

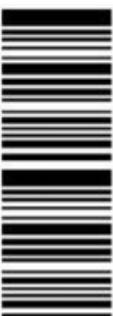
# ASTROBULLE

L'HEBDO DE L'ASTRO



# #17

Astrobulle | Saison 2023-24 | (presque) tous les mercredis





# Team Astro : l'édito



Bonjour à tous,

A mon tour déjà de vous souhaiter une très belle année 2024 pleine de bonheur sportif et personnel et surtout une santé de fer !

Cette année, nous atteignons 430 licenciés !! Il suffit de regarder les photos de Noël et tous les bancs remplis le long des terrains pendant les matchs pour voir que cela fait une jolie tribu à gérer toutes les semaines du 15 août au 30 juin pour la partie sportive. Une grande tribu qui ne vit que de la solidarité et de l'engagement de ses membres. Nos bénévoles sont ainsi nos petites fourmis qui permettent une organisation millimétrée de chaque instant de vie du club. Mais qui donc sont ces fourmis bénévoles si indispensables à tout club pour fonctionner ?

Prenons par exemple les membres du Conseil d'Administration : nous avons une Présidente qui est en premier lieu maman de 2 joueuses de l'Astro U15F1 et SF1 (+ 1 garçon qui passe quand même beaucoup de temps dans nos gymnases), qui s'est trouvée une passion pour le coaching et qui un jour a accepté le rôle de Présidente et s'est lancée dans les méandres de la fourmilière. Nous avons un directeur sportif qui même s'il est tombé dans la marmite du basket ball étant petit est aussi papa de 2 joueurs(ses) de l'Astro, qu'il a du aussi balancer dans la même marmite, mais qui est également joueur, coach et à ses heures perdues s'occupe de la direction sportive du club (bon on peut dire 26h sur 24h, 8 jours sur 7 environ). Prenons notre Trésorier, joueur loisir à ses heures perdues, papa d'une joueuse U18 et fervent coach des U20. Et dans le reste de la team CA nous avons notre inoxydable Cathy qui avait sa fille à l'Astro mais qui est restée après que sa fille soit partie vers d'autres aventures de basket ball (même si on la croise encore régulièrement dans nos gymnases). Idem pour Seb qui s'occupe de la boutique du club et qui n'a pas pu nous quitter malgré le départ de ses filles vers d'autres gymnases (qui reviennent de temps en temps encourager les copines quand même).

On compte ensuite 6 papas coachs pour les citer Constant, François, Guillaume, Vincent, Christophe et Antoine pour qui roder autour d'un terrain ne suffisait pas et sont venus au CA pour aider à l'organisation. Nous avons aussi 2 papas et 1 maman responsables d'équipe/OTM avec Vanessa, Pierre et Laurent qui, ne sachant que faire des heures perdues pendant les entraînements des enfants sont venus donner un coup de main (bon on est bien d'accord que les heures consacrées dépassent laaaaargement les heures d'entraînement des fistons !). Et bien sur on a aussi des joueurs et joueuses avec Nicolas (responsable loisir/coach/joueur loisir), Rodrigue (arbitre/ ancien joueur et peut être re joueur à l'Astro 1 qui sait ?), et la brochette de joueuses sf1 Delphine, Valérie (qui a eu la bonne idée de créer et d'animer les séances U5), Kristelle, Mathilde et moi-même.

Voilà un joli panel de qui peut devenir bénévole et aider. Mais ce n'est tellement pas une liste exhaustive. Parce que même si ces 21 membres agissent dans l'ombre et permettent l'organisation administrative, sportive, financière, il y a une multitude d'actions possibles pour faire vivre notre club. Vous pouvez tous être acteurs de cette tribu par l'implication dans la vie sportive de vos enfants ou dans votre vie sportive. La plupart des actions bénévoles dont nous avons le plus besoin n'exigent aucune compétence de basket, « juste » d'un peu de temps. Cela va de l'installation des bancs avant le match, l'implication dans le transport des joueurs pour les matchs à l'extérieur, l'organisation du gouter d'après match, la gestion des maillots, à l'encouragement des équipes. Juste ces petites choses qui permettent de créer de jolis souvenirs à notre super tribu à raconter dans les 1c1 de l'Astrobulle, les résumés de match ou les prochains éditos ! Alors un énoooooooooorme merci à toutes nos petites et grandes mains qui permettent la vie joyeuse et sportive de notre fourmilière adorée et venez nous aider !!!!

Je citerais un grand basketteur pour finir : « ce n'est pas une question de chaussures, c'est ce que vous faites avec. »

Go Astro !

*Elodie*



# Replay



Ce dimanche, les équipes U9 2 et 3 accueillait Labarthe et Bessières pour le traditionnel plateau du dimanche à l'Astro.

Emmenées par les papas coachs Adrien et Zak, nos petits U9 ont pu démontrer les progrès faits depuis la rentrée. Le dribble est maîtrisé par tous, comme démontré pendant les contre-attaques, même s'il faut encore apprendre à protéger sa balle, et les tirs sont beaucoup mieux cadrés. Même nos débutants sont désormais à l'aise.

En défense, nos petits jeunes se placent beaucoup mieux, même si la défense sur le joueur attribué et l'agressivité ne sont pas encore automatiques pour tous. C'est encourageant !

C'est donc dans une ambiance survoltée et rythmée par les interventions de Tanguy au micro que la matinée s'est déroulée. 3 matchs pour chaque équipe, le goûter était bien mérité à la fin.

Merci beaucoup à tous ceux qui ont œuvré pour la bonne marche du plateau Thierry et Vanessa à l'organisation

Big up aux U13F qui ont assuré l'arbitrage sous le lead de Carole: Kami, Julia, Savannah et Maessa, Mairah, Zineb et Ines

Les nombreux parents pour la mise en place, le café, le goûter et le rangement

Rdv la semaine prochaine pour le plateau de l'équipe 1 à Tournefeuille !



*Clotilde*

## Défaite des U15M1 contre l'OTB : 121-53

Premier match 2024 pour nos U15M1, en déplacement à Plaisance du Touch pour se frotter au Premier de poule ( invaincu)

Un salle chauffée à bl... Non pas chauffée du tout en fait, parfait pour un mois de Janvier.

Mais passons à la rencontre, je vous le cache pas elle fut difficile.

On a tenu le rythme 7minutes, les joueurs d'OTB ont r'attaqué avec bien plus d'énergie.

Du jeu rapide, de l'intensité défensive, de la réussite au tir .... Tout ce qui nous a manqué.

Il nous a fallu réadapter notre défense et attaque à plusieurs reprises. Nous n'avons pas réussi à mettre en place notre jeu et OTB nous a sanctionné à chaque fois qu'ils ont pu le faire.

Le score a vite dévissé pour nous laisser loin derrière dès la mi-temps :65-24.

Le 3 ieme quart est bien mieux, plus actif en défense et incisif en attaque : 20 a 19.

Mais la marche était encore trop haute pour nos Raccons, nous devons repartir au travail et monter en intensité dans tout les domaines si on veut tenir tête à ce genre d'équipe.

Ça serra tout pour cette semaine. On se retrouve au bord des terrains.

Let's go Racoons

*Nico*

- A★S★T★R★O -

## Défaite des U15M2 à Frouzins : 62-47

Q1 : 16-12      Q2 : 11-10  
Q3 : 25-13      Q4 : 10-12

Ce match de reprise ne se présente pas sous les meilleurs auspices. Le premier entraînement, après 3 semaines de repos, n'a pas été une grande réussite et le match, programmé à un horaire tardif, débute avec une bonne heure de retard.

Le match démarre sur un rythme soutenu. Le ballon passe d'un côté à l'autre du terrain avec peu d'arrêts de jeu. Au 1er temps-mort, tout le monde rejoint le banc capot ouvert ! La plus grosse difficulté, en ce début de match, est d'attaquer la zone-press proposée par nos adversaires (une première pour nous cette saison). Celle-ci nous posera d'ailleurs des problèmes pendant tout le match, sauf lorsqu'on se souciera de se placer correctement. Même si nous défendons pas trop mal en cette première mi-temps, notre jeu souffre de trop d'imprécisions en attaque.

En deuxième mi-temps, nos adversaires décident de nous attaquer dans la raquette, en alternant 1 contre 1 et jeu intérieur, avec une différence de physique qui nous donne beaucoup de mal, et notre défense prend l'eau. Mais les gros points noirs sur ce match resteront avant tout le wagon de ballons donnés à nos adversaires (beaucoup d'imprécisions sur nos passes) et les erreurs d'appréciation (du dribble inutile qui nous enferme). Si on ajoute à cela le jeu physique (mais correct) de nos adversaires avec, de notre côté, une fâcheuse tendance à se plaindre à la moindre secousse (en mode râleur saison U13M1 22-23), nous voilà distancés dans le 3e quart-temps, avec un écart que nous ne réussirons jamais à rattraper.

L'addition est salée, mais méritée étant donné notre piètre préparation de ce match et le contenu du jeu que nous avons proposé. Charge à nous de nous remettre sérieusement au travail, ce qui doit commencer dès la première minute de l'entraînement du mercredi !

*François*

## Défaite des U15F1 contre Verfeil : 54-52

52-54 (18-14 / 15-9 / 12-16 / 7-15)

Match de haut de tableau contre Verfeil, équipe qu'on avait croisé la saison dernière en R2. Un vrai test après plusieurs matchs facilement gagnés.

Notre première mi-temps est assez inconstante, avec de bons mouvements collectifs et une défense qui se veut globalement solide, mais aussi des erreurs assez grossières avec des pertes de balles évitables et des oublis défensifs qu'on paye très cher à chaque fois. On est toute fois devant de 10 points à la mi-temps.

Une de nos inquiétudes lors de cette première mi-temps concernait l'aspect physique, et malheureusement on était dans le vrai. On va sombrer au fur et à mesure de la seconde mi-temps au niveau physique et mental, passant d'un +12 à un -6 face à des adversaires très disciplinés et efficaces. On va tenter un dernier baroud d'honneur pour revenir à -2, mais toutes nos dernières tentatives seront infructueuses, avec quelques unes qui vont faire le tour du cercle...

Félicitations à Verfeil pour leur victoire, leur motivation a été supérieure à la notre ce qui est très inquiétant en tant que coachs.

On va devoir hausser le curseur en termes d'intensité et de concentration, et ça commence dès cette semaine à l'entraînement.

Merci aux arbitres, notamment Mathilde, aux OTM et aux personnes venues nous supporter.

Prochain match à domicile contre Lalbenque ce samedi, réaction attendue suite à ce premier revers !

*Cédric et Michaël*

- A★S★T★R★O -

## Victoire des U15F2 contre Pointis : 54-42

QT1 : 8 - 15

QT2 : 24 - 29

QT3 : 32 - 43

QT4 : 42 - 54

Premier match contre Pointis et surtout premier match de reprise après les vacances.

Sur les deux premiers quart-temps les filles ont sût montrer qu'elles avaient la patience de construire le jeu collectif que nous travaillons depuis quelques semaines. Elles ont réussi plusieurs Passe-et-va efficaces terminant au panier tout en rééquilibrant correctement derrière. Forcément, en créant du mouvement dans la défense, on arrive à trouver de grands espaces sous le panier ou des boulevards permettant de finir.

Pour que cela soit beaucoup plus efficace il faudrait qu'elles lèvent la tête et regardent les joueuses qui deviennent libres grâce à leurs déplacements. Cela permettrait d'obtenir beaucoup plus de tir ouvert à mi-distance, surtout à 0°.

Trop souvent la meneuse, ou la porteuse de balle, coupe de la bonne manière, mais reçoit la passe de Binta et dans la précipitation jette un brique (ou provoque la faute, ce qui est bien). Sauf que trop souvent, ce mouvement crée un embouteillage avec la joueuse à 0° ou la libère complètement pour un tir mi-distance voire à 3pts, excepté qu'on ne la voit pas, sans doute par manque d'habitude.

Cependant je ne peux constater qu'une évolution positive dans leur jeu collectif placé ainsi que sur les contre-attaque.

Contre-attaque et rythme agressif qui nous a manqué sur les deux premiers quart-temps. La malédiction de l'imitation nous a encore frappé, on s'en tient au rythme lent des adversaires alors qu'on pourrait leur mettre la moitié du terrain sur les courses.

Heureusement après un petit discours à la mi-temps nous avons retrouvé notre rythme en dépit du jeu collectif, car la défense adverse n'arrivait pas à se replacer pour qu'on puisse mettre en place le jeu placé, ce qui est un bon point car cela montre qu'on était effectivement plus rapide que les adversaires.

Il y a eu aussi beaucoup de marché sur les départs en dribble, ce qui aura retardé la fin du match de trente minutes (ce qui témoigne effectivement du problème d'appuis... je sais). Là aussi c'est un détail que nous allons travailler, en plus d'affiner notre défense qui est déjà intense mais trop brouillon et qui pourrait être, je l'espère, beaucoup plus efficace qu'elle ne l'est déjà et constante sur tout le match.

L'intensité d'un match ne se joue pas seulement sur l'attaque. Si on décide de jouer intense en attaque, il faut aussi l'être en défense.



*Timothé*

- A★S★T★R★O -

## Victoire des U17M1 à Montastruc : 62-71

6ième match phase Aller Poule B Régionale 2 en U17M1.

Nous nous déplaçons à Montastruc La Conseillère. Premier quart temps Victoire 18-16 Deuxième quart temps Défaite 8-10 Troisième quart temps 13-19 Quatrième quart temps 23-26 Victoire finale 62-71

Sixième match de notre poule R2 en déplacement à Montastruc la Conseillère dans le contexte si bien connue de la reprise après les fêtes. Un match difficile globalement alors que l'on pouvait imaginer un match plus simple. Le contexte de reprise est une explication, l'arbitrage maison également puis le fait que les 5 joueurs ne sont prêt au même moment un dernier souci. Montastruc ne s'embête pas et nous fera une zone tout le match. Le premier et deuxième quart-temps difficile sur nos choix pour attaquer cette zone, notre efficacité (beaucoup de déchets), nos lancers francs manqués... On fini quand même à égalité 26-26 à la mi-temps. Le troisieme et quatrième quart-temps, on retrouve une équipe sur la défense car notre zone press bloque le jeu de Montastruc et nous permet de récupérer de nombreux ballons rapidement. La dernière minute du match rageante car on avait 16 points d'avance jusqu'à 2mn de la fin et on se relâche pour laisser Montastruc mettre 7 points ... Bref on retiendra la victoire importante au classement et on va préparer le dernier match de la phase Aller contre Lavour samedi prochain à la maison

*Vincent*

## Victoire des U18F1 contre Pamiers : 65-54

Évolution du score : 8-16 / 40-22 (32-6) / 52-38 (12-16) / 65-54 (13-16)

Un match de reprise après les fêtes de fin d'année, une température bien fraîche et un horaire inhabituel (pour permettre au coach de se "détendre" un peu avant son match du soir !), tous les ingrédients étaient réunis pour faire un départ ... "poussif".

Les Ariégeoises sont très agressives et perturbent nos joueuses extérieures en défendant très fort sur les lignes de passe, contrariant ainsi nos montées de balles et nos premiers démarquages. Sans trop de surprise on se retrouve menés au bout de 10 minutes. 8-16 à la fin du premier quart-temps. Il est temps de recadrer "calmement" les choses.

Message passé ... et réaction sans appel : 32-6 sur le deuxième quart-temps et 18 points d'avance à la mi-temps, ce qui est presque une habitude désormais.

Mais étant donné les scénarii de nos 4 derniers matches, la confiance emmagasinée lors de ce 2ème quart-temps prolifique reste très sommaire ... et ce n'est ni le 3ème quart-temps, perdu de 4 points, ni le 4ème quart-temps, au cours duquel les visiteuses reviennent à 4 points à moins de 2 minutes de la fin, qui vont étonner nos fidèles suiveurs !

Il faut également préciser que le changement de structure défensive des visiteuses, totalement recroquevillées sous leur panier sur toute la 2ème mi-temps, une habitude ça aussi pour nos divers adversaires, n'est pas étranger à notre difficulté à tuer le match.

Mais le passé est le passé, et la force d'un nouveau sac pour le coach peut tout changer :-) !!! Mes filles ne cèdent pas à la panique, restent concentrées et attentives aux ultimes directives, même les plus surprenantes et avec une belle conviction et force de caractère, elles ne laissent pas échapper ce match.

Le retour de la victoire fait du bien à toutes les têtes ... et il était temps !

Un bravo particulier à Matilde (qui repart avec Gigi) pour un retour de blessure particulièrement réussi et évidemment mes sincères félicitations à toutes mes joueuses qui ont su rester solidaires, enthousiastes et impliquées aux entraînements malgré toutes les déceptions sportives des 2 derniers mois.

Merci aux parents et aux U18F2 pour les encouragements sur ce match. Un très grand merci aux arbitres pour la qualité de leur prestation (ça aussi ça fait du bien !). Enfin un merci particulier à l'adorable fille qui a tenu l'emarké, alors qu'elle avait de bonnes raisons d'être ailleurs que là ;-).

Un petit déplacement à la frontière du Lot et de l'Aveyron nous attend samedi prochain ... hâte de retrouver mon groupe.



*Micka*

### **Victoire des SG1 à Pamiers : 66-79**

Évolution du score : 15-25 / 29-43 (14-18) / 47-67 (18-24) / 66-79 (19-12)

Ce premier match retour on l'avait tous en tête depuis notre défaite de l'aller en ouverture du championnat. D'autant que cette défaite inaugurale, avec un effectif bien différent par rapport à d'habitude, s'est avérée plus que problématique au classement puisque c'est justement cet adversaire qui nous dispute directement la 2ème place du championnat, synonyme à 99% de montée au niveau régional.

Bref, nous étions en mission ce samedi !

Reprise anticipée des entrainements au sortir des fêtes pour la majorité d'entre nous, entrainements sérieux et denses dans la semaine ... et arrivée sur place bien anticipée, malgré l'horaire avancée, pour bien prendre nos marques dans l'atmosphère glaciale si typique de cette salle.

D'entrée de jeu nous prenons les devants dans le sillage d'un Flo dominateur à l'intérieur et d'un Nico particulièrement inspiré et efficace en attaque. Si on ajoute à ça 4 paniers à 3 points marqués par 4 joueurs différents dans ce premier quart-temps, et un Shaun en feu sur la fin de la période, les locaux ont vite compris qu'on n'était pas venu faire du tourisme ! 10 points d'avance au bout de 10 minutes.

Malgré un changement de défense des Appaméens, on continue à marquer au fer rouge les Ariégeois dans le 2ème quart-temps, en les privant de points pendant de longues minutes, et on atteint assez vite les 24 points d'avance, avant une première réaction d'orgueil adverse : on prend un 10-2 pour finir cette période et nous rappeler que rien n'est joué à la mi-temps, malgré nos 14 points d'avance.

Au retour des vestiaires l'intensité défensive monte encore d'un cran des 2 côtés et le match devient bien physique. L'accès au panier devient houleux, mais nous ne tremblons pas sur la ligne des lancers francs (9 marqués sur le 3ème quart-temps, 23 au total sur le match, pour 31 tentés). A noter l'excellente prestation des arbitres régionaux (qui officiaient ensuite sur le match de R2) et fort heureusement car la tension était bien présente, et plusieurs situations bien difficiles à juger.

On remporte le 3ème quart-temps 18-24, avec 8 des 10 joueurs présents de notre côté qui alimentent le score, et on aborde sereinement le dernier acte avec un matelas confortable de 20 points d'avance. Outre le gain de la rencontre, on peut alors commencer à penser à notre 2ème objectif "secret" : rattraper les 8 points de retard concédés à l'aller pour avoir un goalaverage particulier favorable en cas d'égalité au classement avec nos adversaires à la fin du championnat (ce qui était le cas avant ce match par exemple, mais en notre défaveur !).

On gère tant bien que mal ces 10 dernières minutes. Nico finit le match comme il l'avait commencé, plein badin, s'attirant ainsi les "faveurs" des joueurs adverses et d'un public bien présent derrière les siens ... et cela aura eu le mérite de bien réchauffer l'ambiance. Sans surprise les locaux jouent leur va-tout, nous allument à 3 points et en contre-attaques directes et reviennent à 12 points à moins d'une minute du terme (donc 4 par rapport à notre goalaverage à défendre) ... mais on tient bon.

Un dernier panier de Christopher (qui a quitté temporairement son bonnet et ses 4 pulls !) conclut les débats ... on l'a fait, victoire finale de 13 points !

On s'empare de la 2ème place du classement, avec une victoire d'avance sur nos adversaires du soir et en ayant l'avantage sur eux s'ils reviennent à hauteur ... donc un précieux joker pour nous.

Un immense bravo à tous mes joueurs. Tout le monde a été à la hauteur sur ce match, et dans la semaine. Sacrément fier de diriger cette équipe.

Merci à nos fidèles supportrices pour le soutien inconditionnel malgré les engelures dues au froid !

Je me fais un plaisir de garder Bobo cette semaine ... je le rendrai surement prochainement à Baptiste (ou peut-être Lucas, enfin !).

Place à la suite et à la première des 10 mini-finales qu'on va désormais jouer pour conserver notre rang et ainsi valider notre accession au niveau régional, espérée depuis 2014 (Marius et Shaun avaient 10 ans quand le club a quitté ce niveau chez les garçons) ! Ça commence dès ce samedi avec la réception des voisins de Launaguet, 4ème du championnat. On vous attend nombreux, ce samedi et les suivants, pour continuer l'aventure ensemble et nous porter vers notre objectif.



*Micka*

- A★S★T★R★O -

## Victoire des SF1 à Saint-Orens : 41-93

Ce dimanche nous allions à Saint-Orens pour notre premier match de reprise en championnat (ayant déjà fait un match de reprise en coupe le mardi soir). Équipe plus basse dans le tableau que nous affrontions mais nous avions à coeur de ramener la victoire avec la manière pour terminer la phase allée sur un bilan positif.

Le match démarre et tout de suite nous mettons de l'intensité. Mais nos adversaires répondent à cette agressivité et nous nous rendons coup pour coup jusqu'à la fin de ce premier quart-temps où nous finissons par prendre 6 petits points d'avance (12-18). Le deuxième quart-temps est bien meilleur avec seulement 9 points marqués par l'équipe adverse contre 24 pour nous. Nous déroulons plus les actions, sommes plus présentes en défense, ce qui nous permet d'atteindre la mi-temps avec déjà 20 points d'avance (21-42). Nous revenons sur le terrain pour la deuxième mi-temps qui est encore meilleure que la première. Nous mettons toujours autant de pression et les joueuses adverses n'arrivent plus à nous suivre. En plus de cela s'ajoute une grosse adresse que ça soit proche du panier ou à 3pts. Le match finit sur le score de 41-93, ce qui nous valide un match solide et surtout une phase allée positive avec 6 victoires pour 5 défaites.

Maintenant, nous devons nous remettre au travail pour un match très important qui nous attend dimanche contre notre adversaire de toujours : Labarthe.

PS : Je remercie les supporters de Saint-Orens qui avaient décidé d'être de mon côté ce match là et qui ont profité d'une phrase de Philippe pour bien rigoler et faire rire le gymnase pendant la deuxième mi-temps. Pour les remercier, j'ai marqué quatre 3pts en 7 minutes. Mais encore une fois, je ne quitterai jamais l'Astro pour signer à Saint-Orens, désolée ; ).



*Chloé*

### **Défaite des SF2 à Pamiers : 54-44**

J'annonce la couleur directe, c'est une défaite. C'était pourtant un match à notre porté, mais nous avons mis beaucoup trop de temps à nous mettre dans le rythme. On se laisse faire sur le 1er quart avec dans mes souvenirs 4 ou 6 points marqués. On a un déficit de -18 au début du 3ieme quart. Autant dire que c'est compliqué, mais ça lâche pas, les filles jouent bien mieux le 3ieme, ça sort plus vite les balles, ça domine le rebond et on recolle à -8. On se bat mais l'écart reste aux alentours de 10 points pour Pamiers. Ouai c'est dur en ce moment, le groupe tient bon et le plus dur aujourd'hui est de rester ensemble, coachs et joueuses. Faut bosser le collectif, l'attitude à l'entraînement et continuer à se battre

*Ourlélien, assistant coach*

# Le Replay des Loisirs

## Match Loisir 1 Vs Astrotro Victoire 78 - 58

Petit match de reprise et directement Derby de L'astro et Attention pas n'importe quel derby, les deux équipes trônent respectivement à la deuxième et à la troisième place du championnat « accession d'excellence » avec le même nombre de points !! Gros match en prévision!!

Pour pimenter la chose, les entraîneurs des deux équipes U15M s'opposent quasiment en face à face (👏 François).

L'échauffement commence et les deux équipes se toisent : Des « ah trop bien il y a pas « Machin ».....ah si il vient d'arriver » résonnent des deux côtés du terrain.

10 minutes avant le début du match les deux coachs se regardent.... L'Astro 1 demandant « tu as pensé à prendre une feuille de Match ? Parce que moi non .... » « bah non c'était à toi » dit l'astrotro.

10 minutes et un sauvetage par l'agent de la Mairie de permanence plus tard le match peut donc commencer.

Départ à 0-5 pour Astrotro, le +5 parité, vous commencez à connaître.

Et ça défend bien côté Astro1, l'attaque est pas encore très affûtée mais ça défend bien: 17-15 à la fin du premier quart temps, le déficit est comblé, on peut être fier!

Le deuxième quart est très disputé, les deux équipes se rendent coup pour coup et l'écart se stabilise : 31-32, un vrai derby!!

Reste à savoir si c'est le jeu placé bien huilé de l'astrotro ou le jeu flamboyant de l'astro 1 qui l'emportera.

Le troisième quart temps va nous en dire beaucoup plus que j'en aurais espéré !! L'astro 1 monte en intensité défensive et l'astrotro se retrouve un peu piégé, ce qui nous permet de trouver plus de jeu rapide et par conséquent prendre le large : 14 à 4 sur la période soit un total de 46 - 35.

Mais attention il reste un quart temps et un match n'est jamais fini.... Jusqu'au coup de sifflet final du moins .

Mais on ne change pas une recette qui fonctionne, une défense à toute épreuve et un jeu rapide efficace permet a l'Astro 1 de prendre encore plus d'avance!! 23 - 12 pour un score final de 78-58.

Une belle victoire contre nos Adversaires Préférés qui donne du courage pour notre prochain match qui a lieu , a l'heure où vous lisez ce ligne, ce soir contre les premiers de poule Invaincu!! Vous ne manquerez pas de lire cette nouvelle aventure !!

À bientôt à tous !

*Nice*

### **Match Astro 5 Vs Louky Look : Victoire 55 - 52**

Ce lundi, 1er match de 2024 et 1er match des phases retour.

Nous rencontrons l'équipe de notre premier match de la saison, un des plus mauvais de l'histoire d'Astro 5 en termes de production offensive.

Nous nous présentons donc très motivé pour ce combat face à l'équipe physique de louki louk.

Et nous démarrons très fort le premier quart avec une forte pression défensive et une adresse présente en particulier pour notre meneur qui mettra 3tirs longue distance. Nous remportons ce 1er quart 19 a 5.

Malheureusement , ensuite l'équipe adverse durcit le jeu comme a son habitude. Panne offensive , des mauvais choix et nous perdons pied dans le second quart.

L'écart est anéanti suite à 2tirs a 4points de leur fille et quelques ballons perdus. Nous terminons a la mi-temps a égalité.

Le 3eme quart est globalement équilibré, chaque équipe se rend coup pour coup.

Le dernier quart temps est dans la même lignée, serré et assez haché . Nous arrivons malgré tout a grappiller quelques points d'avance grâce quelques bons passages en particulier de notre intérieur Greg. Ce dernier ne tremblera pas d'ailleurs dans la dernière minute pour convertir des lancers francs décisifs.

Bonne performance collective, on a résisté et gagné.  
Autrefois nous aurions sûrement fini par une défaite. Bravo la team.

### Match Astrogoths Vs Pilou pilou Victoire 66 -65

VICTOIRE !!

On pourrait s'arrêter là car ce mot fut si rare ces derniers temps! Faut que je vous raconte !

Entame de match difficile, il faut savoir qu'en FSGT les équipes avec des filles commences avec 5 points d'avance si toi même tu n'en a pas dans la tienne.

Donc voilà on se prends des paniers dans la tronche et au milieu du 1er quart on est a la rue .. -9points.

On revient petit à petit, on lance des contre attaque éclair ! Bon ok on joue contre des anciens bien en chair en sortie de fêtes de fin d'années, mais bon on fait le taf...

Mi temps +2 pour nous, 3ieme quart serré avec un buzzer beater de leur part pour égaliser à 44 partout !! Damn!!

4ieme quart moche ça avance pas, je vous passe les détails, on prend 6 points d'avance que l'on perd a la fin. On est a +2, 4 seconde à joué balle a eux. Leur numéro 8 nous fait un fade away jump short au buzzer pour égaliser 🤔🤔🤔🤔

🤔..

Extra time, on est sérieux, on prend les rebonds, de bons choix et c'est gagné de 1 point, merci bisou.

Lets go ASTRO !

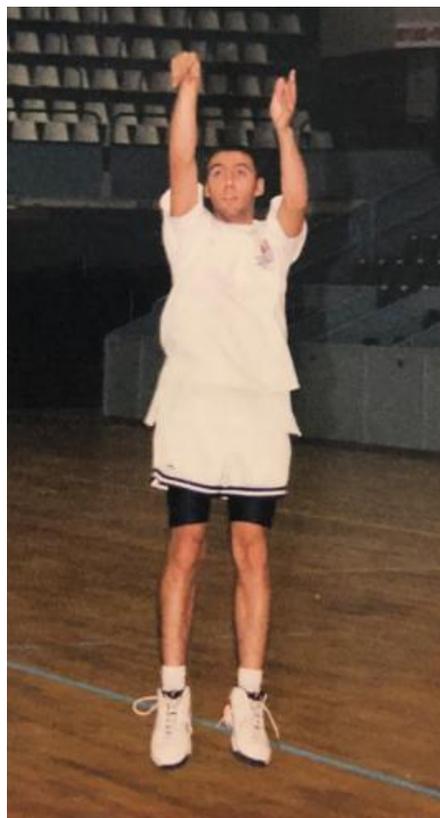


- A★S★T★R★O -

## ... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club (de 15 ans ou plus) s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de donner ses réponses ...

**Et c'est au tour des coachs de rentrer dans l'arène ... et on démarre avec nos doubles champions régionaux**



### Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

**Prénom ? Surnom ? Âge ? Fonction(s) au club ? Numéro de maillot ? Poste de jeu ?**

Michaël AKA Micha, Micka, Michou, etc. 33 ans, coach des U15F1 avec Cédric et joueur en SG1, numéro 4 et meneur/arrière.	Cédric, Ced, Cedou (pour mes deux filles), 46 ans, coach des U15F1 avec mon acolyte Micha, n° 9 (en grande partie grâce à MJ aux JO de Barcelone), j'ai démarré poste 5 puis me suis écarté petit à petit de la raquette m'étant arrêté à 1m82 dès les U13... Passé donc ensuite poste 4 puis 2-3 et même meneur.
---	---

### Premier quart-temps : Début des contacts, on dévoile ses références ...

**Sportifs et équipes préférés ? Et personnalité favorite (hors sport) ?**

Pour les sportifs, Jokic et Dupont, et l'équipe de France de basket, le Stade Toulousain et Pau-Orthez pour les équipes.	Rien de très original pour ma génération mais Michael JORDAN et les Bulls des années 90 avec leurs 2 triplés. Question compliquée pour moi, le sport prenant une grande place dans ma vie. Je dirais peut-être Mike HORN, certes il y a un peu de sport mais pour toute la partie exploration/découverte, volonté de sortir des sentiers battus et surtout capacité à se dépasser et repousser ses limites.
--	---

## Deuxième quart-temps : On essaie d'imposer son rythme ...

### Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Pour le plat, les pâtes carbo de Camille S., je vous les recommande. Et en tant que responsable de l'approvisionnement en bières des SG1, je suis obligé de répondre la bière.	J'aime plutôt manger de tout mais un bon steak saignant me ravira toujours les papilles. Côté boisson, pas fan du vin ou de l'alcool en général mais j'apprécie un petit cidre doux avec des crêpes. Pour le film, j'aime bien tous les styles mais « j'y vais mais j'ai peur », pour les connaisseurs vous l'aurez compris, fan inconditionnel des Bronzés font du ski. Côté livre, même si je ne prends pas assez le temps de lire j'aime beaucoup tout ce que fait Guillaume Musso et sa façon d'écrire. Pour ce qui est de la chanson, j'écoute vraiment tous les styles donc vraiment délicat de sortir un titre en particulier...donc même si c'est loin d'être ma chanson préférée je dirais « J'imagine » car une de nos joueuses nous l'a mis dans la tête depuis l'an dernier, n'est-ce pas Hafsa?
--	--

## Mi-temps : Retour au calme quelques minutes, le temps de faire le point ...

### A l'Astro depuis quand ? Une anecdote ou souvenir sympa à raconter ?

Je suis arrivé au club en 2020. Pour les bons souvenirs, je suis obligé d'en partager deux sous peine d'essuyer de très nombreux regards noirs lors des prochaines semaines : le titre de champion R2 U18F en 2022 avec un groupe exceptionnel, puis celui de R2 U15F en 2023 avec une excellente équipe.	J'attaque cette année ma 5ème saison au club. 3 ans de U18F1 avec un titre de R2 et depuis l'an dernier sur les U15F1 avec aussi un titre de R2. Il y aurait évidemment les 2 titres à évoquer mais l'anecdote serait plutôt un tournoi à Lavaur en fin de saison l'année avant que je n'arrive au club pour prendre les U13M1. J'amenais ma fille Chloé participer à ce tournoi avec les U15F1 de l'Astro. J'avais en tête de la déposer le matin et de partir me baigner avec sa sœur dans un lac aux alentours...sauf que la coach attitrée de l'équipe ne s'est pas présentée et j'étais le seul parent pouvant assurer l'intérim. Je suis donc resté les coacher et elles ont remporté le tournoi en battant Lavaur en finale qui nous avait battu en poules. Je suis tombé amoureux de ces filles avec qui j'ai enchaîné 3 saisons formidables derrière en U18F1 et laissant donc le flambeau sur les U13M1 à coach Vincent.
---	---

## Troisième quart-temps : Ca repart, on s'adapte aux forces et faiblesses adverses ...

### Une de tes qualités et un de tes défauts (à propos du basket ou pas !) ?

Pour la qualité, la patience qui est plus que nécessaire en tant que coach. Pour les défauts, pas d'idée (ou il n'y en a pas peut-être...), je vous laisse l'opportunité de me les communiquer d'ici la fin de la semaine maximum.	Je pense être quelqu'un de passionné et qui m'implique à fond quand je m'engage dans quelque chose, je n'aime pas faire les choses à moitié. Côté défaut, c'est mon côté perfectionniste qui certes peut aussi être une qualité mais qui fait aussi que j'ai souvent beaucoup de mal à même me satisfaire tout simplement d'une victoire s'il n'y a pas dedans les ingrédients que j'ai envie d'y voir...
--	--

## Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, c'est le fameux "money-time" ...

### Objectif(s) de cette saison ... et des suivantes ?

Pour les U15F1, continuer à les faire progresser et ramener la bannière de champion R3 à l'ASTRO. Pour les SG1, c'est simple : la montée en R3 !	Après nos brassages de début de saison, l'objectif clairement annoncé n'est autre que d'aller chercher ce titre de R3 en y mettant la manière pour préparer les saisons futures. Pour la suite mon souhait serait de continuer de suivre ma fille Camille sur ses 3 saisons de U18 en allant décrocher quelques titres puis peut-être de tirer ensuite ma révérence sur le coaching après avoir entraîné mes 3 enfants: Clément, Chloé et Camille.
--	---

## Prolongation : Le public est en transe, on joue le tout pour le tout ...

### Un dernier mot ?

Un grand merci pour le soutien, notamment de certain(e)s irréductibles qui se reconnaîtront, lors des matchs des U15F et/ou ceux des SG1. Et une bonne année sportive à tous !	En guise de dernier mot, vous l'aurez compris mais le basket est une passion pour moi depuis tout petit. Une histoire de famille commencée par mon père (international junior) et son frère. Fier que mes 3 loulous aient pris le relais. Après avoir commencé à jouer dès mes 5-6 ans et joué pendant plus de 30 ans, le coaching était une suite logique dans le souhait de transmettre tout ce que j'avais appris et me permettait aussi de garder un lien avec le terrain même si ça rend fou parfois. Continuons juste à transmettre à nos jeunes toute la technique et toutes les valeurs de ce si joli sport, nous avons besoin de coachs pour poursuivre tout ça.
--	--

## L'analyse totalement pas objective de Micka :

Mon presque-homonyme s'est fait manger tout cru par la verve de l'expérimenté Cédric, qui, juste par sa photo de présentation, a voulu rappeler à tous qu'il est toujours aussi jeune que moi 😊 Heureusement que les SG1 peuvent compter sur Micha pour l'approvisionnement en substances liquides à consommer avec modération ... et on compte bien sur lui pour ne pas rester sur cette défaite, et prendre sa revanche en direct auprès du principal intéressé ... je viendrai arbitrer s'il le faut.

## ... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club (de 15 ans ou plus) s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de donner ses réponses ...

**Attention on change de gabarit avec deux coachs qui ont joué plutôt près du panier !**



### Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

**Prénom ? Surnom ? Âge ? Fonction(s) au club ? Numéro de maillot ? Poste de jeu ?**

Tanguy, pas spécialement de surnom, mes amis proches m'appellent Tagtag à cause de la fille d'un ami qui, bébé, n'arrivait pas à dire mon prénom. Mais j'ai déjà Tanguy en prénom, pas fou, nous n'allons pas cumuler... , 29 ans, Éducateur sportif spécialisé dans le basket, alternant BPJEPS, numéro de maillot: 15 pour toujours, Poste: Ailier fort / pivot (Il fut un temps ailier... le temps passe ;))

Baptiste, 23 ans, joueur SG1 et Coach U17M2, Numéro de maillot : 10. Poste de jeu : 4.

### Premier quart-temps : Début des contacts, on dévoile ses références ...

**Sportifs et équipes préférés ? Et personnalité favorite (hors sport) ?**

La réponse pour le sportif préféré est très compliquée pour moi. J'ai du mal à me décider entre plein de profils différents tels que Kobe, Rose, Iverson, Garnett, Jordan, TP, etc. Mais si je devais en retenir deux (je ne peux pas choisir entre les deux, c'est impossible), je dirais le gros Shaq, et mon kiné Emmanuelle Frolic. Le gros Shaq, pas besoin de le présenter, ce monstre des paniers, un gros nounours. Et mon kiné dans ma vie a été très important, c'est la personne que je considère comme mon père et un mentor sportif. Je n'ai pas spécialement d'équipe préférée (hormis l'équipe de France de basket).

Personnalité préférée: J'ai du mal à dire que c'est ma personnalité préférée, mais en France en tout cas, je suis très attentif au travail d'Alexandre Astier.

Wemby pour les 15 prochaines années et en ce moment j'aime beaucoup les Pacers d'Indiana. Personnalité : M. Jean Lassalle c'est évident.

## Deuxième quart-temps : On essaie d'imposer son rythme ...

### Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Plat: À partir du moment où il y a du poulet, je suis votre homme. Poulet curry coco, par exemple... / Film: De là à choisir un film, je prendrais un Tarantino, Django, par exemple / Livre: Alors là... ma bibliothèque est trop importante. Je prendrais donc le livre que je lis actuellement, "Les Fils de Brumes", que je conseille activement. / Chanson préférée: "Just a Two of Us", clairement un classique pour moi, avec une mention pour "Good News" de Mac Miller.

Pâtes au saumon, EAU, Il faut sauver le soldat Ryan, Young GTO, Pourvu que ça dure - Patrick Sébastien.

## Mi-temps : Retour au calme quelques minutes, le temps de faire le point ...

### A l'Astro depuis quand ? Une anecdote ou souvenir sympa à raconter ?

Je suis le petit nouveau qui débarque, depuis fin août que je suis sur vos terrains ! En souvenir, j'en ai un clairement : quand je suis venu pour passer mon entretien d'embauche, je connaissais l'astro de nom. J'avais déjà joué contre vous il y a très longtemps. Je suis arrivé au gymnase Lautrec, à la seconde où j'ai vu le vert sur le terrain, j'ai eu le souvenir de mon match il y a presque 10 ans, ahah !

2022.  
Bobo et Airbolito sont mes colocataires.

## Troisième quart-temps : Ca repart, on s'adapte aux forces et faiblesses adverses ...

### Une de tes qualités et un de tes défauts (à propos du basket ou pas !) ?

Défaut, j'oublie tout. Vraiment. Qualité, je suis rarement triste, j'ai la banane très souvent !

Qualité : Je suis le meilleur joueur du monde quand je ne suis pas blessé. Défaut : Je suis tout le temps blessé.

## Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, c'est le fameux "money-time" ...

### Objectif(s) de cette saison ... et des suivantes ?

Je suis sur deux équipes : U11M1 et U13M1.  
Pour les U11, c'est d'approfondir leur connaissance basket. Je suis là pour faire de mon mieux de transmettre des bases de basket le plus sainement possible. Ce groupe est prometteur, et s'ils restent attentifs, je ne doute pas de leur progression.  
Pour les U13, je suis déjà très fier d'eux. L'objectif de la saison était de se relever mentalement, de gagner des matchs et de progresser jour après jour, d'aller en région pour y être et surtout pour y vivre. Et ils me le prouvent tous les jours à tous les matchs, leur engagement est très élevé.

Revenir à 100%, passer en R3 avec les SG1 et pousser les U17M2 jusqu'en finale de D1.

## Prolongation : Le public est en transe, on joue le tout pour le tout ...

### Un dernier mot ?

Je tiens à remercier l'ensemble des équipes sur lesquelles j'interviens, joueurs/joueuses, entraîneurs/entraîneuses, pour un accueil dans le sein de votre grande famille. Remercier aussi Cathy pour sa gentillesse à mon égard, Micka pour ses conseils, Mathilde pour son suivi pédagogique, Virginie pour sa disponibilité, Cheick pour sa bonne humeur de tous les jours, Pierre dont les conseils sont toujours d'une pertinence remarquables que ce soit pour le basket ou autres, les parents U11/U13 pour leur engagement au sein du club, et pour finir le meilleur assistant coach du monde : Hedi Zehani, sans qui tout serait bien plus compliqué. Allez les Spartiates!

ASTRO  
QUEL  
EST  
VOTRE  
MÉTIER  
??

## L'analyse totalement pas objective de Micka :

Désolé Tanguy, tu as tout donné mais je ne pouvais pas faire perdre 2 SG1 coup sur coup, donc victoire du meilleur pote de Bobo 😊



# Résultats du week-end dernier



Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Mar 09/01	SF1	Coupe 1/8 F	Labarthe	Astro	Qualification 56-61
Ven 12/01	SG2	D2M	Mazères	Astro 2	Victoire 42-67
Sam 13/01	U11M1	D	Astro 1	TMB	Victoire 21-11
	U11M2	L	Fenouillet	Astro 2	Victoire 17-19 ap
	U11F1	A	Salies	Astro 1	Défaite 19-13
	U11F2	G	Astro 2	Aussonne	Défaite 11-21
	U13M1	R2	Pamiers	Astro 1	Défaite 86-51
	U13M2	D2	St-Lys	Astro 2	Défaite 68-46
	U13F1	R2	Astro 1	Verfeil	Défaite 26-76
	U13F2	D3	Astro 2	Ayguesvives	Défaite 26-28
	U15M1	R2	OTB 1	Astro 1	Défaite 121-53
	U15M2	D3	Frouzins 2	Astro 2	Défaite 62-47
	U15F1	R3	Astro 1	Verfeil	Défaite 52-54
	U15F2	D2	Astro 2	Pointis	Victoire 54-42
	U17M1	R2	Montastruc	Astro 1	Victoire 62-71
	U17M2	D1	Lardenne 2	Astro 2	Victoire 59-85
	U18F1	R2	Astro 1	Pamiers	Victoire 65-54
	U18F2	R3	Astro 2	OTB-Corneb	Défaite 59-74
	SG1	PRM	Pamiers 2	Astro 1	Victoire 66-79
	SF3	D2F	Astro 3	Caraman-Verfeil	Défaite 56-71
Dim 14/01	U20M1	R2	Astro 1	Tarbes	Victoire 71-65
	U20M2	R3	Montech	Astro 2	Forfait Astro
	SF1	R2F	St-Orens	Astro 1	Victoire 41-93
	SF2	PRF	Pamiers 2	Astro 2	Défaite 54-44



# Prochains matchs



Petite précision importante, entre la parution de cet Astrobulle et samedi, des modifications de dernière minute peuvent avoir lieu. N'hésitez pas à vous référer à la rubrique "Prochain match" sur notre site internet

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Horaire	Gymnase	Adresse
Sam 20/01	U5	x	Entrainement habituel		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	x	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9	x	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	D	Casseldardit	Astro 1	13h00	La Cépière	323, rte de St-Simon TLSE
	U11M2	L	Astro 2	Launaguet 2	9h45	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	A	Astro 1	Portet 1	11h15	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	G	Cornebarrieu	Astro 2	12h30	Coubertin	Ch. des Ambrits 31700 CORNEB
	U13M1	R2	Astro 1	Léguevin	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	D2	Astro 2	Cugnaux 2	13h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13F1	R2	Auch	Astro 1	12h00	Mathalin	19, rue du 11 Novembre 32000 AUCH
	U13F2	D3	Saverdun	Astro 2			
	U15M1	R2	Astro 1	Valence	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	D3	Astro 2	Isle Jourdain	17h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F1	R3	Astro 1	Lalbenque	15h00	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F2	D2	Labarthe	Astro 2	15h00	Halle des Sports	Place Fournil 31860 LABARTHE/LEZE
	U17M1	R2	Astro 1	Lavaur	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M2	D1	OTB 2	Astro 2	15h00	Pagnol	9, rue des Tilleuls 31830 PLAISANCE
	U18F1	R2	Martiel	Astro 1	13h00	S. Polyvalente	Le Puech del Sol 12200 MARTIEL
	U18F2	R3	Moissac	Astro 2	11h00	Cosec Rigal	7, rue Jean Moulin 82200 MOISSAC
SG1	PRM	Astro 1	Launaguet 2	21h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
SF3	D2F	Astro 3	Gratentour	19h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
Dim 21/01	U7 Plateau	Conf	Léguevin - Astro Tournefeuille - TOAC		10h00	Clg F. Verdier	Route de la salvetat à LEGUEVIN
	U9 Plateau	Conf	Tournefeuille 1 - OTB 2 - OTB 5 Astro 1 - Portet 1		10h00	Clg L. de Vinci	43 chemin Pahin 31170 TOURNEF
	U11M	x	Rassemblement départemental		9h45	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M1	R2	Labège	Astro 1			
	U20M2	R3	Exempt		x	x	x
	SF1	R2F	Labarthe	Astro 1	16h00	Halle des Sports	Place Fournil 31860 LABARTHE/LEZE
	SF2	PRF	Astro 2	Roquettes 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG2	D2M	Astro 2	Fonsegrives 2	17h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Comme l'année dernière, vous pouvez aider le club en vous inscrivant grâce au lien ci-dessous à l'une des fonctions pour un match (arbitre, e-marque, chrono, délégué, buvette). Il vous suffit d'écrire votre nom dans les cases vides.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nZivW1AXxzSxu6HvOvF1x4Q-2pWbYXjdbPfi5FrcMA/edit?usp=sharing>

# TOUS EN ROUGE ET NOIR !



## STB VS CCBM



**16/02 20H**

**GRAND PALAIS**



Crédit  Mutuel

**GRAND PALAIS DES SPORTS**

MAIRIE DE  TOULOUSE

Stade Toulousain Basketball  
54 rue des 7 Troubadours - 2ème étage - Bureau 213 - 31000 Toulouse  
Association loi 1901 n°3/35834 - Affiliation FFBB n°OCC0031073 - Siret 47804670900026

## OFFRE CLUBS DE BASKET



### STADE TOULOUSAIN BASKETBALL / CHARTRES BASKET

**Vendredi 16 Février 2024 – 20h**

**Au Grand Palais des Sports de Toulouse**

Championnat de France NM1 - 26ème journée

---

Pour la première fois de son histoire, le Stade Toulousain Basketball jouera un match du Championnat de France de Nationale 1 Masculine au sein du Grand Palais des Sports de Toulouse (4000 places).

A l'occasion de cet événement, nous offrons la possibilité aux licenciés de votre club, bénévoles et accompagnants d'assister à ce match à un « tarif club avantageux » :

- **Entrée gratuite pour chaque licencié de moins de 15 ans**
- **5€ la place pour les licenciés de plus de 15 ans et les accompagnants non licenciés**

Pour réserver vos places :

Envoyer un mail à l'adresse suivante : [astrobulle@astrobasketclub.fr](mailto:astrobulle@astrobasketclub.fr)

**TOUS EN ROUGE ET NOIR POUR UNE VICTOIRE !**

Le Président Patrick BAYOL

# Une petite page de pub

*On remercie les sponsors !*

## WISE:RH



- A★S★T★R★O -

# Buzzer Beater

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui ! Vous voulez vous exprimer sur un sujet, nous envoyer des photos, partager des anecdotes en rapport avec votre équipe ou le basket en général ?

Vous vous sentez l'âme d'un journaliste ou d'un chroniqueur ? Envoyez nous vos articles ou vos suggestions de rubriques.

A la semaine prochaine !!!

- A★S★T★R★O -