

ASTROBULLE

Episode n° 35



Mercredi 20 mai 2020

Edito par Mickael

Hello l'Astroworld !

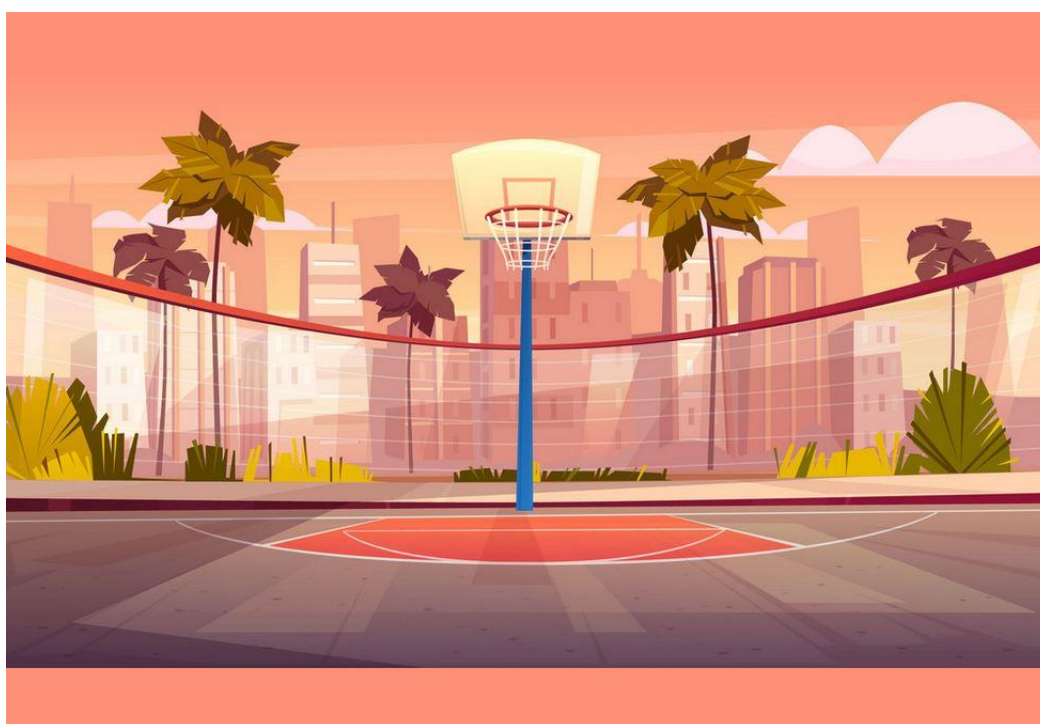
On aura beau sans cesse me répéter que plus on avance dans le temps, plus on se rapproche d'un retour dans le gymnase, cela n'a malheureusement pas l'effet escompté et mon légendaire sang-froid est mis à rude épreuve ... mais que c'est long !!!

Suivez bien l'actualité sur la page d'accueil de notre site Internet ou sur notre page Facebook pour avoir les prochaines nouvelles sur une éventuelle reprise ou au moins les procédures d'inscription pour la saison prochaine ...

Aujourd'hui je ne vais pas vous faire de grand discours (vous verrez que d'autres s'en sont occupés à ma place plus bas !) ... juste vous dire qu'il me tarde vraiment de tous vous revoir sur ou autour du terrain !

Enfin, merci à tous ceux qui, d'une façon ou d'une autre, nous font part du plaisir qu'ils ont à continuer de recevoir chaque mercredi notre hebdomadaire.

Micka



Boutique, dernier jour !



Notre Boutique Officielle Astro est encore ouverte mais c'est aujourd'hui le dernier délai pour passer commande !

Petite nouveauté ... les goodies : porte clé décapsuleur (toujours utile pour la 3ème mi-temps), balle anti-stress (pour éviter de trop se ronger les ongles lors des matchs sur le banc) et la tasse à café vintage (indispensable avant de supporter son équipe).

[Voir le catalogue complet en ligne](#)

Alors n'hésitez plus foncez sans plus attendre, soyez fier de porter hauts les couleurs de votre club de basket préféré ... date butoir des commandes : aujourd'hui mercredi 20 mai dernier délai !

A vous de jouer [en cliquant sur ce lien](#)



Basket fiction

Une dernière séance de notre série de matchs inventés !

Match retour des SF3 : Astro VS Aussonne par Captain Emma

Le voici ! Le voici ce match décisif, ce moment fatidique où à la fin de ce match nous saurons si nous méritons amplement notre place en D2 pour l'année prochaine ou si nous étions reléguées en D3... Un match qui s'annonce des plus intenses, bien qu'avant dernière de leurs poules nous savions que les Aussonaises ne se laisseraient pas faire car si elles perdaient, elles retourneraient en D3 !

Je vous replace le contexte : Il faut savoir que nous les avons déjà jouées il y a 2 ans et elles étaient montées et nous avons failli à la tâche... Une petite rancune contre elle car à l'époque j'étais en SF4 et nous avons perdu le match qui les a fait monter en D2 à la place des SF4 de 3 points, 3 petits points, je m'en souviens encore !

Je voyais que nous étions toutes stressées par ce match car nous devons le gagner haut la main pour avoir accès au maintien et surtout faire honneur à celles qui étaient absentes sur le terrain ! Et je l'avoue je l'étais moi aussi, mais en tant que capitaine je ne peux rien retransmettre car il faut garder la tête haute pour que nos jeunettes puissent prendre confiance en elles !

Nous avons essuyé une belle victoire la semaine dernière qui nous aura malheureusement coûté la cheville de Rachel (qui avait vraiment très bien joué, avec ses nombreux 3points marqués) et le retour du genou un peu douloureux de Sophie (une de nos meneuse phare de l'équipe super rapide solide en défense et très vive en attaque, une véritable petite souris qui se faufile partout, si vous voulez mon avis c'est une Lucie[SF1] en puissance), en prévention coach Elo refusa que Sophie joue... Heureusement elles sont présentes aujourd'hui pour nous encourager sur le banc. Malheureusement c'étaient les seules... Flo était de nuit et le club d'Aussonne n'avait pas accepté la dérogation pour jouer à 16 heures. Cécile était en match avec les SF2 et Pauline en soutenance à Paris. Nos joueuses manquent cruellement à l'appel et cela se ressent à l'échauffement car nous sommes soudées et même si nous ne jouons pas nous sommes présentes sur le banc pour donner de la voix !

Elodie en nous voyant à l'échauffement nous fait revenir aux vestiaires, elle avait dû pressentir (elle est très forte pour ça) le stress général ! Toutes à côté les unes des autres, assises, l'air étrange et peu sûre de soi... La voix d'Elo vociféra « Les filles ! Il est hors de question qu'on leur laisse une seule chance !!! Je veux voir des guerrières ce soir !!! Si vous n'êtes pas dedans vous sortez ! C'est COMPRIS ?! Alors ayez confiance en vous, moi je sais que vous en êtes capable ! En plus je ne joue pas ce soir avec ma propre équipe pour que nous gagnions ce maintien alors enlevez-moi ces mines de déterrées et en avant !», et là le miracle, toutes nos peurs envolées un « OUI ! » général se fit entendre et un petit cri d'équipe avant de repartir s'échauffer sur le terrain avec une toute autre intensité !

Pas de doute possible ce petit botage de fesse nous avait mis de l'entrain et nous avait remis en confiance, la suite de l'échauffement se fut ressentir. Mais mes craintes étaient toujours

là enfouies, car mon binôme, ma momologue, notre super Flo, scoreuse avec ces célèbres lay-back n'était pas là !

L'arbitre siffle, le match commence ! Un début de quart-temps catastrophique ! Les adversaires étaient bien là, elles ! Elles nous faisaient une défense en zone très agressive, aucune passe à l'intérieur n'était possible, pas même à notre géant, gardienne de la raquette : Alexandra... Sur le banc nous crions de toutes nos forces pour encourager nos coéquipières ! Temps-mort pris par coach Elo, qui nous explique une énième fois le « PIM, PAM et POUUUUMMM @ !μ#* » pour se sortir de cette zone. Nous étions en 4-15 retour sur le terrain il restait 3 minutes et 23 secondes à jouer. Alexandra sort, je rentre, le stress s'envole enfin. Amaïa en mode Speedy Gonzales activé, elle leur pique la balle ce qui nous permet de faire quelques belles contre-attaques. On remonte peu à peu, fin du 1er quart-temps 12-18.

Deuxième quart-temps, toujours encombré par cette maudite zone, le jeu placé est difficile, notre atout majeur reste la contre-attaque car notre Pilou internationale sait lire le jeu comme personne et intercepte beaucoup de balles accompagné de nos petites Tic et Tac qui courent à une vitesse folle pour marquer leurs tirs en course (travaillez bien ça les enfants ça compte beaucoup !) L'arbitre siffle la mi-temps, Elo retrouve des filles fatiguées de courir après le score une énième fois ! Nous sommes en 23-26, seulement à 3 points de l'égalisation ! Vestiaire, Coach Elo qui ne s'énerve jamais : mais elle commence tout de même à s'impatienter « Faites-moi ce PIM, PAM, POUM, elles ne sortent pas à 3 points, shootez-leur sur la gueule *****, ne leur laissez aucune chance, et encore une fois nos débuts de matchs sont catastrophiques alors là pas d'erreur au 3ème quart-temps ! »

Retour sur le terrain pour s'échauffer, la salle est comble, les supporters sont là, notre club est là, ils sont venus en nombre pour nous soutenir ! Pas d'erreur possible ! Une fois l'échauffement fini et le speech d'Elo fait, je rajoute juste mon petit grain de sel en tant que cap'tain « Allez les girls on peut le faire je crois en vous toutes, prenez vos positions et shootez, on en est toutes capables !! ».

Retour sur le terrain et là le miracle ! Un pim, pam, poum enfiinin ! Et une solution de tir avec une Alexia très bien placée ! Ça annonce la suite du match car quand Alexia commence à marquer on ne l'arrête plus ! Les adversaires ne sachant pas défendre à 3 points nos extérieurs s'en sont donnés à cœur joie et le dieu du basket était de notre côté parce que tout rentrait ! Lorsqu'elles ont enfin compris qu'il fallait sortir nous, intérieurs, étions présentes avec une Alexandra divine qui se retourne et shootant sur tous ses adversaires. Puis lorsque le shoot était impossible une petite Emma Caramel était présente en tête de raquette pour le petit shoot, quelle cohésion parfaite entre cette équipe qui commence enfin à se connaître.

Mais l'attaque ce n'est pas tout il y a la défense aussi ! Et c'est là que notre équipe prend tout son sens avec une Laura en feu qui intercepte beaucoup de balles et qui les redistribue à Héloïse notre doyenne plus rapide que tout le monde qui était déjà devant pour réceptionner et marquer ! A ce moment précis c'est l'apogée, nous passons devant en alliant cohésion d'équipe, défense et attaque ; une équipe qui montre à sa coach que ses efforts paient et qu'elle a réussi à souder une équipe différente à bien des égards et aujourd'hui capable de tout surmonter ! On n'arrête plus nos Tic et Tac que nous ne présentons plus et on entend dans toute la salle les encouragements du papa de Léna. Fin du 3ème quart un score inespéré car nous avons pour habitude de très peu marquer, 44-35.

Dernier quart-temps, le dernier d'une saison, le dernier pour l'accès au maintien ! Le plaisir est là, le plaisir de voir une équipe qui se donne à fond dans tout et pour tout. Le plaisir de voir que pas une seule fois nos petites n'auront baissé la tête, le plaisir de voir des shoots et qu'il n'y a pas eu un seul refus de shooter, vous l'aurez bien compris c'était un match plein de plaisir et c'est ce qu'il se passe quand un coach donne toute son âme dans une équipe et que ladite équipe lui rend tout à 1000%. Victoire des SF3 avec un score inespéré malgré un début de match laborieux à seulement 12 points = 68-49 !!

Petit disclaimer de fin : Merci à vous les filles vous êtes toutes incroyables et sachez-le je vous aime et je vais continuer de me donner à fond pour vous! Et moi je dis que Coach Elo ne peut pas s'arrêter sur une saison pas finie ! (Oui j'ai osé et oui tu vas me tuer je le sais, mais les règles du covid-19 me protègent :P)

Parcours d'officiels

La suite ... l'idée de cette rubrique est de découvrir le cursus de nos arbitres ou O.T.M., afin de mieux les connaître et, pourquoi pas, susciter des vocations !

Présentation d'Emma (encore elle !) une de nos OTM les plus régulières :

Bonjour, bonjour, c'est encore moi, Emma la bavarde ;D

Vous me connaissez en tant que fidèle SF3 et capitaine de cette même équipe mais aujourd'hui je viens vers vous en tant qu'OTM régulier de notre cher club. OTM mais quesaco ? Vous le savez bien sûr, ce sont vos fidèles serviteurs qui lors d'un match gèrent le chrono (et qui s'oublent parfois désoler : « CHRONOOOOO ! ») où la feuille de marque (E-marque).

Alors nous on se mare bien à la table ! Déjà, on voit toutes vos fautes et les arbitres qui ne les sifflent pas et ça c'est drôle ou l'inverse ils la sifflent et vous dites « Mais NOoOoON... je n'ai rien fais !!! » et ça c'est encore plus drôle. Puis pour de vrai moment de fou rire faites la table avec une de nos SF3 (Hélo , Rachel , Flo) , ou notre coach Elo ça vaut le détour, mais c'est encore mieux (désolé les girls <3) avec Cathy notre OTM en chef à l'astro : « Flèche tourné, retourné... ». Puis sans oublier notre chère dirigeante Dame Virginie qui ne manque pas à l'appel ! Merci aussi aux filles des équipes Sf1 et SF2 qui passent nous faire la table aussi de temps à autres quand nous sommes dans le besoin <3 ! Nous sommes une grande famille vous l'aurez compris, mais s'il pouvait y avoir plus de mobilisés ça éviterait bien du souci à Cathy alors une fois de temps en temps venez nous voir par la table on ne mord pas puis en plus y a souvent des cohobons à manger. Mais ça il ne fallait pas trop le dire, on m'avait dit de pas appâter avec de la nourriture mais d'après les nombreuses descriptions de mes coéquipières, je fais de trop bons goûter de la mort qui tue ☹ donc venez nombreux notre goûter ne changera pas l'année prochaine :P.

Bien à vous votre chère OTM !!!

Qui sont nos coachs ?

A l'instar des officiels dans la rubrique précédente, nos coachs ont pour mission actuellement de vous raconter leur histoire avec le basket ... Véritable biographie ou mémoires pour certains, c'est l'occasion d'en savoir plus et de découvrir le passé prestigieux de beaucoup d'entre eux ...

Guillaume, Coach U11M1

Bon alors je vous préviens tout de suite, contrairement aux coachs des semaines précédentes, vous allez ni voyager très loin ni découvrir le basket de haut niveau. La raison est simple, j'ai moins d'expérience que certains des poussins que je coache...

A la base depuis tout petit, le sport c'était pas trop mon truc et en particulier les sports collectifs. En fait ça ne m'intéressait pas du tout. Les cours d'EPS au collège pour moi c'était un calvaire. J'étais nul, je comprenais rien, bref j'étais de ceux qu'on choisit en dernier quand on constitue une équipe. Je me suis quand même essayé à pas mal de choses exotiques : poney, javelot, tir à l'arc, badminton... mais jamais plus d'une saison.

Parce que c'était bien sympa tout ça mais ça valait quand même pas une bonne partie de Megadrive ou de Super Nintendo entre potes.

Potes avec lesquels je partageais une autre passion que les jeux vidéo : les baskets. Et dans les années 90 on a été gâté : Adidas Torsion, Air Max 180, Reebok Pump, Asics Gel. Que du top, de la technologie de pointe!

C'est à cette époque qu'on trouve aussi un maximum de « signature shoes » de joueurs NBA qui commençaient à devenir de plus en plus populaire en France. Charles Barkley, Scottie Pippen, Shawn Kemp, Dikembe Mutombo, Penny Hardaway, Allen Iverson avaient tous leurs modèles dédiés et évidemment Shaquille O'Neal et Michael Jordan avec la Reebok Shaq Attaq 1 et la Air Jordan 5 Infrared qui resteront pour moi l'emblème du début des années 90. On s'éloigne un peu du sujet mais c'est comme ça que j'ai abordé le basket, avec les chaussures, les matchs NBA enregistrés sur VHS et les images Panini! Le ballon et les paniers sont arrivés un peu plus tard. Je me suis bien rattrapé après, puisqu'à partir de là je passais la plupart de mes week-end sur les terrains bitumés du gymnase Pierre Labitrie à Tournefeuille et ce jusqu'à la fin du collège. Pas en club, non, du vrai streetball à l'américaine ! Je ne comprenais pas l'intérêt de suivre des entraînements à horaires imposés alors que nous, on pouvait jouer quand on voulait. Et puis un entraînement c'est un cours comme à l'école, beurk! OK, la vraie raison c'est que j'avais peur de franchir le pas, j'avais zéro confiance en moi. Ensuite le coup classique, je me suis fait les croisés lors d'un accident de patin à glace, ma carrière était finie!

Quand Arthur m'a dit qu'il voulait faire du basket ça faisait plus de 20 ans que je n'avais pas touché un ballon. J'aurais du me fier aux signes annonciateurs : je m'étais mis à collectionner les rééditions de Air Jordan des années 90! Et c'est donc en 2016 que j'ai assisté pour la première fois de ma vie à un vrai entraînement. Je me souviens avoir été fasciné par le fait que l'entraîneur (visiblement originaire d'un département limitrophe, pas très grand, pas beaucoup de cheveux...) s'occupe d'une trentaine de gamins avec autant de facilité. Et ils

avaient l'air de s'éclater. Du coup j'ai assisté à quasiment tous les entraînements de la saison et à force de me voir assis dans un coin du gymnase trois heures par semaine cet entraîneur m'a proposer de l'assister. Ce fut avec plaisir mais je dois bien admettre que je ne savais pas trop ce que je faisais là et ce que je pouvais apporter. Ce qui m'a le plus marqué cette année là c'est l'ambiance et le bonheur des enfants lors des plateaux et des tournois de fins d'années, c'est ce qui m'a incité à aller plus loin, à faire partie du truc.

Ça m'avait aussi pas mal donné envie de m'y remettre en temps que joueur alors j'ai passé deux ans dans la section « sport santé » du club pour reprendre en douceur (20 ans d'excès sans aucune activité sportive ça laisse des traces!...)

La saison d'après j'ai continué à assister lors des entraînements organisés cette fois par Gwen. Elle m'a aussi désigné, faute de volontaire, coach de l'équipe 2 la veille du premier match de la saison. Me voilà donc avec un sac de maillots, dix gamins à gérer et aucune idée de comment ça fonctionne. Heureusement Vanessa m'a accompagné et aidé pour ce match et tout le reste de la saison qui aura été bonne en terme de résultats sportifs (Poule D, seulement 2 défaites). Je me sentais quand même un peu perdu alors j'ai suivi une formation coaching dans le but de comprendre ce que je devais faire en terme de préparation et de communication pour être efficace auprès des enfants.

La saison suivante retour au duo avec Micka, lui au coaching de l'équipe 1 et moi l'équipe 2 pour une saison exceptionnelle en terme d'ambiance et de résultats sportifs (Poule B, seulement 3 défaites). En tant que joueur je passe à la section loisir mais avec mon niveau basé sur la défense individuelle et le jeu rapide des U11, mes coéquipiers me regardent bizarrement en me parlant chinois : défense de zone et jeu placé. Je continue aussi les formations pour en apprendre plus sur la pédagogie et la technique toujours dans le but d'apporter un maximum aux gamins. Et de pouvoir éventuellement diriger moi même un entraînement.

Ce que j'ai fait pour la première fois cette saison en plus de coacher l'équipe 1. Une saison pas mauvaise non plus d'un point de vue sportif (Poule A, 1 seule défaite) mais surtout la saison la plus concrète et aboutie dans ma tête, bien que largement raccourcie.

Après avoir progressé trois ans en U11, il est maintenant temps de passer à autre chose. Pour la saison 2020-2021 de nouveaux défis nous attendent en U13. Il va me falloir d'autres formations :)

Voilà pour ma courte mais intense expérience de coach.

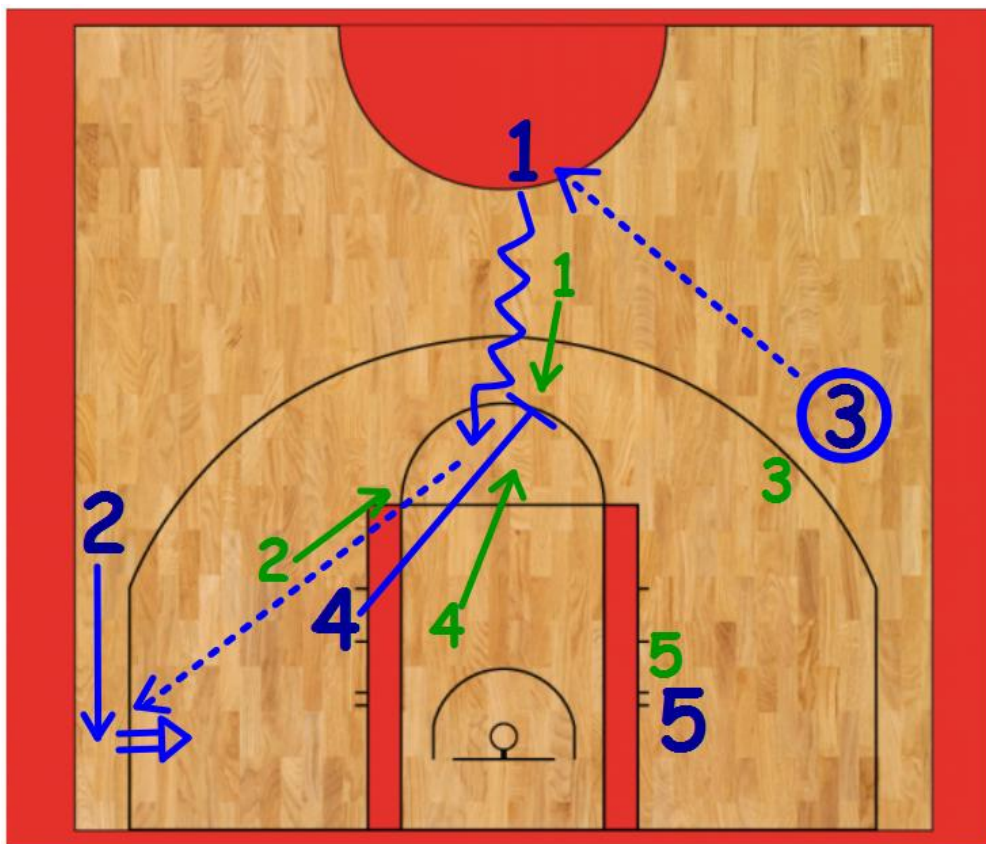
A la base depuis tout petit, le sport c'était pas trop mon truc et en particulier les sports collectifs. Mais avec du recul je regrette énormément qu'on ne m'y ai pas poussé. Tout ce que je vis depuis quatre ans, les entraînements, les matchs, les émotions, je ne les ai jamais vécus pendant mon enfance alors c'est par procuration que je les vis aujourd'hui. Et j'en ai 20 ans à rattraper alors je ne compte pas m'arrêter là.



Escape game n° 3

Confiné ne signifie pas nécessairement que les neurones doivent se reposer !!!
L'image ci-dessous contient un code secret ... saurez-vous le trouver ?
Attention, aujourd'hui on parle technique avec comme support la vraie plaquette de coach ... heureusement la légende est là pour les non initiés !!!

[Cliquez ici pour tenter votre chance](#)



Analyse du consultant :
"L'ailier fort de l'Astro a le ballon, il veut faire la passe à son pivot, mais les défenseurs l'en empêchent. Il décide alors de renverser le jeu vers son meneur, lequel "drive" droit vers le panier, à l'aide de l'écran posé par le poste 4. Un autre défenseur vient aider mais abandonne ainsi le shooteur maison parti s'isoler dans le corner ... grave erreur ! Après une ultime passe le pistolero capte et dégage aussitôt à 3 pts ... Bingo, c'est dedans ! L'Astro remporte le match sur cette ultime combinaison d'école avec une impeccable circulation de la balle"

Légende :

- déplacement avec le ballon
- ③ **Joueur avec ballon** déplacement sans le ballon
- 1 Joueur sans ballon** passe
- tir
- pose d'écran

Rendez-vous la semaine prochaine pour une nouvelle énigme ...

Indices à propos de la semaine dernière : points à relier + lettres cachées + anagramme final !

Et merci à nos partenaires



Neorka
Bureau d'études énergies



Sodenada!
Agence de Disrupteurs Natifs



Venez rejoindre nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à contact@astrobasketclub.fr

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#) et suivez-nous sur [Facebook](#)

