



Astro Basket Club

Astro News
TOULOUSE

#14

Speech d'avant-match

Restons négatifs !

Bonjour à tous,

est ce que tout le monde a préparé sa liste de cadeau pour Noel ? Non, parce qu'il paraît qu'il y aura des ruptures sur certains jouets... Je dis ça pour vous, moi ça m'est égal, j'ai juste commandé une saison complète de basket, ça fait 3 ans que j'attends ça, bref... sinon je me rabattraï sur une photo d'équipe que propose de faire Raf et Océane, n'oubliez pas de commander la votre ou celle de votre enfant en remplissant le formulaire (lien page 17).

Cette semaine Micka nous rappelle dans son édito que la nostalgie n'est pas qu'une radio, et je dois bien avouer m'être fait cueillir comme une cerise 🍒, ça fait du bien !

Certains coachs nous livrent leur dernier résumé de match de l'année puisque quelques équipes ne reprendront leur championnat qu'en janvier, alors bonnes vacances rédactionnelles à vous. Pour les autres, keep going, continuez de remplir notre célèbre rubrique Replay. Et vous, joueurs, spectateurs, parents, vous voulez raconter le match tels que vous l'avez vécu ? Ne serait-ce que quelques mots, n'hésitez pas à nous envoyer vos contribution 😊

Bonne lecture et bonne semaine.

La rédac'

L'édito 3v3



Ecrit à tour de rôle par Virginie, Cathy et Micka. Vous avez compris la rotation ?

Go !

Cette semaine c'est Mika, un brin nostalgique.

Hello l'Astroworld !

Evidemment, actualité oblige, je commence à évoquer la situation sanitaire. Alors que le nombre de cas positifs est en forte hausse, plus particulièrement chez les moins de 12 ans, non vaccinés, nous n'échappons pas à ce constat au sein du club et nous avons eu à gérer, sereinement et en accord avec les protocoles en vigueur, quelques situations de cas positifs et/ou de cas contacts.

Jusque-là tout le monde "a joué le jeu" et a su prendre ses responsabilités ... merci pour votre civisme !

De notre côté nous continuerons à tout mettre en œuvre pour que notre activité se poursuive, en toute responsabilité, et surtout en toute sécurité pour les différents acteurs du jeu ... merci donc à tous de continuer à se conformer aux différentes directives, même les plus contraignantes ...

Un peu d'originalité dans les résultats sportifs du week-end : grand chelem victorieux pour nos 4 équipes U11 alors qu'à l'inverse, il n'y a eu que des défaites pour nos 6 équipes de majeurs ! Chez les jeunes il y a eu des hauts (comme la première victoire des U15M1) et des bas (comme la première défaite des U18F1)

...

Dans tous les cas la saison est encore longue (au moins on l'espère tous !!!) donc au-delà des résultats sportifs qui font l'essence de la partie compétition de notre activité, j'adresse tous mes encouragements aux joueuses, joueurs et coachs pour continuer à travailler, sereinement et avec un maximum de plaisir aux entraînements ! Nul progrès sans efforts et abnégation ... alors on relace les baskets et on y retourne !!!

Et pour conclure cet édito, comme d'habitude, je vais aborder une partie de ma vie/vision du basket (je remets à plus tard mon "cours" sur le rôle du temps mort pendant les matchs !) ...

J'ai eu la chance de faire toute la première partie de ma longue "carrière" de joueur (de mini-poussin U9 à sénior première année !) dans un "petit" club d'une "petite" ville (ariégeoise mais ça je crois que tout le monde l'a bien compris !!!).

En ce temps là j'ai donc toujours joué avec des coéquipiers que je côtoyais quasiment tous au quotidien à l'école puis au collège, au lycée, mais surtout en dehors (c'était le temps béni de la vie sans réseaux sociaux !).

Je connaissais très bien tous leurs parents (le boulanger, le garagiste, l'instituteur, l'employé de la mairie, ...) mais aussi tous les autres joueuses et joueurs du club, leurs parents, les dirigeants (dont la plupart étaient les 2 à la fois !).

Et je passais 30h/48h du week-end au gymnase, place forte du village avec le stade de rugby !!!

Aujourd'hui dans un "grand" club d'une "très grande" ville je mesure bien la différence, en particulier au regard de ce que vivent mes enfants qui ne côtoient leurs coéquipiers/coéquipières qu'aux entraînements et matchs (et les miens ont quand même la "chance" d'en découvrir plein d'autres en me suivant dans les gymnases !).

Aussi je recommande à tout le monde de ne pas négliger tous les précieux moments de partage que l'on peut vivre grâce au sport mais hors terrain : le rendez-vous covoiturage où on attend toute l'équipe (y compris celui qui arrive systématiquement en retard et bien sûr sans prévenir !) ; le trajet en voiture pour les matchs à l'extérieur à discuter de tout et de rien entre joueurs (ça évite de le faire pendant le briefing du coach !) ; l'arrivée sur le lieu du match (après avoir attendu la voiture qui s'est perdue sur le trajet) et la découverte tous ensemble des installations (ils sont petits ces vestiaires ! la douche est chaude ? il y aura un goûter ?) ; la douche d'après match à se refaire toute la rencontre (douche qui a

aussi un aspect hygiénique malheureusement trop souvent négligé par beaucoup de nos jeunes pratiquants) ; et évidemment le goûter d'après match où on arrive tous ensemble, en équipe, et on fait connaissance (ou pas !) avec les adversaires ou la marque de boisson locale !!!

Moi j'ai eu la chance d'avoir 3 heures de déplacement en voiture tous les 15 jours et de longs apéros entre mes parents et ceux de mes coéquipiers au retour de ces longs déplacements, ou de mémorables souvenirs (outre ceux avec mon équipe) à encourager les autres équipes de mon club, en particulier les séniors le samedi soir et le dimanche ...

Certes nous ne sommes pas un club de village et la vie actuelle a bien changé (non je ne suis pas un vieux con ... pas encore vieux en tout cas !) mais la plupart d'entre nous sommes toulousains de naissance ou d'adoption et nous portons ou soutenons les mêmes couleurs, merci donc à tous les parents qui m'auront lu d'y penser, à l'occasion, pour l'épanouissement de leur enfant au sein du groupe social réel qu'est celui de notre association !

Bons matchs à tous !

Mika

- A★S★T★R★O -



Save the date



Vous êtes prévenus, vous pourrez pas dire que vous avez piscine !



Samedi 18 décembre

Fête de Noël de l'Ecole de Mini Basket



Dimanche 9 janvier

Rassemblement U11



Dimanche 20 mars

Finale départementale du Panier d'Or

- A★S★T★R★O -

Replay

Les matchs du week-end dernier en VOD (mais sans vidéo) !

U7

Dimanche 28 novembre : plateau confirmés @ Tournefeuille

Après une annulation du plateau à Launaguet la semaine précédente, l'équipe était bien déçue. Mais finalement le coach U7 de Tournefeuille a repris le flambeau et nous a invité le dimanche matin. TOP !

Nous avons donc 9 U7 de l'Astro remontés comme des pendules pour jouer avec des équipes de Tournefeuille, Launaguet et Caraman. Le gymnase était gelé mais pour eux, ce n'était pas un problème. Nous avons constitué 2 équipes emmenées par Clotilde et Julien. Les matchs ont été l'occasion de bien s'amuser tout en identifiant nos grosses faiblesses à travailler aux prochains entraînements : les remises en jeu et la précision au tir. Par contre, les passes ont été mieux réussies que lors de nos matchs précédents : le travail paye !



Alhassane, Léonard, Juliette, Racym,
Garion, Emile, Kaïs, Clémence et Coline

U7

Samedi 4 décembre : plateau débutants @ Bessières

Accueil en or dans une salle toute neuve à Bessières. Les 7 joueurs U7 de l'Astro ont eu la joie de participer à 4 ateliers différents pour travailler les bases du basket en s'amusant : le dribble, les passes et les tirs. Très bonne ambiance sur le terrain avec les enfants qui ont eu l'occasion de jouer avec des copains des clubs de Bessières, Launaguet et Vacquiers, et ambiance tout aussi sympa dans les tribunes pour les parents qui ont pu goûter le café du club et les gâteaux de la maman d'Ayden.



Ayden, Clémence, Emile, Hugo, Shainez, Garion et Flore

Clo

U11F1

Victoire @ Pibrac : 14-18

Une nette amélioration depuis la semaine dernière, une très bonne 1ère mi-temps de la part de toutes les filles, un relâchement en 2ème mi-temps. Elles ont montré un beau jeu individuel, on sait maintenant qu'elles sont capables de se donner. A l'avenir, il va falloir travailler la concentration sur un match entier ! Merci aux parents qui ont fait le déplacement et qui ont super bien encouragé !

Elia

U11F2

Victoire contre Vacquiers 2 : 17-15

Les filles de l'opposition B ont perdu 3 fois et on fait un nul. Elles ont eu un peu de mal à contenir une joueuse très grande en face qui a marqué beaucoup de panier. Mais Kamy a très bien défendu sur elle en deuxième mi temps et c'était mieux ! Pour l'opposition A en revanche, elles ont dominé tout le match. Elles ont fait des superbes choses sur le terrain: des bonnes passes, passes à terre, superbes défenses, elles ont mieux respecté les espaces de jeu ce qui leur a permis de gagner facilement leur 4 petits matchs. Bilan très positif !

Pistes d'amélioration : les démarquages + protection du ballon à l'arrêt + pivoter.

Romane et Anaïs



U13M1 :

Victoire contre TOAC : 55-41

Q1 : 15-4 ; Q2 : 12-17 ; Q3 : 15-12 ; Q4 : 13-8

Samedi nous avons assisté à une victoire molle de nos rats qui ne reflète pas les efforts et la qualité de travail des derniers entraînements. Nous avons pourtant travaillé dur et de manière efficace mais cela s'est senti sur à peine une moitié de match.

La première période est bien maîtrisée et nous prenons le large grâce à l'utilisation maîtrisée des espaces et de la circulation fluide du ballon sur jeu rapide et de coupes bien senties sur jeu patient. Tout le monde y met du sien avec des prises d'initiative en attaque qui résulte d'une bonne mise en place collective et notre implication défensive étouffe nos adversaires, trop friands de remontées en dribble, jusqu'à les empêcher carrément de franchir la ligne médiane dans le temps imparti.

Pour une fois nos garçons impriment leur rythme d'entrée de jeu et cela aurait pu augurer un match à sens unique avec un écart de plusieurs dizaines de points comme Saint Lys avait infligé au TOAC (+48) et puis... les deux périodes suivantes nous ont ramené à la réalité du jeu : rien n'est jamais acquis.

Pourtant ni plus rapides, ni plus techniques que nous, nos adversaires recollent lentement mais sûrement au score et pour cause : notre plan de jeu si bien huilé n'est plus respecté. Il y a systématiquement un joueur mal placé sur les remises en jeu ce qui grippe le jeu rapide et empêche les situations de surnombre.

Le manque de sang froid (encore) nous fait alors perdre beaucoup de ballons au profit d'un TOAC qui gagne systématiquement ses duels face à une défense peu engagée et ne respectant pas les consignes. Le jeu placé aussi perd de son efficacité passant de « patient » à « impatient » empêchant la mise en place d'attaques structurées. Heureusement pouvons nous encore compter sur l'agressivité du trio Paul, Eliott et Solal (qui marquent plus de la moitié des points) et leur maîtrise de la pénétration vers le cercle.

Il aura fallu que nos voisins recollent à -2 et tester beaucoup de combinaisons de joueurs pour que le jeu se réveille enfin et que nous reprenions le large avec la manière, en concluant la rencontre par l'action du match : un main-à-main en passe-et-va parfaitement restitué qui me décrispe enfin. MAIS POURQUOI ATTENDRE LES 20 DERNIERES SECONDES DU MATCH ??? Ces petits gars me rendent dingue, ils sont capable de déployer un jeu à décrocher la mâchoire le mercredi et s'effondrer sur eux même le samedi.

Il va falloir être capable de ne pas s'écarter du plan de jeu au moindre coup de pression et de garder toute sa lucidité du début à la fin du match. Il va aussi falloir être plus sereins et plus agressifs face à Blagnac samedi prochain pour clôturer l'année sans regret. Je compte sur vous les Raccoons.

Guillaume

U15F1

Victoire contre Castres : 46-28

Match joué en 4x8 min. Vraiment pas terrible comme match mais on prend quand même !



Mathilde

U15M2

Victoire contre Léguevin : 83-21

Score par quart-temps : 16-8 / 21-2 / 24-0 / 22-11

Les résultats précédents de Léguevin laissaient penser à une opposition moins forte que lors de nos rencontres précédentes mais mes garçons allaient-ils encore une fois se mettre au niveau de l'adversaire ou réussiraient-ils enfin à imposer leur jeu ? La réponse n'a pas trainé : dès les premières minutes notre défense est bien en place et nous permet de récupérer de précieux ballons de contre-attaques, parfaitement exécutées. Et comme la gestion de nos attaques placées commence à être de plus en plus fluide, on obtient également de bonnes situations de tir dans ces phases.

Beau premier quart-temps remporté 16-8 ... mais finalement, cela sera le moins prolifique du match car par la suite mes petits gars ont enclenché la vitesse supérieure et définitivement asphyxié les visiteurs, lesquels éprouvaient les pires difficultés ne serait-ce que pour faire les remises en jeu ou tenter de franchir la ligne médiane ... au cumul 45 à 2 sur les QT 2 et 3 !!! Le 4ème QT a également été joué très sérieusement pour au final un match plein avec surtout un temps de jeu équitablement réparti tout comme les responsabilités offensives (entre 2 et 7 paniers pour chacun des 10 joueurs dont 7 joueurs à au moins 8 points !). Bravo les gars !

Malheureusement exemptés de match samedi prochain, on ne remettra le maillot qu'en janvier 2022 ... d'ici là on continue à bosser aux entrainements pour maintenir la belle dynamique !



Micka

U18F1

Défaite @ Saint-Nauphary : 77-49

Premier déplacement dans ce Top 8 à Saint-Nauphary, équipe qui a fait de très bons brassages. L'objectif est de s'imposer avec la manière pour continuer notre parcours sans faute.

Le début de match est de mauvais augure avec un 12-0 encaissé très rapidement. Nos filles sont en retard défensivement et subissent l'agressivité de l'équipe

adverse, bien déterminée à faire tomber le leader du championnat. On termine le premier quart-temps avec 11 points de retard.

La suite du match sera du même acabit : consignes non appliquées, pertes de balle très nombreuses, défense approximative, très peu d'intensité et surtout une inquiétante absence de réaction. Le contenu de notre match est très faible et il n'y a rien à retenir de positif.

L'après-midi aura été très longue pour l'ensemble de l'équipe et les coachs, avec un score final de 77-49 pour nos adversaires du jour, auteures d'une très belle performance.

Pour une équipe habituée à gagner ses matchs par un minimum de 10 points d'écart depuis le début de la saison, le réveil est brutal.

Dans un championnat qui sera très serré, il faudra mieux négocier les prochains déplacements, aucun match ne sera facile cette saison et les filles doivent clairement le comprendre !

Merci à Saint-Nauphary pour son accueil et aux parents pour leur soutien durant le match.

Prochain match contre Salies, un de nos concurrents pour la première place. On a une semaine pour se remettre la tête à l'endroit !

Cédric & Michaël

U18F2

Victoire contre Colomiers 3 : 49-48

Score par quart-temps : 14-13 / 14-12 / 14-11 / 7-12

Un match équilibré du début à la fin jusqu'au nombre de lancers-francs tirés : 22 lancers-francs pour nous (pour seulement 7 réussites) et 21 pour elles (10 marqués).

Bref cela aurait pu basculer d'un côté comme de l'autre sur des détails.

Il y a eu de l'intensité, du suspense, et au terme d'un beau combat nous sortons vainqueur ... d'un rien.

Nous nous sommes fait peur dans ce 4ème quart-temps, démarré pourtant avec 6 points d'avance (plus gros écart du match). Mais c'était sans compter sur une trop longue série d'attaques non concluantes qui nous a même placé à 2 points de retard à quelques minutes de la fin. Heureusement, nous ne cédon pas à la panique, et maintenons une belle activité en défense et surtout au rebond, recollons au score et passons en tête dans la dernière minute. Et comme un symbole, après avoir parfaitement appliqué le plan d'attaque à 8 secondes du buzzer, et obtenu 2 lancers-francs (malheureusement non convertis), c'est un

ultime rebond offensif qui prive Colomiers d'une dernière possession qui aurait pu être décisive !

Une victoire brouillonne sur le plan basket mais enrichissante sur le plan mental : il fallait faire preuve d'une belle force de caractère pour sortir vainqueur malgré cette longue série d'échecs en attaque. L'intensité du cri de guerre d'après match en dit long sur l'émotion des joueuses et la délivrance après cette guerre des nerfs ! Bravo les filles !

Un grand merci à Mathilde et Martin qui ont officié au pied levé au sifflet et merci aux nombreux supporters pour le soutien et les encouragements.

Micka

SF1

Défaite contre Puycasquier : 42-51

Score par quart-temps : 13-14 / 7-8 / 16-14 / 6-15

Premier match retour de la phase 1 pour nos SF1 et réception du 2ème du championnat qui se présente avec un bilan de 5 victoires pour 1 seule défaite tandis que de notre côté nous restons sur 3 défaites consécutives (et un bilan de 2V-4D à l'issue de cette phase aller) dont une dernière très lourde ... pas idéal donc, sur le papier, pour reprendre confiance et retrouver le chemin de la victoire.

Pourtant les filles se jettent sans complexe et sans retenue dans la bataille, et font bien mieux que résister, jouant les yeux dans les yeux avec ce prétendant à la montée, si bien qu'à l'entame du dernier quart-temps le score affiche toujours une égalité parfaite 36-36 !

Malheureusement toute l'énergie déployée commence à peser lourd, surtout dans les têtes, et nous manquons cruellement de lucidité et surtout de patience et de justesse en attaque sur cette dernière période, perdue 6-15.

Les visiteuses, froides et sûres de leur force, n'auront jamais paniqué, à l'image de leur performance aux LF (16/20 alors que c'est un pauvre 5/16 de notre côté).

Il nous aura manqué un grain de folie en attaque pour faire pencher la balance sur ce match mais j'ai confiance en ce groupe pour très vite relever la tête, pour continuer à se battre ensemble et sans nul doute ainsi remonter petit à petit au classement ...

Merci aux joueuses pour leur confiance et surtout pour leur combativité. Un bravo particulier à Anaïs et surtout Elodie que je n'ai pas ménagées au sortir de

leur match SF2 et enfin merci à Anthony pour avoir eu l'humilité de me laisser les commandes de l'équipe sur ce match. Le mode "maintien" est activé et les filles auront besoin du soutien de tout le club pour la suite de cette saison ! Affaire à suivre ...

Micka

SF2

Défaite contre Quint-Fonsegrives : 45-55

Deuxième match de la phase retour avec la réception de Quint que nous avons dominé chez elles.

Une équipe qui base son jeu sur une défense de zone et des contre-attaques vives et efficaces.

On subit d'ailleurs directement les fulgurances des contre-attaques adverses.

Pour autant on répond par du jeu d'attaque de zone intéressant et l'activité défensive se met en place... mais trop tard. La réaction arrive au 2ème quart qui est clairement en notre faveur. La défense inhibe momentanément leur 2 flèches et on retrouve de l'adresse. On bascule à -5 à la pause.

Le 3ème quart est à oublier. Alors qu'on a su les contrôler en fin de 1ère, les filles de Quint nous passent un +9. On aborde le 4ème quart avec 14 pts de retard. Et rebelote les filles réagissent et dominent ce dernier quart.

Les filles donnent tout en défense. On grappille point par point. Mais ce n'est pas suffisant.

Quelques erreurs de jeu et de coaching plus tard on termine dépité à -9.

Pourquoi faut il attendre de prendre -10 dans un quart pour réagir (et de belle manière en plus)

Domage l'intensité défensive y était. C'est la bonne chose à retenir de ce match.

Mais il faut être prêtes au combat dès le début du match et dès l'entame de la 2ème mi-temps.

Dimanche prochain voyage en terre commingeoise pour retrouver st Gaudens.

Un match sous haute tension contre une adversaire direct.

Hâte d'y être !

Arnaud

SG1

Défaite @ Lardenne 2 : 72-58

Score par quart-temps : 14-15 / 24-16 / 15-11 / 19-16

Il y a tout juste un mois, ici même, j'écrivais à propos de la défaite 65-56 à Colomiers que c'était seulement la 3ème fois en plus de 70 matchs que les SG1 ne dépassaient pas les 60 points marqués ... et bien ça fera désormais 4 fois !!

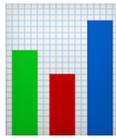
Toujours à propos de ce match j'écrivais *"une attaque pitoyable avec un nombre incalculable de points "faciles" laissés en route (dont un pathétique 10/29 aux LF) ... et pourtant, à 2 minutes du buzzer, nous n'étions toujours qu'à 4 points des locaux !"*.

Cette fois-ci c'est 6/16 aux LF et -6 à 5 minutes du buzzer ... mais, même si contrairement à Colomiers, nos constructions d'attaque étaient globalement cohérentes et judicieuses, nos manqués près du cercle ont été incroyables et incroyablement nombreux ... à croire que les paniers étaient maraboutés ... à l'image d'une de nos dernières actions offensives du match où Guillaume réussit l'exploit de manquer un tir en course, ainsi que les 3 tirs après rebond offensif qui s'en sont suivis ... cela lui permet au moins de récupérer Floppy !!!

Au final on perd très gros sur le plan comptable et dans nos ambitions dans ce championnat ... il faudra un quasi sans faute sur les 3 derniers matchs de cette première phase, en espérant en parallèle des faux-pas de nos adversaires directs !

Micka

- A★S★T★R★O -



Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 04/12	U11M1	Colomiers 1	Astro 1	Victoire 14-18
	U11M2	Astro 2	Montastruc	Victoire 17-15
	U11F1	Pibrac	Astro 1	Victoire 9-19
	U11F2	Astro 2	Vacquières 2	Victoire 17-15
	U13M1	Astro 1	TOAC	Victoire 55-41
	U13M2	Astro 2	Ayguésvives	Défaite 19-54
	U13F1	Exempt		x
	U13F2	Labège	Astro 2	Défaite 42-10
	U15M1	Auch	Astro 1	Victoire 49-96
	U15M2	Astro 2	Léguévin	Victoire 83-21
	U15F1	Astro 1	Castres	Victoire 46-28
	U15F2	Repos		x
	U17M1	Astro 1	Colomiers 1	Victoire 63-40
	U17M2	Repos		x
	U18F1	St-Nauphary	Astro 1	Défaite 77-49
	U18F2	Astro 2	Colomiers 3	Victoire 49-48
	SF3	Astro 3	Léguévin	Défaite 55-69
SG1	Lardenne 2	Astro 1	Défaite 72-58	
Dim 05/12	U20M	Astro	Cugnaux	Défaite 58-67
	SF1	Astro 1	Puycasquier	Défaite 42-51
	SF2	Astro 2	Fonsegrives	Défaite 46-55
	SG2	Astro 2	Léguévin	Défaite 54-86



Photos Noël Astro



Rafael et Océane travaillent en ce moment sur un projet photo (type photo de classe) pour les joueurs et joueuses de l'Astro des catégories U7 à U15.

Nous viendrons prendre les photos des équipes en tenue de match au début des entraînements.

Il est possible de faire des photos avec le(s) frère(s) et/ou sœur(s) jouant également dans le club.

Afin que nous puissions nous organiser, pour les intéressés, on va mettre en pièce jointe un formulaire à remplir au plus tard le jeudi 09/12/2021 dans lequel il faudra indiquer nom, prénom, catégorie et si vous voulez des photos avec frère(s) et/ou sœur(s) veuillez indiquer ces mêmes informations.

clic 

<https://docs.google.com/forms/d/1Yo0luEiKKfy1oQMWKlyS9FjcUz4uLdrdPczGV25rNbk/edit?usp=drivesdk>



Les légendes



de Raf'



Né le 20 juillet 1975 à Merced, Californie

Poste & Numéro : Arrière & 34 / 20

Carrière NBA : 1996 - 2014

Numéro choix de draft : 5ème choix de draft en 1996 par Timberwolves du Minnesota

Titres NBA : Celtics Boston (2008), Miami Heat (2013)

Palmarès : 1× médaille d'or aux JO (2000), 9× All-Star Game

Ray Allen est un joueur américain de basket-ball ayant évolué en NBA pendant 18 saisons. Il est considéré comme l'un des meilleurs tireurs à trois points de l'histoire de la NBA.

Allen est rapidement échangé contre Stephon Marbury et rejoint la franchise des Bucks de Milwaukee. De rookie, Ray s'impose dans l'équipe et est un membre important de l'équipe lorsqu'il est échangé six saisons après son arrivée dans la NBA aux SuperSonics de Seattle. Il est la star de la franchise de Seattle et y reste quatre années. Transféré aux Celtics de Boston, Ray Allen devient champion avec la franchise en 2008. Il gagne un nouveau titre en 2013 en tant que joueur du Heat de Miami.

Il est l'un des meilleurs marqueurs de l'histoire de la NBA avec plus de 24 000 points et détient de nombreux records dans la catégorie des paniers à trois points. Ray Allen est le joueur qui a inscrit le plus grand nombre de paniers à trois points dans l'histoire de la NBA.

Ray Allen est également apparu dans deux films, He Got Game de Spike Lee sorti en 1998 et Harvard Story en 2001.



Game time



Le jeu de Raf'



Pour permettre une interaction entre vous et moi, je lance un petit jeu.

Je vous propose à vous, lecteurs de l'Astro News, de deviner quel sera le joueur de légende qui sera présenté dans le numéro de la semaine prochaine.

Et ce, sans indice !

Je laisse 3 chances par famille si papa, maman ou frères et sœurs veulent aussi jouer.

Je vais vous demander de m'envoyer vos 3 propositions (prénom et nom du joueur de légende) accompagné de votre prénom, nom et catégorie et d'une petite photo sympa.

Si vous avez la bonne réponse, vous serez à l'honneur dans l'Astro News à côté de la légende que vous aurez trouvé !!!

Les propositions sont à envoyer au mail suivant :

👉 rafael.pardal13@gmail.com 👈

On commence dès maintenant !!!

Bonne chance à vous 😊

✌️ PEACE AND BASKET 🏀

Raf



Prochains matchs



« Demandeeeee l'prograaaaaamme ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 11/12	U9	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec
	U11M1	Astro 1	TOAC 1	9h45	Arnauné
	U11M2	TCMS 2	Astro 2	11h00	Soupetard
	U11F1	Astro 1	Aussonne	13h30	Arnauné
	U11F2	Villemur	Astro 2	?	
	U13M1	Blagnac	Astro 1	13h30	Mermoz
	U13M2	Montastruc	Astro 2	?	
	U13F1	Astro 1	Caussade	13h00	Lycée Lautrec
	U13F2	Astro 2	Montastruc	15h00	Arnauné
	U15M1	Astro 1	Montauban 1	17h00	Lycée Lautrec
	U15M2	Exempt		x	x
	U15F1	Pradines	Astro 1	16h30	Halle des sports
	U15F2	Portet	Astro 2	15h00	J. Vallès
	U17M1	Labège	Astro 1	17h15	Gymnase Delherm
	U17M2	Astro 2	Cornebarrieu	17h00	Arnauné
	U18F1	Astro 1	Salies 2	15h00	Lycée Lautrec
	U18F2	Astro 2	Villemur	11h30	Arnauné
	SF3	Repos		x	x
SG1	Astro 1	Tropik	20h00	Lycée Lautrec	
Dim 12/12	U20M	Astro	Pibrac	13h15	Lycée Lautrec
	SF1	Exempt		x	x
	SF2	St-Gaudens 1	Astro 2	14h00	Ferjoux
	SG2	Astro 2	St-Lys	15h30	Lycée Lautrec
Mer 15/12	SF1 coupe	Verfeil	Astro 1	20h30	

Pour avoir les informations les plus fraîches possible, veuillez consulter la grille des rencontres mise à jour en temps réel [👉 ici 👈](#).



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



Mutuel



Neorka
Bureau d'études énergies



SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun
au service de tous

MAIRIE DE



TOULOUSE

Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à

partenariats@astrobasketclub.fr

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#)

Suivez-nous sur [Facebook](#) et [Instagram](#)



Buzzer beater



La rubrique des trucs de dernière seconde !

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.

astrobulle@astrobasketclub.fr

A la semaine prochaine !