

ASTROBULLE

Episode n° 31



Mercredi 22 avril 2020



6^{ème} épisode du confinement,
et c'est particulièrement vous
qui avez eu "la parole" ... c'est
l'occasion de constater que la
frustration de cette saison
tronquée est amplement
partagée ... et que nous avons
de belles plumes parmi nos
licenciés et leurs parents !



Edito par Virginie

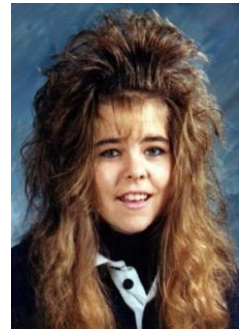
Bonjour à tous,

Bon nous avons commencé notre 6ème semaine de confinement et j'avoue que pour moi, comme pour vous tous, ça fait sacrément long Je pense que mon cerveau perd tous ses repères et j'essaie de garder un certain self contrôle pour éviter de dégoupiller !!!

Je vous avoue également que je ne savais pas trop quoi écrire cette fois-ci. Et puis j'ai eu une idée ! Voici un petit jeu qui circule beaucoup en ce moment sur les réseaux sociaux : quelles sont les 5 premières choses que nous ferons quand nous pourrons sortir de ce confinement ?

Me concernant les voilà :

- 1) Aller chez le coiffeur et comme le ridicule ne tue pas et que j'aime beaucoup l'auto dérision je vous joins une petite photo de ce à quoi je vais finir par ressembler d'ici le 11/05
- 2) Voir mes proches, mais là ça va pas pouvoir se faire de suite car ils sont un peu loin de Toulouse mais ce n'est que partie remise
- 3) Revoir mes amis (es), faire des apéros, partager des moments avec eux, même avec 1 m de distance, on s'arrangera
- 4) Retrouver les gymnases, le basket, et surtout vous retrouver et pouvoir recommencer les entraînements, les matchs et toute l'adrénaline, l'esprit, l'ambiance qui vont avec. Il me tarde !!!
- 5) Et enfin retrouver une vie normale et pouvoir faire tout ce que je veux quand je veux !! Elle ne sera certes pas tout à fait comme avant, mais je sais qu'elle sera encore mieux qu'avant, c'est certain.



Et vous c'est quoi votre 5 majeur ? N'hésitez pas à nous les partager et si vous en êtes d'accord on pourra le mettre dans le prochain numéro, cela nous fera une nouvelle rubrique. Vous pouvez vous lâcher et nous joindre des photos ou autres pour le pimenter.

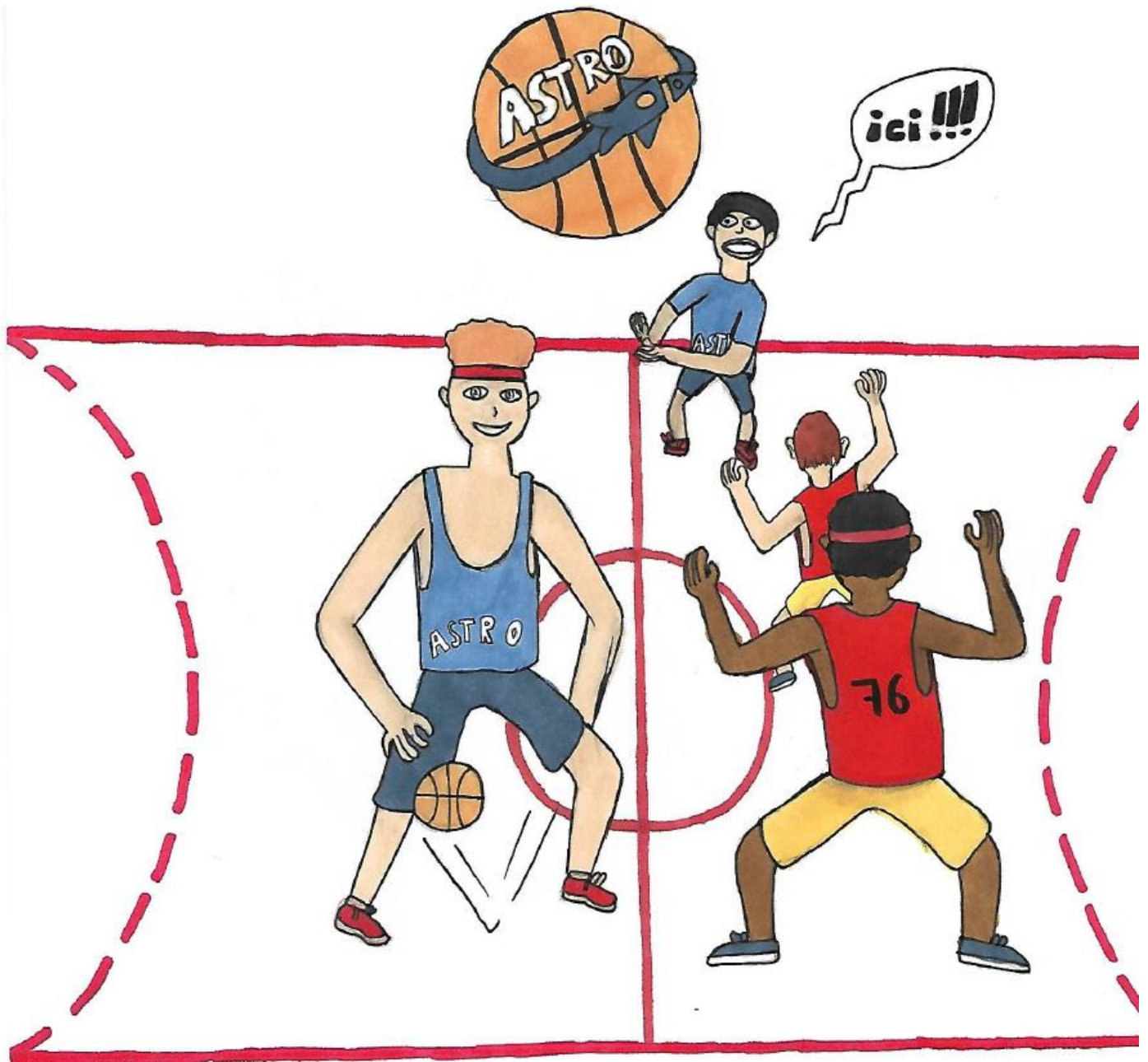
Allez je vous dis à très vite !

Virginie

Concours de dessin - partie 1

Une seule production reçue sur plus de 100 possibles parmi nos U7, U9 et U11 ... dommage !

Merci et bravo à Elliott C (U11M) ... voici son œuvre :



ELLIOTT C. U11

Concours de dessin - partie 2

Il est temps de mettre au grand jour les talents artistiques de nos licenciés !

Cette deuxième échéance est réservée uniquement aux basketteurs des catégories U13, U15 et U17-U18 en espérant avoir plus de succès qu'avec les petits !

La consigne est toujours la même : faire le plus beau dessin possible en incluant le logo de l'Astro, le photographier ou le scanner et l'envoyer par mail à astrobulle@astrobasketclub.fr pour une publication dans le prochain épisode ... à vos crayons !

Rappel du modèle (détournements autorisés !)



Rappel : la boutique est là !



Après le succès des premières commandes et à la demande générale, notre Boutique Officielle Astro reste ouverte jusqu'à la fin du confinement.

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 : la fin du confinement !

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



La parole des ~~coachs~~ autres

Pour résumer cette saison voici le retour de quelques joueurs ou parents.

Chacun son style, du court, du très long, vous êtes libres ...

Merci à tous ... la suite peut-être dans le prochain épisode si on reçoit d'autres productions

Ghislain (papa de Martin D) pour les U11M1

Raconter la saison de basket des Mx1 2019-2020, c'est raconter l'histoire d'une génération. Une génération dorée, qui nous a tant fait vibrer l'année dernière.

Mais la raconter du point de vue d'un parent, c'est livrer un témoignage sous un angle privilégié. Celui du parent-supporter !

J'ai décidé de raconter mon récit à la première personne pour vous permettre de partager ma vision des faits et mes émotions.

Pour moi, le sport est une extraordinaire école de la vie. Dans ma jeunesse, j'ai pratiqué plusieurs sports, dont l'athlétisme et le basket.

Dans le sport, j'aime la confrontation, l'adrénaline du duel. Et à l'Astro, j'ai été servi !

Comme je disais plus haut, l'année dernière fut une année extraordinaire pour la majorité des joueurs de l'équipe grâce une première place inattendue, mais méritée de la poule B.

Mais la victoire la plus importante, rappelons-le, fut ma première place de parent-supporter de la poule B également. Non, mais !

Naturellement, après une année exceptionnelle, les gens vous attendent au tournant. Il a quand même perdu sa voix plusieurs fois l'an dernier. Va-t-il tenir le coup ?

La pression monte d'un cran il n'est pas question de se planter.

Par ailleurs, j'aimais trop ce statut de parent-supporter d'une équipe championne et tous les avantages qui ont découlait : place de choix, thé gratuit... ;-))

J'ai donc pris le taureau par les cornes et j'ai parfait mon entraînement pendant l'été dernier.

En pratique, tous les matins, répétition des phrases clés : « la planche », « rebond avec les deux mains », « parking », « on s'applique », « allez les bleus » et bien sûr le mythique « main sur le ballon ! ».

Ensuite, un après-midi sur deux (car il faut reposer ses cordes vocales quand même), répétition jusqu'à l'apéro du slogan ultime « Astro ! pam-pam-pam Astro ! pam-pam-pam Astro ! pam-pam-pam Astro ! pam-pam-pam ... »

Le début de la saison confirma la belle progression que j'avais réalisée au cours de l'année précédente.

J'arrivais à encourager l'équipe avec un niveau sonore largement supérieure à celui d'une vuvuzela, tout en préservant ma voix. De bon augure pour la suite.

La première phase de brassage fut une promenade de santé, car les Mx1 étaient au-dessus du lot et n'avaient que très besoin de moi.

La deuxième phase de brassage fut assez similaire jusqu'au match du 7 décembre contre Saint-Orens.

On savait que les Chicago Bulls venaient à l'Astro et que le spectacle allait être au rendez-vous.

Nos joueurs se sont transformés en Harlem Globetrotters et notre adversaire du jour a dû baisser les armes face à notre supériorité sportive et vocale.

Ce fut une vraie satisfaction et une véritable fierté d'être parent-supporter de cette équipe. Et puis, l'impensable, l'indicible, l'innommable s'est produit : la défaite contre le TCMS !

Bon cette défaite a eu lieu 10 jours après le réveillon du Nouvel An. Ceci peut donc expliquer cela.

Alors, le doute m'a traversé. Avais-je failli dans ma mission de parent-supporter ?

J'ai donc repris le chemin de l'entraînement malgré ma déception. Comme les joueurs.

Car il n'y avait rien d'autre à faire que de passer au match suivant et continuer vers notre quête du titre.

De toute façon, nous savions que le chemin serait rude.

Le match suivant ne fut pas de tout repos. En effet, à Labarthe sur Lèze j'étais enfin en face de parent-supporters de mon niveau.

Le match fut âpre : j'encourageai ; ils encourageaient ; je mettais la pression pour les faire chavirer ; ils résistaient, me tenais tête ; je faiblissais ; ils jubilaient ; les autres parents-supporters de l'Astro me joignaient ; on s'unissait ; on remontait ; on les dépassait et on gagnait.

Ouf !

Comme on dit chez moi, c'était de la bonne fatigue.

Deux semaines plus tard, nous rencontrâmes Saint-Orens pour une revanche attendue. Mais cette fois, chez eux.

Notre équipe est arrivée en territoire adverse avec la plus petite configuration : 8 joueurs/joueuses. Ce qui veut dire, pas de remplaçants. Eh, les gars, on ne va pas se la couler douce !

Pour moi, ce fut le match de tous les possibles. C'est au cours de ce match que j'ai compris pourquoi j'étais un parent-supporter et pourquoi je devais l'être.

Ce jour-là, j'ai compris que le talent de cette équipe réside certainement dans son « fight spirit » dans sa détermination et dans sa combativité. Bien plus que dans son adresse technique au basket ou sa puissance athlétique.

Et nous avons gagné. Une fois de plus. Waouh !

Je pensais alors que je ne pourrais plus vivre de telles émotions. Je me trompais.

Après avoir balayé Colomiers grâce à notre jeu d'équipe, nous avons retrouvé le TCMS pour une revanche sur leur terrain.

Pendant ce match, je n'ai pas eu l'impression d'avoir été engagé que d'habitude, plus remuant. Mais un parent-supporter de TCMS m'a trouvé un petit nom alors que j'encourageai notre équipe.

Selon cette personne, j'étais un « grand malade ».

Grand, je le suis avec 1,92 cm. Malade, je ne sais pas trop, mis à part quelques maux de tête de temps à autre.

Mais c'est bien plus tard que j'ai compris le sens de cette expression dont je fus affublé.

En effet, après que la situation sanitaire a bloqué notre pays et annulé le reste du championnat, j'ai compris.

J'ai compris que j'étais un « grand malade » de cette équipe. De ces joueurs et joueuses. De ces parents qui accompagnent et encouragent leurs enfants pour qu'ils/elles tirent le maximum de leurs possibilités.

Les samedis à circuler dans le département me manquent.

Le bruit des chaussures qui crissent sur le sol me manque.

Guillaume, Julz, Axel, Seb, Arnaud, Marie, Pierre, JOJO, Virginie, Bouchra, Clémence, Victor, Pascaline, Séverine, Gaël, Isabelle, Valérie, Vincent, Pauline, Barbara, Delphine, Alex, Samy, et tous ceux que j'ai oubliés, vous me manquez.

Et vous me manquerez encore à partir de l'année prochaine, car je ne serai plus des vôtres puisque, pour des raisons professionnelles, je retourne vivre à Pau avec ma famille.

Mais mon cœur restera en partie à l'Astro. Car Astro un jour, Astro toujours !

Je vous aime.



Rémi (papa d'Aurélien E) pour les U13M1

Se souvenir des belles choses....

Sur l'appli de la FFBB, l'agenda n'a toujours pas été mis à jour. Lorsqu'on regarde le programme de la 10eme journée du championnat régional U13, « Pyr A » du 14/03, nos joueurs auraient dû se mesurer aux vaillants castrais, 5eme de la poule, un point devant nous, avec une envie de revanche et l'objectif de les dépasser !

Las, Le Covid 19 en aura décidé autrement ! La saison s'est brutalement interrompue, tel un méchant court-circuit, hélas irréparable.

Il nous restera les souvenirs... Et ils sont vraiment bons pour la plupart. En tant que parent, ce fut un bonheur de voir évoluer, progresser et gagner cette équipe, vaillamment coachée par Vincent et Cédric, avec rigueur et affection.

Oh bien sûr, tout ne s'est pas fait dans la facilité, loin de là ! Après l'euphorie de la qualification régionale à Lavaur, le retour sur terre a été brutal, avec une première défaite nette et sans bavure à Carmaux. Leur numéro 13 nous a fait la misère, leurs shoots semblaient rentrer à chaque coup et leurs combinaisons nous ont fait tourner la tête. Et oui, le niveau régional, c'est du sérieux ! En face aussi ils savent jouer !

Et ce mauvais départ allait hélas se confirmer les week-ends suivants avec une vilaine succession de 6 défaites, parfois serrées (ah, ces quatrièmes quarts temps !) mais pas de goût sucré de la victoire.

Le fond a été touché après une défaite (encore serrée) à Bessières où les esprits se sont enflammés et nous sommes tous rentrés avec une amère déception. Mais après avoir touché le fond, si on donne un bon coup de pied, on remonte à la surface, comme dans un roman de Douglas Kennedy. Nos joueurs et leurs entraîneurs se sont dits leurs vérités, ont remis les compteurs à zéro et c'est une nouvelle saison qui a démarré. Et de quelle manière ! C'est Montauban, troisième de la poule avec ses golgoths qui en a fait les frais. Le collectif patiemment mis en place par Vincent et Cédric a enfin pris, tel une belle mayonnaise ! Une défense de fer, des montées de balle rapide, et les gros gabarits montalbanais n'ont rien pu faire face à nos mobylettes toulousaines.

Quel bonheur d'entendre ces cris de joie et de voir ces sourires à la fin du match, un vrai tournant dans la saison ! La confiance établie après la triangulaire mais disparue depuis, était

à nouveau revenue dans les têtes de nos Astrosboys ! Et cette confiance s'est encore plus concrétisée au match suivant, face à Carmaux. Un modèle de pressing défensif et d'efficacité offensive. Face aux carmausins (4eme de la poule), nos joueurs sont allés à la mine et ont ramené une magnifique victoire ! Cette fois-ci, le numéro 13 ne leur a pas porté chance et a été parfaitement mis sous l'éteignoir. Remarque entendue sur le bord du parquet par des visiteurs qui avaient assisté au match aller : « Vos joueurs ont sacrément progressé depuis le mois d'octobre, ils sont super collectifs » ! What else ?

Le dernier match de la saison aura été contre Launaguet, premier de la poule et prétendant logique au titre de champion régional. Une défaite honorable et serrée, avec un suspense jusqu'au bout (comme au match aller d'ailleurs...).

Au final, nous n'aurons pas eu de revanche également face à Gaillac (le match aller à la maison a été le pire de la saison match de nos joueurs, un naufrage collectif) ni face à Rodez, belle équipe qui nous avait dominé chez eux, dommage !

Mais le plus important est ailleurs : c'est le plaisir qu'ont partagé nos joueurs durant cette (presque) saison. A chaque entraînement, ils étaient tous là, heureux de se trouver, de jouer et d'apprendre auprès de leurs coaches. Pendant les matches tout le monde était présent : les titulaires mais aussi ceux qui n'étaient pas retenus pour le match et qui venaient soutenir et encourager leurs potes. Cet esprit d'équipe, c'est l'ADN des Astros et merci aux entraîneurs et à toute l'équipe dirigeante de le perpétuer. Enfin, pas de belle équipe sans de fervents supporters et c'était un vrai pied de voir les parents encourager les enfants au bord du terrain avec enthousiasme et juste ce qu'il faut de mauvaise foi ☹

Pour terminer, cette citation connue de Nelson Mandela : « Je ne perds jamais : soit je gagne, soit j'apprends ». C'est un résumé parfait de la saison de nos joueurs. Bravo et merci à eux...et vivement la reprise...sans Covid !



Stéphanie (maman de Jonas V-D) pour les U13M2

Bilan d'une mi-saison en U13M2

Ce n'est pas parce qu'on n'a pas grand chose à dire, qu'il faut se taire. Ce serait trop facile ! N'ayant guère assisté aux matchs des U13M2 d'Astro cette courte année (honte à moi !), je m'en vais donc malgré tout vous donner mon avis sur la question. Je ne vous livrerai ni le point de vue des vestiaires, ni celui des gradins, mais celui de l'abonnée de WhatsApp qui a suivi les matchs grâce aux reporters zélés de l'équipe. Merci à eux !

Je retiendrai donc pêle-mêle les premières rencontres gagnées haut la main en tout début de parcours, la qualification en D1, et les belles déculottées qui ont suivi. En tant que maman de joueur, je considère que les adversaires étaient alors beaucoup trop grands et auraient dû être disqualifiés en raison de leur taille démesurée... mais bon, je dis ça, j'ai rien dit ! Malgré tout, l'Astro ne s'est pas découragé. Et un magnifique coaching a conduit à l'éclatante victoire de Frouzins, dont nous avons eu le récit exalté à de multiples reprises.

Afin de livrer au lecteur une analyse plus éclairée, je laisserai le mot de la fin à Jonas, interviewé aujourd'hui même : " Nos premiers matchs ont été les plus simples. Après la qualification en D1, on a dû affronter des équipes plus fortes. Il y avait du défi. Nous avons

eu de belles victoires, comme à Frouzins, et des défaites écrasantes, comme à Portet. Mais dans l'ensemble on s'est bien amusé. C'est ça qui compte !"



Florence (maman d'Inès D) pour les U18F

Premiers pas à l'Astro....

Septembre 2019, la saison sportive commence, Inès (U18F) et moi-même sa maman (supportrice de tous temps et par tous temps !), nous arrivons à l'Astro : 1ère séance d'entraînement... Nous rencontrons par ordre chronologique, Virginie LA présidente, avenante, enthousiaste, se souvient d'Inès (rencontrée lors des essais) cela commence bien. Puis le coach, Cédric, qui nous souhaite la bienvenue, cela continue très bien et enfin l'équipe accueille Inès avec beaucoup d'empathie, cela s'enchaîne très bien....

De mon côté, je découvre « la Team » des parents et là aussi, de belles rencontres avec cette envie de passer un bon moment ensemble.

Arrive le 1er match, Inès fébrile, est sélectionnée, pas de pression mais quand même... 1ère victoire, 1er selfi d'une longue série de l'équipe, pour finir Médaille d'Argent.

Sur le banc..... des supporters, on encourage, on applaudit, on vibre, on tremble car elles ont cette spécificité nos filles, de maintenir le suspense jusqu'au bout !!! Je ne comprends pas toutes les règles quand même, il faut vraiment que je me mette à bosser la rubrique de Samy dans l'Astrobulle.

Je découvre aussi des familles avec des fratries de basketteurs(euses) et oui il existe à l'Astro un gène basket (et non virus en ce moment !) la relève est assurée à tous les niveaux.

Bref, vous aurez compris qu'en toute objectivité, cette saison « U18F » n'a été que du bonheur. Avec ce repos imposé et le goût inachevé de fin de saison, je suis certaine que 2020/2021 s'ouvrira sous les meilleurs auspices !

Merci à vous tous, sans oublier : « Astro Attaque, Astro Défense, Astro ENSEMBLE »

Chloé S (joueuse) pour les U18F

Cette saison a certes été courte étant donné les circonstances mais pas inutile pour autant, au contraire. Je pense que cette courte saison nous a permis de nous familiariser avec le niveau U18 qui nous était inconnu étant donné que nous étions quasiment toutes des premières années. Le fait de nous connaître toutes depuis longtemps maintenant, à part deux nouvelles joueuses ayant été intégrées très rapidement dans l'équipe, nous a permis de rester avec quelques-unes de nos bases, nos habitudes et nos techniques. Malgré tout nous avons dû énormément travailler cette année pour pouvoir rivaliser avec les autres équipes. Je pense que nous avons beaucoup progressé durant ces mois passés ensemble même s'il nous reste encore un long chemin à parcourir avant d'atteindre notre meilleur niveau. Je suis quand même extrêmement fière de l'équipe que nous sommes car une super bonne ambiance était présente que ça soit entre nous ou même avec les parents. On a certes parfois pas été au top de nos performances mais on ne lâchait rien et c'est ça qui comptait. Rendez-vous l'année prochaine maintenant !



Delphine (capitaine) pour les SF1

Que dire de cette saison qui se termine par un goût d'inachevé...?

Une première phase de championnat avec seulement 2 défaites au compteur et la 1ère place du groupe. Sur la deuxième partie, nous confirmons notre place de leader jusqu'à cette défaite à Moissac qui nous pénalise lourdement. Déterminées plus que jamais à reprendre notre place nous revenons forte d'une victoire le match suivant contre Gimbelet et une défaite de Moissac nous ravie...

En parallèle, les matchs de coupe de la Haute-Garonne du mercredi soir ont rythmés notre saison jusqu'à obtenir notre ticket pour la finale...

Cette place nous l'avons obtenu après la victoire en demi finale contre l'équipe de Lavelanet.

La suite nous ne la serons malheureusement pas!

A nous de confirmer ce parcours la saison prochaine.

Ce beau parcours sportif nous le devons surtout à un groupe soudé sur les terrains comme en dehors, qui communique et avance ensemble depuis quelques années déjà avec des nouvelles venues qui se sont parfaitement intégrées comme notre coach qui a rejoint nos rangs cette saison; qui a trouvé sa place même si on le malmène par nos fort caractères.

Rendez vous l'année prochaine!



4 joueuses pour les SF3

Première intervenante : une jeunette issue du centre de formation

En septembre 2019, les piliers des SF3 complètent leur effectif en accueillant à bras ouverts 5 anciennes U18 + 2 nouvelles recrues et voilà un beau mélange qui se forme. Reste alors une place à prendre : celle du leadership de l'équipe. Heureusement les filles peuvent compter sur le dévouement de leur coach Élodie qui reprend les commandes une année de plus. Elle ne manque pas de rappeler la montée de l'équipe en division 2 cette année et donc la nécessité de se battre pour conserver cette place. Une saison qui ne s'annonce alors pas facile... Malgré les encouragements d'Élodie et la motivation des joueuses, nouvelle équipe + nouveau championnat implique un temps d'adaptation qui coûte à l'Astro une série de défaites face à des équipes plus expérimentées. Mais inutile de croire que la capitaine Emma va laisser ses coéquipières baisser les bras ne serait ce qu'une seule seconde. Au contraire l'équipe se serre les coudes et continue à travailler ensemble certes rigoureusement mais toujours dans la joie et la bonne humeur. Fin novembre et début décembre les efforts finissent par payer avec 2 belles victoires qui font du bien et redonnent confiance à l'équipe! Plus motivées que jamais, les filles comprennent qu'elles n'ont rien à perdre mais plutôt tout à prouver dans ce championnat. Le groupe fait face à certaines blessures regrettables... mais comme on dit c'est le risque du métier ahah. Cela n'empêche pas des rassemblements festifs, après lesquels l'équipe est belle et bien soudée et prête à prendre sa revanche sur ses derniers adversaires. Début 2020 la jeune Sophie, revenant de blessure, apporte une touche de peps qui est la bienvenue à un moment où l'envie de vaincre est au rendez vous. Malheureusement l'évolution de l'équipe n'a pas suffi à assurer une position de haut de tableau et il faut désormais jouer le maintien. La bienveillante coach Élo prend soin de rassurer ses troupes et de responsabiliser chacune de ses joueuses, aucun manque de confiance en soi n'est toléré! C'est alors avec la rage au ventre que les SF3 se lancent dans une 2ème phase de championnat

décisive. Que ce soit sur le banc ou sur le terrain, les 15 coéquipières s'encouragent et savent qu'elles peuvent compter les unes sur les autres. Cependant, coupée dans leur élan par l'arrêt inattendu des compétitions en mars, les filles n'ont pas pu satisfaire leur volonté de défendre leur place jusqu'au bout... Mais ne vous inquiétez pas, affaire à suivre lors de la prochaine saison et croyez moi, elles reviendront sur le terrain avec détermination et avec le sourire bien sûr! ;-)

Deuxième intervenante : Laura, recrue du mercato été 2019

"Arriver dans une équipe lorsqu'on ne connaît personne c'est..." Dur, sûrement dans la plupart des équipes. Mais, chanceuse que je suis, j'ai débarqué chez les SF3, et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elles ont le sens de l'accueil !

Après une phase de reconnaissance, la saison débute. Bon, on ne va pas se mentir: ce fut rude. Nouvelle équipe, nouveau niveau... Le basket a mis un peu de temps à se mettre en place. Mais à force d'entraînements, du traumatisme de la corde à sauter, et de discipline, le plaisir commence à accompagner pleinement le jeu. Les premiers matchs servent de jauge qu'on réajuste ensemble semaine après semaine. Même lorsque la défaite est au rendez-vous, l'inépuisable bonne humeur de cette équipe de bisounours finit toujours par nous faire relever la tête.

Puisque nous n'avons pas eu l'occasion d'aller au bout de ce que nous avons entamé cette saison, et que nous avons encore tant à prouver; en attendant le retour sur le terrain on se souviendra de nos belles victoires, des leçons tirées de nos défaites, et des moments de rage dont on a su faire preuve dans les temps difficiles.

Enfin, en l'honneur du twerk des petites dans les vestiaires, du moral d'acier des plus anciennes, à nos cris de guerre ratés, à nos goûters et au plaisir d'ouvrir une bière à chaque fin de match à notre coach, je vous dis merci pour cette mini saison, et à très vite !

Troisième intervenante : Alexia, une des taulières

Accueil : Au début de la saison, c'est le retour des anciennes et l'arrivée des nouvelles, que ce soit des nouvelles à l'Astro ou des petites jeunes qui arrivent en Senior pour partager notre passion : le basket.

Mortifiante : Cette année les SF3 étaient 16. Faites le calcul, avec seulement 10 places sur la feuille de match, cela en laissait quelques unes sur le bord du terrain. Ravies d'encourager leurs coéquipières quand elles se démènent pour gagner le match, mortifiées quand elles baissent les bras alors que sur le côté, elles n'avaient qu'une envie : tout donner sur le terrain.

Athlétique : Le basket est un sport qui demande d'avoir une certaine condition physique, que nous travaillons grâce à nos entraînements plus ou moins intensifs, nos tours de cordes à sauter pour tenir toute la durée du match et notre bonne humeur. Bien sûr après l'effort, nous ne manquons jamais une occasion de reprendre grâce aux délicieuses pâtisseries de notre Capitaine ou chocolats de notre Coach les calories fraîchement perdues.

Zinzin : Pour qualifier la saison ou les membres de l'équipe ? Sûrement les deux, parce que je ne compte plus les délires et fous rires que nous avons partagés avec ou sans raisons. Et puis, comme le dit Sénèque : " Il est parfois bon d'avoir un grain de folie."

Inachevée : Malheureusement les événements que nous connaissons tous ont interrompu la saison, laissant ainsi un goût d'inachevé et un état de manque lié à ce brusque sevrage de basket. Dommage, j'avais hâte de voir jusqu'où cette équipe, qui n'a pas arrêté de se

construire tout au long de la saison, pouvait aller. Je compte sur vous les filles pour préparer la prochaine saison et nous montrer.

No Rage : Certaines ayant quasiment le double de l'âge des autres, la communication aurait pu être difficile, si cela n'avait été un enrichissement mutuel. Les moins jeunes restaient à la page en maîtrisant le langage des Jeun's (et cela donnait le seum de voir qu'il y a toujours plus à apprendre), pendant que les enfants du nouveau millénaire ont pu découvrir par exemple qu'avant de faire des playlists, nous faisons des compil's.

Guerrières : C'est sans aucun doute la devise de l'équipe, le mot d'ordre. Comme nous avons pu le voir à quelques reprises au cours de l'année, c'est quand toutes les filles entraient en mode « guerrière » que cette équipe était inarrêtable. Suite à cette saison, nous savons que nous le pouvons..., reste à nous de l'être.

Quatrième intervenante : Héloïse, une autre taulière

Un mot: patience.

Nous étions une équipe en construction. Il a fallu attendre à se connaître, à s'approprier. Essayer qqs défaites sans baisser la tête. Se mettre au boulot. Personne ne se la pète, personne ne se croit au dessus des autres. Des fois, ça nous pénalise parce qu'on perd en confiance, on doute. Mais on a toutes quelque chose à apporter à l'équipe. On a toutes envie de se battre. Se battre pour avoir sa place en match, être fière de porter le maillot, rester soudées, tout donner sur le terrain, encourager et soutenir l'équipe quand on est sur le banc. On a des étoiles sur nos maillots. Ça représente bien les étoiles qu'il y a dans cette équipe.





La suite de vos ressentis la semaine prochaine ... peut-être !

Envoyez vos textes à astrobulle@astrobasket.fr

Questionnaire traditionnel

Duel entre deux U11M

Prénom – Age – Equipe ?

	Solal 11 ans U11M1		Martin D 11 ans U11M1
--	---------------------------------	---	------------------------------------

A l'Astro depuis quand ?

Je suis à l'Astro depuis 5 ans	Depuis la rentrée 2018
--------------------------------	------------------------

Quand as-tu débuté le basket ?

J'ai débuté le basket avec Gwen à l'Astro quand j'étais au CP	En 2018 (rentrée)
---	-------------------

Meilleur souvenir ?

J'hésite entre le tournoi de Gratentour car c'était le premier tournoi que je gagnais ou alors la fin de la poule 2 de l'an dernier	Champion de la poule B (2018-2019)
---	------------------------------------

Une devise ?

Non, je n'en ai pas encore...	On n'est peut-être pas les plus balèzes mais on est chaud comme des merguez !
-------------------------------	---

Un sportif qui t'inspire ?

Dwyane Wade l'ancien meneur de Miami Hits parce qu'il est généreux et parce qu'il s'est débrouillé sans ses parents pour passer des quartiers pauvres de Chicago à la NBA	Giannis Antetokounmpo
---	-----------------------

Equipe de basket préférée ?

Je dirais les Celtics car je trouve leur style de jeux très spectaculaire et car c'est une équipe qui est toujours parmi les places fortes de la conférence	Les Bucks de Milwaukee
---	------------------------

Défense ou attaque ?

Défense pour mener des contre-attaques fulgurantes	Attaque
--	---------

Un rituel avant les matchs ?

Je n'ai pas encore de rituel	Je me persuade que nous allons gagner
------------------------------	---------------------------------------

Que fais-tu les soirs de défaite ?

Je m'entraîne pour ne plus avoir de défaite	Je réfléchis à nos erreurs
---	----------------------------

Ce que tu préfères chez tes coéquipiers ?

L'ambiance et l'amitié	Leur esprit d'équipe
------------------------	----------------------

Ce que tu aimes moins ?

J'aime tout ce qu'ils font	Leur pessimisme (parfois)
----------------------------	---------------------------

Objectif(s) pour cette saison ?

Je suis content car on est 1er de la poule	Gagner le championnat
--	-----------------------

Et maintenant, en dehors du basket, ...

Des passions ?

	Les sports de glisse et la musique
--	------------------------------------

Chanson et film préférés ?

En chanson Mon Everest de Soprano. En film Star Wars, le III (La revanche des Siths celui où il y a la naissance de Dark Vador)	« La vie normale » de Bigflo et Oli, « Inséparable » de Varante Soudjian
---	--

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Tony Parker pour lui demander comment il s'est débrouillé pour aller en NBA alors qu'il était plutôt petit par rapport aux autres	Giannis Antetokounmpo
---	-----------------------

Salé ou sucré ?

Salé	Salé
------	------

Un péché mignon ?

La forêt noire	Les jeux vidéo
----------------	----------------

Lieu de vacances préféré ?

Les criques de Playa De Aro	La mer l'été et la montagne l'hiver
-----------------------------	-------------------------------------

La personne la plus connue de ton répertoire ?

Guillaume	Mes grands parents
-----------	--------------------

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Zombie	Kilo Ren
--------	----------



Questionnaire traditionnel

Duel au sommet en SF3 ... entre Tic et Tac

Prénom – Age – Equipe ?

	Nelly alias Tic 18 ans SF3		Léna alias Tac 17 ans SF3
---	---	--	--

A l'Astro depuis quand ?

Depuis 3 ans	Depuis 3 ans
--------------	--------------

Quand as-tu débuté le basket ?

En 2012	Il y a 4 ans
---------	--------------

Meilleur souvenir ?

Le tournoi de Narbonne en 2018	L'année dernière, quand je jouais en U18 et que l'on a joué notre quart de final au petit palais des sports
--------------------------------	---

Une devise ?

« Fais tes projets en silence, la réussite se chargera du bruit. »	Ne rien lâcher et toujours relever la tête
--	--

Un sportif qui t'inspire ?

N'Golo Kante	Mmmmh... je dirai ma capitaine parce qu'elle a toujours la joie de vivre
--------------	--

Equipe de basket préférée ?

Golden State Warriors	J'aime bien aller voir le TMB
-----------------------	-------------------------------

Défense ou attaque ?

Si je voulais choisir je ferais du foot ;-)	Ça dépend des matchs, mais la plupart du temps c'est la défense
---	---

Un rituel avant les matchs ?

Être en retard oups, non je rigole j'écoute ma playlist d'avant match pour me motiver	Je prépare toujours mon sac en avance histoire de ne rien oublier, et j'ai toujours le droit à un discours d'encouragement de mon papa:)
---	--

Que fais-tu les soirs de défaite ?

Rien à fêter mais je fête	Je me console toujours avec un bon goûté, parce qu'il n'y a rien de plus réconfortant que ça;-)
---------------------------	---

Ce que tu préfères chez tes coéquipiers ?

Leur bonne humeur, leur soutien et leur modestie	La bonne ambiance qui règne dans l'équipe, et la capacité qu'elles ont de toujours réussir à nous remotiver, et à donner la confiance nécessaire aux plus jeunes
--	--

Ce que tu aimes moins ?

JE NE M'APPELLE PAS LENA (elles comprendront)	Que jusqu'à la fin de la saison on m'aura plus appelé Leyna, Leny, Nela et j'en passe, que par mon prénom...
---	--

Objectif(s) pour cette saison ?

Le maintien in the pocket même si on aurait préféré prouver qu'on le méritait	Le maintien en D2 ou sinon que l'on m'appelle enfin Léna
---	--

Et maintenant, en dehors du basket, ...

Des passions ?

La musique et les voyages	Les Disney, j'adooooooooooooore ça !! Sinon, j'aime bien sortir avec mes amis.
---------------------------	--

Chanson et film préférés ?

1er Gaou- Magic system/ Intouchables	J'aime beaucoup les films d'actions, comme les Marvel par exemple. Et pour les chansons je n'en ai pas, j'aime tous les styles
---	--

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Le couple Obama ou Omar Sy (2 salles 2 ambiances)	Gal Gadot
---	-----------

Salé ou sucré ?

Sucré	Impossible de choisir, j'aime trop les deux
-------	---

Un péché mignon ?

Les gâteaux d'Emma après l'entraînement	La glace au caramel beurre salé...
---	------------------------------------

Lieu de vacances préféré ?

Guadeloupe	La Guadeloupe
------------	---------------

La personne la plus connue de ton répertoire ?

Siri appelle Maman	Oula, il y en a tellement !
--------------------	-----------------------------

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Egyptienne	De préférence je ne me déguise pas sinon, tout sauf en clown
------------	--



La réponse ... puis on recompte

Il fallait compter 45 logos dans le dernier numéro en comptant ceux sur les photos d'Adela et Pierre !

Et dans cet épisode, combien y en a-t-il ?

Et merci à nos partenaires



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](#)

