



Astro Basket Club

Astro News
TOULOUSE

#20

Speech d'avant-match

Restons négatifs !

Bonjour à tous,

si le mois de janvier compte traditionnellement 31 jours, la durée ressentie de janvier 2022 aura été d'environ 1000 ans, je sais pas trop comment l'expliquer... apparemment c'est en lien avec la théorie de la relativité.

La situation sanitaire et son impact sur l'organisation des entraînements et des matchs était tellement pesante pour tout le monde que ça a décuplé la gravité terrestre, ralentissant par la même occasion l'écoulement du temps (c'est pas moi qui le dit, c'est Einstein, et c'est vérifié par Matthew Mc Conaughey dans « Interstellar »).

La preuve, un samedi avec match annulé équivaldrait en durée ressentie à 4 jours. De novembre. Dans une zone industrielle. De Dunkerque. Sous la pluie.

Après la lourdeur d'une frangipane tiède, croisons les doigts pour que février soit léger comme une crêpe. Et je dis pas ça parce que aujourd'hui c'est la chandeleur et que j'adore autant manger des crêpes que je déteste en faire.

Attends ! Une heure pour les faire cuire et 30 secondes pour les manger ?! C'est quoi ça ? Je suis désolé mais le ratio est pas bon du tout !

Toujours est-il que samedi il y a des matchs à domicile et que les parents responsables du goûter pourraient penser à moi en lisant ça !

Enfin, bref... voici un petit numéro léger de l'Astro News avec juste l'essentiel : l'édito de Micka, les résumés de matchs, les inscriptions pour la prochaine session de l'Ecole des Officiels et basta !

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 au tour de Micka.

Hello l'Astroworld !

Matches annulés, cas positifs, cas contacts, entraînements annulés, protocoles qui changent, matchs à reprogrammer, communication avec les instances, avec la mairie, avec les autres clubs ... quel début d'année 2022 usant !

Je veux essayer de casser cette spirale négative ... donc je me tourne vers la table de marque et je fais le signe convenu avec mon index tendu sous la paume de mon autre main : "temps mort !"

Le temps mort, l'arme stratégique du coach ! Dans un match sans prolongation on peut en prendre jusqu'à 5 : 2 sur l'ensemble des 2 premiers quarts-temps et 3 sur les 2 derniers ... petite subtilité : on ne peut en prendre plus de 2 dans les deux dernières minutes du match donc on peut "perdre" administrativement son 3ème temps-mort en 2ème mi-temps !

Les raisons classiques pour demander un temps mort : casser une dynamique (enchaînement de paniers encaissés consécutivement), réajuster des consignes tactiques ou les changer complètement, faire souffler les joueurs, pousser une belle gueulante ... ou le très stratégique temps mort de fin de match, après un panier encaissé par exemple, qui permet de "remonter" tout le terrain pour reprendre le match avec une remise en jeu en zone avant et ainsi éloigner le danger de son panier et surtout se rapprocher du panier adverse.

Un temps mort ne dure pas plus d'une minute donc pas de temps à perdre : les joueurs doivent vite regagner leur banc d'équipe, essayer de récupérer, boire un coup et surtout être attentif aux paroles du coach, les yeux rivés sur la plaquette ! En général mieux vaut éviter de multiplier les consignes : 1 offensive et 1 défensive suffisent largement ... et tous les joueurs doivent se sentir concernés car c'est aussi un moment qui permet de faire des changements (pensez à passer le signaler à la table de marque avant de revenir sur le terrain sinon Cathy ne sera pas contente !).

Dernier rappel pour les coachs : demander un temps mort peut certes se faire à pratiquement n'importe quel moment mais c'est le marqueur qui doit alors attendre la première occasion légale pour le signaler aux arbitres, lesquels l'accordent et le compte à rebours peut ainsi être enclenché par le chronométreur ... Et des demandes de coachs du type : "temps mort si le panier est marqué !" ne sont théoriquement pas autorisées (à moins d'être de connivence avec les OTM ... ha mais non, ils sont d'une neutralité et d'une impartialité à toute épreuve !!!). Donc le moment où on s'adresse aux OTM peut avoir une importance cruciale ...

Voilà pour ce petit passage technique du côté de l'intimité du coach !

Et sinon, côté résultats du week-end on notera que seul le match des SF1 finit sur un score serré ... pour le reste il y a eu peu de suspense et donc pas d'occasion pour les coachs d'user à bon escient du fameux temps mort de fin de match où les joueurs appliquent à la lettre la stratégie ultime qui conduit à la victoire sur un tir au buzzer !!!

Allez, avant d'entrevoir des vacances bien méritées on a encore 3 week-ends de compétition qui nous attendent (attention il y aura finalement des matchs le samedi des vacances, pour plusieurs équipes, suite à des reports de matchs annulés) ... on espère laisser derrière nous cette vague Omicron et attaquer à effectif complet la dernière partie de la saison et la course aux play-offs !

Bons matchs à tous

Micka

Replay

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

U9

Les U9 (en partie) ont participé à leur 5e plateau de l'année. Après une réorganisation à la suite de l'annulation du plateau du samedi et 5 changements de composition d'équipe, nous avons finalement pu aligner 19 joueurs ce dimanche (grâce à un allègement du protocole sanitaire pour les cas contacts arrivé à point nommé). Nous avons reçu Colomiers et les Net's, pour 6 matchs, arbitrés efficacement par les U13M (merci à eux !).



Côté jeu, plateau très intéressant : des matchs disputés (parfois avec peu de paniers), beaucoup d'engagement et une belle application en défense. D'ailleurs, notre performance dans ce secteur de jeu nous permet maintenant de travailler efficacement les démarquages (notamment sur remise en jeu). Pour ce qui est des résultats (ce qui est, rappelons-le, anecdotique dans cette catégorie) on a fait jeu égal avec Colomiers et on a dominé les Net's. Mais ce qui compte par dessus tout, c'est que chacun ait pu s'éclater sur le terrain.

François

U13F1

Défaite @ GOTB : 77-43

Une victoire dans la Défaite..

Samedi 29/01 les filles rencontrent GOTB Tournefeuille (tête de poule), le mot d'ordre était clair dès le début : jouer et se faire plaisir... !

Un miracle était toujours possible suite à la victoire du samedi précédent mais force est de constater que l'équipe adverse mérite bien sa position de leader. Nos filles prennent le match dès le début du 1er quart temps et garde un écart de points rattrapable; malheureusement le 2eme quart s'emballe pour GOTB et le rouleau compresseur : on manque d'adresse, des mauvaises passes, des mauvaises remises en jeux, on ne crée pas d'espace de jeux et de possibilité donc aucune solution pour marquer...et toutes les filles ne sont pas dans la même dynamique !!!!

La mi-temps se passe dans les vestiaires, nous redisons les consignes avec plus de ferveur et un ton de voix plus élevé (dommage d'en arriver là !) et enfin le changement opère, sur le 3ème et 4ème quart temps les filles prennent le dessus aux points (27-26), les joueuses en face s'agacent et le coach en fait de même : objectif atteint ! on voit de belles choses, de l'agressivité, de l'envie, elles ont plus

rien à perdre dans la défaite mais sortir la tête haute, de s'être battues jusqu'au bout...

Score final 77-43, ça reste un beau palmarès de points (en 3 rencontres on a jamais mit autant de paniers et un écart de points aussi faible) la progression est là et c'était l'objectif ..

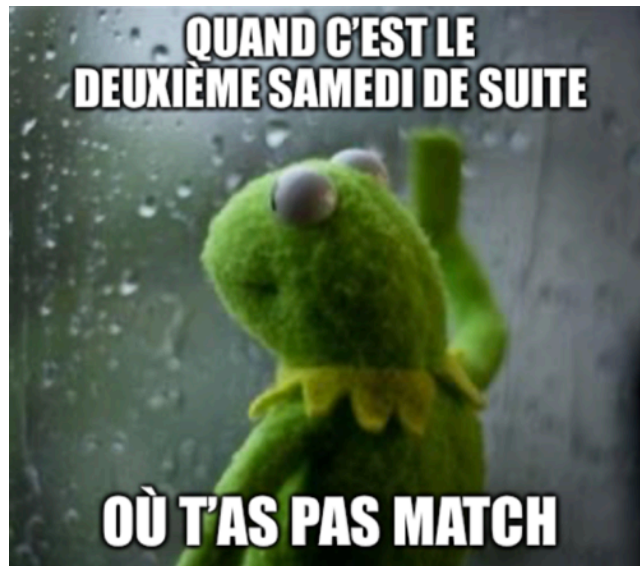
Bravo les filles ! il faut continuer ainsi, ce type de match nous pousse vers le haut...

A confirmer tout ça samedi contre Villemur :-)

Virginie et Sébastien



U13M1 : repos



Guillaume

U15F1

Victoire vs Lézat: 92-49

Ce samedi, nous recevons Lézat, ce qui marque le début de la phase retour de ce TOP 8.

Dès le coup d'envoi, nos filles imposent une défense très rude tout terrain. Puis, la mise en place de notre zone presse nous permet d'enfoncer le clou, rendant compliquées toutes leurs remontées de balle et nous permettant de gagner des ballons à exploiter sur jeu rapide. Le 2nd QT est remporté 28 à 6, nous rentrons aux vestiaires à la pause avec le match totalement en main.

Plein de belles choses à retenir de ce match, quel plaisir j'ai pris à les regarder jouer! Une défense qui nous a mis dans une super dynamique toute la partie, des 1vs1 parfaitement joués, des tirs extérieurs pris sur de bons timing, après des renversements ou des fixations, un ballon qui vit, des filles avec la volonté de partager la balle et de proposer des solutions dans le jeu sans ballon, un régal!

Alors certes, la valeureuse équipe de Lézat est un ton en dessous des équipes du haut de tableau, mais on peut se réjouir d'une telle victoire et de nos 92 points marqués!

De bonne augure pour affronter Montaut dans 15 jours... :)

Encore bravo et merci aux filles.

Mathilde

U15M1

Défaite @ Muret : 82-62

Premier match retour Top 8 Régionale 2

Premier quart temps : 24-13 pour Muret

Deuxième quart temps : 24-24 égalité

Troisième quart temps : 11-17 pour Astro

Quatrième quart temps : 23-8 pour Muret

Un match de reprise après la contamination des 2/3 de l'équipe la semaine précédente.

Le début du quart temps a été difficile car nous manquons d'engagement. Nous restons à 10 points d'écart tout le temps jusqu'à la mi temps mais nous revenons dans le match au second quart temps en faisant jeu égal.

Le troisième quart temps est vraiment bon, mentalement on revient et on passe même devant avec 4 points d'avance.

On fait beaucoup de fautes mais la zone gêne bien Muret cela nous permet d'y croire.

Le quatrième quart temps est le plus décevant, on continue à se plaindre de l'arbitrage, on prend des fautes même des techniques, on répond à la provocation, on critique les choix, on se déconcentre, on rejette la responsabilité sur les autres et on joue individuel.

On perd seul ce match avec 20 points d'écart ce n'est pas Muret qui le gagne c'est nous qui le leur donnons.

Franchement cette attitude ne me plaît pas et une remise en cause individuelle et collective est nécessaire.

On doit rester dans son rôle de joueur et s'adapter à la situation pour avancer et donner le meilleur de soi-même.

C'est dans des matchs comme celui-là avec de la difficulté que l'on voit une équipe et là ce n'était pas une belle équipe.

J'attends une réaction collective pour notre prochain match à Launaguet.

Vincent

U15M2

Victoire vs St-Lys : 80-22

Score par quart-temps : 16-13 / 16-8 / 23-1 / 25-0

Réception d'une équipe mal classée après 2 semaines d'entraînements perturbées par notre lot de cas positifs !

L'entame de match est ... curieuse ! Mes joueurs ont des attitudes défensives "étonnantes" qui m'obligent à très vite rentrer dans les rotations ... la fin du 1er

quart-temps est à peine meilleure, tout comme le 2nd quart ... et on arrive à la mi-temps avec une petite dizaine de points d'avance.

Pendant la pause on prend le temps de reparler "tranquillement" de mes attentes en défense ... le message est reçu dès la reprise : même si l'adversité n'était pas d'un gros niveau, sur le 3ème et le 4ème quart-temps réunis on encaisse seulement ... 1 pt !!!

La 2nde mi-temps est remportée 48-1 pour une large victoire finale !

Les 2 prochains matchs seront d'un tout autre calibre : déplacement à Labarthe pour prendre notre revanche de la défaite en brassages puis déplacement à Cugnaux, très large leader invaincu du championnat !

On va préparer ça comme il se doit !

Micka

U18F1

Défaite @ BABSS : 58-28

Premier match de la phase retour au BABSS, équipe qu'on avait battu de 10 points au match aller. C'est par ailleurs leur seule défaite de la phase aller donc c'est un match très important face à un adversaire direct pour la première place du classement.

Début de match serré avec très peu de paniers inscrits pour les deux équipes. Le BABSS crée un léger écart à la fin du 1er QT, notre défense ayant un peu baissé en intensité tandis que notre attaque patine toujours autant (18-10).

Le deuxième quart-temps sera encore pire avec aucun panier inscrit pour notre équipe. On aimerait vous dire que la défense adverse était excellente mais même pas, l'exécution sur jeu rapide et jeu placé fut très mauvaise. Ce n'est pas beaucoup plus brillant en face et le score du deuxième quart-temps est de 7-2 en faveur du BABSS, pour un avantage de 13 points à la pause.

La deuxième mi-temps sera du même acabit que la première, un jeu offensif très pauvre et une défense plutôt correcte mais qui ne suffit pas tant nos difficultés collectives et notre manque d'agressivité sont criants. Le score final est de 56-28 en faveur du BABSS.

Non match total de notre part, à l'image de notre déplacement à St Nauphary en novembre.

Félicitations au BABSS pour son match, victoire méritée !

On dispose maintenant de deux semaines pour se remettre la tête à l'endroit et travailler dur durant les entraînements pour gommer nos lacunes.

Merci au BABSS pour leur accueil, ainsi qu'aux parents pour leur soutien.

Cédric & Michaël

U18F2

Défaite vs Caraman : 49-87

Score par quart-temps : 14-24 / 4-16 / 20-15 / 11-32

Réception du leader invaincu après 2 semaines d'entraînements en sous-effectif ... pas simple, d'autant que nous devons nous passer sur ce match de notre meilleure "arme" offensive.

Le match démarre sur un bon rythme, nous tenons le choc plusieurs minutes mais, comme à l'aller, toutes nos actions précipitées en attaque procurent instantanément des munitions de contre-attaque à nos adversaires, lesquelles excellent dans l'art de conclure ce type d'action. Nous prenons un premier éclat au score.

Dans le 2ème quart-temps notre défense fait preuve de beaucoup de naïveté et beaucoup de joueuses manquent d'implication ... on est en retard sur de nombreuses actions, on prend des fautes et on n'est pas en rythme en attaque.

Caraman qui s'appuie sur une bonne défense de zone en profite pour prendre large : 18-40 à la mi-temps.

Enfin une réaction au retour des vestiaires où on est beaucoup plus impliqué et juste dans nos actions tant en défense qu'en attaque ! Comme par hasard on remporte ce 3ème quart-temps !

Malgré de bonnes intentions le dernier acte sera à sens unique et mettra en évidence l'écart qu'il existe entre ces 2 équipes et nos lacunes persistantes : beaucoup de joueuses ne maîtrisent pas leur engagement en défense (24 fautes à 11 au final) ou sont encore trop souvent en retard permettant aux visiteuses de tranquillement empocher la victoire en marquant 32 points en 10 minutes !

A noter l'excellent arbitrage du duo Quentin-Guillaume. Merci à eux deux pour leur investissement sur ce match et le précédent (U15M2).

Bon rétablissement à Elia qui a laissé une cheville dans la bataille et pour les autres, rdv à l'entraînement cette semaine pour préparer le difficile et décisif déplacement à Colomiers qui nous attend samedi prochain.

Micka

SF1

Victoire @ Cugnaux 48-55

Score par quart-temps : 14-15 / 16-19 / 9-9 / 9-12

Nous savions ce déplacement décisif pour la suite de la saison et, même si nous sortions d'une belle victoire, ce 3ème match consécutif à l'extérieur s'annonçait difficile, comme le fut le match aller où les "rouges et noires" étaient venues faire le hold-up chez nous !

Le début de match confirme que rien ne sera simple : on perd tous les duels en 1c1 et on se retrouve menés 12-6 après 5 minutes de jeu. Un temps-mort pour reposer le cadre et mes joueuses repartent avec de meilleures intentions défensives pour finir devant à l'issue du premier quart-temps 14-15.

Nous commençons à imposer réellement notre jeu au 2ème quart-temps mais sans pouvoir décrocher les locales à cause de plusieurs maladresses dans le

dernier geste près du panier. Très frustrant de n'avoir seulement que 4 points d'avance à la pause.

Tout le long du 3ème quart-temps nous serons victimes du "syndrome du panier bouché" ... tout est bien fait en attaque et nous faisons beaucoup de choix de tirs judicieux qui rentrent ... et sortent aussitôt du panier !!! Heureusement en parallèle notre défense tient le coup mais Cugnaux est toujours dans le match.

Notre incapacité à concrétiser nos bonnes actions offensives persiste encore au 4ème quart-temps mais toute l'énergie déployée en défense nous permet de finir d'user nos adversaires et surtout de continuer à les empêcher de passer devant au score.

Enfin un brin d'efficacité en fin de match (il fallait faire preuve de caractère pour continuer à prendre les shoots après tant d'échecs) et on repart avec une précieuse victoire, bien méritée, en reprenant au passage le goalaverage du match aller.



Bravo à toutes les joueuses pour avoir su garder la tête froide, sans perdre confiance face à ce manque d'efficacité en attaque et ce scénario toujours dangereux au basket (mener toute une rencontre sans pouvoir décrocher l'adversaire ... cf l'aller !). C'est typiquement le genre de match fondateur dans la vie d'un groupe.

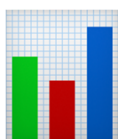
Un coup de chapeau particulier à nos 4 "grandes" qui, sevrées de ballons en attaque ou dans l'impossibilité d'exploiter les très faibles espaces laissés par la défense de zone adverse, ont grandement servi l'équipe en faisant le travail en défense et surtout au rebond.

On savoure ce résultat à sa juste valeur puisqu'il est synonyme de maintien de l'équipe en Régionale 2 ... premier objectif atteint !

On peut désormais préparer sereinement notre grand retour à domicile, dimanche prochain, pour un autre match surement difficile face aux actuelles 3èmes de la poule.

Micka

- A★S★T★R★O -



Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 29/01	U11M1	Repos		x
	U11M2	Repos		x
	U11F1	Astro 1	Colomiers 1	Défaite 11-21
	U11F2	Astro 2	Pibrac	Victoire 24-04
	U13M1	Repos		x
	U13M2	Repos		x
	U13F1	Tournefeuille 1	Astro 1	Défaite 77-43
	U13F2	Repos		x
	U15M1	Muret	Astro 1	Défaite 82-62
	U15M2	Astro 2	St-Lys	Victoire 80-22
	U15F1	Astro 1	Lézat	Victoire 92-49
	U15F2	Portet	Astro 2	Victoire 29-64
	U17M1	Astro 1	U31 Nord 2	Reporté
	U17M2	Repos		x
	U18F1	BAB'SS	Astro 1	Défaite 56-28
	U18F2	Astro 2	Caraman	Défaite 49-87
	SF3	Repos		x
	SG1	Repos		x
Dim 30/01	U20M	Astro	ATB 1	Défaite 41-59
	SF1	Cugnaux 2	Astro 1	Victoire 48-55
	SF2	Repos		x
	SG2	Repos		x



Ecole des Officiels



Officiellement ouverte !

Bonjour,

Notre prochaine séance est prévue samedi 12 février de 10h00 à 11h30, au gymnase du Lycée Lautrec.

Pour notre dernière séance, seulement 3 inscrits !

Du coup, nous avons fait du sur mesure pour nos 3 U15 motivés et du coup, privilégiés :

- notre quizz : nous leur avons soumis 10 questions de façon ludique sur les règles du basket,
- questions réponses selon leurs demandes respectives sur l'arbitrage et la pratique de l'E-Marque,
- jeu et arbitrage avec les loisirs « bien-être ».

Après les retours très positifs de nos jeunes et moins jeunes participants, nous allons tester une nouvelle organisation pour la prochaine fois :

- 10h00 à 10h30 : quizz (10 questions + échanges autour de ces questions),
- 10h30 à 11h00 : diaporama sur la faute antisportive avec ses 5 critères et ses conséquences + échanges,
- 11h00 à 11h30 : arbitrage des loisirs par nos jeunes arbitres et pratique de l'E-Marque.

La séance est ouverte à toutes celles et ceux qui s'intéressent aux règles du basket.

Alors que vous soyez coachs, joueurs, parents, supporters, si vous avez le goût du challenge (le quizz se fait sur une appli qui permet de faire un classement des participants !), la faute antisportive vous intrigue, inscrivez-vous en suivant ce lien :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScTfhfcPhp41clO04VBLVKVOppieEqDKS01zQC2K5bpwm06mA/viewform?usp=pp_url

C'est important de s'inscrire pour que nous puissions adapter notre organisation au nombre de participants...

Merci à toutes à tous !

Hala, Moussa, Robin & Cathy



Prochains matchs



« Demandez l'programmation ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 05/02	U9	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec
	U9 Plateau	Vacquiers 1 - Verfeil 1 - BCLM 1 Bruguières 1 - St-Jory 1 - Astro 1		14h00	Omnisports
	U11M1	Cugnaux 1	Astro 1	Report	x
	U11M2	Astro 2	Blagnac	11h15	Arnauné
	U11F1	Astro 1	Fonsegrives	9h45	Arnauné
	U11F2	St-Lys	Astro 2	11h00	Le Cosec
	U13M1	Astro 1	Tournefeuille	13h00	Lycée Lautrec
	U13M2	Astro 2	Fenouillet	13h00	Arnauné
	U13F1	Astro 1	Villemur	15h00	Lycée Lautrec
	U13F2	TMB	Astro 2	15h00	J. Moulin
	U15M1	Repos		x	x
	U15M2	Labarthe	Astro 2	13h00	Halle sports
	U15F1	Repos		x	x
	U15F2	Astro 2	Aussonne	17h00	Lycée Lautrec
	U17M1	Repos		x	x
	U17M2	Portet 2	Astro 2	17h00	J. Valles
	U18F1	Repos		x	x
	U18F2	Colomiers 3	Astro 2	16h30	Piquemal T3
	SF3	Repos		x	x
	SG1	Repos		x	x
Dim 06/02	U20M	Astro	GOTB	13h15	Lycée Lautrec
	SF1	Astro 1	Salies	15h30	Lycée Lautrec
	SF2	Repos		x	x
	SG2	Repos		x	x

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

Allez supporter les filles de LF2 au Petit Palais des Sports gratuitement !

Samedi 5 février à 20h au Petit Palais des Sports, le **TMB** reçoit **Chartres**

Pour les licenciés du club, 3 places sont disponibles à chaque match (le licencié + 2 accompagnants).

Pour réserver :

- munissez-vous de votre numéro de licence ou celui de votre enfant et connectez-vous sur la billetterie en ligne du TMB : <https://tmb-basket.festik.net/>
- sélectionnez ensuite le tarif "**Licencié TMB / Astro**"
- choisissez le nombre de places souhaitées, entrez votre n° de licence, vos nom et prénom.

Attention il faut dorénavant mentionner sur chaque billet de nom de la personne qui l'utilisera. Vous pourrez ensuite imprimer vos billets électroniques ou les enregistrer sur votre smartphone.

La rencontre sera diffusée en direct sur la page YouTube du TMB

Ouverture des portes à 19h

Et vous pouvez aussi être bénévole au TMB !

Si vous êtes intéressé, contactez Cassandra : c-ruiz-tmb@outlook.fr

Elle vous ajoutera à sa liste d'envoi aux bénévoles avant chaque match, et vous adressera un Doodle où vous pourrez renseigner vos disponibilités.



Cathy



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !

**CAFÉ
Ginette**
BISTROT DES FAUBOURGS
LE BISTROT DES FAUBOURGS TOULOUSE

BH
EXPERTS & CONSEILS

Drive
Mie

S
SODENADA
experts en communication

**Carrefour
express**


**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**
Liberté
Égalité
Fraternité

FDVA
FONDS POUR LE
DEVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE

**FRANCE
ENERGETIQUE**

terraNIS
New Information Services

Crédit 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 !