunion que nous avons organisée et qui nous ont rappelés leur confiance, elle s'est préparée la veille avec le soutien et les conseils de Antoine et d'Emeric. Enfin et surtout elle s'est préparée depuis toutes ces séances d'entraînements et particulièrement les dernières séances où nous avons préparé le changement ! Les retours de nombreux blessés nous permettent d'avoir une bonne rotation ! Nous devons tenir ce cap qui est le bon !

Sachons savourer cette victoire, un match très difficile à Lourdes s'annonce déjà Bravo les garçons, ce sont des moments et des instants que tout coach rêve de vivre ... nous n'en perdons pas une miette

PS: Merci à Christian et Teddy, pas facile d'arbitrer avec un public adverse si agressif !

Emma & Tahina



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 !