

ASTROBULLE

Episode n°33



Mercredi 6 mai 2020



On vient de passer la barre
des 50 jours de confinement ...
et voici votre 8^{ème} épisode de
cette période si bizarre.
Et une fois encore, certains se
sont (re)découverts l'âme d'un
littéraire pour remplir nos
colonnes. Bonne lecture !!!



Edito par Cathy

Reprise ou pas reprise ? ...

Nous ne sommes toujours pas fixés sur une possibilité de reprise dans les prochaines semaines et mon optimisme s'étirole au fil des jours. En attendant, je regarde les bons aspects du confinement : il aura révélé l'altruisme de quelques métiers, réveillé la solidarité de certains, l'imagination d'autres... et j'espère que nous garderons tous les bonnes habitudes prises ces dernières semaines. De mon côté, je (re) lis et écris quelques poèmes, pour vous aujourd'hui, un petit acrostiche...

A vous, membres de l'Astro, Amateurs d'And-one, d'Alley-oop, fans d'Atlanta ou de l'ASVEL, Arbitres, Ailiers ou Arrières,

Simples Supporters de la SIG ou des Spurs, Seniors en manque de Shoots et de Salle ou Sportifs Sensibles et Solidaires en manque de coup de Sifflet,

Tantôt Tactiques et Techniques, Tantôt Taquins ou Tatillons, Talentueux aux Tirs ou à la Table de marque, en manque de Terrain et de Tipping,

Ravissants Rabelaisiens, Redondeurs Rageux ou Rookies attendant la Reprise (de dribble) et le Retour (en zone),

Officiels Oisifs, fans d'Orlando, Odorants Œnophiles ou Obscurs zythologues, attendant les prochaines Olympiades,

Basketteurs Balbutiants, Barbus Bedonnants, graines de Braqueuses en manque de Back-door et de Bâches ou Babys sans Ballon,

Cadets Chevelus ou Coachs Chauves privés de Contre-attaque, de Coast to Coast, de Claquettes, de Close down, de Chrono , du CSP ou de Charlotte (pas qu'aux fraises),

L'Association **A**ttendra **S**agement vos **S**wishs, peu importe la **T**rajectoire et la **T**echnique, vous **R**etrouverez la **R**aquette, vos **O**bjectifs et **O**rientations, vos **B**lagues, vos **B**askets sur le **C**hemin du **C**ercle...

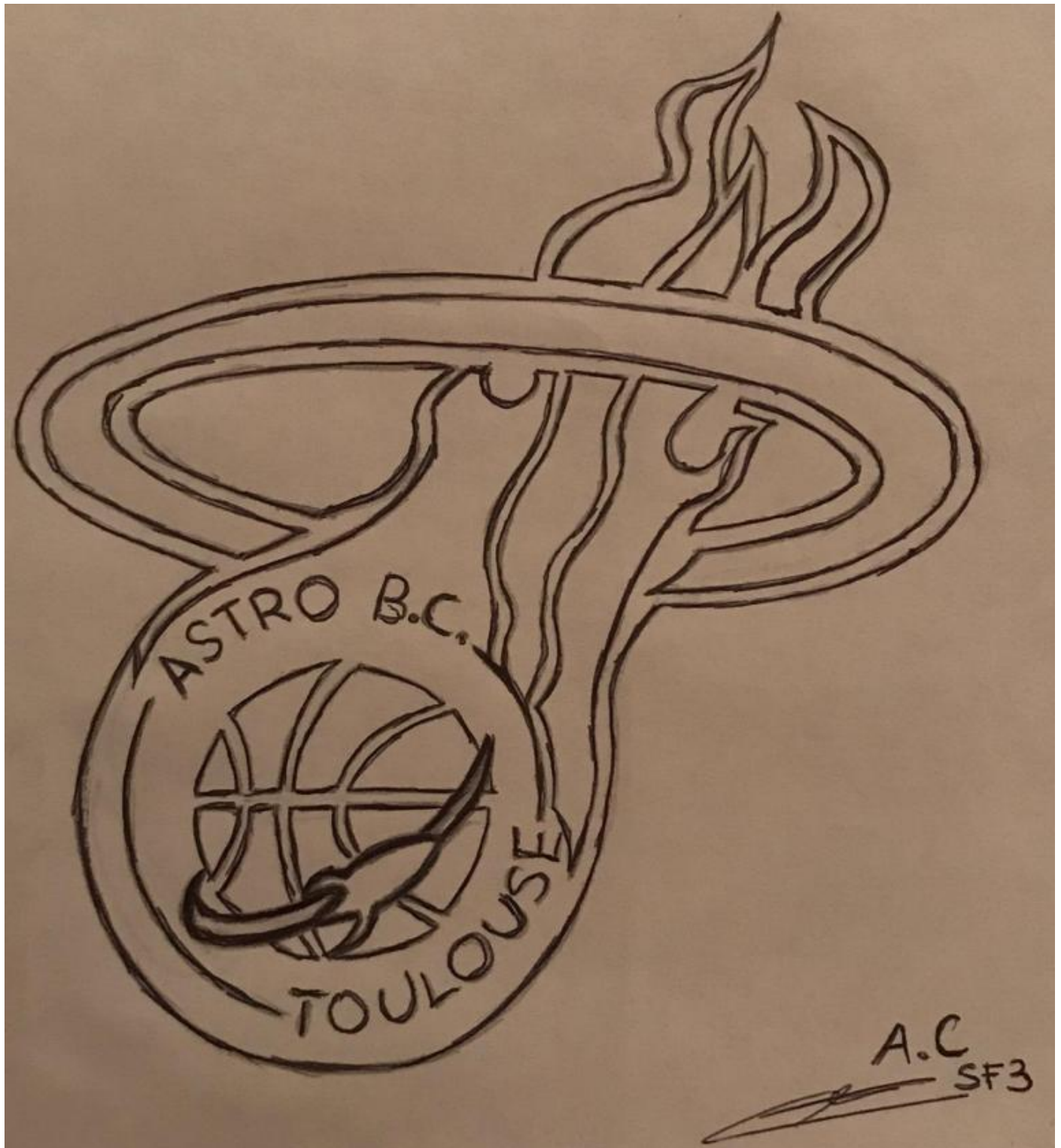
#prenezsoindevous#soyezpatients

Cathy (avec l'aide de Rachel)

Concours de dessin - partie 3

C'était au tour des adultes ... une seule production !!!

Merci Alexandra d'avoir sauvé l'honneur !



Toujours à la rubrique dessin, Solal et Pablo, sur la consigne de Guillaume, ont proposé chacun une nouvelle mascotte



Les concours de dessin sont officiellement terminés ... merci aux rares participants d'avoir joué le jeu. Vous pouvez tous continuer à nous faire passer vos œuvres pour une publication dans les prochains épisodes ...

Un petit bonus en passant

Vous aurez probablement reconnu ci-contre Lucie (#9) et Delphine (coach), actuellement coéquipières en SF1, et Rachel (#10) désormais joueuse SF3 ! D'autres étaient encore il y a peu, toujours présentes au club. Rappel : c'étaient les poussines (U11F) de la saison 2007-2008 ?



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](#)



Basket fiction

Voici les deux derniers résumés de matchs qui n'ont pas eu lieu, dont le retour aux affaires de Guillaume !

U11Mx1 -> Astro - Labarthe : victoire 18-14 ... par Guillaume

Score réel : 52-23

Imaginer la suite de la saison? On a plus que ça à faire! Non? Si!

Best of U11Mx1 : la compil' des champions, disque 2.

Le match aller avait été douloureux autant physiquement que psychologiquement. La défaite contre TCMS nous avait fragilisé moralement et nous étions en plein doute. A l'inverse de Labarthe qui avait été très incisif et percutant, prenant complètement le contrôle du match en déstabilisant nos joueurs. Résultat, une victoire pas très convaincante 32-37 avec le plus petit écart de points et le deuxième plus petit score de la saison.

Mais entre temps, nos performances contre Colomiers et TCMS ont marqué un tournant dans la maturation de cette équipe.

Piste 5 : We back (Puppetmastaz)

« We back, new label, new home, [...] Back on attack exposing wounds causin' trouble, Puppet mystic's is makin' it double »

A partir de maintenant nous n'avons plus aucun frein psychologique, nous savons que sommes capable de tout si nous nous en donnons les moyens.

Et c'est dans cet état d'esprit que nous nous sommes entraînés toute la semaine en mettant en avant nos points forts pour sans cesse améliorer notre jeux : vitesse, communication, automatismes et adaptation.

L'opposition 2 est une version inédite : pour la première fois Jade et Camille joueront ensemble accompagnées de Romain, Jules et Willy. L'opposition 1 aligne les valeurs sûres de la composition explosive de la semaine dernière : Sohan, Walid, Erwann, Oscar et Solal. Le tout à domicile, je ne vois pas ce qu'il pourrait se passer pour nous empêcher de briller.

...

Voilà comment j'aurais commencé mon résumé de match. J'aurais attendu le lundi soir pour m'y mettre après avoir regardé la feuille de marque pour la cinquantième fois. Feuille que j'aurais rangé dans mon sac à dos après l'avoir signé et photographié, après avoir salué le coach adverse, remercié la table et l'arbitre, félicité les enfants, poussé notre cri de guerre au milieu du terrain sous les applaudissements des parents puis debriefé le match à chaud avec eux autour du goûter avant de rentrer chez moi, me remémorant les actions spectaculaires des enfants, songeant à quel point ils ont évolué depuis l'année dernière, réalisant qu'il ne nous reste plus que trois matchs avant la fin du championnat, que le titre est à portée de main, qu'on fêtera ça tous ensemble et qu'on ira s'éclater sur quelques tournois.

Sauf que cette fois il n'y a pas eu de match, pas de feuille, pas de coach adverse, pas de table, pas d'arbitre, pas d'enfants, pas de cri de guerre, pas d'applaudissements, pas de

parents, pas de debrief, pas de goûter, pas d'actions spectaculaires, pas d'autre match, pas de fin de championnat, pas de titre, pas de fête, pas de tournoi. Rien.

Notre saison 2019/2020 est figée à jamais au jeudi 12 mars 2020 à 19h09, heure de l'envoi des convocations whatsapp.

Passée le déni « allez, c'est l'affaire de 15 jours et on reprends », la colère « il faut vraiment être débile pour arrêter la saison à cause d'une gripette », la négociation « allez siouplé, on reprends la saison en combinaison de plongée » et la dépression « quel est l'intérêt de mettre un pantalon quand on a plus aucun but dans la vie? », vient la phase de l'acceptation.

Alors quoi maintenant? Inventer un résumé de match? Pour quoi faire d'abord? Normalement le résumé est le fruit d'une longue réflexion entamée dès le lundi précédent le match. C'est un mélange de ce que donnent les enfants pendant les entraînements, de la musique qui m'accompagne toute la semaine, de l'adrénaline qui monte au fur et à mesure que le samedi s'approche et qui explose sur le terrain.

Mais cette fois pas d'entraînement, pas de musique, pas de montée d'adrénaline, pas de gamins. Il me manque l'inspiration. Ils me manquent.

La vérité c'est que ça m'arrange bien de ne plus avoir d'inspiration. Je n'ai pas envie d'imaginer ce match. Ni les suivants d'ailleurs. Raconter un match qui n'a pas eu lieu c'est accepter qu'il n'aura jamais lieu. C'est le tuer, c'est enterrer la saison. C'est rendre vide de sens sa préparation, ses objectifs, ses aspirations ainsi que tout le temps consacré au détriment de sa famille, de son boulot, de ses amis. Je ne suis pas prêt.

Et pourtant, c'est bien ce qu'il faut faire. Penser à autre chose. Passer à autre chose. Se dire que ce n'est que du basket, se dire qu'on n'est pas les plus à plaindre. Je pense à nos adversaires qui auraient bien aimé nous détrôner mais qui ne pourront jamais, je pense aux autres catégories qui avaient aussi une place de premier à concrétiser, des revanches à prendre, des classements à remonter. Je pense aux équipes invaincues qui voulaient marquer l'Histoire, à celles qui avaient de gros enjeux, les playoffs, les montées, les coupes. Mais je pense aussi aux professionnels en France et à l'étranger. Je pense aussi à Mike Budenholzer, à Giannis Antetokounmpo et à toute l'équipe des Bucks dont la saison hors-norme ne débouche finalement que sur un cul de sac. Pour eux non plus il n'y aura pas de titre, pas de célébration, pas de coupe. Et eux c'est pas avec des Leffe, du houmous et des Doritos qu'ils auraient fêté la fin de ce beau parcours.

Le parcours justement, c'est tout ce qu'il nous reste illustré par les centaines de photos de ces matchs incroyables vécus ces deux dernières années. Les souvenirs de ces moments de doute, d'entraînements calamiteux, de matchs bof-bof, les larmes de peine, de déception, de rage, de douleur. Mais surtout, surtout, les moments de fierté, de certitude, de complicité, les larmes de bonheur, les actions bluffantes, les étincelles de génie, les moments de bravoure, les félicitations des coachs adverses. Les émotions fortes, les cœurs qui battent de fatigue quand on a tout donné, les visages illuminés de sueur et de sourires et les cris de joie, tous les paniers marqués, toutes les feuilles de marque ramenées à la maison. C'est tout ce qu'il nous reste et c'est déjà énorme.

Tout avait été préparé pour que ça finisse à domicile avec un titre à fêter. Depuis la préparation du calendrier des rencontres de championnat jusqu'à l'acrostiche prédictif formé par les préambules de mes résumés de match (Astrobulle 19, 20, 22, 24, 25 et celui-ci pour finir à l'arrache!). Je savais même avec quelle musique on allait clôturer notre « compil' des champions ».

Alors évidemment on est tous déçus de la fin de ce voyage U11 qui aura duré presque deux ans. Mais quel putain de beau voyage! Aucun virus, aucune pandémie, aucun confinement ne pourra nous enlever ça.

Donc maintenant tournons nous vers l'avenir même si il est incertain. Je ne sais pas quand et comment on se retrouvera. Ce qui est sûr c'est que les filles vont nous quitter pour rejoindre les U13F, emportant avec elles le x des U11Mx1. Je vous embrasse très fort Camille, Jade et Sidonie, j'ai passé une saison enrichissante, passionnante et différente grâce à vous et j'espère que ça a été pareil pour vous. Je suis très triste de vous quitter. Les garçons quant à eux vont poursuivre leur aventure en U13M. Toutes et tous avec de nouvelles règles, de nouvelles tailles de ballons, de nouvelles hauteurs de paniers, de nouveaux adversaires, de nouveaux objectifs, de nouvelles émotions à vivre et à nous faire vivre.

Quand on se reverra on aura tous changé physiquement, les enfants auront pris quelques centimètres, les parents quelques kilos. Psychologiquement aussi, cette période nous marquera tous plus ou moins profondément. Dorénavant on va voir et vivre les choses différemment. Si j'avais su, j'aurais profité plus, de chaque instant, même les entraînements les plus pourris, mêmes ceux du lundi soir de rentrée scolaire je donnerai cher pour les revivre.

Alors que vous soyez joueur, coach, arbitre, marqueur, chronométreur ou supporter, vivez chaque entraînement, chaque match comme si c'était le dernier. Parce que c'est peut être le dernier. Parce que tout peut s'arrêter après une convocation Whatsapp un jeudi à 19h09.

Bises à tous.



Trois événements de la vie des U15F1 ... par Sébastien

Samedi 9 mai 2020 : ce qui aurait vraiment pu se passer ...

Dernier match saison régulière réception du leader invaincu Rodez.

De notre côté, une défaite nous ferez descendre à la 5ème place, une victoire nous permettez de finir à une très belle 3ème place.

Week-end du 8 mai oblige, quatre de mes joueuses sont absentes (il m'en reste quand même 9 !) idem du côté de Rodez, quatre absentes mais du coup seulement 6 joueuses disponibles.

Rodez nous avez battu à l'aller de seulement 10 points et j'avais promis une revanche à mes filles.

Match à 16h30 et double gros stress pour moi car ces derniers jours ma compagne est susceptible d'accoucher à n'importe quel moment ! C'est pour cela qu'exceptionnellement je laisse mon portable à la table (Cathy et Virginie comme d'habitude) avec l'autorisation de lire tous les textos qui peuvent arriver pendant la rencontre.

Début de match idéal pour nous avec une très grosse intensité 19-5 mais déjà de nombreuses fautes de mes cadres, mi-temps 32-29 tout est encore à faire !

Pendant la pause mi-temps clope/café de Cathy et Virginie, elles m'annoncent déjà deux textos de ma compagne : les contractions commencent doucement.

Début de seconde mi-temps, les adversaires lâchent un peu de lest, auraient-elles déjà la tête à leur phase finale !?

On creuse petit à petit l'écart, jusqu'au moment où je vois de grands signes de la table, je demande temps-mort +11 il reste 7min, je prends la décision d'annoncer aux joueuses mon départ immédiat pour la Maternité, leur donne les dernières consignes...

Une demi-heure plus tard, alors en salle d'accouchement à me faire broyer la main par ma compagne, je reçois un texto, victoire de mes filles +22 (seraient-elles meilleures sans leur coach !?!)

Six heures plus tard, naissance de notre second garçon (encore trois est l'équipe de basket est complète !!)

13 et 14 juin : Tournoi de Narbonne : ce qui aurait vraiment dû se passer ...

Le week-end récompense d'une grosse saison et un vrai plaisir pour les joueuses, coach et parents !

Tout était organisé parfaitement, les 13 joueuses avaient répondu présent et les bungalows réservés !!

Début de tournoi matinal samedi matin contre l'équipe locale sur terrain extérieur : match nul Heureusement les trois matches qui suivent se soldent par des victoires contre des adversaires plus faibles. le soleil et la bonne humeur sont au rendez-vous.

Samedi soir grosse grosse soirée décompression pour tous le monde !!!!

Dimanche matin le 1/4 de finale à 9h est très très compliqué contre une équipe largement à notre portée score finale 22-22 et victoire aux lancers-francs !!!!

Demi-finale (enfin à l'intérieur d'un gymnase) contre Nîmes (niveau Occitanie) à 11h30 : victoire 31-17 le match parfait

Finale à 14h contre le BLMA (sans leur pôlistes) : défaite honorable 47-33

Retour sur Toulouse avec un grand sourire et surtout le 1er gros coup de soleil en souvenir !

3^{ème} partie par Mickael : dimanche 3 mai, ce qui s'est réellement passé !

Pour la petite histoire, Sébastien m'a envoyé son article le 1^{er} mai dernier ... et quand on lit sa première partie on peut dire qu'il ne s'est pas trompé de beaucoup puisque Benjamin est né le dimanche 3 mai ... 47 cm pour 3,55 kg qui ravissent sa famille. Bienvenue Benji !!!



Parcours d'arbitre

Voici une nouvelle rubrique qui va être alimentée sur les 2 ou 3 prochaines semaines ... l'idée est de découvrir le cursus de nos arbitres, O.T.M., afin de mieux les connaître et pourquoi pas susciter des vocations !

Pour cette première, la parole à une des plus jeunes :

Je suis Noah, une U15F1 en formation d'arbitrage avec le Comité départemental. J'ai débuté le basket à l'Astro à l'âge de 6 ans et ne l'ai jamais quitté depuis.

Je dirais que mes années de basket ont été quelque peu mouvementées, je me suis souvent blessée et ai vécu des moments très forts. J'ai vu ma façon de jouer évoluer et le basket fait aujourd'hui partie intégrante de ma vie.

Concernant l'arbitrage, c'est un milieu que j'admire énormément. Avant d'intégrer la formation, je n'avais jamais réellement arbitré. Mon expérience se résumait à un tournoi du 1er mai et quelques matchs de U9. Ce milieu m'était alors inconnu.

Je me souviens très clairement de la première fois où j'ai posé les pieds dans le gymnase où a lieu la formation. J'étais très intimidée et j'avais un peu l'impression d'être jetée dans la fosse aux lions. Mais au bout de quelques séances et de quelques matchs arbitrés, j'ai commencé à prendre un peu plus d'assurance. Mais même au bout d'un an de formation j'ai toujours les mains qui tremblent avant d'arbitrer un match.

J'ai commencé l'arbitrage pour voir l'envers du décor. Je voulais en savoir plus sur le basket et connaître cette discipline sur le bout des doigts. Je voulais savoir ce que ça faisait d'avoir le contrôle sur le jeu et de pouvoir comprendre toute cette mécanique qu'est l'arbitrage. Et franchement, je ne suis absolument pas déçue. J'ai rencontré beaucoup de gens, j'ai appris pleins de choses et arbitré pleins de matchs et c'est avec plaisir que j'en arbitrerais pleins d'autres. J'ai autant hâte de reprendre mon ballon que mon sifflet et de pouvoir jongler entre les deux côtés du terrain.



Qui sont nos coachs ?

A l'instar des officiels dans la rubrique précédente, nos coachs ont pour mission sur les prochaines semaines 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 ...

Fanny, Coach U7

Bonjour à tous,

Je m'appelle fanny, j'ai 31 ans et j'ai participé en intérim au coaching des u7 avec beaucoup de dynamisme que j'espère retrouver l'an prochain ! Nous avons que des gagnants !!!! :-)

Pour mes expériences, je vais vous décrire rapidement mon parcours.

J'ai commencé le basket à l'âge de 6 ans, la meilleure amie de ma mère était coach et c'est grâce au « coach Malou » que j'ai mis mes premiers paniers, que j'ai appris mes doubles-pas et j'en passe. J'étais donc inscrite à l'OL, Olympique Lautrecois, petit village magnifique dans le Tarn que je vous invite à visiter :-P. Je faisais plus grande donc j'étais souvent surclassée pour aider les catégories supérieures car dans un petit village, tout le monde ne préfère pas le basket... j'ai fais quelques années là-bas et je pense qu'en minimes j'ai changé de club pour partir à celui de Semalens et là aussi j'ai passé d'agréables années. C'est à l'âge de 16ans que j'ai du arrêter, à contre cœur, car j'ai eu quelques problèmes de santé, hospitalisation, repos à domicile et autres contraintes...

Pendant ma petite expérience, j'ai été sélectionnée en équipe régionale, j'ai adorée et je souhaite à tous les joueurs de participer à des sélections... j'ai été sélectionnée et de ce fait j'ai participé au tournoi que nous n'avons malheureusement pas gagné. L'année d'après, j'ai reçu par courrier, une invitation à faire les sélections mais cela devenait trop contraignant pour mes parents au niveau des déplacements donc je n'ai plus participé. Sur le moment, imaginez la pré-ado, fan de basket, avec des posters de joueurs NBA partout accrochés sur les murs, qui mettait le réveil pour ne pas rater les NBA all stars games.... a qui, on lui explique que c'est moooort !!! En gros : Nul de s'arrêter comme ça.

Mais bon, pas le choix, j'ai continué à Semalens mes entraînements et matchs.

Pour conclure, mon fils, Isaak, aime le basket et je pense que je le motiverai et l'encouragerai dans n'importe quel domaine mais avec le basket c'est tellement plus facile ! Et je vous avoue que, de revenir voir des matchs des u15 féminines, m'a beaucoup ému, tellement d'émotion !!!! Il me tarde que tout reprennent !

Merci de m'avoir lu et je vous souhaite très bon courage pour les prochaines semaines !!!

La bise.



Vincent, Coach U13M1

J'ai débuté le basket à l'âge de 5 ans et j'ai joué commencé en catégorie mixte dans mon petit village natal aveyronnais de 400 habitants jusqu'en benjamin.

Je suis parti jouer en benjamin garçon et jusqu'à mes 18 ans à Villefranche de Rouergue en Aveyron mon club formateur seul club de Nationale 2 à l'époque.

Je suis parti pour les études à mes 18 ans un an jouer en Nationale 3 à l'ASPTT Montpellier. Puis arrivé à Toulouse, j'ai commencé à L'ASPTT Toulouse devenu TLB puis TBC en pré-national régionale pendant 4 ans.

J'ai ensuite joué à Blagnac (1 an) puis Bruguieres (4 ans) : pré-nationale ou régionale 1.

Cugnaux est venu me chercher pour jouer en Nationale 3 en 2002 et je suis resté au club 5 ans en pré-nationale.

Je suis ensuite revenu à Bruguieres en régionale 1 et pré-nationale pour finir ma carrière de joueur (4 ans) jusqu'à mes 38 ans.

Pour finir j'ai débuté seulement cette année à l'Astro le métier de coach avec le plaisir de la formation, de la transmission aux enfants.



Cédric, Coach U18F et U13M1

Comme Obélix avec la potion magique, je suis tombé dans le chaudron du basket tout petit.

Mon père ayant joué à haut niveau étant plus jeune (Racing Club Municipal de Toulouse entre autre qui évoluait à l'époque au plus haut niveau du championnat de France, équipe de France Juniors) m'a forcément transmis le gène à force de le suivre sur les terrains puis même de m'entraîner avec lui sur sa fin de carrière à Montrabé.

Ma première licence date de la saison 1983-1984 dans un club où j'ai passé plus de 20 ans, le TCMS (n°13 sur la photo prise en benjamins dans le célèbre gymnase de Surcouf). De superbes années et de superbes souvenirs lors de cette formation durant laquelle j'ai pu apprendre les bases et étudier les mouvements à chaque poste de jeu car j'y ai commencé intérieur avant de glisser dans l'aile pour enfin finir meneur. Tout ce bagage peut me servir aujourd'hui à conseiller mes joueuses sur chaque poste de jeu.



Un parcours plus que sympa avec de nombreux résultats : vice-champion Haute-Garonne Poussins (U11 aujourd'hui), vice-champion puis champion Haute-Garonne Benjamins (U13), champion Midi-Pyrénées Minimes (U15) puis dans la foulée deux fois champion Midi-Pyrénées Cadets (U17, seulement deux saisons à cette époque-là).

En parallèle j'ai eu la chance d'être pris en sélection Haute-Garonne sur toutes ces saisons pour rencontrer des joueurs comme Fabien DUBOS pour ceux qui se souviennent de lui (ancien joueur à Pau-Orthez notamment et international français par la suite).

A partir de ma première année Cadet j'ai eu l'opportunité de commencer à jouer avec l'équipe Séniors au niveau régional et de doubler les entraînements et les matchs Cadets-Séniors, ce qui m'a permis d'apprendre énormément sous la houlette d'un coach qui prônait beaucoup le physique et la défense, secteur de jeu que j'affectionne particulièrement car comme disait je ne sais plus qui : l'attaque fait gagner des matchs mais la défense fait gagner des titres !

J'ai donc poursuivi au TCMS en Séniors durant plus de 10 ans toujours à un niveau régional (pré-national ou juste en dessous) tout en menant de front mes études d'ingénieur aéronautique, le basket servait aussi de défouloir J.

Première expérience de coach aussi au TCMS où avec notre présidente nous nous étions occupés de U13F durant une saison.

Quelques breaks malgré tout pour l'arrivée de ma fille Chloé puis ensuite de mon fils Clément mais le jeu me manquait trop alors une dernière pige du côté de Fonsgrives avec les anciens du TC à jouer pendant 4-5 ans au second niveau régional et pour transmettre aux plus jeunes avant que les tendons d'Achille ne deviennent trop douloureux après tant d'années et stopper le mode joueur définitivement en 2012 ou 2013.

Suite à ça mes deux grands puis ma fille Camille par la suite ont pris eux aussi le chemin des parquets. Le basket et le terrain me manquaient forcément et j'avais à cœur de transmettre tout ce que mes différents coaches m'avaient appris. Si bien que j'ai repris le coaching sur des U11 (dont une saison invaincus) puis des U13 du côté du TROPIK pendant 4 ans avant de rejoindre l'ASTRO cette année.

Le basket fait partie de ma vie. On me prend parfois pour un dingue quand on me voit faire une gestuelle de shoot dans la maison mais c'est comme ça J. Je suis de cette génération qui a vécu l'époque des Bulls des années 90 dont on voit des vidéos en ce moment comme « The Last Dance », à me lever à 3h du mat' pour voir les finales NBA ou les All-Star Games. Je suis pour la beauté du jeu, pour le jeu collectif et c'est ce que j'essaie de transmettre avec toute la passion et l'intensité qu'on doit mettre dans un match.

Le basket m'a aussi permis de voyager lors de tournois et de voir d'autres cultures (Barcelone, Vienne, Prague,...).

C'est aussi une école de la vie où il ne faut jamais baisser les bras, où il y a des hauts et des bas, y croire jusqu'au buzzer, se serrer les coudes pour y arriver ensemble, se donner à fond tout le temps pour progresser car le travail paye toujours.

Le basket est aussi pour moi une grande famille dans laquelle j'y ai trouvé des amis pour la vie et vous en faites partie.

A bientôt sur les parquets !!!



Elodie, Coach SF3, Joueuse SF2, Secrétaire de l'association !

Une bonne histoire commence toujours par : "il était une fois une jeune fille qui adorait le sport" mais tous les sports, le foot (et oui je suis de la génération qui avait 10 ans en 1998 et qui rêvait des Zizou, Thierry Henry, Djorkaeff, Petit...), l'athlétisme, le rugby (toulousaine quand même), volley, basket (mais juste un peu !) et surtout danse classique (oui oui ce n'est pas incompatible.) En entrant au collège, il a fallu freiner mes joies sportives avec un genou défectueux (oui quand on grandit trop vite ça suit pas!!!). Je me suis donc contenue au volley dans un premier temps. Le problème est que notre équipe UNSS n'était pas très performante

et on a fini le championnat UNSS très vite. A l'époque, dans cette équipe il y avait une certaine Madly Mondelice (fille de Fred et oui rien n'est le fruit du hasard). Donc quand son père nous a dit qu'il n'avait pas assez de joueuses dans l'équipe de basket ni une ni deux hop on a foncé! Et après 2 ou 3 victoires, on s'est dit stop le volley, l'année prochaine ça sera basket!! J'étais en 4ème à l'époque et on a constitué une dream team UNSS avec Fred comme prof et en joueuses : Madly, Delphine (aujourd'hui SF1 Astro ;-)) Emilie (qui est passée par les cadettes puis le loisir à l'Astro) et Anaïs (qui est partie faire ses études à Paris ensuite). On a enchaîné les victoires pendant les 2 dernières années de collège (sauf forcément contre ces satanées équipes sport étude de Salies du Salat qui nous mettaient des raclées). Fred nous avait même organisé des matchs amicaux notamment un contre les filles de l'Astro (club fraîchement monté dans le quartier des Minimes). On a joué ainsi contre Sam, Lydia, N'balou (petite benjamine à l'époque) et j'en oublie ça remonte tout ça. Une équipe mélimélo d'âges différents mais avec qui on a passé un super moment! Et lorsqu'à la fin du collège et l'entrée au lycée, nous voulions continuer à jouer ensemble, nous avons choisi l'Astro qui était en train de monter son équipe cadette!

J'ai donc commencé le basket compétition club à l'âge de 15ans et ça fait donc 17 ans que j'en fais (je viens de faire le calcul! ah ouais quand même!!!). Et ça fait 17 ans en club (pitié Cathy ne ressort pas mes premières photo de licences!!!!)



*(ndlr : ce n'est pas la première mais celle de 2008
... on continue de chercher les autres ☺☺☺)*

Mes années cadettes de mémoire c'était en département. A l'époque j'étais ailière, il y avait plus grande que moi dans l'équipe et j'aimais courir donc ça me convenait et en plus j'adorais jouer à gauche (un comble pour une droitnière). J'ai profité de mes 3 années cadettes pour améliorer ma technique, mon jeu et mon expérience. Je n'ai que de bons souvenirs de cette période, on était une joyeuse bande qui ne se prenait pas au sérieux et qui s'amusait tout en aimant la compétition. Petite année particulière en sortant des cadettes, il n'y avait qu'une équipe senior (avec Sophie, Delphine, Madly, Laurianne, et j'en passe). Je n'étais pas au niveau pour pouvoir jouer avec elles et on n'était pas assez pour monter une équipe 2. Je me suis retrouvée à faire une année en loisir avec Adrien, Christopher, Lola, Camille, Cathy qui s'occupait de nous, déjà notre petite maman basket!! On s'est retrouvé à jouer contre des gars qui ne se préoccupaient pas de savoir si on était des filles ou pas (pas de règles spéciales à l'époque). Ça jouait bourrin et physique. Il n'y a pas à dire, j'ai appris à être solide cette année là!

L'année suivante, Pierre Abadie monte cette fameuse équipe 2 qu'on attendait avec les petites cadettes qui nous rejoignaient. Je me souviens très bien du premier entraînement où Pierre m'a dit "Elo tu seras intérieure tu es grande (dans cette équipe car tout est relatif au basket) et tu as le profil". Etonnement de ma part mais je fais confiance au coach et il avait raison! Depuis je n'ai plus douté que c'était le poste qui me correspondait (bien plus fun de jouer des coudes dans la raquette). Chemin faisant j'ai fait à peu près tous les niveaux avec cette équipe. J'ai commencé en département au plus bas niveau, j'ai eu la chance de vivre le titre de championne départementale en 2014 avec les copines (un de mes plus beaux

souvenirs en tant que joueuse), une finale de coupe de la Haute Garonne perdue (mon plus grand regret), la montée en R2 l'année dernière toujours avec la presque même bande.

Au milieu de tout ça, lors de mes premières années seniors, Pierre avait besoin d'aide pour encadrer les poussins 2 de l'Astro les mercredis après-midi, je me suis proposée (plus sympa que faire les devoirs à l'époque) au bout de 2 entraînements je lui ai dit que je trouvais ça "trop biiiiennnnn!!!" Il m'a dit ok je te les laisse (un entraînement avec Pierre le mercredi et autonomie le vendredi plus les coachings du samedi). C'était l'époque avec la génération 98/99 en poussin (je ne vais pas tous les cités mais c'était Paul, Marius, Rodrigue...) J'ai suivi cette génération avec 2 années en poussins 2, 2 en benjamins 2. J'ai ensuite été sollicitée pour les coacher en minimes 1. Ma dernière année de coaching des catégories garçon! J'ai vécu ensuite une de mes meilleures années de coaching avec les benjamins 1 (je suis obligée de les citer ce sont mes coéquipières aujourd'hui: Clara, Leila, Maggy, Cécile et les autres petites adorables têtes blondes). Après cette expérience, j'avais besoin d'un nouveau challenge et on a ouvert une nouvelle catégorie à l'Astro : les U20F. J'ai eu la chance de suivre cette équipe 2 années. La première tout en compétition avec un effectif de folie, on va jusqu'en finale de ce championnat régional mais avec la pression on échoue sur la fin! La 2ème année, toutes les joueuses confirmées sont montées en seniors et je me retrouve avec des petites jeunettes et un effectif réduit mais mon but pour elles est de les préparer au niveau senior pour l'année suivante. Je ne les lâcherai pas puisque aujourd'hui je les coache toujours en SF3, mes petites Emma et Pilou mes petites rescapées u20. Et depuis 2 ans en plus de jouer en seniors, je coache cette équipe SF3 que je voulais faire monter en D2 et maintenir cette année (même sans l'arrêt on aurait réussi à le gagner ce maintien avec les matchs de folies décrits la semaine dernière par mes joueuses). Ce n'est pas le même engagement ni la même façon d'entraîner que pour les plus jeunes, il a fallu que je m'adapte mais ces filles sont tellement attachantes que je me régale avec elles. (Ne le leur répétez pas ou je ne serais plus crédible après quand je dirais qu'elles me saoulent).

Voilà mon parcours de basketteuse à l'Astro parce que jouer et coacher m'ont procuré autant d'émotions je ne pouvais pas les dissocier.

Juste un petit mot pour finir parce que l'Astro est un club qui m'a vu grandir, et que j'ai voulu rendre un peu de ce qu'on m'a donné, je fais partie du CA depuis 4 ans maintenant en tant que secrétaire pour que tout le monde ait la chance de connaître les joies que je connais avec ce club.

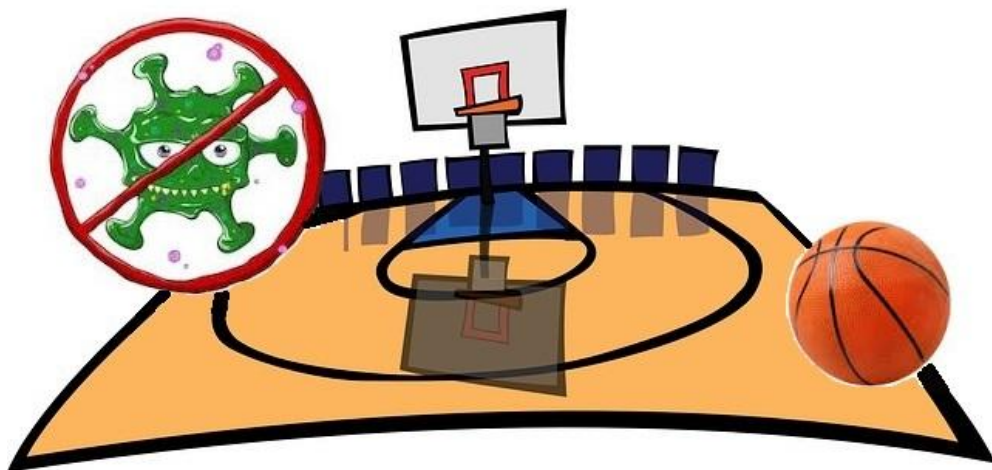


Brèves de raquette by Emeric

Après cette épidémie, notre sport préféré a lui aussi été profondément affecté. Voici quelques infos glanées ça et là durant le confinement sur le sujet. Attention, quelques fake-news se sont glissées dans la liste ;-)

- Pour renforcer l'efficacité des mesures barrières, les écrans mobiles sont autorisés.
- Un professeur marseillais affirme que la prise d'hydroxychloroquine permet d'améliorer sa réussite au lancer-franc de 53%.
- Les joueurs doivent être équipés de masques numérotés, de 0 à 99 à l'exception du numéro 19 qui a été retiré par l'OMS.
- Durant le confinement, la violation des 3 secondes dans la raquette est supprimée : "stay in my house !" comme aurait dit Dikembé MUTUMBO.
- Le cylindre du porteur du ballon est provisoirement élargi à 1,50 m de rayon.
- Les postes 5 sont autorisés à nettoyer le cercle.
- Cette année, pas de MVP, de ROY ni de DPOY, seul un COVID sera désigné (Champion Of Virus In Defense).

Emeric



Questionnaire des "anciens"

Petit duel sympa entre 2 anciens coachs de l'Astro

Prénom – Age

	David Fauthoux 43 ans		Clément Aït-Ali 30 ans
---	---------------------------------	--	----------------------------------

Equipe actuelle ?

Je ne joue plus depuis que je voyage, mais je continue de coacher mon équipe « spéciale » The Travel Team où des enfants de 10-12 ans viennent du monde entier, un joueur de chaque pays pour jouer dans la même équipe (sans parler la même langue). L'année dernière, les enfants venaient de Lituanie, Lettonie, Russie, Finlande, Suède, Danemark, Italie, Espagne, France et Australie. Et dans les années précédentes, de Macédoine, des Etats-Unis, d'Argentine, du Mexique, d'Irlande, de Chine ...	Actuellement au LSO Colombes en banlieue parisienne
---	---

A l'Astro à quelle période ?

Beaucoup beaucoup d'années, peut-être plus de 10 ans ? Coupées en deux par mon voyage aux Etats-Unis en 2008	De la 3ème année du club à sa 10ème année environ... je ne sais plus tellement quand je suis parti, ça a été plutôt progressif ☺
--	--

Autre casquette que joueur ?

Je suis informaticien indépendant	Entraîneur et arbitre
-----------------------------------	-----------------------

Meilleur souvenir ?

C'est difficile d'extraire un seul souvenir. Je vais plutôt répondre comme ça, surtout qu'on comprend quelle importance ça a après avoir vécu un confinement qui nous en prive : j'aimais tant ces moments qui précèdent l'entraînement, quand tout est encore silencieux dans la salle, qu'on aligne les petits gestes pour bien tout préparer, poser les plots au sol, ou pousser la table pour ne pas qu'elle soit dangereuse, quand on a ce qu'on veut apprendre aux joueurs en tête, quand on se sent utile, et que peu à peu les joueurs arrivent, un rapide bonjour parce qu'ils veulent vite avoir un ballon en main, et on les reconnaît tous, chacun, même dans le noir du soir, à leurs mouvements et leur façon de bouger	L'année à entraîner et coacher les poussines. Un groupe super sympa, des parents au top, et une fin de saison en apothéose avec le tournoi international de Nice que nous avons remporté
---	--

Une devise ?

Think bigger than yourself	Pas vraiment... Si je devais en avoir une ce serait quelque chose comme « se dépasser pour progresser »... C'est pas trop mon truc les devises :p
----------------------------	---

Un sportif qui t'inspire ?

Luka Dončić, parce qu'il sourit, nous rappelant à tous que le sport est un jeu	Michael Jordan évidemment ! Tant dans la carrière que dans l'état d'esprit et ce qu'il a accompli avec son équipe des Bulls
--	---

Equipe de basket préférée ?

	Les Bulls de Michael Jordan du coup... Je ne suis pas un grand fan de sport télévisuel donc je ne suis pas trop la NBA et tout ça... Et cette équipe, c'est vraiment celle qui m'a fait découvrir le basket donc... ;)
--	--

Défense ou attaque ?

Défense parce qu'elle ne marche que si tous les joueurs participent à 100%	Défense évidemment ;)
--	-----------------------

Un rituel avant les matchs ?

Me rappeler mes erreurs, pour essayer de ne pas les refaire	Non
---	-----

Qu'est-ce que l'Astro t'a apporté ?

Une bulle de bonheur, un monde où les gens qui y vivent sont plus importants que leurs intérêts personnels. J'ai beaucoup voyagé, j'ai rencontré beaucoup de monde. Et malheureusement, ceci est rare	Beaucoup de plaisir à pratiquer le basket, dans un petit club de quartier (à ses débuts). J'y ai également beaucoup appris et fais mes débuts d'arbitre et d'entraîneur
---	---

Une anecdote ?

	En cadet, au tournoi de fin d'année du club, on avait un peu bu avec quelques gars et on avait joué n'importe comment mais on avait mis une tôle à tout le monde... (je ne sais pas si tu vas publier ça mais bon haha)
--	---

Des passions ?

Faire ma valise puis ressentir un sentiment de liberté quand je suis dans l'avion	le voyage principalement (j'en ai fait mon métier), la photo et ... le basket
---	---

Chanson et film préférés ?

Brasil, de Terry Gilliam. Et Mistral Gagnant, de Renaud, la plus belle chanson de tous les temps à mon avis	Oula, y'en a trop et de tous les genres mais pour les amateurs de basket, il y a le classique « Coach Carter » et le génial « Les chemins du triomphe » qu'il faut voir absolument ;) sinon en chanson, Superstition de Stevie Wonder, Yes Papa de Papa
---	---

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Albert Einstein	Ca dépend pour quoi... Question Basket, Michael Jordan encore une fois parce que c'est lui qui a nourri mes rêves de gamin. Sinon plus généralement des personnalités comme Nelson Mandela ou Simone Veil
-----------------	---

Salé ou sucré ?

Café	Sacré sulé ;)
------	---------------

Un péché mignon ?

Des tomates cerises, n'importe quand	Les pizzas et les sushis (très sportif tout ça)
--------------------------------------	---

Lieu de vacances préféré ?

L'Italie	C'est un secret sinon tout le monde va y venir :p
----------	---

La personne la plus connue de ton répertoire ?

Vladimir Poutine	Cathy Malécot-Redon évidemment ! #instantfayotage
------------------	---

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

L'homme invisible	Une seconde peau
-------------------	------------------

Escape game

Confiné ne signifie pas nécessairement que les neurones doivent se reposer !!! L'image ci-dessous contient un code secret ... saurez-vous le trouver ?

[Cliquez ici pour tenter votre chance](#)



Ceci n'est que le commencement ... rendez-vous la semaine prochaine pour une nouvelle énigme ...

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](#)

