



Astro Basket Club

Astro News

TOULOUSE

#17

Speech d'avant-match

Restons négatifs !

Bonjour à tous,

après deux semaines de pause bien mérité, nos équipes de jeunes et de séniors ont repris du service le week-end dernier.

Au vue des scores, certains ont profité des vacances pour se reposer et attaquer la nouvelle année sur les chapeaux de roue alors que d'autres ont semble-t-il abusé de la buche et des Mon Chéri...

Heureusement il reste encore pas mal de week-ends pour se rattraper, l'année ne fait que commencer et bien malin celui qui peut dire ce qu'elle nous réserve, alors n'oubliez pas : un match perdu c'est avant tout un match joué, tout le monde n'a pas cette chance.

Bonne lecture et bonne semaine.

La rédac'

L'édito 3v3



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

Cette semaine c'est Mika, le protocolaire.

Hello l'Astroworld !

Début d'année difficile avec ce p... de virus qui vient encore contrarier nos vies ... des cas positifs, des cas contacts, des entrainements annulés, des matchs reportés, des arbitres absents au dernier moment ... voilà avec quoi nous devons composer ces temps-ci !!!

Restons philosophes en nous rappelant qu'il y a exactement un an de cela l'actualité c'était couvre-feu, entrainements sans contacts puis en extérieur ... et championnats reportés pour finalement être annulés définitivement quelques semaines plus tard ! Heureusement on n'en est plus là mais rien n'est simple actuellement !

A l'heure où j'écris cet édito les nouveautés concernant le protocole sanitaire (ça peut évoluer de jour en jour actuellement) sont, en résumé :

- port du masque obligatoire dès 6 ans dans le gymnase, hors temps de pratique
- interdiction de faire nos traditionnels goûters d'après-match dans les gymnases
- isolement de 7 jours pour un cas positif vacciné avec retour dès le 5ème jour si test PCR ou antigénique négatif
- tests sans isolement pour un cas contact vacciné
- isolement de 7 à 10 jours pour les non-vaccinés (positifs ou simples cas contacts)

A partir du 15 janvier nous en saurons plus concernant les règles relatives au pass (sanitaire ? vaccinal ? ...). Actuellement les 18 ans et plus sont soumis à la 3ème dose sous menace de voir leur pass sanitaire désactivé 7 mois après la dernière dose.

Pour plus de détails sur ce protocole, c'est ici à [**protocole FFBB \(clic\)**](#)

Pour finir, les instances qui s'occupent de nos championnats régionaux et départementaux ont décidé de reporter les matchs dès lors que sont transmis, le vendredi midi au plus tard, 3 justificatifs de cas positifs au sein d'une même équipe (hors coachs).

Passées ces infos très peu glamour mais malheureusement indispensables, revenons à notre vie sportive.

12 victoires pour 9 défaites pour ce week-end de reprise avec des écarts conséquents (dans un sens comme dans l'autre) dans beaucoup de match.

Si les plus jeunes ont majoritairement bien démarré l'année 2022, les séniors ne peuvent malheureusement pas en dire autant !

Pour finir je voulais faire avec vous aujourd'hui le décompte de ce que "coûte" en ressources humaines l'organisation d'un match de jeunes à domicile.

Il nous faut au moins 1 ou 2 coachs, 1 ou 2 arbitres, 1 marqueur, 1 chronométreur et 1 délégué club ... ça c'est pour ceux que l'on voit le jour J ... mais avant ça il a fallu 1 personne pour planifier les horaires, 1 personne pour réserver les gymnases à la mairie, 1 personne pour communiquer avec le club adverse, 1 personne pour désigner les otm et les arbitres (surement la tâche la plus ingrate !), 1 personne pour ravitailler en boissons notre local ... et après le match des personnes pour servir le goûter (je parle évidemment en temps "normal"), communiquer les résultats, ranger le gymnase s'il n'y a pas de match après ... bref, on arrive rapidement à une bonne quinzaine de personnes qui par leurs actions directes ou indirectes permettent à nos jeunes de pouvoir pratiquer leur sport en compétition !

Et tout ceci uniquement pour un seul match ... nous en accueillons en moyenne 12 par week-end (les autres équipes étant à l'extérieur il ne reste "plus que" des missions de communication !). "Heureusement" (ou pas !) vos dirigeants cumulent souvent plusieurs casquettes.

Tout ceci pour vous faire prendre conscience, si besoin en était, que la gestion de notre grand club n'est pas chose aisée mais que vos dirigeants, en 2022, continueront à ne pas ménager leurs efforts pour que vive l'Astro BC !

Mika

Replay

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



U13M1 :

Victoire contre Valence Condom Gers : 86-44

Q1 : 17-12 ; Q2 : 25-9 ; Q3 : 18-17 ; Q4 : 26-6

Un match surprenant qui clôture une semaine surprenante. Jusqu'à présent j'étais habitué aux entraînements de retour de vacances calamiteux... mais pas cette fois, bien au contraire. Les garçons m'ont bluffé à froid j'étais pas prêt ! Tout ce qui a été bossé avant les vacances a été retenu et exploité exactement comme il faut toute la semaine. Voilà de quoi aborder le match l'esprit tranquille.

Patience, adaptation et agressivité ont été les moteurs de cette belle victoire collective.

Patience car après avoir pris un run 6-0 d'entrée, les garçons ont su garder la tête froide et ont pris le temps de mettre en place leur jeu pour prendre l'avantage et dépasser petit à petit leurs adversaire. Patience aussi car il en a fallu pour supporter les assauts du #17 gersoï, de très grande taille, inarrestable, auteur de 25 points sur 44 dont 13 sur les 17 du Q3.

Adaptation car c'est la première fois que nous étions confronté à une équipe qui utilise le repli défensif, quasiment en zone avec aide défensive. Cela a imprimé un faux rythme pendant tout le match. D'abord déboussolés de ne pas voir leur jeu rapide aboutir, les garçons ont retourné la situation à leur avantage en s'économisant sur les remontées de terrain afin de mettre en place leur jeu patient.

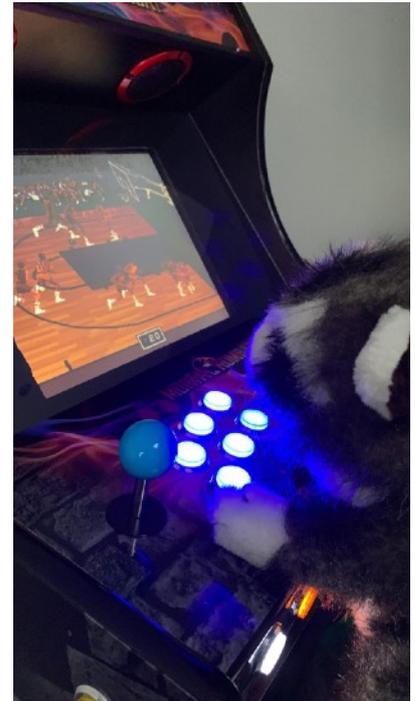
Agressivité enfin, puisque c'est le thème du cycle 3 de nos entraînements, chacun à pu s'exprimer sur les 1c1 et tout le monde a gagné en confiance dans ses duels.

A noter encore notre trou d'air breveté du Q3 mais cette fois rattrapé par un fabuleux Q4 où les garçons ont pu se faire plaisir en alternant contre attaque en jeu rapide et jeu patient, grosses actions très collectives et traversées

chevaleresques en solitaires, bref tout le monde s'est régalé, Alex et moi y compris en voyant se démener notre horde de Raccoons de façon si appliquée.

Mais pas de fanfaronnade cela dit car si le canard gersoï fut particulièrement tendre, les spécialités séméacaises servies samedi prochain risquent d'être autrement plus coriaces.

Après un retour aux sources en compagnie d'Erwann pendant les vacances où il s'est rapproché de la nature, Kaboom est reparti avec Raphael ce week-end. Au programme : skate (bien protégé) et jeux-vidéos.



Guillaume

U15M1

Victoire @ Rodez : 83-38

Cinquième match aller Top 8 Régionale 2

Premier quart temps : 20-19 pour Rodez

Deuxième quart temps : 3-19 pour Astro

Troisième quart temps : 8-27 pour Astro

Quatrième quart temps : 7-18 pour Astro

Un match de reprise après ces fêtes de fin d'année.

Le début du quart temps a été concentré mais Rodez sur la fin du quart temps euphorique revient et le gagne.

Le deuxième quart temps est très bon nous reprenons le fil du match et sa gestion.

Le troisième et quatrième quart temps sont toujours sérieux même si Rodez lâche le match plus on avance dans le match.

Nous avons bien géré en nous appuyant sur notre défense et notre combativité. Offensivement un peu moins adroit que d'habitude mais de bonnes pénétrations et rebonds offensifs synonymes de seconde chance.

Les rotations sont bonnes dans l'équipe et permettent à chacun d'avoir marqué un minimum de 5 points sur ce match. C'est super intéressant car le danger vient de tout le monde.

Nous recevrons Babb's samedi prochain et je ne pourrai être sur le banc, il faudra montrer une belle combativité à la maison pour conserver cette place au classement.

Je vous souhaite mes meilleurs vœux à tous et vos proches pour cette nouvelle année.

Vincent

U15M2

Victoire @ Blagnac : 36-44

Score par quart-temps : 3-17 / 12-9 / 11-10 / 10-8

Il n'est jamais facile d'aller s'imposer dans cette salle et mes garçons, une fois n'est pas coutume, sont rentrés dans le match tambour battant, dans la continuité d'une première partie de saison déjà réussie !

Ce premier quart-temps restera une référence en la matière ... et nous permettra surtout d'avoir un bon matelas d'avance.

Les débats s'équilibreront sur les 3 quart-temps suivants et malgré un retour des locaux à 6 points à quelques minutes du buzzer, nous gérons tant bien que mal cette fin de match et sortons vainqueurs de ce premier rendez-vous de 2022. Bravo les gars !

Mika

U18F1

Victoire @ Grand Armagnac : 67-61

Premier déplacement de l'année à Grand Armagnac, équipe qui affiche un bilan de 1 victoire pour 3 défaites mais dont on se méfie énormément, les déplacements dans le Gers n'étant jamais une sinécure !

Dans une salle glaciale, le début de match est idéal avec beaucoup d'intensité et de rythme des deux côtés du terrain ce qui nous permet de creuser un premier écart de 14 points au milieu du premier quart.



Malheureusement, les joueuses commencent à se relâcher avec une défense moins agressive et beaucoup de passivité au rebond, permettant à nos adversaires de grapiller leur retard petit à petit.

Le premier quart-temps se termine sur le score de 23-13.

Le second quart-temps sera dans la même lignée que le premier : les sept joueuses adverses en veulent plus que nous, notamment au rebond, et sont très adroites. Notre attaque galère face à la zone très resserrée que nous propose Grand Armagnac et l'écart à la mi-temps n'est plus que de trois points (38-35).

La deuxième mi-temps est très serrée avec deux équipes qui se rendent coup pour coup. Notre défense est plus solide et nous permet de marquer quelques paniers faciles, mais de trop nombreuses pertes de balle permettent à Grand Armagnac de rester dans le match.

Les coups de sifflets commencent à s'intensifier dans le quatrième quart-temps, les joueuses sont heureusement restées mentalement dans le match et quelques tirs longue distance en fin de match vont nous permettre de sécuriser une victoire très importante pour la suite du championnat. Score final de 67-61.

Félicitations à Grand Armagnac pour leur match, la victoire n'aurait pas été démeritée pour elles !

Un grand merci aux OTM et aux arbitres pour ce match, et aux parents qui ont fait beaucoup de bruit pour soutenir l'équipe.

La suite de la journée sera encore meilleure avec un excellent repas au McDo, puis le match Basket Landes contre Villeneuve d'Ascq !

L'équipe et les parents ont pu assister à la belle victoire de Basket Landes dans une excellente ambiance.

Tout le monde a bien profité de ce moment convivial, notamment Marine Fauthoux qui était un petit peu gêné par l'enthousiasme débordant de certaines de nos joueuses !

Il est maintenant temps de préparer le match contre Blagnac pour conforter notre première place !

Cédric & Michaël

U18F2

Victoire contre Fonsegrives : 87-40

Score par quart-temps : 21-12 / 19-10 / 20-12 / 27-6

Dans la foulée d'une Lilly particulièrement efficace en attaque (14 points des 21 de l'équipe dans le premier quart-temps !) mes joueuses n'ont laissé aucun espoir aux visiteuses qui étaient en plus diminuées sur ce match (seulement 7 joueuses opérationnelles).

Les différentes rotations n'ont pas eu d'effet sur le rendement de l'équipe et mes filles ont fait un match plein.

Place désormais aux choses sérieuses car sur les 3 prochains matchs l'adversité sera d'un tout autre niveau !

Micka

SF1

Défaite @ Gimont : 61-41

Score par quart-temps : 20-7 / 11-12 / 13-13 / 17-9

Suite à l'arrêt d'Anthony, me voici coach des SF1 pour finir cette saison, avec pour cette première de l'année un déplacement difficile dans le Gers contre l'équipe 2 de Gimont.

Avec seulement un seul entraînement collectif à notre actif il nous aura fallu encore beaucoup improviser sur cette rencontre.

Le début de match est plutôt bon dans le jeu mais mes joueuses sont trop peu efficaces dans le dernier ou l'avant dernier geste en attaque. Les locales prennent rapidement les devants mais à 3 minutes de la mi-temps nous sommes revenus à seulement 4 longueurs grâce à de bonnes séquences défensives et enfin un peu plus d'efficacité en attaque.

Malheureusement pour nous, sur ce match Gimont a voulu assurer le coup en faisant descendre dans son effectif une meneuse de son équipe 1 évoluant en

NF3 ... celle-ci permet aux locales de ne pas paniquer et de reprendre un bol d'air pour finir avec 12 points d'avance à la pause.

Le 3ème quart-temps est plutôt à notre avantage mais nos attaques restent encore trop souvent stériles ... la leader adverse (20 points) parachève son œuvre et nous finissons le match avec 20 points de retard.

Dur la reprise !

Nous avons 1 joker dans l'objectif que nous nous sommes fixé ... il vient déjà de tomber ... retenons que dans cette poule composée d'une majorité d'équipe 2 nos adversaires seront souvent renforcées ... et il faudra donc être capables d'élever notre niveau ... pour cela, au travail !

Micka

SF2

Defaite contre Ramonville : 38-52

Ce dimanche nous recevions les 2ème du classement. Pour cette première journée 2022 le covid s'est invité à la fête et notre équipe a dû être quelque peu réinventée. Notre entraînement spécifique du vendredi a dû être annulé. Autant dire que rien n'allait vraiment pour ce match pourtant si important.

Une victoire nous aurait permis d'accéder directement à la poule de montée. Malgré tout on y croit et les filles sont mobilisées comme jamais.

Comme si nous n'avions pas assez de tracas les coups de sifflets tombent de façon parfois injuste et on se retrouve très vite sur une jambe à l'intérieur alors que clairement ça devait être l'une de nos forces. Tant bien que mal on essaie de contrôler les mobylettes adverses mais on est en retard sur les aides et les fautes pleuvent encore et toujours. On se frustre.

Notre salut vient de la benjamine de l'équipe Inès qui marque 12 points en première mi temps et nous permet de virée à moins 3 à la mi temps après une remontée qui nous laisse un immense espoir.

On y croit tous.

Malheureusement et comme souvent le 3ème quart est catastrophique (8-19). Notre défense individuelle n'arrive pas à contrôler les attaques adverses. On essaie une zone sans grand succès et côté attaque c'est du classique, les constructions sont intéressantes mais les finitions n'y sont pas. La fatigue aidant on perd également beaucoup de balles.

En face elles sont insolentes de réussite et en plus les rebonds leur tombent dans les mains... c'est très frustrant pour tout le monde.

Le 4ème quart est de meilleure facture on rivalise mais l'écart ne sera pas comblé malgré le joli 3pts au buzzer d'Isa

On termine à moins 14.

Defaite frustrante qui vient ponctuer une semaine de reprise horrible.

Tout est à refaire lors de la dernière journée... avec la réception de labarthe 1ere et invaincues. Mais tout est possible avec les SF2 rdv dimanche 23 à lautrec pour leur mettre le feu 🔥 !!

Merci Sophie et Valérie pour votre aide 👍

Arnaud

SG1

Défaite @ Muret : 97-66

Score par quart-temps : 30-15 / 26-15 / 19-19 / 22-17

Les SG1 n'ont jamais gagné le match de reprise en janvier ... il faudra donc attendre au moins un an de plus afin de démentir cette légende urbaine ...

Les locaux étaient au complet, ultra-motivés, et ont démarré le match avec une adresse insolente. Le 2ème quart-temps est presque une copie conforme du premier et nous ne survivons que grâce à quelques contre-attaques directes.

La mi-temps arrive avec 26 points de retard et, sur les 8 joueurs présents on déplore en plus un blessé et un joueur à 4 fautes ! Bref, la 2ème mi-temps s'annonce difficile mais finalement nous résistons bien mieux que prévu pour finir le match avec "seulement" une trentaine de points de retard !

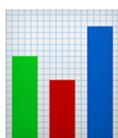
En parallèle notre concurrent direct pour la qualification a aussi perdu aussi nous nous retrouverons dans 2 semaines pour un match couperet à domicile contre Colomiers ... seul le vainqueur ira en poule haute ! Rdv est pris.

Après avoir fini l'année 2021 à bosser avec Florian, Floppy retourne chez Ulysse pour débiter 2022 ...



Micka

- A★S★T★R★O -



Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Ven 07/01	SG2	Colomiers 4	Astro 2	Victoire 38-85
Sam 08/01	U11M1	Astro 1	TOAC 1	Reporté
	U11M2	Colomiers 2	Astro 2	Victoire 14-18
	U11F1	Blagnac Occ	Astro 1	Victoire 13-19
	U11F2	Astro 2	Colomiers 2	Victoire 24-4
	U13M1	Astro 1	Valence	Victoire 86-44
	U13M2	Astro 2	St-Jory	Victoire 70-27
	U13F1	E. Aveyron 2	Astro 1	Défaite 47-41
	U13F2	NET'S	Astro 2	Défaite 57-24
	U15M1	E. Aveyron 1	Astro 1	Victoire 38-83
	U15M2	Blagnac 1	Astro 2	Victoire 36-44
	U15F1	Astro 1	Vic Fezensac	Défaite 44-64
	U15F2	Astro 2	Labège	Victoire 44-41
	U17M1	Astro 1	Blagnac	Défaite 49-55
	U17M2	Vacquières 2	Astro 2	Victoire 43-48
	U18F1	Gd Armagnac	Astro 1	Victoire 61-67
	U18F2	Astro 2	Fonsegrives	Victoire 87-40
	SF3	Astro 3	Blagnac Occ 1	Défaite 29-96
	SG1	Muret	Astro 1	Défaite 97-66
	Dim 09/01	U20M	Roquettes	Astro
SF1		Gimont 2	Astro 1	Défaite 61-41
SF2		Astro 2	Ramonville	Défaite 38-52



Les légendes



de Raf'



Né le [29 septembre 1988](#) à Washington
Poste & Numéro : Ailier/ Ailier fort & 7
Carrière NBA : 2007 - en cours
Titres NBA : 3 titres avec les Warriors de Golden State
Palmarès : 1x meilleur joueur universitaire, 1x Champion du monde (Team USA), 2x champion Olympique (Team USA), 1x MVP, 2x MVP des finales NBA

Kevin Durant, est un joueur [américain](#) de [basket-ball](#). Il évolue actuellement aux [Nets de Brooklyn](#) en [National Basketball Association](#) (NBA). Mesurant 2,08 m et pesant 109 kg, il a la possibilité d'évoluer à la fois aux postes d'[ailier](#) et d'[ailier fort](#).

Il s'inscrit à la [draft](#) après son année en [National Collegiate Athletic Association](#) (NCAA) et est sélectionné en deuxième position par les [SuperSonics de Seattle](#), franchise qui s'installe l'année suivante à [Oklahoma City](#) pour devenir le [Thunder d'Oklahoma City](#). En 2010, Durant conduit l'[équipe des États-Unis](#) au titre mondial lors du [championnat du monde](#) disputé en [Turquie](#), compétition dont il est nommé meilleur joueur. Deux ans plus tard, il devient champion olympique lors des [Jeux olympiques de Londres](#). Il est nommé [meilleur joueur de la NBA](#) (MVP) lors de la [saison 2013-2014](#).

En juillet 2016, Durant signe un contrat de 54,3 millions de dollars sur deux ans avec les [Warriors de Golden State](#). Il est à nouveau champion olympique avec les États-Unis à [Rio en 2016](#), avant de remporter le [championnat NBA 2016-2017](#) en étant élu meilleur joueur de la finale remportée 4-1 face aux [Cavaliers de Cleveland](#). Lors de la [saison 2017-2018](#), Durant est de nouveau champion et MVP des Finales. En juillet 2019, en même temps que [Kyrie Irving](#), il signe un contrat de 164 millions de dollars avec les Nets de Brooklyn pour une durée de quatre ans.

J'espère que les fêtes de fin d'année se sont bien passées pour tout le monde et que vous avez bien profité de ces moments familiaux. Je vous souhaite ainsi une merveilleuse année 2022.

PEACE AND BASKET



Game time



Le jeu de Raf'



Pour permettre une interaction entre vous et moi, je lance un petit jeu.

Je vous propose à vous, lecteurs de l'Astro News, de deviner quel sera le joueur de légende qui sera présenté dans le numéro de la semaine prochaine.

Et ce, sans indice !

Je laisse 3 chances par famille si papa, maman ou frères et sœurs veulent aussi jouer.

Je vais vous demander de m'envoyer vos 3 propositions (prénom et nom du joueur de légende) accompagné de votre prénom, nom et catégorie et d'une petite photo sympa.

Si vous avez la bonne réponse, vous serez à l'honneur dans l'Astro News à côté de la légende que vous aurez trouvé !!!

Les propositions sont à envoyer au mail suivant :

👉 rafael.pardal13@gmail.com 👈

On commence dès maintenant !!!

Bonne chance à vous 😊

✌️ PEACE AND BASKET 🏀

Raf



Prochains matchs



« Demandeeeeez l'prograaaaaamme ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 15/01	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		9h30	Lycée Lautrec
	Officiels	Ecole des officiels		annulé	Lycée Lautrec
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec
	U9 Plateau	St-Lys 1 - Léguevin 1 Pibrac - Astro 1		10h00	Cosec
	U11M1	BAB'SS 1	Astro 1	11h30	Lobit
	U11M2	Astro 2	TOAC 2	9h45	Arnauné
	U11F1	Astro 1	Colomiers 1	11h15	Arnauné
	U11F2	Tournefeuille 2	Astro 2	11h30	Labitrie
	U13M1	Séméac	Astro 1	13h00	gym. multisport
	U13M2	Blagnac Occ	Astro 2	15h00	Andromède
	U13F1	Astro 1	Villemur	13h00	Lycée Lautrec
	U13F2	Astro 2	Mazères	15h00	Arnauné
	U15M1	Astro 1	BAB'SS	17h00	Lycée Lautrec
	U15M2	Astro 2	Frouzins	13h00	Arnauné
	U15F1	Pamiers	Astro 1	11h00	P. Palmade
	U15F2	Brax	Astro 2	15h00	salle omnisport
	U17M1	Séméac	Astro 1	15h00	gym. multisport
	U17M2	Astro 2	Fenouillet	17h00	Arnauné
	U18F1	Astro 1	Blagnac Occ	15h00	Lycée Lautrec
	U18F2	Cornebarrieu	Astro 2	17h00	Coubertin
SF3	Repos		x	x	
SG1	Repos		x	x	
Dim 16/01	U9 Plateau	Astro 2 - Astro 3 Noé - Caraman		10h30	Lycée Lautrec
	U20M	Astro	ATB 1	13h30	Lycée Lautrec
	SF1	Repos		x	x
	SF2	Repos		x	x
	SG2	Repos		x	x

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



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



Mutuel



Neorka
Bureau d'études énergies



SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun
au service de tous

MAIRIE DE



TOULOUSE

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 !