



**ASTRO
BULLE**

NUMÉRO 03

21 / 09 / 16

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe
Gymnase : 26 impasse Barthe
31200 TOULOUSE

PRATIQUE TON SPORT

Les jeux paralympiques s'achèvent et nous ont révélé plus que jamais des images surprenantes, émouvantes, formidables et positives.

Si vous avez un brin d'empathie, si vous aimez le sport et la compétition, vous aurez vibré sur les performances de ces athlètes différents, pour des disciplines qui par moment nous rappellent les nôtres, à part que les corps sont autres. L'acceptation de cette différence physique, nous ramène à l'acceptation de toutes les différences, raciales, culturelles, religieuses.

Ben oui ! j'ai aussi vu aux JO, les vrais ?! du beach volley surprenant.

Merci au sport de nous permettre l'acceptation de l'autre dans son intégrité. Dès lors qu'il respecte les mêmes règles nous pouvons tout envisager.

Et les règles c'est nous qui les faisons au travers des filtres et des exigences du moments.

Pour nous à l'ASTRO, nous restons à l'écoute de nos adhérents, de la pratique loisir à la pratique compétition mixte.



Nous ouvrirons cette année (semaine prochaine) à la demande de nombreu(ses)x d'entrevous une section basket-santé à destination de pratiquants adultes ou ados voulant soit découvrir notre sport soit le pratiquer sans compétition.

Samedi matin de 10h00 à 12h00 à la Maison du Basket 36, avenue de l'Hers

Nous n'en sommes pas encore au sport sur ordonnance médicale. La fédé y travaille, nos amis du Net's aussi. **Plus que jamais, l'important c'est de participer.**

PIERRE ABADIE

Président de l'Astro



MATCHS DU 17 / 09 / 16

ASTRO TMABC	Adversaires	Gymnase	Adresse	Résultats
U13F1	Naucelle	T-Lautrec	Rue de Pauletou à NAUCELLE	V
	Figeac			
U13F2	Tournefeuille 2	Clg Lautrec	46, impasse Barthe à TLSE	V
U13F3	Muret	Clg Lautrec	46, impasse Barthe à TLSE	V
U13M1	Tarbes	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe à TLSE	D
	Tarbes- Roquec.			V
	Roquecourbe 2			
U13M2	Fonsegrives	Clg Lautrec	46, impasse Barthe à TLSE	D
U13M3	TBC	Jean Moulin	7 av. des écoles J. Julien à TLSE	D
U15F	Pradines	Patrick Pépi	rue des coteaux à FONSEGRIVES	V
	Fonsegrives			D
U15M1	Aureilhan	Espace Multi-Sport	2 av. N. Mandela à AUREILHAN	D
	Auch			
U15M2	Bruguères	Clg Lautrec	46, impasse Barthe à TLSE	D
U17M1	NET'S	La Palanque	8 Place Georges Méliès, Launaguet	V
	Union 31 Nord			D
U17M2	Launaguet 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe à TLSE	D

V = VICTOIRE
D = DÉFAITE



LES RÉSUMÉS

Ce week-end avait lieu les brassages pour notre équipe jeune : l'occasion pour elles d'affronter d'autres clubs de la région et de se confronter à des niveaux variés.

La phase de brassage est donc l'occasion pour chaque équipe de se placer dans un championnat départemental ou régional. Les écarts peuvent être parfois surprenants mais au fur et à mesure des plateaux les matchs seront plus équilibrés.

U13F1

Triangulaire

Naucelle - TMABC 0-41 (score arrêté à la mi-temps)

A.L.B.A. - TMABC 31-27

La première journée des brassage nous réserve un déplacement en Aveyron. Il n'y a pas grand chose à dire sur le premier match, dont l'intérêt sportif se limite à départager les équipes pour la suite de leurs parcours. On se fait plaisir sans rencontrer une réelle opposition, toutes les filles participent à la fête. Merci beaucoup aux deux jeunes filles de Naucelle qui ont tenu la table pour nous!

Le 2e match est nettement plus compliqué: avec déjà un match dans les jambes, on rencontre une équipe aguerrie et ambitieuse, constituée principalement de 2e années. Un match dominé par les défenses qui à défaut d'offrir un beau spectacle a été intense et plein de suspense. Nos Benjamines se sont impressionnées par l'intensité physique de l'autre équipe et ne jouent pas à leur niveau habituel. Les équipes se rendent coup sur coup, le score oscille entre +3 et -1 jusqu'à ce que nous prenons un léger avantage (+6) au début du dernier quart-temps. Mais entre précipitation, maladresse et un ajustement défensif de l'adversaire, nous terminons sur cinq doubles-pas manqués et ballons perdus et prenons un 0:10, concédant le match dans les 2 dernières minutes.

C'est très dommage car avec un peu plus de lucidité dans les moments décisifs, ce match aurait été très largement à notre portée. Il y aurait des choses à dire sur cette rencontre mais je vais me limiter à l'essentiel: Si on veut réussir dans ce genre de match, il faudra s'aguerrir physiquement et mentalement! Il faudra apprendre à absorber les coups, accepter l'arbitrage et devenir plus opportunistes, plus régulières, et moins naïves: quand on fait autant de cadeaux à l'adversaire sous forme de marchés, balles portées, tir-en-course ratés ou simple oublis défensifs, on ne peut pas se plaindre du résultat final. Cela dit, la direction est bonne: le collectif se forme et se trouve de plus en plus, les filles sont volontaires, et une fois qu'elles s'adaptent à la rigueur des matchs en région, on aura une très belle saison. Sinon, ça va être compliqué...

CHRISTIAN

U13F2

Ce samedi, les benjamines2 ont remporté avec brio ce premier tour de brassage, en menant au score tournefeuillez **96 à 6**. La motivation et l'envie de gagner qu'elles ont manifesté dès le début du match ont permis de créer une forte intensité. Elles étaient présentes en attaque, tout comme en défense, et n'ont pas une seule fois baissé la cadence, même malgré l'écart de point. C'est un début motivant pour le reste de la saison. J'espère qu'on continuera sur cette lancée et qu'on montera encore d'un cran pendant l'année.

CLÉMENCE

U13M1

Cette première journée de brassage a très mal commencé face à Tarbes, une équipe très bien rodée, qui nous ont dominé de la tête au pied. Les garçons ont eue peur de Tarbes sans avoir pu montrer quoi que ce soit et cela est normal vu que notre équipe ne se connaît pas si bien que ça sur le terrain donc pas d'automatismes.

Le second match a été beaucoup mieux plus facile à jouer car les garçons ont joués plus liberté, plus de détermination et d'envie. belle réponse des petits gars qui nous permis de gagner largement face à une vaillante équipes de Roquette.

Il va falloir beaucoup travaillé pour faire de bon match et il n'y a pas de raison car il y a un groupe U13M je crois en eux.

JUNIOR



U13F3

Après une entame de match très difficile, les filles ont su se mettre au niveau d'une équipe Muretaine pleine d'envie et de détermination. L'écart établi lors du premier quart-temps a été, plus ou moins, bien maintenu tout le match grâce à une défense solide de nos Benjamines. Cependant, le manque de réussite sous le panier ainsi qu'un effectif réduit a empêché l'équipe de pouvoir recoller au score.

Cette rencontre nous permet de constater que de sérieux progrès individuels et collectifs peuvent être réalisés si les filles travaillent rigoureusement et régulièrement aux entraînements.

RENAUD

U13M3

TBC 71-12 U13M3 19-1, 18-5, 20-6, 14-0

Coacher 7 joueurs inconnus (nouveaux au clubs et pour certains débutants) n'a pas été une partie facile, d'autant que notre adversaire du jour nous attendait de pied ferme.

19-1, 18-5, 20-6, 14-0. La leçon a été dure mais nos garçons n'ont pas démerité.

Ils se sont battus et ont appris au fil des minutes, à défendre et à faire face.

Il va falloir vite soigner quelques fondamentaux de tirs et passes pour pouvoir s'exprimer en attaque. Un groupe sympa et motivé qui devra mettre les bouchées doubles à l'entraînement pour se mettre au niveau. On pensera à gagner des matchs après Toussaint. Pour le moment ce ne sont que des galops d'essai dans lesquels ne adversaires nous renseignent plus sur ce qu'il faut maîtriser, plutôt que de constituer une réelle opposition.

Ce sont les brassages !

PIERRE

U15F

La compétition commence pour nos U15 par une phase de brassage pour déterminer le niveau de la compétition : la première triangulaire nous oppose à Pradines et Quint-Fonsegrives.

Pradines – Astro 25-20

Nous abordons le premier match avec un peu d'hésitation face à Pradines, autant du côté coaching que du côté des jeunes. Nos U15 premières années tentent de trouver leur place sur un jeu à 5 qui est nouveau pour elles, et nous coach nous devons faire face à un groupe très varié.

Rapidement, tout le monde reprend les choses en main : les plus jeunes sont prises par la main par nos deuxièmes années qui jouent parfaitement le rôle de leaders. Malgré une fin au coude à coude, Pradines fait preuve de plus de maturité de jeu et nous perdons le premier match.

Quint Fonsegrives – Astro 22-28

Nouveau match, nouvel état d'esprit. Quint a battu Pradines lors du premier match d'une dizaine de points. Mais nous ne battons pas en retraite face à l'adversité et rappelons aux filles ce que nous souhaitons voir appliquer lors de ce match : rebonds, défense intensive, et contre-attaque rapide. On fait une rapide mise au point sur la concentration et la nécessité que chacune soit à 200% lors de chaque entrée en jeu.

L'ensemble de l'équipe s'applique, défensivement et offensivement, ce qui nous permet de remporter ce match et de finir 2ème de ces triangulaires. La porte pour le Niveau 1, que nous visons, est donc toujours grande ouverte !

Le prochain match nous opposera à Pibrac, chez elles. Les filles devront mettre de l'intensité dès les premières minutes pour montrer ce dont elles sont capables et appliquer les consignes vues aux entraînements de la semaine. Nous avons entièrement confiance en elles et nous croyons au potentiel de chaque joueuse de ce groupe.

U15M2

ASTRO 21 - 73 BRUGUIÈRE

Premier match de la saison avec d'un côté l'ASTRO, un effectif qui entre dans la catégorie U15 ou qui débute la pratique du basket-ball en club et de l'autre, une équipe de Bruguière avec des joueurs aguerris ayant plusieurs années de basket et possédant un gabarit physique bien supérieur (deux joueurs à plus d'1m80!)

Le duel est sans appel, dès le premier quart-temps, malgré une adresse très faible des deux côtés, aucun panier dans les 3 premières minutes, un 2-15 et le sort du match est plié. Le physique impressionnant des joueurs adverses pose de gros problèmes. Difficile d'avoir des rebonds et difficile d'attaquer une défense énergique et aussi grande. Malgré cela on nos joueurs ne se laissent pas abattre. De l'énergie, de l'envie et quelques conseils du coach permette aux locaux d'inscrire la somme honnête de 12 points dans le second quart-temps.

L'envie reste présente chez nos jeunes joueurs pendant la seconde mi-temps. La première question lors des changements est «coach, est-ce que je vais rejouer ? Je sais quoi faire maintenant». Effectivement au fil des minutes on voit des attaques et contre-attaques de structurer et rendre méconnaissable l'équipe de début de match. Le rouleau compresseur adverses fait tout de même très mal. Chaque échec est payé cash.

Au final un score sans appel mais des joueurs motivés et volontaires avec un comportement exemplaire. Très encourageant pour la suite même si il y a ÉNORMÉMENT de travail à faire.

JOËL

U17M2

22-61 Launaguet 2-16, 6-9, 6-16, 8-20

La leçon a été dure pour nos 7 garçons. Un gros écart qui s'explique par l'incapacité des garçons à produire des choses simples, contre-attaques, tirs 1c0, utiliser l'espace en jeu placé et surtout trop de passes perdues. Les garçons doivent devenir humbles, avoir envi de jouer ensemble. Une défaite de moins de 20 points aurait été possible.

Une satisfaction pour moi, avoir dépanné le club sur le coaching de ces deux équipes et permit à 14(=2x7) garçons de pratiquer le basket. Même si je n'aurai l'occasion de les entraîner, je reste en contact avec leur entraîneurs pour que les enseignements de ces 2 rencontres soient remontées.

C'est surtout aux entraînements que l'on peut progresser.

Nous sommes en recherche de coachs pour ces 2 équipes et d'un renfort dans le groupe d'entraîneurs

En attendant, bosser à l'entraînement et vous risquez de me retrouver sur votre route.

Au plaisir.

PIERRE

U17M1

Triangulaire des U17M1

Premier match contre les Nets.

Nous maîtrisons les deux premiers quart-temps et comptons une quinzaine de points d'avance à la mi-temps. La suite fût plus difficile, incapable de marquer un panier nous voyons notre avance fondre et gagnons finalement de deux petits points. Il faut que les joueurs apprennent que, dans les moments faibles, il faut continuer à jouer en équipe et ne pas essayer de devenir le sauveur de son équipe en multipliant les actions individuelles.

Deuxième match contre l'Union 31 Nord.

Dans ce format des triangulaires, il est difficile d'enchaîner deux matchs. Union31 est une belle équipe qui, dans le jeu collectif, nous est supérieur. Nous n'avons pu rivaliser avec eux que sur de courtes séquences.

ANTOINE



Appel à bénévolat

Chaque semaine, nos responsables du pôle arbitrage et OTM font appels à nos licenciés et bénévoles pour encadrer les matchs de nos équipes à domicile.

La demande est toujours aussi importante, que vous soyez novice ou aguerri, n'hésitez pas à contacter Paul Savin ou Cathy.

Baptême Ecole de basket Samedi 24/09/2016

Lieu : Installations sportives du Lycée T-Lautrec, 26 impasse Barthe 31200 TOULOUSE

Horaires de rendez-vous pour les enfants (merci d'être ponctuel pour le bon déroulement de cette riche matinée) :

9h00 pour tous les U11 (nés en 2006 ou 2007) ... fin vers 11h

10h15 pour tous les U9 (2008 ou 2009) et U7 (2010 ou après) ... fin vers 12h30

Programme Général

9h15-10h30 = activités sur le terrain pour tous les U11F et U11M

10h30-11h00 = cérémonie du baptême en présence de tous les enfants de U7 à U11, de leurs parents, des entraîneurs et des dirigeants.

11h00-12h15 = activités sur le terrain pour tous les U9 et U7

MICKAEL

Directeur Sportif
Responsable de l'EB



Draft 31

HACHIM LORISE

Équipe : SF2



**Peux-tu te présenter en quelques mots ?
D'où viens-tu ?
Que fais-tu dans la vie?**

Je viens de l'île de La Réunion. Ça fait 2 ans que je suis à Toulouse et je suis actuellement étudiante en master 1 STAPS.

Qu'est-ce qui te plait dans ce sport ?

Le côté collectif, la solidarité sur le terrain. Mon équipe de basket (mon club) c'est comme une deuxième famille

Que peut-on te souhaiter pour cette année / saison?

Une bonne saison avec beaucoup de plaisir et de partage.

**Depuis combien d'années pratiques-tu le basket ?
Ancien club?**

Je pratique du basket depuis l'âge de 5 ans. Mon ancien club est un club de l'île de La Réunion le CSPBB.

Pourquoi avoir choisi l'Astro ?

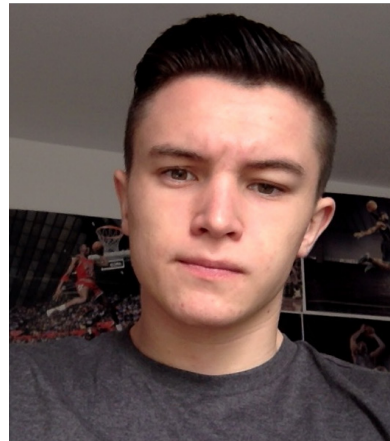
L'Astro parce que j'ai joué avec un ancienne joueuse (Delphine) et elle m'a proposé de venir essayer.



Draft 31

ESCOFFIER FLORIAN

Équipe : SG1



**Peux-tu te présenter en quelques mots ?
D'où viens-tu ?
Que fais-tu dans la vie?**

J'ai 21 ans, je viens de Lannion, en Bretagne, j'ai commencé mes études à Rennes en faisant 2 ans de fac avant d'atterrir à Toulouse pour faire un IAE (de la gestion, à l'université Capitole).

Qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?

Ce qui me plaît dans ce sport c'est qu'il demande beaucoup de technique et de physique, ainsi qu'un esprit d'équipe pour vraiment s'épanouir. C'est difficile à décrire, mais j'aurais du mal à me sentir bien en faisant un autre sport. Je suis devenu vraiment passionné lorsque j'ai commencé à m'intéresser au championnat américain quand j'étais au collège.

Que peut-on te souhaiter pour cette année / saison?

Pour cette année, j'aimerais pouvoir reprendre un rythme de compétition, gagner ma place dans l'équipe et progresser avec elle évidemment ! Pour moi ce n'est jamais un fardeau de venir au basket de toutes manières.

**Depuis combien d'années pratiques-tu le basket ?
Ancien club?**

Je pratique le basket depuis que j'ai 9 ans environ, j'ai joué à Lannion jusqu'au bac, ensuite je jouais simplement avec la fac, pas de compétition, et une fois par semaine, autant dire que je n'ai pas vraiment progressé ...

Pourquoi avoir choisi l'Astro ?

Je ne vais pas mentir, j'ai trouvé l'astro en tapant «basket à toulouse» sur Google. Après j'ai vu que le niveau correspondait au mien, je suis allé m'entraîner, et l'équipe a l'air d'être en «reconstruction» avec des anciens licenciés tout de même, et je suis sûr que ça va être bien d'apprendre à connaître l'équipe en jouant et en discutant, même si ça ne va pas se faire d'un claquement de doigt.



Calendrier des matchs

Week end 23-24-25 Septembre

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse
Ven 23/09	SF3	NET'S 2	20h30	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
Sam 24/09	BAPTEME de l'ECOLE de BASKET 9h-10h30 = Activités U11 10h30-11h = Cérémonie pour tous 11h-12h30 = Activités U7-U9			Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1 triangu.	Roquettes	14h30		à VARILHES
		Varilhes	16h00		
	U13F2	Portet	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F3	Frouzins	17h30	Berdeil	à FROUZINS
	U13M1 triangu.	Rodez	13h00	Mazel	à RODEZ
		St-Sulpice	14h30		
	U13M2	Verfeil 2	14h30	Clauzades	rte de Caraman à LAVAU
	U13M3	TOAC 2	16h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F	Pibrac	17h30	Beauregard	6 rue Maurice Fonvieille à PIBRAC
	U15M1 triangu.	Blagnac	13h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
		Blagnac-TCMS 2	15h00		
		TCMS 2	16h30		
	U15M2	Colomiers 3	16h30	Piquemal	15 rue A. de Vigny à COLOMIERS
U17M1	St-Lys	14h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE	
U17M2	Castelmaurou	17h30		à CASTELMAUROU	
Dim 25/09	SF2	Cornebarrieu 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG1	Lardenne 2	17h30		

À la semaine prochaine ! Valérie & Violaine