

ASTROBULLE

Episode n°4



Mercredi 25 septembre 2019



Sommaire



- A** la une cette semaine
- S**elfi du week-end
- T**ester sa culture Astro
- R**ésultats des derniers matchs
- O**n refait les matchs
- B**ulletin d'infos diverses
- U**ne vingtaine de questions à ...
- L**e baptême de l'EMB
- L**es matchs à venir
- E**ncore merci à nos sponsors

A la une cette semaine

Edito à tour de rôle par Virginie, Cathy ou Mickael ...

Le sujet du jour est la formation...

Nous sommes tous concernés : joueurs, entraîneurs, officiels (arbitres et officiels de table de marque =OTM), bénévoles, parents ou dirigeants !

Votre club propose de former les joueurs de tout âge à l'apprentissage et au perfectionnement de notre sport. Nous mettons tout en œuvre pour que chaque entraîneur puisse faire progresser son équipe, pour que chaque joueur s'approprie les aspects techniques et sportifs du basket, comme les règles et ses usages d'un sport collectif, qui sont applicables dans la société.

Par exemple, au sein de l'Astro BC :

- les entraîneurs bénéficient d'un accompagnement interne et sont invités à suivre régulièrement des formations proposées par le comité et / ou la ligue.
- Samy a pour mission de faire découvrir l'arbitrage à nos joueurs et entraîneurs. L'ambition n'est pas que tout le monde devienne arbitre, mais que chacun s'approprie le code de jeu avec ses subtilités, et puisse tester l'arbitrage de façon ludique en se rendant compte du rôle de chacun sur le terrain. Bien sûr, quand des vocations naissent, nous les encourageons.
- des OTM confirmés assurent la formation pratique et l'apprentissage de la table de marque, des novices...

Pour la formation théorique, la FFBB a développé une plateforme de formation en ligne : des formations techniques pour les entraîneurs ou les officiels, et des formations transversales pour les bénévoles ou les dirigeants (outils bureautiques par exemple). Il suffit d'avoir une licence FFBB pour pouvoir se créer un compte : <https://infbb.sportteef.com/Directory/Home.aspx?idPageData=6162907138>

Le comité de Haute Garonne propose un catalogue de formation pour les officiels et entraîneurs, mais aussi une formation aux premiers secours. Pour le consulter : http://www.basketcd31.com/wp-content/uploads/2017/05/Plaqueette-formation-2019-2020_V2liens-V-final.pdf

Le club prend en charge les frais de formation : renseignez-vous pour connaître les modalités auprès d'un dirigeant avant de vous inscrire.

Pour tous : si vous avez des questions, un projet de formation, n'hésitez pas à me consulter à cathy@astrobasketclub.fr !

Et parce qu'on a tous à apprendre des autres : coéquipiers, parents ou bénévoles, soyons curieux, échangeons nos astuces culinaires (ou autres), nos bonnes adresses ou nos bons plans, etc... Notre club n'en sera que plus convivial !

Cathy

Selfi du week-end

Vainqueur de la photo la plus sympa :

Nos U15M1 qui posent fièrement sous le panneau d'affichage du score après leur belle victoire à l'extérieur, avec coach Louis à leurs pieds



N'hésitez pas chaque semaine à nous envoyer vos photos pour une publication sur Facebook et dans l'Astrobulle !

Tester sa culture Astro

Chaque semaine une énigme sur l'histoire du club.

Question du jour : voici les SG1 de la saison 2009-2010 (il y a donc exactement 10 ans !) ... combien sont toujours à l'Astro aujourd'hui ... et que font-ils ?



Indice : ne pas regarder que les joueurs !

Réponse de l'énigme de l'épisode précédent : 18 ans



Notre club est en fait un des plus jeunes dans le paysage du basket régional ... et pourtant en quelques années il est devenu un des plus grands en terme d'effectif et depuis plusieurs saisons il est une véritable place forte que ce soit au niveau régional ou départemental dans les catégories de jeunes !

Résultats des derniers matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	Arbitres	OTM
Sam 21/09	U13M1 Triang.	Astro 1	Labège	Victoire 48-17	Samy-Rachel	Thierry-Ramon
		Labège	Colomiers 1	3-34	Rachel	Ramon-Thierry
		Astro 1	Colomiers 1	Défaite 28-46	Rachel-Christ.	Thierry-Ramon
	U13M2	Début le 28/09				
	U13F1	Tournefeuille	TMABC 1	Défaite 68-36		
	U13F2	Début le 28/09				
	U15M1	NET'S 1	Astro 1	Victoire 35-64		
	U15M2	Début le 28/09				
	U15F1	TMABC 1	Blagnac	Victoire 53-22	Nicolas-CédricB	CorentinJ-Cathy
	U15F2	Début le 28/09				
	U17M1 Triang.	Varilhes	Séméac	56-55		
		Séméac	Astro 1	Victoire 46-57		
		Varilhes	Astro 1	Défaite 38-37		
	U17M2	Début le 28/09				
	U18F	TCMS	TMABC	Défaite 82-48		
SF3	Début le 28/09					
SG1	Casselardit 2	Astro 1	Défaite 73-68			
Dim 22/09	U20M	Roquettes	Astro	Défaite 103-48		
	SF1	Début le 06/10				
	SF2	Début le 06/10				
	SG2	Début le 29/09				

Bravo à **Corentin J**, joueur U15M2 qui ne jouait pas ce samedi mais qui a officié à la table de marque des U15F1 en tenant l'Emarque (feuille de match informatique) ... un bel exemple à suivre !

Autre résultat : la large victoire de nos SF1 (ci-contre), mercredi dernier, lors du match amical de préparation qui les a opposées au club de Bruguières qu'on retrouvera en championnat cette saison !
Merci aux arbitres Nicolas et Samy



On refait les matchs

Ici vous retrouverez les traditionnels commentaires de match ... qui seront vos auteurs favoris ?!

U13F1 → GOTB – TMABC : Défaite 66 – 35 ... Auteur = Christian

(NDLR : Score arrêté au milieu du 4e QT car barre des 30 points d'écart atteinte ... règle des brassages).

Verre à moitié plein ou verre à moitié vide ?

Nous commençons les brassages avec un déplacement chez un des gros favoris du championnat régional, à savoir le GOTB qui regroupe les meilleurs talents de Colomiers et Tournefeuille. Toute autre chose qu'une défaite par 30 points aurait été un très bon résultat à ce stade de la saison.

Commençons par le positif: pendant une mi-temps nous arrivons à jouer les yeux dans les yeux face à cette très grosse équipe, beaucoup d'énergie en défense, et un jeu rapide plutôt performant malgré quelques ballons offerts à un adversaire qui ne demandait pas autant. Le score de -10 à la mi-temps (39:29) est entièrement attribuable au fait qu'elles sont beaucoup plus efficaces que nous face au panier, et certains de nos efforts ont été mal récompensés (entre autres beaucoup de fautes provoquées mais seulement 3 sur 15 au lancer-franc!). De ce point de vue, clairement le verre est à moitié plein!

Malheureusement nous perdons le fil au 3e QT. L'adversaire revient des vestiaires en resserrant la défense et surtout le repli, notre jeu rapide n'existe plus, et nous manquons de lucidité en attaque - énormément d'actions approximatives et pertes de balle, des actions individuelles avec peu de chance de réussir qui invitent ensuite l'adversaire à aller marquer. Logiquement le score s'envole donc au 3e QT. Sur la fin du match on se stabilise à nouveau, avec pas moins de 11 points marqués dans les dernières minutes, pour une production en attaque autour de 46 points qui est tout à fait honorable face à cette très grosse équipe. Mais le gros trou du 3e QT fait que le verre reste à moitié vide - et que nous avons encore beaucoup de chemin à faire pour pouvoir rivaliser avec les meilleures équipes de notre région.

Globalement ce match a rempli son objectif de nous mesurer à une des grosses équipes de la région, et de définir nos prochains axes de progression. Il y aura d'autres adversaires à battre pour atteindre notre objectif de qualification pour le Top 16 régional.

U15F1 → TMABC – Blagnac : Victoire de plus de trente points ... Auteur = Sébastien

Un premier match en compétition officielle attendu depuis plusieurs semaines par les joueuses et l'entraîneur, face à un adversaire largement à leur portée. Après une première mi-temps timide (+11), un gros 3ème quart-temps (26-8) permet à l'équipe de finir en roue libre. Encore beaucoup beaucoup de travail. Le match de samedi prochain sera déjà un 1er vrai test.



U18F → TCMS – TMABC : Défaite 82-48 ... Auteur = Cédric

Ce samedi nous nous déplaçons chez nos voisins du TCMS.

La défaite est certes lourde mais ne reflète absolument pas l'écart de niveau en termes de qualité basket entre ces deux équipes qui est plus faible. Il était juste trop tôt pour nous cette saison pour rencontrer ce type d'équipe. Nous avons subi une zone presse tout le match qui ne nous fait pas perdre tant de ballons que ça mais qui par contre nous a fortement ralenties dans notre progression du ballon. Des points positifs il y en a, physiquement nous étions déjà mieux qu'au tournoi de Cugnaux, il y a eu de bonnes séquences par moment où nous étions même redescendues sous la barre des 10 points, quelques bonnes actions collectives. Par contre à côté de ça, beaucoup trop de fautes de concentration, de positionnement défensif et de mauvaises passes qui nous font perdre trop de ballons et donner des paniers faciles. Il faut faire le dos rond en ce début de saison délicat, les filles travaillent très dur à l'entraînement, on va effectuer au fil des semaines les réglages qui vont bien et on s'offrira bientôt de belles victoires pour remonter le moral des troupes. En attendant il faut continuer à bosser et ne pas se décourager car il y a un très bel effectif de qualité avec plein de belles choses à faire. A suivre...



SG1 → Casselardit – Astro : Défaite 73 – 68 ... Auteur = Mickael

Score par quart-temps = 25-18 / 19-15 / 10-22 / 19-13

Retour à ce niveau de compétition (Pré-Régional) pour nos SG1, 5 ans après l'avoir quitté.

La première mi-temps est clairement à l'avantage des locaux qui profitent de nos largesses défensives en étant en plus très efficaces près du panier. -11 à la mi-temps.

Au retour des vestiaires les 2 équipes changent de système défensif : salutaire pour nous des deux côtés du terrain ... nous revenons petit à petit au score et passons même devant pour commencer le 4^{ème} QT avec 1 point d'avance ! Nous continuons sur cette lancée et portons à 5 points notre avance au début de ce 4^{ème} QT. Mais Casselardit était mieux préparé que nous collectivement et ils ont réussi à stopper notre marche en avant pour égaliser et passer devant dans les toutes dernières minutes du match ... frustrant mais avec un pitoyable 6/15 dans l'exercice des lancers-francs on ne pouvait pas espérer mieux.

Rdv samedi pour la réception de Verfeil et peut-être une première victoire.



Bulletin d'infos diverses



Ouverture ce samedi **de 11h à 12h30 au gymnase du lycée Toulouse-Lautrec** de notre **créneau spécial** "centre de perfectionnement" pour tous les joueurs et toutes les joueuses des catégories **U13 à U18**. Cet espace est particulièrement réservé à toutes celles et ceux qui ne sont pas retenus dans le groupe des 10 sélectionnés pour participer aux matchs du jour (toutes nos équipes étant composées de 13 à 15 joueurs ou joueuses, il y en aura systématiquement 3, 4 ou 5 "sur le côté"). Avant d'aller supporter leur équipe, nous offrons donc la possibilité à tous de pratiquer dans une ambiance "plus cool" qu'un entraînement classique : musique, concours de tirs, petites oppositions à 3c3 ... le tout encadré et animé par Rachel, et avec la participation des cadres de notre école d'arbitrage pour susciter ou perfectionner quelques vocations ! **A ne pas manquer chaque samedi !!!**



L'Astrobulle est envoyée par mail tous les mercredis à toutes les adresses fournies lors de l'inscription sur notre nouvelle Base De Données. Si vous voulez rajouter des destinataires, envoyez un mail à astrobulle@astrobasketclub.fr



Cathy et Virginie se sont à juste titre insurgées de, contrairement à elles, ne pas avoir vu une photo de moi pour illustrer l'édito de l'épisode 3 ... toutes mes excuses, et réparation ci-contre 😊

Mickael



PS : allez, cherchez bien on me voit vraiment quelque part dans ce numéro !!!



Une vingtaine de questions à ...

Faisons plus ample connaissance avec Rachel et Guillaume, deux coachs particulièrement actifs à l'Ecole de Mini-Basket.

Prénom – Age – équipe(s) coachée(s) ?

<p>Rachel – 22 ans – U9 et U15M2</p> 	<p>Guillaume – 41 ans – U11Mx1. Le Mx c'est pour mixte, si jamais tu te posais la question.</p> 
---	---

A l'Astro depuis ?

Quasiment le début, ma sœur a été une des premières licenciées	Depuis qu'Arthur a démarré en U9 en 2016
--	--

Quand as-tu débuté ta carrière ?

De joueuse en U9 et de coach en U15	Le samedi 30 septembre 2017. A 11h !
-------------------------------------	--------------------------------------

Meilleur souvenir basket ?

Match de préparation de l'équipe de France masculine au palais des sports en aout 2017	L'intégralité de la saison 2018/2019 des U11M2, inoubliable !
--	---

Une devise ?

Tout vient à point à qui sait attendre !	Ce n'est pas parce que ça ne s'est jamais fait que c'est impossible
--	---

Un coach ou sportif qui t'inspire ?

Coach Constant	Phil Jackson coach des Bulls et des Lakers de la grande époque pour sa philosophie. Pour le côté technique l'inspiration vient de Launaguet, moins exotique mais très efficace !
----------------	--

Equipe de basket préférée ?

Les équipes de France féminines et masculines	Sans hésiter les U11Mx1 de l'Astro BC ! Tu connais ?
---	--

Défense ou attaque ?

On ne peut pas gagner un match en misant que sur l'attaque ou que sur la défense, il faut un mélange des deux.	J'ai pas compris, attaque ou quoi ?
--	-------------------------------------

Un rituel avant les matchs ?

Aucun	J'en ai trop, il faudrait un Astrobulle entier pour tout raconter !
-------	---

Que fais-tu les soirs de défaite ?

Rien	La gueule, ma lettre de démission, une remise en question de l'intégralité de ma vie ...
------	--

Ce que tu préfères chez tes joueurs ?

La motivation, l'assiduité, ...	Leur capacité à toujours me surprendre
---------------------------------	--

Et ce que tu détestes ?

Le non respect des coéquipiers, du coach, de la table de marque et des arbitres !	Les bavardages pendant que je parle
---	-------------------------------------

Objectif(s) pour cette saison ?

Aller le plus loin possible avec les U15M2 dans le championnat et garder le sourire peu importe le résultat des matchs !	Par superstition je n'en parlerai pas mais n'oublie pas : Toujours plus loin, toujours plus haut, Astro !
--	---

Et maintenant, en dehors du basket, ...

Des passions ?

Râler ...	Les baskets et la pâtisserie
-----------	------------------------------

Chanson et film préférés ?

Disney !	Aujourd'hui Underrated de Fvmeless, mais demain ça sera sûrement autre chose. Interstellar de Inception de Christopher Nolan
----------	--

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Je ne sais pas	Kanye West
----------------	------------

Salé ou sucré ?

Plutôt sucré	Pourquoi choisir ? Apéro, entrée, plat, fromage et dessert !
--------------	--

Un péché mignon ?

Je ne dirais pas ...	La sieste
----------------------	-----------

Lieu de vacances préféré ?

Je n'ai pas de lieu de vacances préféré, j'aime me balader découvrir des endroits que je ne connais pas	Le Quercy avec petit café place de l'église, baignade dans la Dordogne et marché nocturne
---	---

La personne la plus connue de ton répertoire ?

C'est un secret ... :-P	Un célèbre Top Chef toulousain. J'ai aussi plein de numéros de futurs champions de basket !
-------------------------	---

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Je ne suis pas trop soirée déguisée	Ah justement j'ai une soirée "sosie" le 28 septembre, tu veux pas m'aider ?
-------------------------------------	---

Le baptême de l'E.M.B.

retour en images

Une matinée réussie ... de nombreux parents présents pour voir s'amuser sur le terrain nos U7, U9 et U11 répartis en équipes mixtes, des coachs-animateurs à fond, marraine Luna et parrain Ulysse au top ... la saison démarre bien !







Les matchs à venir

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 28/09	U9	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	Perf	Centre de perf U13 à U18		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		11h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	Astro 1	Colomiers	10h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	TOAC 2	Astro 2	15h00	Lycée Airbus	220, chemin du sang de Serp 31200 TLSE
	U11F	OTB 3	Astro	14h00	Pagnol	9, rue des Tilleuls 31830 Plaisance du Touch
	U13M1 Triang.	Gimbelet	Astro 1	?		
		Astro 1	Blagnac	?		
		Gimbelet	Blagnac	?		
	U13M2	Merville	Astro 2	13h45		MERVILLE
	U13F1	TMABC 1	Caussade	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	Castelmaurou	TMABC 2	16h30	Lenglen	rue du Bézinat 31180 CASTELMAUROU
	U15M1	TBC 2	Astro 1	14h30	Léo Lagrange	4 place Pierre Riquet 31000 TLSE
	U15M2 Triang.	Tournefeuille 2	Astro 2	14h00	Gymnase du Chateau	Impasse du chateau (à côté du boulodrome et des terrains de foot) à TOURNEFEUILLE
		Astro 2	TCMS 2	15h30		
		Tournefeuille 2	TCMS 2	17h00		
	U15F1	Moissac	TMABC 1	11h00	Cosec	Rue Jean Moulin à MOISSAC
	U15F2	TMABC 2	Verfeil	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Astro 1	Grisolles	14h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
U17M2	TOAC 3	Astro 2	17h00	Lycée Airbus	220, chemin du sang de Serp 31200 TLSE	
U18F Triang.	Caussade	St-Lys	?		82300 CAUSSADE	
	St-Lys	TMABC	?			
	Caussade	TMABC	?			
SF3	TMABC 3	Ayguesvives	18h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
SG1	Astro 1	Verfeil	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
Dim 29/09	U20M	Repos		x		
	SF1	Début le 06/10		x		
	SF2	Début le 06/10		x		
	SG2	Fenouillet	Astro 2	15h30	C. Cornac	Rue Piquepeyre 31150 FENOUILLET

A l'heure où nous publions cet Astrobulle, il arrive que certaines infos manquantes ci-dessus ne soient pas encore disponibles. De même il peut y avoir parfois des modifications de dernière minute. Aussi n'hésitez pas à consulter régulièrement [notre page dédiée en ligne](#) et à comparer les infos avec les sites des clubs adverses !

Encore merci à nos sponsors



Sodenada!

Agence de Disrupteurs Natifs

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

Retrouvez toutes les infos sur

www.astrobasketclub.fr

et suivez-nous sur [Facebook](#)