

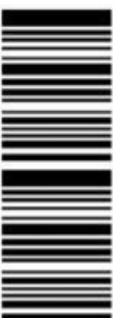
ASTROBULLE

L'HEBDO DE L'ASTRO



#10

Astrobulle | Saison 2023-24 | (presque) tous les mercredis





Team Astro : l'édito



Bonjour à tous!

Un an déjà que j'ai fait mon précédent éditto, le temps défile. Presque 30 ans que ma vie se rythme sur le basket. On saute de joie après une victoire, on croit parfois que tout s'effondre lors d'une défaite, mais de quoi je me rappelle véritablement? De quelques matchs et finales c'est vrai, qu'ils aient été gagnés ou perdus, vécus sur le terrain ou dans les tribunes, des matchs où l'ambiance était folle en fait, mais finalement surtout des déplacements en bus à chanter à pleins poumons, des soirées d'équipe qui terminent au petit matin, des stages en sélections et des tournois, des filles avec qui j'ai joué, dont certaines sont devenues des amies proches, des jeunes que j'ai entraînés et vus grandir, des dirigeants de club et des entraîneurs passionnés, puis d'un arbitre qui m'a sifflée pour la première fois quand j'étais encore cadette :)

Je me souviens en fait de moments festifs et de rencontres humaines, plus que des résultats sportifs.

Alors, à tous, venez nombreux dans les gymnases rendre des matchs uniques. Aux jeunes, profitez de la chance que vous avez de pratiquer ce beau sport qu'est le basket, savourez chaque moment partagé dans les gymnases et aux abords, investissez le clubhouse et prenez plaisir à jouer! :)

Merci aux SF1, à Philippe, à ceux qui viennent nous encourager le dimanche, et à tous ceux qui œuvrent à l'Astro pour me permettre de me construire, encore aujourd'hui, de futurs souvenirs indélébiles.

Mathilde

PS: Si vous voulez connaître mon parcours basket et ce que je fais au club, c'est l'éditto de l'Astrobulle #4 de 2022!



BRADERIE

ASTRO BASKET CLUB

1 ARTICLE 3€
2 ARTICLES 5€
3 ARTICLES 7€

BRADERIE
LE 18 NOVEMBRE 2023

GYMNASSE BASKET
TOULOUSE LAUTREC (LYCÉE)

TSHIRTS, SHORTS, MAILLOTS, SWEAT...

SINCE 2001



ASTROBASKETCLUB.FR



Nombreux à Lautrec samedi 18 novembre !

Terminé l'été indien où l'on profite des derniers rayons de soleil de l'année, qu'est-ce qu'on va bien pouvoir faire le wkd ? Aller à Lautrec ?!

La période de brassages est terminée et nos équipes de jeunes entament leurs championnats respectifs dès ce wkd (voir le programme sur l'Astrobulle ou via le site).

Samedi 18 novembre, on vous attend particulièrement nombreux pour encourager nos équipes, notamment à Lautrec, rencontres 100% féminines et l'occasion de faire des emplettes en attendant l'ouverture imminente de la boutique !

En effet, de 14h à 19h, vous pourrez profiter de la **braderie du club** :

- des décapsuleurs porte-clés ASTRO au prix de 2€, pour ne jamais être pris au dépourvu
- des tasses ASTRO à 4€ pour être corporate en toute circonstance
- les anciennes tenues de matchs, shorts et maillots, en vente : 1 article 3€, 2 articles 5€, 3 articles 7€
- quelques ensembles neufs (il n'y en aura pas pour tout le monde !) à des prix imbattables : 10€ l'ensemble réversible d'entraînement pour les plus jeunes, 15€ l'ensemble jogging/sweat

La braderie se tiendra à l'entrée à gauche du gymnase Toulouse-Lautrec et vous pourrez essayer les tenues dans les vestiaires arbitres. Merci d'amener de la monnaie 😊



Vous trouverez également à cet endroit un grand carton pour l'opération « **Ramène tes baskets !** ». Quésaco?! Si vous avez des chaussures de basket en bon état qui prennent la poussière au fond d'un placard, parce que les pieds de vos enfants grandissent beaucoup trop vite ou que le Père Noël avait été généreux en déposant au pied du sapin les nouvelles LeBron laissant une paire orpheline, pourquoi ne pas en faire profiter d'autres joueurs/joueuses ?! Un article de la braderie vous sera offert pour chaque don.

Enfin, vous pourrez peut-être en profiter pour récupérer votre gourde oubliée dans un gymnase en ce début de saison ?! Des dizaines de gourdes abandonnées ont été récupérées, vous avez jusqu'à la fin du mois pour venir les chercher au clubhouse, après ça partira au recyclage !



Mathilde

PS : il est aussi bon de savoir que les tasses et les porte-clés décapsuleurs sont disponibles toute l'année !

Il vous suffit de vous rendre où club house où vous pourrez les acheter





Le Replay



Plateau U7 - débutant

Programme intense ce week-end pour nos apprentis Astro. Entraînement samedi matin, premier plateau débutant dimanche matin, à domicile, où 14 Astrochoux, dont 12 pour la première fois, ont arboré fièrement nos couleurs. Les équipes de Castelnaudary, Saint-Lys et Frouzins étaient invitées à l'évènement. Niveau motivation, les 4 équipes étaient prêtes sur le parquet 15 minutes avant l'heure officielle ! Après l'échauffement collectif mené par Micka, les coachs des 4 clubs ont animé 5 ateliers réalisés par les enfants des différents clubs qui étaient mélangés et répartis en 5 groupes. Les nombreux parents ont pu admirer les exploits de leur progéniture : des paniers marqués (ou pas), des passes, des dribbles, de la maîtrise du ballon, le jeu du loup... L'apprentissage du basket dans une ambiance bonne enfant, sous le signe de la camaraderie et du respect des joueurs et des coachs.

Le succès de cet évènement est aussi à créditer aux parents des Astrochoux, qui ont fait les gâteaux pour le goûter des U7 (et il y avait des restes), ont offert le café aux nombreux visiteurs (soit 7 ou 8 tournées de cafetière), ont pris des photos, ont encouragé tout ce petit monde !

Bien entendu, nos Astrochoux ont fait retentir dans la salle du collège le célébrissime 1-2-3 ASTROOO

Virginie





Tout est dit pour moi.

Sinon, pour avoir animé de tels rassemblements, je rajouterai que la mise en scène rajoutée par Micka, a rajouté la variété des ateliers héritée des fêtes de Noël d'autant, une collaboration et implication des éducateurs plus active. Sur les vidéos prises, tout cela se respire.

Une séquence émotion quand les équipes se sont faites applaudir par leur camarades. J'ai été très ému !

Et merci aux parents qui ont sacrifié une grasse matinée -Faut venir de Castelnaudary, Frouzins, St Lys !

Quand au café chaud et gratuit pour tous c'était bien, faute de chauffage; Un parade conviviale à la sobriété énergétique. Le MiniBasket en sort grandi, merci les Astrochoux.

Pierre Abadie

Victoire des U11M1 contre Auterive : 22-10



En haut : 10-Marley ; 12-Anes ; 15-Evan ; 14-Nolan ; 13-Lucien ; 5-Isaac W

En bas : 4-Félix ; 6-Gabin ; 11-Isaac M ; 8-Mathieu ; 9-Noa

Sans oublier Nico et les arbitres : Yann, Sohan et Baptiste



Défaite des U11F1 contre le TMB : 15-17



En haut : Arthur ; 10-Augustine ; Esther ; Elyssa ; 15-Mariama ; 14-Margot ; 9-Hanaé ; Guillaume

En bas : 4-Anna ; 6-Jeanne ; 5-Juliette ; 13-Mariam



Les arbitres : Harena et Juliette

Victoire des U13M1 contre Tarbes : 58-64

Victoire de nos Spartiates à Tarbes : 64-58. Un match d'entrée très serré, mais même à l'extérieur, notre public était en fusion, nous donnant l'impression d'être à domicile. Fiers de nos guerriers pour leur détermination lors de ce déplacement, ils ont joué avec hargne et ont remporté la victoire !



Tanguy

Défaite des U13F1 contre Mazères : 51-55

La défaite aurait pu être la victoire avec quelques minutes en plus ! 51-55
C'est encourageant malgré cela !

Les filles se sont faites distancer au quart à cause d'un problème de défense et un manque de réussite.

Il y avait en face aussi des filles habiles.

Donc après la mi-temps, il y avait 15 points de différence. Elles se sont mises à mieux défendre et bien sûr à mieux jouer. Il y a eu de belles actions collectives. Elles ont remonté le score de belle façon.

Il faut continuer à être sérieuses aux entraînements, venir au match motivées. Cela va payer !

Merci à tous ceux qui sont venus les encourager, aux parents pour le goûter et aux bénévoles du club.



Elia

Défaite des U15M1 à Lézat-sur-Lèze : 63-45

Salut l'AstroWorld,

J'espère que tout le monde va bien.

C'était la reprise « d'après vacances de Toussaint » et nous savons tous ce que ça veut dire: c'est le début du championnat !!

Concernant nos petits U15M1 ça signifie aussi le début de ce pour quoi nous nous sommes battus depuis la rentrée : le Championnat Régional 2!

Pour ce premier match nous nous déplaçons chez nos voisins Ariégeois de Lézat-sur-Lèze.

Avant de commencer le résumé il faut que je vous parle de l'avant match: un Covoiturage mené d'une main de maître par Nos parents Responsables d'équipe nous arrivons même en avance sur les lieux, presque 1 heure avant le début de notre match.

La rencontre avant nous en est à la mi-temps, vous allez me dire jusque ici tout va bien... Oui MAIS le match est serré et les arbitres pointilleux.

Ce qui a pour effet de le rallonger considérablement entre tous les lancers francs et les temps morts... à l'heure où nous devons commencer nous sommes encore dans les gradins.

Bref c'est normal, notre sport est comme ça mais à ce moment là tout déraile.

Nous commençons l'échauffement et au bout de 30 bonnes minutes l'arbitre vient me voir Un problème d'ordinateur nous empêche de démarrer, changement donc.... Pas mieux avec le deuxième, les officiels sont donc obligés de re créer la rencontre de zéro et mon dieux que c'est long.

Une rencontre qui devait démarrer a 15h30 commence finalement a 18h, je vous raconte pas l'impatience sur le banc des remplaçants et dans les gradins.

Allez, allez, il est temps de parler du match.

Un début de quart-temps équilibré, les deux équipes se rendent coup pour coup..... oula stop!!! Je tiens à vous faire un peu d'auto-satisfaction avant la suite 😊 en voyant la rencontre d'avant j'avais remarqué que Lézat défendait en zone j'avais donc briefé l'équipe sur l'attaque de la zone durant cette interminable échauffement et PAF dès le début la zone arrive !!!

Bref la suite on limite la casse (20-12) mais c'est vraiment difficile pour l'équipe de s'adapter à ce système et nous avons du mal à trouver des solutions en attaque.

Mise à part cette petite difficulté offensive le match se déroule plutôt bien, on défend propre, on provoque des fautes.

11-6 sur le deuxième quart temps, quand je vous parlais de difficulté offensive
....

A l'entame de la deuxième mi-temps nous essayons de mettre en place notre zone presse avec pas mal de difficultés, je l'avoue mais pour ne l'avoir travaillé qu'une seule fois franchement c'est pas mal: on a réussi à récupérer quelques ballons et sans se faire trop sanctionner sur les erreurs de placement et les manques d'intensité: 16-16 sur ce quart-temps.

La dernière période est plus difficile, Lézat arrive à placer quelques contre attaques et notre difficulté à trouver des solutions sur la zone se fait encore plus sentir avec la fatigue.... Et puis je savais pas qu'un coach avait le droit d'être sur le terrain presque jusqu'à l'intérieur de la ligne des lancers francs.... Quand l'équipe d'en face attaque de son côté du terrain... bref 63-45 au score final.

Nos Racoons se sont bien débrouillés pour une première expérience en R2. Il faut continuer à travailler et les victoires vont vite arriver.

A très vite pour de nouvelles aventures.

Let's go Racoons

Nico. C

- A★S★T★R★O -

Victoire des U15M2 à Tournefeuille : 36-46

Q1 : 7-11 Q2 : 14-8

Q3 : 7-12 Q4 : 8-15

Nous nous retrouvons à Tournefeuille pour ce premier match du championnat niveau D3.

Nous prenons le match pas le bon bout, en étant bien présents en défense (ce qui nous permet de voler pas mal de ballons) et en lançant le jeu rapide. Nous contrôlons le match, même si notre manque d'application dans la finition des tirs ne nous permet pas de prendre de l'avance. La suite est un peu plus compliquée. Nous entamons une séquence au deuxième quart-temps au cours de laquelle nous sommes beaucoup plus brouillons dans nos actions (on se débarrasse du ballon au lieu de le passer) et nous refusons le combat physique (dans le bon sens du terme) proposé par notre adversaire qui prend confiance et rentre des paniers en venant nous tirer sur la tête.

La causerie à la mi-temps ne permet malheureusement pas de remettre les garçons dans le droit chemin, puisque le troisième quart-temps débute à peu près de la même manière : nous volons des ballons, mais nous les rendons directement à l'adversaire, et nous manquons d'engagement. Il faut attendre la fin de ce quart-temps pour voir une lueur d'espoir lorsqu'on se met à moins gaspiller nos munitions et à trouver un peu d'adresse. La dernière période ne nous fait heureusement pas tomber dans les mêmes travers, et nous terminons ce match chaotique à plus 10.

Le bilan du match est en demi-teinte. Dans un jour difficile où nous ratons et gaspillons beaucoup, nous réussissons à trouver les ressources pour aller chercher la victoire. Mais nous devons absolument hausser notre niveau d'engagement pour ne pas reculer et laisser l'adversaire profiter de son avantage physique. Espérons que l'on retienne la leçon, car nous allons sans doute rencontrer plusieurs équipes dans le même registre dans ce championnat.

François

Victoire des U15F1 contre Naucelle : 73-50

Premier match dans notre poule B de ce championnat de R3 avec la réception de Naucelle.

Vu l'écart au score on pourrait se dire que tout va bien et que tout le monde est content mais les coachs ne fonctionnent pas simplement en regardant s'il y a la victoire et s'il y a un gros écart pour être satisfaits.

Ce qui nous intéresse c'est le contenu et nous pouvons même être très satisfaits malgré une défaite si le contenu est là, si les filles ont donné leur max en appliquant les consignes et si l'équipe en face est meilleure.

Un des fondements de notre vision du jeu est d'avoir une grosse défense et nous avons globalement pêché dans ce domaine. Des filles arrivant à partir de leur panier en dribble pour arriver jusqu'au nôtre pour marquer avec la faute en prime dans certains cas, premier point à corriger très vite en orientant sur la main faible dès le départ et en contrôlant cette montée de balle en orientant vers la ligne de touche. Encaisser 50 points, perdre le dernier quart-temps, avoir 3 joueuses qui sortent pour 5 fautes et un total de 29 fautes au total n'est pas normal. Trop de fautes ont été commises car une fille était dépassée et que l'aide est venue trop tardivement pour essayer de sauver la situation. Donc vous l'aurez compris, la défense va être notre principal chantier pour avoir 5 filles impliquées très fortement sur le terrain en même temps.

Côté attaque nous avons vu quelques belles séquences mais qui n'ont malheureusement pas abouti car la finition près du cercle a pêché, beaucoup de déchet dans ce secteur malgré des situations de 1 contre 0. Nous avons aussi vu des passes mal assurées ou non captées, des couloirs de course non respectés, un manque d'entraide pour monter le ballon...

Dès que le jeu a été réalisé de manière simple, en appliquant les consignes vues depuis le début de saison, la différence était faite et du beau jeu était proposé. Pour l'instant ça n'était que sur de rares séquences mais nous allons poursuivre notre travail pour que ces séquences remplissent au fur et à mesure la quasi-totalité de notre match.

Ça n'était que le premier match et la saison est longue alors au boulot!

Merci à Naucelle, aux arbitres, aux parents et supporters et rendez-vous au prochain match samedi contre l'OTB (déjà rencontré en brassages), de nouveau à domicile, pour montrer notre progression!!!

Cédric et Michaël (2 coachs difficile à satisfaire)

Victoire des U15F2 contre Le Fousseret : 60-26

QT1 : 15 - 9

QT2 : 27 - 13

QT3 : 42 - 19

QT4 : 60 - 26

Le début du premier quart-temps fut assez "froid". Les deux équipes avaient beaucoup de mal à démarrer et pour cause, l'ordinateur ne fonctionnait plus ! Cet incident nous a donné vingt bonnes minutes d'échauffement en plus et qui a refroidi leur "envie" de jouer.

Malgré ce démarrage froid, nous arrivons quand même à coller 7 - 0 dans les premières minutes de jeu avant de relâcher la défense à partir de la moitié du QT et à finir celui-ci à 15 - 9.

C'est lors du deuxième quart-temps que j'ai remarqué une nouvelle malédiction qui nous suit discrètement depuis le début de l'année, j'ai nommé la malédiction de "l'imitation". C'est à dire que si l'adversaire joue un jeu intense et agressif, nous suivons le rythme et si, comme lors de ce match, l'adversaire est mou, lent et peu dégourdi, on s'abaisse à leur niveau !

Peu fier de la défense lors du QT2 donc, on les laisse s'approcher, aucune pression sur le porteur de balle, pas d'aide. L'attaque permet tout de même de nous maintenir à niveau même si parfois trop précipitée avec des shoots mal pris m'auront fait sauter du banc.

Après un petit discours pour mettre les rouages en place, la machine est enfin lancée. Très bonne défense sur ces deux derniers QT, beaucoup d'interception, d'entre-deux, de vole de balle suivit de contre-attaque rapide et de qualité comme on les aime. Même l'adversaire s'était réveillé de son côté, mais avec un effectif de 7 difficile de tenir le rythme. Sans oublier leurs nombreuses petites tailles qui auront fait passer mes joueuses pour des titans !

La seule petite erreur que je pourrais évoquer fut le manque de patience en attaque placée. On coupe, on place des écrans mais on ne se sert pas de ces outils et c'est dommage ! Mais c'est déjà un bon début, on commence à avoir du mouvement utile en attaque et ça risque d'être très prometteur !

Bravo aux joueuses pour ce premier match en phase de compétition !



Timothé

Défaite des U17M1 contre le BAB'SS : 75-73

Nous nous déplaçons à BABB'S Bessieres.

Premier quart temps Défaite 19-21 Deuxième quart temps Défaite 32-16
Troisième quart temps Victoire 10-18 Quatrième quart temps Victoire 14-18
Défaite finale 75-73

Premier match de notre poule R2 à l'extérieur. Désillusion sur l'objectif voulu avant ce premier match. On démarre notre match plutôt lentement mais les deux équipes sont au coude à coude. L'équipe adverse passe rapidement en zone pour tout le match. Beaucoup d'arrêts de jeu suite au lenteur du portable e-marque local et à cela s'ajoute des joueurs endormis avec un match avancé à 13h par rapport à notre horaire officiel. On finit ce premier quart-temps derrière à 2 points.

Le deuxième quart-temps est beaucoup plus difficile car on choisit de passer en zone pensant créer un écart mais finalement c'est l'équipe adverse qui crée nettement l'écart de 16 points avec une adresse folle à l'extérieur de tous les joueurs. Le discours à la mi-temps est destiné à remobiliser tout le monde quelque peu abattu. Ce fut bien appliqué car on remonte notre écart petit à petit sur le troisième et quatrième quart-temps. Une meilleure intensité défensive qui contraste nettement avec la première mi-temps. La dernière action du match sur temps mort, nous aurait permis de gagner ou surtout nous permettre d'aller en prolongation mais ce ne fût pas le cas. On perd pas le match sur cette dernière action mais plutôt sur notre deuxième quart-temps et nos lancers francs manqués. Le week-end prochain on se déplace à nouveau pour un match difficile à l'extérieur au TOAC. Va falloir réagir pour essayer d'être plus performant.

Vincent

Victoire des U18F1 contre Salies : 75-48

Évolution du score : 17-8 / 31-21 / 50-33 / 75-48

Début du championnat R2 pour nos U18F1 et premier succès, dans notre gymnase Lautrec (une première pour nous cette saison !).

Suite à notre rapide qualification en brassages nous avons passé plus d'un mois sans match, les filles avaient donc des fourmis dans les jambes mais il fallait arriver à canaliser cette énergie pour la rendre efficace.

Ce fut chose faite avec un début de match réussi (7-0 après quelques minutes de jeu).

Les visiteuses venues en effectif réduit commencèrent alors à se recroqueviller près du panier et à hausser le ton en terme d'agressivité. L'écart se stabilise jusqu'à la fin du quart-temps.

Le 2ème quart-temps reste équilibré (14-13), et nous éprouvons quelques difficultés à contenir leur joueuse intérieure près du panier.

La pause arrive à bon escient pour évoquer les points à améliorer ... message passé et appliqué sur le champs avec 2 dernières périodes assez bien maîtrisées (19-12 puis 25-15).

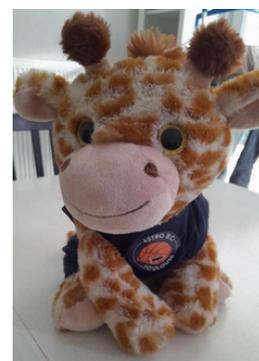
Tout n'a pas été parfait mais globalement c'était une belle prestation collective pour lancer notre championnat.

Mention spéciale à mes joueuses pour avoir su garder leur sang froid ou vite se remettre de leurs émotions face à quelques attitudes adverses déplorables ou à des coups de sifflet suspects.

Merci à nos supporters toujours aussi nombreux et enthousiastes.

Bon rétablissement à Matilde, qui a réussi l'exploit de se blesser assez sérieusement dans la semaine ... à l'entraînement des U9 !!!

Et bienvenue à Gigi #16 la nouvelle membre de l'équipe. Vous avez déjà pu l'apercevoir qui trônait fièrement sur notre banc d'équipe ce samedi !



Micka

Victoire des SG1 à Colomiers : 66-95

Retour à la compétition pour nos SG1 avec un déplacement jamais simple sur le terrain glacial de Colomiers.

Début de match assez timide pour finir avec 2 points d'avance à la fin du 1er quart-temps.

Puis on décide enfin de prendre le temps de trouver nos grands à l'intérieur ... et c'est le début de la fin pour les locaux, incapables de contenir nos 3 géants du soir (52 points cumulés à eux seuls) !

Dès lors, l'écart ne cessera de grandir jusqu'à la fin du match pour atteindre les 32 points d'avance ... puis finir à + 29.

Et comme les matchs de nos SG1 ont toujours un brin d'originalité cette saison, on notera que le match ne s'est pas terminé là où il a commencé ... en effet, il n'y a pas qu'au gymnase Arnauné où il pleut dedans quand il pleut dehors ! Il en est de même sur ce fameux 3ème terrain de Colomiers... une belle gouttière sur un endroit assez passant aura eu raison de quelques appuis ... de belles frayeurs après quelques chutes mais heureusement sans gravités avant que les arbitres décident enfin de stopper le match ... qui reprendra 10 minutes plus tard sur le beau terrain d'honneur du complexe columérin

Merci à nos supporters encore supérieurs en nombre sur un match à l'extérieur !

Notre mascotte Bobo est repartie avec Shaun, suite à une passe qui a failli démolir la moitié des infrastructures locales !!! Mais nous sommes sans nouvelle à ce jour de ses aventures (ce qui aura au moins le mérite d'enrichir la cagnotte des SG1).

Micka



Défaite des SF2 à Caraman : 69-50

défaite 69-50 à Caraman 2 un classique pour un joueur ou entraîneur de basket toulousain : un match à Caraman un samedi soir de novembre !!!!!!! une découverte pour une grande partie de mes joueuses !!! un peu d'Histoire avant tout : La Jeunesse Sportive Caramanaise voit le jour en 1929 et a pour vocation de « former dans la localité une ou deux équipes de basket-ball et de favoriser le développement des sports athlétiques et d'éducation physique ». Dès les années 30, l'équipe gravit les niveaux régulièrement pour se retrouver en 1951 en nationale. en ce qui concerne notre match : aucune excuse (groupe au complet, arbitres corrects, adversaires à notre portée) une entame de match correct (19-13) un second quart un peu plus dans le dur (27-29) et la foudre nous est tombée dessus au 3QT perdu 25-8 la messe était dite malgré un sursaut d'orgueil au 4QT des matchs comme celui-ci il va y en avoir d'autres cette saison donc on va continuer à bosser !!!!! malgré tout, la journée (nuit) se termine bien avec la première soirée d'équipe , par contre je suis désolé Chloé (et l'Astrobulle) aucune photo ni vidéo n'a (réellement !!) fuité !!!!!

Seb

- A★S★T★R★O -

Le replay des Loisirs

Astrogoths Vs Metefu: Victoire 59 - 50

Seconde victoire en trois match pour les Astrogoths.

Face à une équipe de Metefu rugueuse a l'intérieur, nous avons su accélérer le rythme !

Un premier quart dominant avec des shoots extérieur et +3 à la fin, puis un second quart où on se fait reprendre pour être à égalité a la mi-temps.

Et c'est là où l'équipe de diesel que nous somme entre en action. Un jeu plus agressif, des ballons bien donnés aux intérieurs et hop..

C'est facile le basket (quand on a un gars de 2m03)

Victoire collective 😊

GO ASTRO

Vous noterez la qualité de prise de vue de notre perche man!

Aurélien



Astrotro vs BCLM : victoire 66-57

Quelques changements de dernière minute sur la composition. Avec notamment, l'absence de Jonathan. Du coup, lancement de Paola dès le début du match pour mener notre équipe.

On démarre sur ce qui est en train de devenir une classique malheureusement. Paul envoie Paola vers l'avant sur l'entre deux qui sert Aziz dans sa course au cercle pour un lay-up raté...

Notre premier quart-temps est tout de même bien parti, très facilité par l'adresse de Paul en tête de raquette après drive et à 3 points. Bien aidé rapidement par Paola. Nous avons cependant beaucoup de mal à contrer les offensives adverses, notamment leurs coupes depuis l'extérieur, on les laisse trop faire. La grosse adresse de Paul (9pts) et Paola (7pts) nous permet tout de même de finir le quart à +6.

Malheureusement en deuxième quart, on ne règle pas notre défense, et on manque de réussite sur les tirs extérieurs. On se fait reprendre.

Mi-temps 34 à 32 pour nous.

Mise au point plus détaillé sur ce qu'on doit faire pour bloquer le jeu adverse à la mi-temps et la disponibilité que doivent avoir nos intérieurs pour nous permettre un jeu plus collectif. J'ai été très attentif à mon propre discours et fait un passage de 6/7min très prolifique, avec 3 paniers et 2 passes décisives pour Paola. Ce qui nous a permis de prendre le large. On garde ses 12pts d'avance jusqu'à la fin du 3ème quart.

Le match est bien embarqué, malheureusement, comme depuis le début, à part les 2 P, les autres nous avons du mal à marquer malgré des shoots ouverts. Et en leur absence l'adversaire recolle à -1pt à la moitié du quart-temps. On refait donc rentrer nos pistoleros pour redynamiser l'attaque et stopper la remontada. Bim 2pt de Paul. S'en suit une série de lancers francs qui fait écouler le chronomètre. Raté, raté, rebond, faute sur tir, mis, raté, rebond, faute sur tir, raté, mis. +3pts pour nous. C'est le money time, et visiblement nos adversaires du soir sont stressés par cela puis qu'ils perdent le ballon assez facilement. Attaque suivante 3pts de Paola. Encore une perte de balle évitable de nos adversaires suivi d'un autre panier de Paola. Le sort du match est plié. Victoire 66 à 57.

Je suis content car on a su régler notre défense en deuxième mi-temps et les reflexes commencent à rentrer. On corrige un peu plus à chaque match. Cependant, va falloir mettre les paniers, sinon ça va être compliqué. Contre nos adversaires du soir, avec un poil plus d'adresse, le match aurait pu être plié facilement. Côté intérieur, il faut qu'on arrive à être plus disponible, et plus efficace pour fixer la défense et distribuer de meilleures passes.

Marqueurs : Paola (28pts), Paul (17pts), Arthur (6pts), Julien (6pts), Aziz (5pts), Cédric (2pts), François (2pts), Clotilde, Mikaël

Julien

Astro 1 Vs CNES 2 : Victoire 100 - 84

Le match était important pour prendre confiance après un début de saison décevant (1V2D). Nous rencontrions CNES 2, une équipe que l'on ne connaissait pas.

Nous décidons de faire entrer un 5 majeur qui défends et qui cours pour bien commencer et réalisons un excellent départ : interceptions, sprints, paniers faciles, et hop 17-0 a la fin des trois premières minutes.

Nous n'arrivons pas à maintenir ce rythme et à poursuivre cette domination (pas assez de cardio pendant les entraînements, trop de bières après ?).

L'équipe du CNES ne baisse pas les bras et lutte pour que l'écart ne se creuse pas davantage, sans jamais réussir à remonter. De notre côté, nous vivons confortablement sur l'écart creusé au départ, avec un peu de laisser aller des deux côtés du terrain sur le reste du match...

Bilan : victoire 100-84, qui reste à confirmer.

François

- A★S★T★R★O -

Résultats du week-end dernier

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 11/11	U11M1	F	Astro 1	Auterive	Victoire 22-10
	U11M2	J	Muret 2	Astro 2	Victoire 08-24
	U11F1	B	Astro 1	TMB	Défaite 15-17
	U11F2	D	Noé 2	Astro 2	Forfait Astro
	U13M1	R2	Tarbes UB 2	Astro 1	Victoire 58-64
	U13M2	D2	St-Girons	Astro 2	Défaite 53-27
	U13F1	R2	Astro 1	Mazères	Défaite 51-55
	U13F2	D3	Astro 2	OTB 2	Victoire 92-15
	U15M1	R2	Lézat	Astro 1	Défaite 63-45
	U15M2	D3	Tournefeuille 2	Astro 2	Victoire 36-46
	U15F1	R3	Astro 1	Naucelle	Victoire 73-50
	U15F2	D2	Astro 2	Le Fousseret 2	Victoire 60-26
	U17M1	R2	BAB'SS	Astro 1	Défaite 75-73
	U17M2	D1	Exempt		x
	U18F1	R2	Astro 1	Salies	Victoire 75-48
	U18F2	R3	Astro 2	Laissac	Report au 25/11
	SG1	PRM	Colomiers	Astro 1	Victoire 66-95
	SF3	D2F	Mazères	Astro 3	Défaite 60-53
SF2	PRF	Caraman 2	Astro 2	Défaite 69-50	
Dim 12/11	U20M1	R2	Cornebarrieu	Astro 1	Victoire 65-76
	U20M2	R3	Astro 2	Cugnaux 2	Victoire 80-76
	SF1	R2F	Tournefeuille 2	Astro 1	Défaite 59-52
	SG2	D2M	Astro 2	Castelmaurou 2	Victoire 72-26

- A★S★T★R★O -

Un mot concernant la boutique

Bonjour à tous,

Un petit mot concernant la boutique officielle de l'ASTRO !

On y est presque mais il nous manque encore un élément pour vous mettre à disposition celle-ci dans les meilleures conditions 😊

Nous avons un peu de retard car la personne en charge de la partie technique est en congé paternité et profite donc de l'arrivée de son nouveau-né 🤱

Il sera de retour la semaine prochaine, nous espérons pouvoir vous mettre le lien dans le prochain numéro 😊

Désolé pour tous ces contretemps indépendants de notre volonté !!

Sébastien et Virginie



Le Quiz de la semaine



Cette rubrique est là pour tester votre culture générale sur le basket. Que ça soit basket féminin ou masculin, en France ou partout ailleurs, nous allons voir si vous vous y connaissez réellement dans notre sport.

Chaque semaine, vous allez pouvoir retrouver ici, un petit quiz de 5 questions concernant la NBA, la LFB, l'Euroligue, les équipes de France 5x5 et 3x3 et autres.

Lien vers le quiz :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdE0X9Lr-hpvN2T0V-IUOy0NPJiYXuy6oc4mjZQr4ZmY58VhA/viewform?usp=sf_link

Si vous avez des idées de quiz ou de questions que je pourrais intégrer pour les prochaines semaines n'hésitez pas à m'en faire part, je prendrai en compte les propositions.

Je tiens aussi à préciser que plus les semaines vont passer, plus les quiz deviendront difficiles donc tenez vous prêts !

- A★S★T★R★O -



Prochains matchs



Petite précision importante, entre la parution de cet Astrobulle et samedi, des modifications de dernière minute peuvent avoir lieu. N'hésitez pas à vous référer à la rubrique "Prochain match" sur notre site internet.

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Horaire	Gymnase	Adresse
Sam 18/11	U5	x	Entrainement habituel		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	x	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9	x	Entrainement habituel		annulé	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9 Plateau	Conf	St Lys 1 - St Lys 2 Astro 1 - TOAC 1		9h30	Cosec	11, Ch. de Pillore, 31470 ST LYS
	U11M1	F	Cazère	Astro 1	11h00	Halle de Tapiau	Rue du Tapiau 31220 MONDAVEZAN
	U11M2	J	Astro 2	Cugnaux 2	9h45	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	B	Colomiers 1	Astro 1	11h00	Piquemal T2	15, rue A. de Vigny à COLOMIERS
	U11F2	D	Astro 2	Portet 2	11h15	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	R2	OTB 2	Astro 1	13h00	Pagnol	9, rue des Tilleuls 31830 PLAISANCE
	U13M2	D2	Lavernose	Astro 2	12h30	S.Polyvalente	Place de la Mairie 31410 LAVERNOSE
	U13F1	R2	Astro 1	Vacquiers	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	D3	Astro 2	TMB 2	13h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M1	R2	TOAC 3	Astro 1			
	U15M2	D3	Astro 2	OTB 2	17h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F1	R3	Astro 1	OTB	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	D2	Labège	Astro 2	14h45	Europe	Rue des écoles 31670 LABEGE
	U17M1	R2	TOAC	Astro 1			
	U17M2	D1	Brax	Astro 2	15h00	Omnisports	Route du Stade 31490 BRAX
	U18F1	R2	Astro 1	Elan Aveyron	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
U18F2	R3	Astro 2	Verfeil	15h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE	
SG1	PRM	Saverdun	Astro 1	20h30	Amiel	Allée du Girbet 09700 SAVERDUN	
SF3	D2F	Astro 3	Ayguesvives	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
Dim 19/11	U9 Plateau	Déb	Astro 2 - Astro 3 Blagnac - Cornebarrieu		10h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M1	R2	Astro 1	Portet	11h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U20M2	R3	Castelg-Grisol	Astro 2	13h00	Fondada	1423, Rte Villeneuve Les Bouloc 31620 Castelnau d-Estretefonds
	SF1	R2F	Astro 1	Puycaquier	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	PRF	Exempt		x	x	x
SG2	D2M	Blagnac Occ	Astro 2	13h00	Andromède	Che du Ferradou 31700 BLAGNAC	

Comme l'année dernière, vous pouvez aider le club en vous inscrivant grâce au lien ci-dessous à l'une des fonctions pour un match (arbitre, e-marque, chrono, délégué).

Il vous suffit d'écrire votre nom dans les cases vides.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nZivW1AXxzSxu6HvOvF1x4Q-2pWbYXjdbPif5FrcMA/edit?usp=sharing>

Mon Quartier + Facile

Minimes • Barrière de Paris • Ponts-Jumeaux

MAIRIE DE  TOULOUSE

Madame, Monsieur,

Jean-Luc MOUDENC, Maire de Toulouse et Président de Toulouse Métropole, porte au sein de Toulouse Métropole en lien avec Tisséo, une politique volontariste en faveur du vélo. La colonne vertébrale de ce nouveau schéma d'organisation des mobilités actives est le Réseau Express Vélo (REV), représentant 440 km de linéaire, dont 290 km sur la métropole.

Pour mener à bien la réalisation de ce projet ambitieux, il a confié à Maxime BOYER, Vice-président de Toulouse Métropole chargé du vélo et à l'ensemble des Maires et Maires de quartier, d'animer ensemble des réunions de mise en œuvre du REV par des échanges avec les acteurs de terrains. Développer le REV doit répondre à un double objectif : augmenter l'utilisation du vélo pour favoriser la mobilité décarbonée, et décongestionner notre métropole et nos communes.

Ce réseau structurant vient compléter le réseau cyclable existant pour relier les principaux centres urbains entre eux et desservir les zones économiques, les grands équipements publics ainsi que les pôles d'échanges multimodaux (transports en commun). A terme, 4 habitants de la Métropole sur 5 seront à moins d'un kilomètre du Réseau Express Vélo.

Mi-novembre, afin de partager les résultats de la concertation menée en novembre et décembre 2022 sur l'ensemble du territoire de la Métropole et des itinéraires REV, Toulouse Métropole et les communes organisent 2 réunions de restitution des contributions recueillies lors des 75 ateliers cartographiques participatifs. Chaque réunion abordera plus précisément une partie du territoire et des itinéraires REV.

La réunion qui concerne notre quartier se tiendra le :

Jeudi 16 novembre 2023 de 18h00 à 20h00

Salle Garonne - Toulouse Métropole

6, rue René Leduc

Voici le déroulé de cette rencontre :

Accueil des participants - 15 min avant l'heure de démarrage prévu

Mot d'introduction

Rappel du projet, du contexte, des modalités de la concertation et remerciements

Présentation de la synthèse des 1378 contributions recueillies

Programmation et avancement du réseau REV

Bilan de l'expérimentation CODEV (Comités de ligne) : le REV 1 Sud 10 Ouest le 16/11

Echanges avec les participants - Questions / Réponses

Il est nécessaire de s'inscrire sur jeparticipe.metropole.toulouse.fr, pour participer en présentiel aux réunions de restitution.

Il est également possible de participer à distance via le lien vers le direct disponible sur jeparticipe.metropole.toulouse.fr et de poser vos questions par SMS en direct.

C'est par votre mobilisation que nous obtiendrons pour notre quartier une infrastructure de qualité et adaptée pour l'usage du vélo.

Une action concrète et efficace pour réaliser l'indispensable transition écologique de notre Métropole.

Espérant vous compter nombreux,

Je vous pris de croire, Madame, Monsieur, à l'assurance de mes meilleures salutations.

Pour recevoir chaque jeudi, la newsletter de Toulouse . [Abonnez-vous](#)



Pour un rendez-vous, contacter le : 05 61 22 30 92

Votre Maire de Quartier
Cécile DUFRAISSE
Adjointe en charge de l'occupation
du domaine public, fleuves et canaux

SECTEUR NORD
Maison de la citoyenneté Nord
4, place du Marché aux Cochons 31200 Toulouse
05 67 73 83 52
secteur.nord@mairie-toulouse.fr

Mon Quartier + Facile

MAIRIE DE TOULOUSE

Une petite page de pub

On remercie les sponsors !

WISE:RH



Neorka
Bureau d'études énergies



- A★S★T★R★O -

Buzzer Beater

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 !

- A★S★T★R★O -