

Astro News



#31

Speech d'avant-match

Vaaacaaaaanceeees 🗨️

Bonjour à tous,

avec 24h de retard, voici enfin votre newsletter préférée ! Pour les chanceux qui sont en vacances, vous aurez tout le temps de lire les nombreux commentaires de match. Pour certaines équipes ce fut le dernier 🤔 et c'est donc l'occasion de faire le bilan de la saison. Pour d'autres, les phases finales se profilent... la préparation physique et mentale sera de mise jusqu'au 14 mai 🙌

Et sinon, comme d'habitude, vous trouverez l'édito de Cathy, le récap' du week-end mais aussi de la saison, les horaires des entrainements des vacances, les Légendes de Raf', Retour en zone atterrit en début de saison 2018-2019 pour assister à la naissance des futurs U13M1 et U15F1. Enfin, la Hoops Factory Toulouse vous propose une idée 100% basket et 100% clé en main pour organiser vos fêtes d'anniversaire.

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 !*

Bonjour,

Ces dernières "petites vacances" annoncent l'approche de la fin de l'année scolaire et de la saison, avec tout ce que cela implique de changements pour tous : scolaires, professionnels, d'adresse, d'équipe, de club, etc... Et pour que chaque changement se passe au mieux, il s'anticipe...

A l'Astro BC, nous n'y échappons pas !

Chaque année, nous avons notre lot de changements : le passage en catégorie supérieure, la mutation d'un bénévole qui nous quitte, le renouvellement d'un tiers des membres du Conseil d'Administration (= CA), etc... Pour cette année, nous avons connaissance de quelques départs ou arrêts de joueurs, coachs, officiels ou bénévoles. Nous commençons donc le recrutement de nouvelles bonnes volontés pour la saison prochaine.

Avant d'aller plus loin, je propose de revenir sur qu'est un bénévole : selon l'Associathèque (un site de référence), « *Est bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial . Le bénévolat est donc un don de soi librement consenti et gratuit. Le bénévole occupe une place spécifique dans la société civile, complémentaire et non concurrentielle au travail rémunéré* »

OK, brut comme ça, ça ne fait pas forcément rêver et pourtant de mon expérience, c'est tellement génial !

Oui, je vous l'assure : j'ai eu la chance de rencontrer de nombreuses personnes de tous les horizons, de nouer de belles amitiés, d'être témoin de la naissance de quelques histoires d'amour, de voir des basketteurs de tous les âges découvrir notre sport et progresser, s'initier à l'arbitrage et / ou à la table de marque, prendre des responsabilités en coachant ou en intégrant le CA, etc...

Au départ, comme beaucoup d'entre nous, j'ai commencé par donner un coup de main pour les goûters et accompagner mes filles, puis je me suis formée à la table de marque, puis j'ai intégré le CA. Chacune de ces expériences m'a tellement apporté : que ce soit la satisfaction personnelle d'être utile, de former à la table, d'accompagner des jeunes dans leur prise de fonction (en Service Civique ou apprentissage par exemple), les montées arrosées, etc... tout cela est tellement enrichissant, je ne peux que l'encourager !

Pour nous aider à préparer la saison prochaine, nous aurons besoin de sang neuf dans différents domaines, nous y reviendrons en détail dans les prochaines semaines. D'ici là j'invite chacun de vous à s'interroger et nous interroger : demandez-vous ce que vous pourriez apporter au club et quelle satisfaction vous pourriez en retirer. Et demandez-nous en quoi vous pouvez nous aider, selon vos envies, vos disponibilités, vos aspirations...

A très bientôt,

Cathy

- A★S★T★R★O -

Replay

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

U13F1

Saison 2021-2022

J'ai trouvé cette année de basket incroyable j'ai fait des rencontres exceptionnelles avec qui je suis devenue très proche et j'ai beaucoup évolué au niveau du basket .

Le dernier match que nous avons joué a été Lalbenque nous avons mené tout le long.

Hanae

Pour une première année, je l'ai trouvé juste géniale ! Mes coéquipières ont été très accueillantes et gentilles, les coachs aussi. Au niveau du basket ça a été assez compliqué pour le niveau mais avec de la motivation et de la détermination j'ai fait tout ce que j'ai pu pour l'équipe ! Je ne compte pas m'arrêter ici je vais continuer le basket autant que je peux à l'Astro. J'aimerais dire merci à mes deux coachs Sebastien et Virginie pour cette année et aux filles de l'équipe.

Charlotte

Malgré mon année perturbée par des blessures je suis heureuse d'avoir participé à l'évolution de cette équipe.

Par rapport au match de samedi on peut se féliciter parce que on a toujours mené au score et grâce au jeu rapide on a réussi à les perdre un peu et donc creuser l'écart. Les consignes des coachs non pas trop été appliquées mais on a réussi à gagner quand même et c'est ça qui compte.

Sido

J'ai beaucoup aimé mon année de basket. Il y avait une bonne cohésion d'équipe. Nous n'arrivons pas encore à nous parler sur le terrain mais nous avons fait des progrès. Au début du match contre Lalbenque nous n'arrivions pas à creuser l'écart mais petit à petit l'écart s'est creusé et les 3ème et 4ème quart-temps étaient très bien malgré les 2 premiers où nous n'arrivions pas à nous

mettre dans le match. Merci beaucoup pour cette année de basket merci aux filles de l'équipe et aux coachs !

Philo

J'ai passé une excellente année de basket en compagnie de supers coéquipières , et d'incroyable coachs !

J'ai pris du plaisir à faire tous les matchs de la saison, et +1 victoire avec notre dernier match , Lalbenque.

Jade

Mon année en U13F1 s'est très bien passé. Les coaches ont été très sympas, enfin pour ma part en tout cas. Les filles ont été très gentilles avec moi. Pour le match de samedi dernier contre Lalbenque je pense qu'on devrait plus communiquer sur le terrain, et se mettre dans le match dès le début.

Chloe 

J'ai passé une super année a l'Astro !

j'ai aimé les entraînements du vendredi mais moins ceux du mardi car je trouvais qu'ils étaient moins intensifs et moins sérieux .

Sinon l'équipe est trop bien et trop sympa 😊😊

C'était super !!!

Merci beaucoup à Virginie et Sébastien ! 🏀🏃

Quitterie

J'ai trouvé que cette année était super. J'ai rencontré plein de personnes et je me suis améliorée à la vitesse d'une flèche grâce aux conseils des coachs.

Pour le match contre Lalbenque, on peut dire que c'était un beau match pour une fin de saison. En tout cas, moi, j'en suis ressortie avec beaucoup de fierté.

Hassiyétou

Cette année en U13F1 été incroyable comme toutes les années que j'ai passé, j'ai été accompagnée par beaucoup de gens incroyables, je me lance à continuer le basket ! Pour le match de Lalbenque nous avons très bien joué je trouve, nous avons provoqué beaucoup de fautes, malheureusement nous n'avons pas réussi à sortir au moins une fille pour 5 fautes mais en revanche nous avons tout donné et nous avons gagné ! Pour en dire plus, sur le premier quart-temps nous menions de quelques points, sur ce quart-temps nous n'étions pas très réveillées,

sur le deuxième quart-temps, nous nous sommes un peu plus donné que le premier, à la mi-temps nos coachs n'étaient pas vraiment contents, ils nous ont engueulé et ils nous ont boosté. Au troisième quart-temps, nous nous sommes réveillées et, woaw je crois qu'on avait mangé des lions ! 🤪 au quatrième quart-temps, comme le troisième incroyable ! Pour conclure nous avons mené tout le long du match et nous avons gagné 45/35 ❤️👍💪

Camille

Mon année de basket s'est bien passée, j'ai pris du plaisir à faire tous les entraînements et les matchs, avec de super coéquipières. Il y a eu beaucoup de moments de rigolade.

J'ai trouvé que ce match s'est très bien passé, on a été plutôt bon en défense, ce qui nous a permis de récupérer beaucoup de ballons et marquer plus de paniers (même si certains ne sont pas rentrés, mais bon). Les consignes des coachs n'ont pas trop été appliqués, mais on a gagné et c'est ça qui compte. Merci !

Hafsa





U13M1

Victoire contre Pamiers : 77-76 après prolongation

Q1 : 15-9 ; Q2 : 13-20 ; Q3 : 21-14 ; Q4 : 16-22 ; P : 12-11

Samedi dernier, les Raccoons ont joué leur dernier match de la saison régulière. Un match sans enjeu car nous étions assuré de conserver notre place de 1er quel qu'en soit l'issue. Toutefois, nous avons à coeur de faire mieux que notre peu convaincante victoire du match aller que nous n'avions remporté que de 4 points. Il faut dire que Pamiers avait donné beaucoup de fils à retordre à notre équipe, réduite pour cause de vacances scolaires.

Je dois bien avouer qu'en quatre ans de résumés, c'est la première fois que j'ai autant de mal à restituer un compte rendu (ça fait 3 jours que j'y suis, là) pour la bonne raison que j'ai très peu de souvenir de ce qu'il s'est passé sur le terrain tellement le match était fou. Certainement un symptôme post traumatique ou une expérience de voyage astral.

Alors voici mon analyse uniquement basée sur la feuille de marque.

Les garçons rentrent bien dans le match et dominent la première période (+6pts). Tout le monde défends bien, Pamiers a du mal à trouver ses marques et notre duo capitaine-intérieur nous mettent à l'abri.

Nous continuons sans Elliott qui doit nous quitter pour des raisons artistiques 🤔 (merci à lui d'être venu jouer le temps qu'il a pu) et le géant #8 de Pamiers, sur qui nous allons galérer à défendre, prends feu avec 12 points sur le Q2 (34pts sur le match !).

Nos adversaires repassent devant à la mi-temps (-1pt). Pas de quoi fouetter un raton, nous maîtrisons bien ce type de situation.

Erwann écope de sa deuxième faute antisportive « pédagogique » pour emmêlage de pinceaux et retourne définitivement sur le banc. Ce qui devait être un coup dur se transforme en opportunité pour les 8 autres joueurs de prendre plus de responsabilités et le collectif ainsi mit en place, bien huilé, nous permet de nous mettre au sec à la fin du Q3 (+6pts).

Au Q4, le géant ariégeois (20pts sur la période) reprends un coup de chaud aidé de son acolyte #10 (8pts sur la période, 22pts sur le match). L'avenir s'assombrit pour nos Raccoons à mesure que les jaunes et noirs réduisent l'écart puis passent devant à quelques secondes du buzzer...

« On gagne ce match ! », c'est ce qu'on s'était juré sur le banc. Oscar l'a bien retenu en tentant ce shoot mi-distance à zéro degré « Kawhi Leonard 2019 Playoffs Raptors/Sixers Game 7 style » qui nous offre l'égalisation.

A l'image de la seconde mi-temps, nous nous détachons très vite de nos adversaires sur le début de la prolongation avant de nous faire rattraper progressivement à cause de naïveté dans nos choix de passe.

Dans les dernières secondes, nous perdons Solal (8pts dans la période, 18 dans le match), victime d'un très mauvais geste, stupide et dangereux, de la part d'un Appaméens frustré d'avoir été stérilisé et humilié pendant tout le match par ce redoutable défenseur. Walid (20pts) écope de sa 5ème faute. Nos solutions offensives s'amointrissent et nous devons coûte que coûte maintenir notre très léger avantage sans faire de faute. Pamiers, fébrile et de moins en moins adroit rate plusieurs occasions. Un dernier panier adverse nous rapproche d'une seconde prolongation mais le buzzer nous libère de ce match éreintant. Fin.

Alors, les Raccoons ont-ils fait mieux qu'au match aller ?

A en croire strictement la feuille de marque, non. Sauf qu'il y a des choses qui ne se résument pas avec des chiffres. Une simple analyse de la feuille de marque ne saurait rendre justice à ce à quoi nous avons assisté : un grand grand match.

D'abord, nous avons vécu une ambiance de folie avec la présence de U13F1 qui sont restées après leur match, de U18F1 qui nous ont encouragé avant leur match et la présence de nombreux parents de joueurs qui ont surchauffé Arnauné.

Ensuite, le comportement ultra positif des garçons sur le terrain a été exemplaire. Certains ont pris une sacrée ampleur en terme d'implication et de combativité et le collectif a pris tout son sens sur ce match où les gros scoreurs tombés les uns après les autres ont été relayés sans hésitation par leurs coéquipiers.

Enfin, la synergie et la complicité entre les joueurs s'est cristallisée pendant ce match. Nous avons assisté à la naissance de l'équipe U13M1 sous sa forme finale ce samedi 23 avril 2022 : un collectif de garçons qui ne sont peut-être pas les plus techniques, les plus grands, les plus physiques mais qui sont capables de tout défoncer à la force du mental. D'où le « Raging » !

Et pour finir, il y a des éléments qui ne s'analysent pas, qui ne s'expliquent pas, qui ne se racontent pas. Ces moments de communion entre coachs, joueurs et supporters, hors de l'espace et du temps. On est plus à Arnauné un samedi après

midi, on est au Staples Center, on est sur l'Everest, on est dans l'espace. Ces choses là, elles ne se résument pas, elles se vivent seulement. Pas besoin de feuille de marque pour m'en souvenir.

Voilà donc que les Raccoons finissent 1er de leur poule, invaincus sur la phase retour, seule équipe sur les 2 poules à seulement 2 défaites, 1ère attaque (en nombre de points marqués) sur les 2 poules. De quoi aborder sereinement la demi-finale qui aura lieu le 14 mai à domicile contre Lavaur. On vous y attends nombreux, pendant ce temps, nous, on va se préparer comme il se doit pour faire honneur à notre groupe, notre équipe, notre club.

Guillaume



U15M1

Victoire contre Grisolles : 110-79

Dernier Match retour Top 8 Régionale 2.

Premier quart temps : 22-19 pour Astro

Deuxième quart temps : 27-22 pour Astro

Troisième quart temps : 36-12 pour Astro

Quatrième quart temps : 25-26 pour Grisolles

Un match sans grande importance car notre troisième place était déjà acquise mais important car Grisolles n'avait pas gagné et nous devons préparer la demi finale.

Deux physionomies de match :

Une première mi temps accroché où nous arrivons à creuser l'écart au second quart temps seulement mais du relâchement défensif, de la maladresse, fait que nous n'avons que 8 points d'avance à la mi-temps.

Une deuxième mi-temps plus sérieuse plus concentré. Grisolles ne marque pas beaucoup au troisième quart temps nous récupérons des ballons et finissons mieux nos actions.

Tout le monde a pu jouer et marquer ses points c'est super important également pour le groupe.

Passez de bonnes vacances et surtout revenez motivés en seconde semaine pour préparer la demi finale contre Muret.

Vincent

U15M2

Défaite @ Frouzins : 49-38

Score par quart temps : 15-8 / 13-10 / 14-7 / 7-13

Encore un match où l'engagement physique adverse fait déjouer beaucoup trop de nos joueurs : entre ceux qui redoutent les rudes contacts et qui manquent d'agressivité sur les finitions et ceux qui veulent relever le défi mais en se lançant tête baissée dans la bataille, sans lucidité et en bâclant les gestes techniques, en

particulier les tirs ... cela nous coûte cher : plus de 20 points laissés en route alors que le travail collectif était plutôt bien fait avant le dernier geste.

Autre point, et non des moindres, cette équipe, de par ses caractéristiques, est sûrement celle qui pâtit le plus de l'absence d'entraînement tout terrain depuis maintenant près de 2 mois ! Sans le pratiquer régulièrement, et pour cause, on a perdu tous nos réflexes de jeu rapide collectif, et comble du comble, on est aussi très en retard sur le repli défensif : jamais on a encaissé autant de contre-attaques adverses que sur ces 2 derniers mois !

Au final on perd encore un match contre une équipe qu'on aurait pu et dû dominer.

Il reste encore 2 matchs à la rentrée. Courage les garçons ... on continue à s'entraîner dur, en espérant très vite retrouver des conditions plus favorables.

Micka

U17M1

Victoire @ Tournefeuille : 53-68

Un déplacement que j'envisage très difficile car nous ne sommes que 7 pour aller affronter le 1er de notre championnat chez eux. Pour avoir une chance sur ce genre de match, soit vous êtes au dessus du lot, soit vous pouvez dérouler un plan de jeu sans dévier de votre route. L'équation est donc très simple pour nous : éviter l'emballement physique.

L'objectif était de fournir le maximum en défense, et prendre son temps sur chaque attaque en privilégiant la percussion.

Les 2 premières actions nous permettent de mener 4-0 ; mais surtout nous mettent en confiance. Contrairement à mes craintes, l'adversaire ne met pas de presse en ce début de match et nous laisse le temps d'attaquer à notre rythme. Le score à la fin du 1er quart temps, 16-21, nous gonfle de confiance. Dans le second quart temps, nos jeunes ont un peu de fatigue dans les jambes mais

notre stratégie n'est toujours pas contrariée : nous tenons l'adversaire en dessous des 10 points.

Au retour des vestiaires, l'adversaire accélère son jeu offensif, et nous devons gérer les fautes. Toutefois, nous attaquons toujours à notre rythme ce qui nous permet de tenir tête aux 19 points adverses dans ce 3^e quart temps. Au début du dernier quart temps, l'adversaire s'essaye enfin défensivement à une presse. Mais ils n'y croient pas vraiment et le niveau de confiance chez nos jeunes est tel que cette nouvelle stratégie ne change rien à notre approche. Notre victoire est logique et fort belle. Ce qui ravive le goût amer de certaines défaites (Blagnac, Bruguères) car on finit à la 3^e place.

Mais nos jeunes nous ont offert un très beau dernier match. Bravo à eux!

Constant

U18F1

Victoire contre Aureilhan : 84-25

Dernier match de championnat face à Aureilhan, l'objectif étant de gagner avec la manière pour bien préparer notre future demi-finale de playoffs.

Notre adversaire nous propose d'entrée une zone 1-3-1, défense qu'on commence à bien connaître pour l'avoir affrontée à de nombreuses reprises récemment.

Ça se ressent dans nos intentions, les filles l'attaquent avec confiance et on débute le match avec un 12-0. On défend avec intensité et le ballon circule bien, avec une alternance intéressante entre attaque du cercle et shoot extérieur. On termine le premier quart-temps avec un avantage de 15 points (20-5).

Le reste du match sera dans la lignée de ce premier quart-temps. Les filles ont été très sérieuses du début à la fin, ce qui nous aura permis de travailler différents aspects offensivement et défensivement.



Le score final est de 84-25, très belle victoire qui confirme nos progrès dans l'attaque de zone, toutes les joueuses ayant au moins inscrit un panier. Il ne reste plus qu'à se maintenir en forme physiquement durant les deux semaines de vacances.

On remercie les arbitres, OTM et supporters venus en nombre.

Prochain match le 14 mai contre Grand Armagnac pour une place en finale régionale, on vous attend nombreux pour nous supporter !

Cédric & Michaël

U18F2

Défaite @ Lézat : 65-56

Score par quart temps : 14-6 / 15-19 / 24-13 / 12-18

Dernier match de la saison, à Lézat, en effectif réduit, contre une équipe déjà qualifiée pour les play-offs, qui nous avait battu à l'aller de 10 points malgré un match serré tout le long.

C'était l'occasion de tenter de faire la passe de 3 après les 2 bons derniers matchs conclus par de belles victoires mais malheureusement il n'en fut rien. Trop de points oubliés aux lancers-francs (8/21), trop de balles perdues sur des marchers, des passes hasardeuses ou des tirs précipités sans possibilité de rebond.

Côté défensif, malgré encore beaucoup d'approximations et quelques joueuses toujours trop peu impliquées dans ce domaine, nous tenons plutôt bien, hormis dans le 3ème quart-temps.

A quelques minutes de la fin on est encore dans le coup mais les locales font preuve de plus d'expérience et remportent le match.

Merci à Lézat pour la qualité de son accueil, comme d'habitude.

Saison mitigée pour ce groupe avec un bilan de 10 victoires en 22 matchs, brassages inclus. Nous n'avons finalement gagné que contre des équipes bien plus faibles mais dans les matchs plus relevés nous sommes encore loin du compte. Il faudra travailler plus dur, dès cette fin de saison, pour tenter de combler les nombreuses lacunes individuelles et collectives.

Micka

SF1

Victoire contre Eauze : 46-33

Score par quart temps : 12-7 / 10-8 / 13-2 / 11-16.

Pour ce dernier match de la saison nous recevons le club d'Eauze, tout fraîchement auréolé de son titre en coupe du Gers et surtout invaincu sur cette deuxième phase de championnat et déjà qualifié pour la finale.

Au match aller nous avons perdu d'une dizaine de points à cause d'un début de match où nous avons été en totale défaillance au tir alors que nous avons trouvé de bonnes solutions donc, en dépit du classement, nous savions cette rencontre à notre portée ... et surtout, ayant perdu comme coach mes 3 matchs de la veille (U15M2, U18F2 puis SG1), les filles n'avaient pas le choix, on devait gagner !

Le plan de jeu est appliqué à la lettre pendant 3 quarts-temps : nous jouons sur un rythme effréné, mettons beaucoup d'intensité des 2 côtés du terrain, au risque de gâcher quelques précieux ballons d'attaque, et harcelons sans cesse les visiteuses qui, elles, perdent ainsi beaucoup de ballons.

Nous attaquons le dernier quart-temps avec 18 points d'avance mais surtout en n'en ayant encaissé que 17 !!!

Eauze n'abdique pourtant pas et, profitant d'une prévisible baisse de rythme de notre côté, se met à rêver d'un improbable retour ... heureusement, nos joueuses expérimentées ne tremblent pas et mettent les quelques tirs décisifs qui parachèvent cette belle victoire.

Mon week-end se finit bien :-), merci les filles et merci aux supporters présents pour leur soutien.

... et bilan de la saison !

Il est désormais temps de regarder un peu en arrière : j'ai repris ce groupe réellement début janvier (après déjà quelques piges en décembre) ... l'équipe pointait alors à l'avant dernière place du classement et donc directement menacée par une relégation, qui aurait été un coup très dur pour tout le club.

Petit remaniement des effectifs SF (qui affaiblira quand même les SF2, merci à elles pour la solidarité) et on repart sur de nouvelles bases avec comme premier objectif le maintien. Pas simple quand on sait que sur les 5 matchs retour restants, seulement 1 seul se fera à domicile.

Le premier déplacement à Gimont, qui se soldera par une défaite de 20 points, n'est guère rassurant ... mais les filles adhèrent à mon discours et travaillent sérieusement aux entraînements. On met des choses nouvelles en place, un peu dans l'urgence, mais ça paie heureusement assez vite : on enchaîne 2 déplacements victorieux, à Cornebarrieu puis à Cugnaux, contre des adversaires en lutte pour le maintien.

La confiance s'installe et on accueille Salies, alors 3ème du championnat, pour un match d'une intensité rare, qui se soldera par une victoire référence, de 2 points. Ce 3ème succès consécutif nous assure le maintien (1ère mission accomplie), et nous permet ensuite de nous déplacer chez le leader invaincu l'esprit plus léger. On prendra la rouste prévue (mais en jouant sérieusement), mais sans conséquence pour notre moral.

Qualifiés dans une poule de 4 équipes pour la phase finale dite de la course au Trophée (réservée aux équipes concernées ni par la montée, ni par le maintien), nous voilà plein d'ambition avec la volonté de remporter ce titre honorifique.

Malheureusement le 1er match à OTB se solde par une cuisante défaite et nous rappelle qu'il y a encore du boulot avant de pouvoir rivaliser avec de solides équipes de R2.

Le match suivant, face à Salies (encore !), joué au collège Lautrec, nous permet de nous relancer grâce à une courte victoire, acquise au prix d'une très grande générosité dans les efforts ... un match de guerrières qui fera date également dans notre parcours.

Le long déplacement à Eauze se solde par une défaite malgré un assez bon match.

L'ultime espoir de conquérir le trophée meurt avec la défaite de 3 points au premier match retour contre OTB, chez nous, malgré une très bonne première mi-temps ...

Il reste alors 2 matchs pour finir ce championnat la tête haute. Retour à Salies pour une 4ème confrontation contre cette équipe cette saison ... et une 3ème courte victoire (100% pour moi contre elles !) avant la réception d'Eauze, futur finaliste du trophée ... et la victoire décrite au début de ce compte-rendu !

Les filles n'ont pas à rougir de leur parcours ... on a réussi à sauver notre place en région et à écrire une belle histoire ! Nous gagnons 7 matchs ensemble (+ 1 en coupe) et je les remercie pour la confiance qu'elles m'ont accordée, jamais remise en cause, même après des défaites qui m'ont quand même mis de beaux maux de tête ! Mais les quelques nuits blanches qu'elles m'ont fait passer (à me refaire les matchs, à chercher des solutions) en valaient la peine. Même en effectif limité, ce groupe est sain, sérieux, va de l'avant ... et il est très attachant ... même s'il est loin d'être parfait, restons quand même objectif ;-) !

Je ne pourrai malheureusement pas les accompagner directement la saison prochaine (Marie j'espère que tu ne m'en voudras pas éternellement !), et je suis déjà en quête d'un nouveau coach, mais je suivrai de très près leur parcours et serai leur supporter n° 1 !

J'ai été largement récompensé par de très touchantes attentions de leur part, dès la fin du match. J'y suis très sensible et je conclurai en disant, qu'en tant que Directeur Sportif, je suis très fier que ce soit elle l'équipe fanion de notre club ... un vrai bel exemple pour nos équipes de jeunes ! Merci à toutes ...

Micka

SF2

Saison 2021-2022

Voici l'heure triste des bilans qui annonce les fins de saison.

Tout commence sur le parking de Lautrec en fin de saison dernière. Une bière de trop et je propose mon aide pour encadrer les SF2 🤗

Au delà du sportif, le plus gros challenge aura été de faire de ce groupe de filles aux âges différents et aux tempéraments bien différents une véritable équipe. Il me semble que c'est chose faite certainement un peu au détriment des résultats sportifs. Mais quelle ambiance dans cette équipe. Si je termine cette année sur les rotules je ne regretterai jamais mon choix.

Merci aux filles de m'avoir accueilli dans leur monde. Je suis très heureux d'avoir croisé vos chemins et contribué (un peu j'espère) à votre bien être.

Côté résultat, bon bah c'est le maintien 😬.

Plus sérieusement j'aurai aimé voir le classement final si Dadou ne s'était pas gravement blessée (KO pour la saison) à son premier match et si Elodie et Anais n'étaient pas parties aider l'équipe 1, laisser en pâture à la mi saison.

L'histoire de cette équipe, c'est des filles qui ne lâchent rien même quand tout va contre nous. On s'est réorganisé : Emma des SF3 a doublé tous les matchs SF2 SF3 (encore une découverte merveilleuse) ... Valerie, Sophie, Flo des SF3 et Maggy, Mathilde et Sophie des SF1 sont venues nous aider dans un super état d'esprit 🙏 et ont participé au maintien tant attendu. On a fait la moitié de la saison sans intérieure. On a comblé ce manque en formant Emma et Léna au poste 4. (Voir plus loin ce que j'en pense)

Alors oui ça a été très compliqué et réussir à accrocher la poule d'accession c'est clairement une victoire ! Alors bravo à toutes 🥳

S'il faut retenir une victoire c'est sans hésitation la victoire à Saint-Gaudens dans une ambiance hostile pour un match retour mordant qui a vu Laurie (qui représente l'âme de cette équipe) prendre feu devant ses parents venus nous soutenir. Super souvenir 🥰.

S'il faut retenir une défaite qui fait du bien. Le match retour contre Labarthe leader invaincu et qui nous crucifie à la dernière seconde. Un match énorme en défense. Beaucoup de tristesse pour les filles mais à la fin la certitude que notre équipe pouvait largement jouer les premiers rôles cette année.

S'il faut retenir une défaite qui fait mal. Le match aller contre Vacquiers. Même scénario... on craque à 30 secondes de la fin. Mais cette fois trop de frustrations pour les filles et l'équipe se déchire.

Une bonne coupure et de l'intelligence et notre équipe en ressort plus forte. Bravo les filles.

S'il faut retenir la plus grosse connerie.... bon désolé c'est moi contre Labège (les filles savent de quoi je parle...). Une histoire qui va me suivre longtemps 😞

S'il faut retenir un regret. Sans aucun doute le temps de jeu des jeunes. Je n'ai pas su trouver le bon équilibre. Sans commentaire désolé 😞. En analysant les feuilles de match, Inès notre benjamine est la plus efficace en regard de son temps de jeu... à méditer.

Un autre regret... évidemment c'est Dadou qui n'a pas pu jouer mais qui est restée fidèle supportrice. Merci à toi et je suis persuadé que tu vas tout défoncer l'an prochain 💪

S'il faut retenir une satisfaction. En fait il y en a plein mais je vais insister sur Léna qui a pris une autre dimension... et ce n'est que le début. Bravo à toi et toujours aussi humble. 🙌🙌

C'est compliqué de parler d'une fille et pas des autres tant cette équipe est soudée. Alors je n'oublie pas Fanny et son énergie positive sans faille digne d'une sportive de haut niveau, Lise et ses shoots magiques et la pertinence de ses propos, Nelly et son jeu malheureusement trop joli et trop propre pour s'imposer et Isa avec qui j'ai beaucoup échangé cette année pour faire tourner

cette équipe et qui a compté énormément dans la progression des jeunes. Je n'oublie pas Mathilde qui va s'imposer dans les saisons à venir. C'est sûr.

Voilà vraiment un super groupe.... mais j'ai oublié quelqu'un ? 😊

CLAP DE FIN donc pour la saison 2021 2022.

On l'a oublié mais quel bonheur d'aller au bout d'une saison quand-même 👍
On aurait espéré mieux. Beaucoup de regrets et des souvenirs pleins les yeux humides de tristesse de voir partir notre Valou. On te souhaite de belles réussites dans tout ce que tu vas entreprendre. Merci pour "ta pêche" toute cette année en match et aux entraînements. Ça a été un réel plaisir d'être ton coach ...Bye bye
😊😭

Un énorme merci à Elodie 😍 et Mickael 😎 pour la collaboration entre coach. Et merci à l'Astro pour sa confiance.

Arnaud

SG1

Défaite @ Labarthe : 64-62

Score par quart temps : 26-16 / 11-14 / 17-22 / 10-10

Après 5 victoires consécutives dans cette poule basse et un maintien depuis longtemps assuré, il restait à gagner ce difficile match (à 8 joueurs dont 2 U20M) pour remplir notre objectif de consolation : rester invaincus sur cette 2ème phase de championnat.

Nous démarrons bien et menons vite 6-14 avant d'encaisser un sévère 20-2, fruit de nombreuses attaques stériles et précipitées qui offrent de généreux ballons de contre à des locaux qui n'en demandaient pas temps !

Par la suite, nous réussissons à revenir dans le match, petit à petit, pour même prendre les commandes dans le 3ème quart temps, mais encore plusieurs munitions offensives mal négociées et surtout un immense manque d'expérience et d'intelligence sur des faits de jeu nous replacent derrière de 2 points à l'entame du dernier acte.

Les locaux durcissent encore plus le jeu dans cet ultime quart temps et nous tombons trop souvent dans le piège de la provocation.

Au final, comme dans de nombreux matchs de bon niveau cette saison, nous faisons preuve de trop de naïveté et d'un grand manque de collectif (et de patience e attaque) et laissons échapper une victoire pourtant largement envisageable.

Maigre consolation : cette courte défaite nous permet de finir premier de cette poule basse, juste devant nos hôtes.

Ainsi s'achève le championnat, sur un bilan global de 9 victoires en 16 matchs (et 1 sur 2 en coupe).

Il y avait mieux à faire sur la première phase, mais avec un effectif très jeune (la moitié a 22 ans ou moins), qui démarre à 16 pour finir à 8 (avec de nombreux départs de joueurs expérimentés, pour raisons professionnelles) il a été difficile de construire un collectif aguerri.

La bonne nouvelle est la parfaite intégration de 2 U20M qui nous ont réellement renforcé sur les 6 derniers matchs. Merci et bravo à Dimitri et Djadan. C'est sûrement vers ce côté là qu'il faudra construire pour les prochaines saisons et enfin retrouver le niveau régional pour nos SG1.

Floppy avait l'embarras du choix sur ce match encore ... mais c'est avec moi qu'il finira la saison ... vous aurez donc régulièrement de ses nouvelles dans les prochains Astronews !

Pour finir, un grand merci à tous ceux qui nous ont suivi et soutenu, à domicile comme aux 4 coins du département cette saison encore.

Micka

- A★S★T★R★O -



L'anniversaire de votre enfant approche ?
Il ou elle est fan inconditionnel(le) de basketball ?

Nous avons l'idée cadeau parfaite 🎁

Vous aussi, offrez lui un anniversaire 100% basket à la Hoops Factory !
Concours, jeux, matchs sont au programme

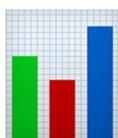


Informations et réservations ↴

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

10% de remise offerte aux licenciés de l'Astro

A promotional poster for Hoops Factory's anniversary. The background is a collage of photos showing children playing basketball and socializing. The text is in white and black on a dark background. At the top left, it says 'SAISON 2021/2022'. At the top right, 'HOOPSFACORY.COM'. The main headline is 'UN ANNIVERSAIRE 100% BASKETBALL'. Below that, in a black rounded rectangle, is 'BASKETBALL BIRTHDAYS'. At the bottom left is the Hoops Factory logo. At the bottom center, it says 'DES POTES ET DU BASKET.' and 'DES FORMULES ET OPTIONS POUR TOUTES ET TOUS!'.

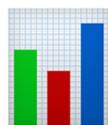


Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 23/04	U11M1	Repos		x
	U11M2	Repos		x
	U11F1	Repos		x
	U11F2	Repos		x
	U13M1	Astro 1	Pamiers	Victoire 77-76 ap
	U13M2	Vacquièrs 1	Astro 2	Défaite 39-36 ap
	U13F1	Astro 1	Lalbenque	Victoire 45-35
	U13F2	Castelmaurou	Astro 2	Victoire 18-33
	U15M1	Astro 1	Grisolles	Victoire 110-79
	U15M2	Frouzins	Astro 2	Défaite 49-38
	U15F1	Martiel	Astro 1	Victoire 39-40
	U15F2	TCMS	Astro 2	Défaite 49-41
	U17M1	Tournefeuille	Astro 1	Victoire 53-68
	U17M2	Astro 2	Frouzins	Défaite 59-78
	U18F1	Astro 1	Aureilhan	Victoire 84-25
	U18F2	Lézat	Astro 2	Défaite 65-56
	SF3	Repos		x
	SG1	Labarthe	Astro 1	Défaite 64-62
	Dim 24/04	U20M	Astro	Labège
SF1		Astro 1	Eauze 2	Victoire 46-33
SF2		Labège	Astro 2	Défaite 69-37
SG2		Astro 2	Montastruc 2	Défaite 56-105



Le récap' du récap'



de la saison

Une saison complète (quasiment) avec près de 400 matchs à organiser (dont la moitié à domicile) et plus de 20 plateaux U7-U9... un grand merci à tous les acteurs qui, en coulisses en amont (Vanessa et Cathy) ou sur le terrain directement (tous nos OTM, arbitres, délégués club et contrôleurs de pass !!!!) ont permis à tous ces matchs de se dérouler.

Equipes	Niveau	Nb victoires	Nb matchs	classement final
U11M1	Poule A	8	17	x
U11M2	Poule E	8	15	x
U11F1	Poule D	6	17	x
U11F2	Poule E	12	15	x
U13M1	ID	14	20	1er/8 et qualifiés en demi-finale
U13M2	D2	9	19	4ème/8
U13F1	R2	7	18	5ème/8
U13F2	D2	4	18	6ème/8
U15M1	R2	13	19	3ème/8 et qualifiés en demi-finale
U15M2	D1	11	19	actuellement 5ème/9
U15F1	R2	13	22	4ème/8 et qualifiées en demi-finale
U15F2	D2	14	20	2ème/8 et qualifiées en demi-finale
U17M1	ID	11	20	4ème/8
U17M2	D2	8	10	5ème/8
U18F1	R2	15	19	2ème/8 et qualifiées en demi-finale
U18F2	D1 / Poule haute	10	22	5ème/6
U20M	R2	11	20	4ème/8 et qualifiés en demi-finale
SG1	D1 / Poule basse	9	16	1er/6 ... maintien en D1
SG2	D2 / Poule haute	3	12	6ème/6 ... maintien en D2
SF1	R2 / Poule Trophée	8	18	3ème/4 ... maintien en R2
SF2	D1 / Poule haute	4	16	6ème/6 ... maintien en D1
SF3	D2	4	12	5ème/7 ... maintien en D2
	Totaux	202	384	



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'

Swin CASH



Née le 22 septembre 1978 à Pittsburgh (Pennsylvanie)

Poste & Numéro : Ailière & 4

Numéro choix de draft : 2^{ème} choix par les Shock de Détroit en 2002.

Palmarès : 2xChampionne NCAA en 2000 et 2002, 3xChampionne WNBA 2003, 2006 avec Détroit et 2010 avec Seattle, 3x Médaille d'or aux Jeux olympiques (2004 à Athènes et 2012 à Londres, 1x Médailles d'or du championnat du monde (2010 en République Tchèque)

Swin Cash est une joueuse américaine de basket-ball.

C'est une joueuse très complète, comme le prouve sa saison 2003 avec le Shock de Détroit dont elle termine dans le Top 20 dans les trois catégories statistiques majeures. (Points, Passes, Rebonds)

Choisie en deuxième position de la draft derrière sa coéquipière Sue Bird, elle rejoint le Shock de Détroit dont elle est la principale instigatrice de la bonne deuxième partie de saison, après un départ marqué par 13 défaites de rang. Nommé en 3^e position du vote de meilleure rookie de l'année. L'année suivante elle conduit sa franchise au titre WNBA.

Avec sa victoire aux Jeux olympiques de 2004 à Athènes, elle devient la sixième joueuse à obtenir les titres NCAA, WNBA et titre olympique.

Swin Cash est transférée au Storm de Seattle en février 2008. En 2010, le Storm enregistre un bilan de 28 victoires pour 6 revers et sept succès en play-offs pour un nouveau titre WNBA. Ces performances durant la saison WNBA lui valent un retour dans la sélection olympique de 2012 pour Londres, où les Américaines remportent de nouveau la médaille d'or.

Lors de la saison 2015 -2016, elle annonce que sera sa 15^e et dernière. Elle conclut sa carrière sur la défaite du Liberty au deuxième tour des play-offs face au Phoenix du Mercury de son ancienne coéquipière en NCAA Diana Taurasi



PEACE AND BASKET

Retour en zone



Les vieux doss' de l'Astrobulle...

Back to... 3 octobre 2018

U11M2 : Astro 2 - Vacquiers 1 = Victoire 22-10

Episode 1 : des débuts prometteurs...

Samedi 29 septembre a eu lieu le 1er match de la saison pour les U11M2.

Au terme d'un mois d'entraînements physiques et de préparation logistique j'étais impatient de voir enfin jouer cette équipe composée majoritairement de joueurs que j'ai connus en U9.

Avec la victoire écrasante des copains de l'équipe 1 qui jouaient juste avant, nous avons tous un peu la pression (c'était le 1er match U11 pour 8 des 10 joueurs!) mais aussi tous à coeur de bien faire. Donc après un briefing dans les vestiaires, ce sont 10 joueurs armés de confiance, de concentration et d'un cri de guerre tout neuf qui sont entrés sur le terrain pour s'échauffer avec beaucoup d'application.

Une fois le banc regagné et mes consignes données, ce fut enfin le baptême du feu...

L'opposition 2 (Eliott, Jules, Walid, Elliot, Baptiste) ouvre le bal sur un mode un peu attentiste et jaugent leurs adversaires du jour sur un premier quart temps équilibré (6-6). Sur le QT2 le rythme s'accélère et nos gars, mieux organisés, prennent le dessus (6-4). Pourtant après la mi-temps, le QT5 semblera interminable tant les 8 joueurs sur le terrain sont passifs. 0 action = 0 panier ! Et on finit sur un score vierge (0-0). Heureusement que nos joueurs réagissent au rappel du brief' d'avant match : « obligation de se donner à fond, n'attendez pas que ce soit les copains qui fassent les choses à votre place! ». Le QT6 clôturera donc leur prestation par un joli 4-0 qui confirmera leur supériorité.

À souligner la belle performance de Baptiste, capitaine d'un groupe assez homogène, auteur de la moitié des paniers de son opposition. Bravo Baptiste.

L'opposition 1 (Solal, Martin B., Oscar, Farès et Erwann) nous a offert un spectacle d'un contraste saisissant. Ce groupe pourtant très hétérogène en taille, en âge, en vitesse et en technique a très vite été cohérent. Chacun a trouvé sa place et a su mettre sa différence au profit du groupe. Le résultat ? Atomique! Non content d'avoir globalement produit du beau jeu (jeu rapide vers l'avant, défense efficace, interceptions répétées, belles remises en jeu...), ces 5 Astronautes ont mis le feu à la feuille de marque.

Jugez plutôt : 12-2, 15-0, 15-0, 15-0! (On arrête de compter après 15 points marqués sur 1 QT). Vacquiers

n'avait aucune chance face à ce rouleau compresseur!

À noter le duo infernal Solal-Martin B. qui marquent 15 des 26 paniers de leur opposition !

Bravo les gars! Malgré les styles et rythmes de jeu différents, un point commun se dégage de ces deux oppositions : elles sont hyper agréables à coacher!

J'ai eu affaire à 10 joueurs sérieux, attentifs, à l'écoute et respectueux, aussi bien dans les vestiaires, lors de l'échauffement que sur le terrain.

Bien sûr tout n'a pas été parfait et c'est bien normal, mais ce que j'ai vu ce samedi promet une saison pleine de bonnes choses.

L'aventure ne fait que commencer.

Guillaume

U13F2 : TMABC - Montaut = Victoire 49-44

Pour cette deuxième rencontre des brassages, nos U13F2 recevaient l'équipe de Montaut. Match à enjeu, puisqu'une défaite nous reléguait en brassage départemental alors qu'une victoire nous permettait de continuer l'aventure "région".

La rencontre fut intense avec deux équipes constituées de première années bien décidées à ne pas faire de la figuration. L'écart maximum de points à été 0-5 de chaque côté et les points marqués par les bancs respectifs ont été de 26 et 24. Ça donne une idée de l'équilibre des forces en présence.

Cette rencontre nous a tenu en haleine jusqu'au bout, où nous avons fini par prendre un avantage décisif

dans les dernières minutes. Beaucoup d'émotion pour un match très engagé!

Un grand merci au coéquipières U13F3 qui, jouant la rencontre suivante sont venu soutenir leurs partenaires, qui, à leur tour, leur ont rendu la pareille.

Merci également à Agnès, Marie, Romain et Thierry (parents) qui ont fait la démarche de s'initier assidument à l'e-marque, guidés par les bienveillants Joanne, Fred et Thierry...et aussi à tous les autres parents qui ont préparés un copieux goûter et sont venus soutenir les filles.

Alex



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 !