



# ASTRO BULLETIN

**Saison 22-23**

**#23**



# Team Astro : l'édito



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

La deuxième partie de la saison vient de commencer. Je vous invite à la vivre pleinement. Je sais qu'elle va me réserver de beaux moments.

En premier lieu, c'est avec les U20M en tant qu'assistant d'Antoine, que je partage les joies et les stress de la compétition. Nos garçons ne se sont inclinés qu'une fois en 10 matchs, et encore, de 2 points seulement. Quel bonheur de les voir déployer un jeu dynamique, altruiste, parfois virevoltant alors qu'ils ne se connaissaient pas il y a 6 mois.

Ma fille Garance et ses copines de l'équipe U18F2 nous apportent, à sa mère et moi, le basket enthousiaste et souriant de jeunes filles heureuses de se retrouver aux quatre coins du département.

Les Astronauts, équipe loisir, que je fréquente parfois en tant que plot, euh... pivot, me plonge dans le basket champagne avec des mecs qui sautent partout... enfin, plus bière que champagne, le basket qu'ils proposent. Avec le printemps qui arrive, on va pouvoir ressortir le « barbecue »...c'est le nom de notre système le plus redoutable.

Mais la mi-saison, c'est aussi les interminables réunions à voir nos administrateurs, pour organiser, financer, développer, aménager, déménager notre club. Quelle énergie ! Si ils ne m'avait pas collé la barbe du père Noël pour amuser les enfants du mini-basket, je dirais presque que je les adore.

Alors pour aborder cette deuxième partie de saison, j'ai déjà envie de dire merci à tout ce petit monde, merci aux enfants qui jouent, merci aux parents qui se bougent pour les accompagner, merci à notre grande famille de l'Astro qui rend la vie plus belle !

*Emeric*

A Adrien...

# Le Replay

On refait le match !

## U9 :

Plateau N°7 U9 - Samedi 18/03

Equipes : Astro 1/TOAC 1/ TOAC 2/Roquette/TBC

Joueurs : Maxime, Noah, Timéo, Jayce, Robin, Anatole, Félix, Léandro, Léonard

Coachs : Sofia, Eva

2 victoires, 1 défaite, 1 égalité

Quel plaisir d'enfin coacher un plateau et de voir concrètement les progrès des joueurs dans une vraie situation de match !!

Tous commencent à bien se connaître ce qui augmente la cohésion dans l'équipe et donne à voir de belles actions collectives.

De manière générale, chaque joueur a su rester concentré sur le jeu, même lorsque l'adversaire était plus expérimenté ; il y a eu malgré tout un petit coup de mou pendant un des matchs mais les "Let's go Astro!" étaient la solution au souci !

Merci au TOAC pour leur accueil et leur organisation



Eva

Plateau N°7 U9 - Dimanche 19/03

Equipes : Astro 2/Astro 3/Frouzins 1/Colomiers 2

Joueurs : Hugo, Aurélien, Nolan, Orguilbayar, Magatte, Lucas, Juliette, Alhassane, Syrine, Alice, Firmin, Noah, Shainez, Léonard, Garion, Thiya

Coachs : Matilde, Ruben, Antonin

2 victoires, 1 défaite, 1 égalité

Très bon plateau de nos deux équipes « débutants » ce matin, où il fallait être aveugle pour ne pas constater les progrès des joueurs et joueuses sur le terrain ! On peut déjà mesurer après ces 7 plateaux de la saison, le chemin parcouru par les enfants, qui je le rappelle pour la plupart, n'avaient pas touché un ballon de basket auparavant.

L'ensemble des coachs (Matilde, Eva, Sofia, Houlay, Ruben, Antonin et moi-même) félicitons donc nos petits(tes) basketteurs(teuses) pour leur application, leur écoute et leurs efforts sur le terrain pour ramener ces deux belles victoires encore aujourd'hui.

Ce n'est pas terminé, et nous mettrons bien sûr à profit, les semaines qui restent jusqu'à la fin de la saison !

Merci aux fidèles parents pour la tenue des tables (Mamans de Magatte et Thiya et papa de Firmin), à nos 3 jeunes coachs Antonin, Ruben et Matilde (fraichement formés par le Comité Basket 31) et big up aux U13M venus assurer l'arbitrage avec Mariama (grande soeur de Alhassane)

A très vite pour le plateau N°8



Thierry

## U11F2 :

Victoire vs St-Orens : 22-10

Nouvelle victoire de l'Aastro 2 en U11F. Qui arrêtera cette merveilleuse équipe ? Les filles progressent de semaine en semaine. Le travail des entraîneuses porte ses fruits. On constate un enthousiasme renouvelé à chaque match. Les filles sur le banc soutiennent celles sur le terrain. Les deux oppositions ont livré de belles séquences de jeu, et beaucoup d'engagement. Respect pour l'équipe de St-Orens venue avec des U9 pour compléter le groupe.

Gros match samedi prochain contre une des meilleures équipes de la poule !..



*Benoît (papa de Mona)*

## U13M1 :

Défaite @ Valence-Condom : 81-26

Q1 : 27-4 ; Q2 : 20-6 ; Q3 : 15-6 ; Q4 : 19-10

Ce samedi, cap sur le Gers, avec le plus long déplacement de la saison. Avec une date de match avancée d'une semaine par rapport à ce qu'on avait prévu et une ribambelle de blessés, ce n'est pas dans les meilleures conditions que l'on aborde ce match, surtout que l'adversaire du jour se trouve être ni plus ni moins que la première équipe de la poule, invaincue jusque là. Bref, voilà ce qui annonce un match compliqué...

Et une fois sur le terrain, on se rend vite compte que ça va être TRES compliqué, malgré un renfort précieux venu de l'équipe 2. Dès le début, c'est un véritable tsunami qui s'abat sur nous : les attaques averses fusent dans tous les sens, on se fait malmener (et même un peu bousculer) quand on a la balle et on regarde jouer notre adversaire au lieu de tenter de défendre notre panier. En plus de ça,

on s'énerve au lieu de se rebeller... bref, un vrai naufrage, le tout en un temps éclair avec aucune faute sifflée.

Notre objectif sur la suite du match est donc avant tout d'arrêter de regarder jouer nos adversaires et de se mettre à défendre. Et nous réussissons un peu mieux dans ce secteur du jeu, en étant plus costaud sur les appuis lorsqu'on défend (avec intensité) sur le porteur du ballon (parfois même de manière un peu trop bruyante...) et en apportant de l'aide défensive. Il n'y a donc pas trop à rougir, surtout face à des adversaires de cette qualité.

En revanche, le point noir du match restera le jeu offensif avec un manque de mouvements sur jeu sans ballon qui nous complique la tâche, surtout lorsque le joueur avec ballon subit une forte pression de son vis-à-vis. Dans ce genre de situations, on ne peut clairement pas se limiter à tenter des tirs casse-croûte, même si, il faut le reconnaître, on a eu un peu de réussite dans ce domaine. Allez, on se remet au boulot, et on va chercher la victoire sur les derniers matchs !

*François*

### **U15F1:**

Victoire vs Cunac : 103-31

Après trois déplacements difficiles mais victorieux, nous sommes de retour à Lautrec pour la réception de Cunac, dernier de ce Top 8 régional. L'objectif est de gagner avec la manière après des performances en demi-teinte.

Le premier quart temps ne va guère nous rassurer... On manque d'intensité en défense en étant trop loin de nos adversaires ou en commettant des fautes idiotes, et on rate trop de doubles-pas faciles en attaque. On mène malgré tout à la fin du premier quart-temps (15-9).

On accélère enfin au début du deuxième quart-temps avec une défense beaucoup plus forte ce qui nous permet de récupérer une grande quantité de possessions qu'on convertit enfin en panier marqué. La réussite près du cercle est bien meilleure et ce second quart-temps nous permet enfin de creuser l'écart (49-13).

On revient de la pause avec les mêmes intentions que celles du... premier quart-temps ! Notre défense se relâche et on encaisse rapidement 10 points. Sur attaque placée, on voit enfin des mouvements collectifs mais la finition est encore trop approximative. On remporte malgré tout ce troisième quart-temps (65-25). Les objectifs de ce quatrième quart-temps sont clairs : retrouver les mêmes intentions que celles du deuxième quart-temps et atteindre les 100 points pour la première fois de la saison. Après un peu de suspense, on arrivera aux 100 points grâce à un panier de Camille, faisant suite à quelques ratés évitables. Score final: 103-31 !

Belle victoire au tableau d'affichage, mais on ne peut s'empêcher d'être frustré devant le déchet de notre équipe sur des double-pas à 1 contre 0 (au moins 30 points lâchés samedi...) ou par la qualité de jeu proposée sur demi-terrain. Les progrès ne sont pas si évidents que ça semaine après semaine, ce qui est frustrant pour les deux coachs. On a encore beaucoup de travail devant nous ! Malgré tout, on enchaîne notre neuvième victoire consécutive et on consolide notre première place.



On remercie les arbitres, les OTM ainsi que les supporters des deux équipes. Prochain match à Castres pour un match du haut de tableau, on espère vous voir nombreux pour nous soutenir !

*Cédric & Michaël*

## SG1 :

Victoire @ Pamiers : victoire 66 - 90

Evolution du score : 20-27 / 40-46 (20-19) / 53-66 (13-20) / 66-90 (13-24)

Il fallait faire un match solide pour s'imposer en terre ariégeoise, à une heure inhabituelle ... mais c'est mission accomplie pour nos SG1 toujours en effectif réduit.

On a du être sérieux du début à la fin du match face à une équipe très rugueuse qui a pris le parti de presser très fort et très haut le porteur de balle durant tout le match, quitte à dépasser les limites du cadre réglementaire.

Heureusement nous avons bénéficié d'un excellent arbitrage (lesquels ont sifflé le match de R2M qui suivait le nôtre, tout s'explique !) qui a veillé au grain et justement sanctionné les excès d'engagement des locaux. Mais encore fallait-il convertir les nombreux lancers francs occasionnés ... ce qui fut fait avec un convainquant 26 sur 30.

Bref, à l'image de cette réussite dans cet exercice si important, nous avons fait preuve d'une belle maîtrise collective tout au long du match, chacun ayant pu apporter, dans son style caractéristique, sa pierre à l'édifice. Bravo à tous !

Merci à Charlotte, Gaëlle et Gabrielle pour le bruyant soutien malgré l'adversité.

Pour d'obscures raisons, Airbolito a du repartir dans les valises de celui qui l'avait ramené !!! Avant ça, il a pu profiter d'un petit arrêt "gastronomique" dans une célèbre chaîne de restauration rapide ... et il aime les sundays !



Rdv samedi à 20h30 pour la réception de Léguevin, qui s'est emparé de la 2nde place du championnat en collant 40 points à Foix (3ème).

Micka

# Les Résultats du Week-End dernier

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 18/03	U11M1	B	Astro 1	Villeneuve T	Victoire 22-10
	U11M2	M	Léguévin	Astro 2	Victoire 10-22
	U11F1	B	Astro 1	OTB	Victoire 22-10
	U11F2	G	Astro 2	St-Orens	Victoire 22-10
	U13M1	ID	Valence	Astro 1	Défaite 81-26
	U13M2	D3	Repos		x
	U13F1	D1	Astro 1	Mondavezan	Victoire 49-47
	U13F2	D3	P. Ariège 2	Astro 2	Victoire 8-46
	U15M1	R2	Repos		x
	U15M2	D1	Astro 2	Portet	Défaite 49-51
	U15F1	R2	Astro 1	Cunac	Victoire 103-31
	U15F2	D3	Astro 2	Blagnac	Victoire 54-37
	U17M1	R2	Repos		x
	U17M2	D1			x
	U18F1	R2			x
	U18F2	D1			x
	SG1	PRM	Pamiers 2	Astro 1	Victoire 66-90
	SF3	D2F	Caraman 2	Astro 3	Défaite 71-30
Dim 19/03	U20M	ID-B	ATB 2	Astro	Victoire 49-89
	SF1	R2F	Exempt		x
	SF2	PRF	Pamiers 2	Astro 2	Victoire 46-48
	SG2	D2M	Léguévin 2	Astro 2	Défaite 60-54



# Le Planning du Week-end Prochain



Veillez 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](https://astrobasketclub.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=494)

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 25/03	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
	U7 Plateau	Conf	Castelmaurou - Launaguet Caraman - TCMS - Astro		9h00	S. Lenglen	4 rue le Bézinat CASTELMAUROU
	U11M1	B	Roquettes	Astro 1	13h00	Prevost-Salle B	Allée des sports 31120 ROQUETTES
	U11M2	M	Astro 2	Merville	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	B	NET'S	Astro 1	12h00	Alex Jany	Ch. de Belbèze 31240 ST-JEAN
	U11F2	G	Astro 2	Vacquiers	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	ID	Repos		x	x	x
	U13M2	D3	Astro 2	NET'S 2	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13F1	D1	P. Ariège 1	Astro 1	15h00	G.Couloumier	10, Ch. Couloumier 09270 MAZERES
	U13F2	D3	Astro 2	Auterive	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	R2	Castres 1	Astro 1	14h00	Lyc Borde Basse	Rue E. de Las Cases 81100 CASTRES
	U15M2	D1	Astro 2	Casselardit	17h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F1	R2	Repos		x	x	x
	U15F2	D3	Montastruc	Astro 2	17h45	Le Fur	Rue R. Delmas 31380 MONTASTRUC
	U17M1	R2	Astro 1	Castres 2	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M2	D1	Muret 2	Astro 2	15h00	Auriol-Alizé	40, av H. Peyrusse 31600 MURET
	U18F1	R2	St-Nauphary	Astro 1	14h30	Salle des Fêtes	Rue S. des Fêtes 82370 St Nauphary
U18F2	D1	Astro 2	Muret 1	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE	
SG1	PRM	Astro 1	Léguevin	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
SF3	D2F	Astro 3	Fonsegrives	18h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
Dim 26/03	U20M	ID-B	Astro	Graulhet	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	R2F	Repos		x	x	x
	SF2	PRF	Astro 2	TCMS 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG2	D2M	Exempt		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](mailto: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](mailto:astrobulle@astrobasketclub.fr)

A la semaine prochaine !