

ASTROBULLE

Episode 8



Mercredi 4 novembre 2020

L'édito de Cathy

Edito à tour de rôle par Virginie, Cathy ou Mickael

Bonjour,

J'aimerais pouvoir être optimiste sur ce qui nous attend les prochaines semaines, je ne vois pas comment c'est possible !

Nous restons à l'affut des chiffres de l'ARS et d'informations du Ministère des Sports, en espérant enfin une réelle amélioration et pouvoir envisager une reprise la plus normale qui soit...

Pour l'instant, les championnats sont suspendus c'est un moindre mal quand on voit que la fédération de judo a annulé son championnat de France.

Je ne peux que vous inciter à rester prudents, à être patients et vous suggérer de profiter de votre temps libéré pour vous former (cf Astrobulle du 7 octobre dernier), pour partager vos créations artistiques, vos challenges sportifs et tout ce qui nous permet de rester en contact en gardant le sourire.

Sachez que pour celles et ceux qui ont réglé leurs licences avec plusieurs chèques, nous continuons de les encaisser chaque mois autour du 15. En effet, par souci d'équité avec celles et ceux qui ont payé en ligne et parce que le club fonctionne presque exclusivement de ses adhésions, nous ne pouvons pas pour l'instant, faire autrement : nous avons avancé les frais de licences, d'arbitrage et d'engagement des équipes pour la saison.

A défaut de résultats et commentaires, n'hésitez pas à nous adresser vos dessins, vos photos, vos poèmes, etc... pour alimenter les prochains Astrobulle. Prenez soin de vous et de vos proches !



L'image du week-end des SF3

Les SF3 n'ont pas mis les pieds dans un gymnase depuis le 12 octobre dernier.

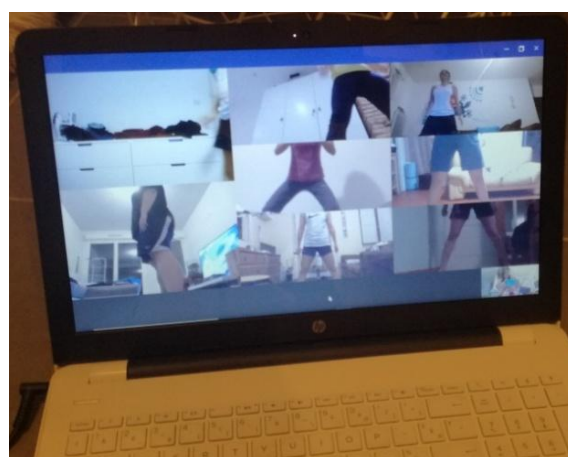
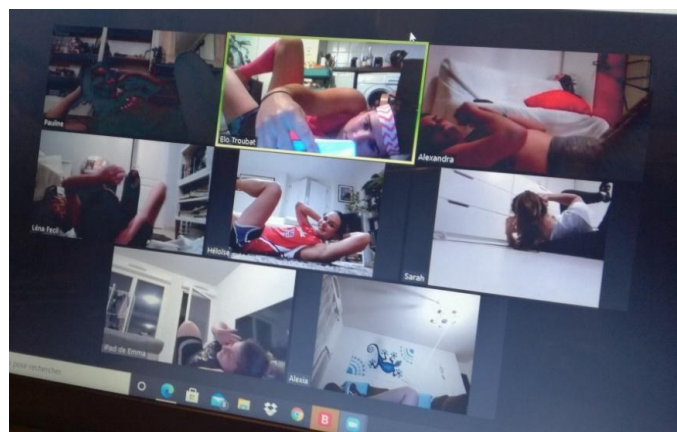
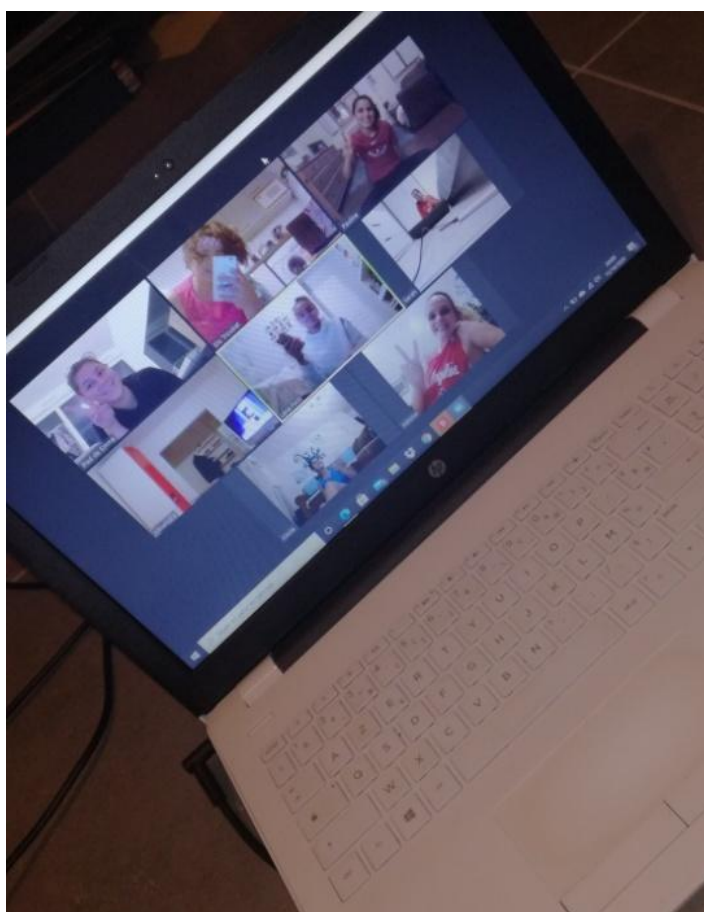
Alors loin des gymnases peut être mais jamais hors connexion ni loin du cœur. Il était hors de question pour les filles de ne pas continuer à faire du sport ensemble et soigner leurs stats. Alors on s'est mis au sport 3.0 avec des réunions 3 fois par semaines à raison de 45mn à chaque fois (teams/zoom on est opé sur toutes les appli possibles ;-)) Capicoach Emma nous a concocté des séances plus ou moins hard avec du travail 'total body' 'abdos cuisse' et 'fessier/bras.

Alors une sf3 aujourd'hui c'est 1230 abdos, 28mn de gainage, 888 squats et 290 fentes effectués mais aussi 245 donkey kick, 145 triceps dips et j'en passe. Au vu des présentes, ensemble on a fait 9840 abdos. A raison de 1 € par abdos ça ferait une belle subvention offerte par l'Etat !

Nous avons réussi à engrainer 2/3 joueuses sf2 et on accueillera avec plaisir tout joueur ou joueuse qui veut sculpter son corps pour avoir les tablettes de chocolat à Noël !

A bientôt j'espère!

Elodie



Envoyez vos photos à astrobulle@astrobasketclub.fr



Nike SB Dunk High « Vorhees »

Cette paire s'inspire de Jason Vorhees le serial killer du film Vendredi 13. Du cuir et du nubuck rouge pour rappeler les escapades sanglantes du personnage à la tandis que le blanc symbolise le fameux masque de hockey d'un des tueurs les plus emblématiques du cinéma.



Nike Air Force 1 Low « Frankenstein »

La paire rend hommage au personnage de Mary Shelley, le monstre de Frankenstein, en adoptant son fameux teint verdâtre et ses cicatrices, le Swoosh métallisé faisant écho aux boulons ornans son cou.



Nike LeBron 13 « Horror Flick »

Cette LeBron 13 fait dans la simplicité sans sacrifier l'efficacité. Quoi de plus flippant qu'une bonne grosse éclaboussure de sang sur une paire de basket blanche comme neige? Cette paire est également inspirée de Vendredi 13.



Nike Kyrie 4 « Halloween »

Autre inspiration, autre ambiance pour cette Kyrie 4 dont le Swoosh et le logo « KI » de la languette dégoulinent de slime vert fluo qui rappelle la semelle et contraste avec le noir profond de la tige.



Nike SB Dunk Low « Freddy Krueger »

Apparue en 2006 cette paire de Dunk est inspiré du grand méchant du film « Les griffes de la nuit » dont le pull à rayures est repris sur la partie en mesh de la tige complétée par des empiècements en cuir ensanglanté.

Cette paire n'a jamais été commercialisée à cause d'un litige sur le copyright entre Nike et le distributeur du film d'horreur. Les rares paires en circulation coûtent le prix d'une voiture...

Nike devrait sortir cette année une paire de Air Max 95 sur le même thème.



Nike Air Force 1 Low « Skeleton »

Sortie l'année dernière en blanc et en noir, cette paire d'AF1 possède une semelle phosphorescente qui illuminera votre beauté intérieure. Enfin, celle de vos pieds...



Ça vous fait peur? Attendez qu'on sorte une Air Force 1 « Pangolin », une Dunk Low « Covid-19 » ou une LeBron 18 « Annulation du Championnat Sénior »!

Et n'oubliez pas : la réalité est toujours plus effrayante que la fiction! Hooooouuuuuuu (c'est un bruit de fantôme en mal fait :(

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui, bonnes vacances, joyeux Halloween et à la semaine prochaine pour un nouvel épisode de SWISH.

Professeur R. Max, sneakerologue.



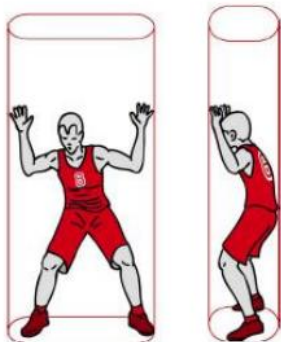
La page de Florian

Les règles du basket 2/2 Les fautes

Il y a plusieurs types de fautes sanctionnables au basket, la faute technique, personnelle, antisportive, disqualifiante... Mais pour ne pas se mélanger je vais faire un focus sur la faute personnelle. C'est quoi une faute personnelle ? Déjà vous pouvez la reconnaître quand l'arbitre siffle il va lever son poing fermé. C'est une faute, c'est une infraction aux règles de contact illégal avec un adversaire (on ne siffle pas de faute entre 2 joueurs d'une même équipe). Pour faire simple c'est un contact non-autorisé entre 2 joueurs d'équipes opposés.

Pour que ce soit plus clair on va expliquer les principes généraux du contact au basket.

- Premier principe : le principe du cylindre, avant d'expliquer voilà une aide visuelle pour comprendre :



Le cylindre c'est l'espace dans représenté par une forme géométrique qui est délimité par : à l'avant par la paume des mains ; à l'arrière par le bout des fesses ; et sur les côtés par les faces externe des bras et des jambes. Les bras ont le droit d'être étendu devant la poitrine sans dépasser les pieds, les bras pliés pour que les avant-bras aillent vers le haut ; et enfin les pieds ne doivent pas trop s'écarter, on ne défends pas en faisant un grand écart !

- Deuxième principe : le principe de verticalité, pendant le jeu chaque joueur sur le terrain a le droit de prendre un espace (cylindre) n'importe où tant qu'il n'est pas déjà occupé par un adversaire. Cela protège le joueur lorsqu'il saute verticalement dans cet espace, que ce soit au-dessus de lui quand il saute que sous ses pieds quand il retombe. Cela veut dire que le défenseur à le droit de défendre avec du contact tant qu'il reste dans son cylindre, il ne peut pas être pénalisé pour avoir sauté verticalement non plus. C'est dès qu'il saute par exemple en avant qu'il commet une faute. Ou il baisse les bras vers l'avant sur le défenseur en plein saut, là aussi il quitte son rostre.
- Troisième principe : la position légale de défense pour ne pas faire faute. Rapide : un défenseur est en « position initiale légale de défense » quand il fait face à un adversaire et qu'il a les deux pieds au sol

- Quatrième principe : un joueur en l'air, on en a déjà parlé tout à l'heure juste quelques précisions ici. Un joueur peut sauter et retomber au même endroit, si il veut sauter d'un espace à un autre c'est plus compliqué. Il faut que le point de chute et le chemin direct avec le point de départ ne soit pas occupé par un joueur adverse au moment où on quitte le sol. C'est aussi une faute de se mettre en chemin d'un joueur qui vient de sauter. Encore pire, se placer sous un joueur en l'air et créer un contact peut être sifflé comme une faute antisportive, voir disqualifiante. Types de fautes que nous verrons une autre fois
- Cinquième principe : le passage en force ou la charge : c'est un contact illégal mais offensif. Que ce soit avec ou sans ballon c'est un joueur attaquant qui pousse ou se déplace contre le torse de l'adversaire

C'est tout pour cette semaine

Check du coude, Flo

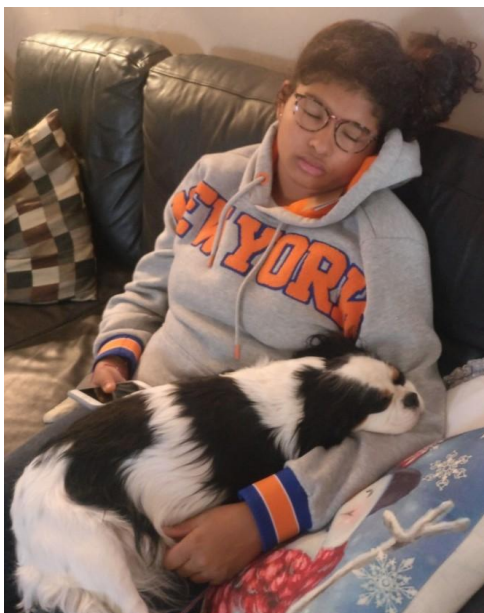


Une vingtaine de questions à ...

Elia et Nicolas, respectivement joueuse U18F2 et joueur SG1 et qui intègrent cette année le staff technique.

Prénom – Age – équipe(s) coachée(s) ?

Elia – 14 ans et demi – U11F



Nicolas – 26 ans – U15M2



A l'Astro depuis quand ?

Depuis U13 deuxième année soit 2017

Depuis 8 ans

Quand as-tu débuté ta carrière de coach ?

Septembre 2020, je suis dans mon 1ère année de coaching !!!!

Cette année

Meilleur souvenir basket ?

Aller voir les Harlem Globetrotters !

En tant que coach pour le moment aucun mais j'espère pouvoir répondre à cette question rapidement !!

Une devise ?

La défense, c'est la meilleure des attaques !

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin

Un coach ou sportif qui t'inspire ?

Ray Allen et Michael Jordan

Kobe Bryant (R.I.P.)

Equipe de basket préférée ?

Les Knick's

Los Angeles Lakers

Défense ou attaque ?

Défense, j'aime qu'elles embêtent les adversaires et qu'elles récupèrent la balle pour aller marquer !

Les deux

Un rituel avant les matchs ?

« Prendre 3 heures à remplir la feuille de match ! »	Bien observer l'adversaire
------------------------------------------------------	----------------------------

Que fais-tu les soirs de défaite ?

Je prépare un entraînement plus efficace !	Je prépare le prochain entraînement pour bosser ce qui n'a pas été
--------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

Ce que tu préfères chez tes joueurs ?

Qu'elles courent, marquent et reviennent en défense !	La cohésion d'équipe
-------------------------------------------------------	----------------------

Et ce que tu détestes ?

Qu'elles n'écoutent pas et qu'elles ne soient pas concentrées !	Baisser les bras
-----------------------------------------------------------------	------------------

Objectif(s) pour cette saison ?

Qu'elles progressent pour qu'elles continuent l'année prochaine à jouer !	Progresser et prendre du plaisir
---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

Et maintenant, en dehors du basket, ...

Des passions ?

Dormir, lire et regarder des séries et des films instructifs et humoristiques	Sports, jeux vidéos
-------------------------------------------------------------------------------	---------------------

Chanson et film préférés ?

Chanson : Tusa, Nicky Minaj & Karol g letra Film : La Princesse et la Grenouille !	Snatch pour les films ou OSS 117 Eminem pour la musique
---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Martin Luther King mais c'est trop tard ! Emmanuel Macron pour lui donner quelques conseils !!!	Michael Jordan
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

Salé ou sucré ?

Sucré !	Sucré mais aussi salé
---------	-----------------------

Un péché mignon ?

Les clémentines !	Banoffee
-------------------	----------

Lieu de vacances préféré ?

Chez mes cousins et cousines !	A l'étranger
--------------------------------	--------------

La personne la plus connue de ton répertoire ?

Mon père !	Mr Fédou
------------	----------

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Le roi lion	Un costume de dinosaure
-------------	-------------------------



Le programme à venir

"L'**espoir** fait vivre"

"**Espoir** de gain diminue la peine"

"L'**espoir** est le pilier du monde"

"Vivre sans **espoir**, c'est cesser de vivre"

"L'**espoir** est le dernier à mourir"

"Il ne faut jamais dire que l'**espoir** est mort. Ca ne meurt pas, l'**espoir**"

"Au royaume de l'**espoir**, il n'y a pas d'hiver"

"Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'**espoir**"

"Il ne faut jamais abandonner ses rêves : l'**espoir** est le commencement de toute chose"

"Quand il n'y a plus de chance, il y a encore l'**espoir**"

"Vivre avec l'**espoir** est une vie qui en vaut bien d'autres"

"L'enfer, c'est l'attente sans **espoir**"

"Le chaos est rempli d'**espoir** parce qu'il annonce une renaissance"

"Dans la nuit noire, tôt ou tard, va briller un **espoir** et germer ta victoire"

"Apprendre, partager, tant qu'y a de l'échange, y'a de l'**espoir**"



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](#)

