

ASTRO

BUILLETIN

Saison 22-23

#28





Team Astro : l'édito



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

A l'heure des réseaux sociaux, où en est-on à l'Astro ?

Au sortir du 1^{er} confinement en mai 2020, nous avons besoin de renouveau, de fédérer encore plus nos licenciés et parents autour du club. Toutes les équipes avaient passé la fin de la saison à s'entraîner sur les terrains extérieurs du Lycée Toulouse Lautrec par tous les temps (soleil, pluie, orage, vent ...). Toutes avaient une grande envie de reprendre la compétition et cet enthousiasme m'a donné envie de relancer les réseaux sociaux du club, car oui, j'ai découvert à cette époque que nous avions une page Facebook, un compte Instagram et même un compte Twitter ! Mais ceux-ci étaient inactifs depuis de nombreux mois alors.

Avec mon acolyte Guillaume, nous avons décidé de prendre les choses en main alors que, comble du comble, ni l'un ni l'autre n'avions de compte personnel Facebook ou Instagram. Nous nous sommes donc lancés dans cette grande aventure avec la seule force de notre bonne volonté. Passées les premières difficultés techniques (un grand merci à David ☺), nous avons réussi à mettre à jour et à relancer l'activité de ces 2 réseaux tant et si bien qu'à ce jour, nous comptons plus de 1200 abonnés sur FB et 944 sur Insta (et encore c'est sans compter vous qui nous lisez actuellement et qui venez de vous rendre compte que vous ne faites pas partie de nos suiveurs ☺).

La raison d'être de chacun de ces 2 réseaux existe : avec Instagram, on touche principalement les jeunes et avec Facebook les ... autres ha, ha, ha ! Mais le plus important est que ces 2 outils, qui viennent en complément de notre site internet et de l'Astrobulle (régulièrement lu par d'autres clubs), fédèrent une large communauté aux profils très variés. En effet, nos abonnés sont des joueurs actuels ou anciens, des expatriés aux quatre coins de la France et même au-delà, des parents, des sympathisants d'autres clubs, des politiques, des institutions etc... Nous voulions aussi permettre à ceux qui ne se croisent pas dans les gymnases de quand même pouvoir suivre l'actualité des différentes équipes.

Chaque week-end nous offre son lot de photos d'équipes qui sont presque instantanément relayées sur nos réseaux et qui sont très appréciées par nos suiveurs. D'autres informations liées à la vie du club y figurent également. Et en plus des traditionnels appels ou mails, nous sommes de plus en plus contactés via ces 2 médias pour de futures inscriptions dans notre club.

Alors merci à vous toutes et tous de nous suivre et de contribuer au rayonnement de notre club et n'hésitez pas à nous faire parvenir vos messages, images, photos, à facebook@astrobasketclub.fr ou bien directement via Insta !

Vanessa



Programme des vacances

Lieu	horaires	lun. 24/04	mar. 25/04	mer. 26/04	jeu. 27/04	ven. 28/04	
Arnauné	18h-19h30	x	U15F1 U18F1-2	U15M2	x		
	19h30-21h	x	U20M	U17M1-2	x	U17M1-2	
	21h-22h30	x	SG1-2	SF1-2-3	x	SF4	
Lieu	horaires	lun. 01/05	mar. 02/05	mer. 03/05	jeu. 04/05	ven. 05/05	dim. 07/05
Arnauné	18h-19h30	x	U17M1-2	U18F1-2 U15F1	x	U15M2	x
	19h30-21h	x	U20M	U15M1 U17M2	x		x
	21h-22h30	x	SG1-2	SF1	x		x
Lycée T-Lautrec	18h-19h30	x	x	x	x	U18F1-2 U15F1	Matches 13h : U20M 15h30 : SF1
	19h30-21h	x	x	x	x	U15M1 U17M2	
	21h-22h30	x	x	x	x	SF1	



Le Replay

On refait le match !

U13M1 :

Défaite contre Castanet : 51-65

Q1 : 16-17 ; Q2 : 14-21 ; Q3 : 14-15 ; Q4 : 7-12

C'est une équipe en effectif réduit (pour cause de vacances et de blessés) qui reçoit Castanet pour le dernier match de la saison. L'enjeu pour nous est de poursuivre sur nos efforts en terme d'engagement, de placement défensif et de transition jeu rapide / jeu placé.

Nous prenons le match par le bon bout : on joue vite, on envoie le ballon rapidement vers l'avant et on fait les bons choix. Cela nous permet de faire la course en tête. Mais Castanet se met à jouer à son tour et revient vite à notre hauteur, avant de nous laisser sur place au début du deuxième quart-temps : nos adversaires jouent vite et on se fait dépasser en ne faisant pas les efforts défensifs suffisants. C'est donc un 10-0 qui laissera des traces, à la fois physiquement et mentalement. Une fois remises les idées en place, nous parvenons à arrêter l'hémorragie. Sur la suite du match, nous tentons de recoller au score, mais sans grand succès, et l'écart se maintient plus ou moins à une dizaine de points d'écart. Notons qu'au passage, on n'a pas été épargnés par les faits de jeu, avec une cheville en vrac au 2^e quart-temps, un doigt dans l'oeil au début du 4^e et de fortes douleurs aux genoux en fin de 4^e... Bref, on finit le match à 5. Argh...

Le point le plus intéressant sur ce match est le fort niveau d'engagement, que nous maintenons constant sur toute la rencontre, exceptées ces quelques minutes fatales en début de 2^e quart-temps. Les efforts sont notables particulièrement en défense, où le niveau affiché en fin de match est très satisfaisant, puisqu'on se met (enfin!) à défendre en étant mobiles sur les jambes plutôt que de se laisser passer et de compenser avec les bras en prenant une ribambelle de fautes. Si on rajoute à cela quelques ballons volés, c'est vraiment intéressant. Nous perdons ce match sur trop de mauvais choix (une valise de ballons perdus, la recherche de solution individuelle en dribble plutôt qu'en créant du mouvement de jeu sans ballon) et un peu de maladresse. Dommage...

Ainsi s'achève ce championnat dans lequel, côté résultats, on termine bon dernier de notre poule avec une seule victoire (mais quelle victoire!!!). Bien entendu, si on avait réussi à forcer notre destin en début de championnat sur un ou deux matchs pour lesquels on n'est pas passé loin, la dynamique de la saison aurait été toute autre. Mais les garçons ont tout de même bien travaillé et cela s'est traduit par une belle progression dans le jeu collectif et en terme de technique individuelle. Pour ce qui est de l'état d'esprit, on a alterné des phases de match avec beaucoup d'intensité, d'agressivité et d'engagement, qui nous ont permis de rivaliser avec des adversaires de qualité (le match à Colomiers 2 est une référence) et d'autres phases pendant lesquelles un moindre vent de travers nous faisait très vite baisser les bras, s'énerver et bouder (une vraie marque de fabrique dans cette équipe!). Mais fort heureusement, l'équipe comporte un noyau de joueurs combattifs, appliqués, et toujours prêts à donner le meilleur d'eux-même. Et le point positif est que c'est cet état d'esprit qui a pris le dessus sur les derniers matchs de la saison. Pour conclure, un grand bravo à Alexis, Antoine, Edgar, Gaspard, Jules, Malo, Mario, Paul F, Paul V, Robin, Yanis, Yann, Youenn et Zaïd, que j'ai eu beaucoup de plaisir à entraîner et coacher sur tout ce championnat. Allez les garçons, on termine la saison en beauté avec des tournois !



François

U15F1 :

Victoire @ Verfeil : 51-73

Déplacement à Verfeil avec l'objectif de valider notre accession en Finale de R2. On souhaite également assister à une prestation de qualité, dans la lignée de notre première mi-temps face au NET'S.

Le début de match démarre de la meilleure des manières avec un 10-0 ! On pense se diriger vers un après-midi tranquille mais que nenni : on encaisse un 11-0 derrière. On souffre face à la press tout terrain de notre adversaire, ainsi que sur la maîtrise du rebond. Et comme on ne met pas les ingrédients nécessaires pour jouer un match de basket, on est en difficulté ! On mène de seulement un point à la fin du premier quart-temps (17-18).

Le deuxième quart-temps ne sera pas meilleur, la plupart de nos joueuses déjouant face à un adversaire qui joue crânement sa chance. Notre repli défensif est notamment très mauvais. Heureusement, on est toujours en tête à la fin de la première mi-temps grâce à un tir lointain (à 3 points?! On ne le saura jamais...) sur une jambe au buzzer de Camille S (29-30).

Le retour des vestiaires est plus affirmé et on atteint rapidement les 10 points d'écart, avant de se relâcher à la fin du quart-temps. Notre avantage est alors de 6 points (39-45).

Notre dernier quart-temps sera bien meilleur avec une très grosse défense qui nous permet d'obtenir beaucoup de paniers en contre-attaque. On prend le dessus physiquement on finit par remporter ce match sur le score de 51-73. On est donc en Finale R2 !

On peut féliciter Verfeil qui nous a posé beaucoup de problèmes sur ce match. Mais on s'en est également créé tout seul en ne jouant pas à fond du début à la fin. Ce match est la copie conforme de nos prestations en 2023 et il faudra faire mieux face à Gimont, puis en finale.

On a encore beaucoup de travail à accomplir pour remporter cette finale, il faut en avoir conscience.

Mention spéciale pour Camille F qui a fait un match énorme ce samedi, que ce soit en attaque ou en défense.

Et mention encore plus spéciale à nos très nombreux supporters, venus en nombre pour nous encourager : les parents et famille des joueuses, nos

anciennes U18, Elo, etc. La liste est longue et merci à tout le monde, on avait vraiment besoin de votre soutien durant ces trois premiers quart-temps très stressants !

On vous donne rendez-vous le 13 mai pour notre dernier match à domicile de la saison face à Gimont.



Cédric & Michaël

U15M1 :

Victoire contre OTB : 91-78

Nous y voila ! Après des semaines où je vous parle des fameux matchs décisifs pour la qualif !

Voilà enfin le dernier match de la saison, un match pour les finales un match pour prétendre au titre !

Nous recevons donc OTB à Lautrec.

A l'aller nous avons perdu de quelques points dans un match..... curieux.

Nous savions à quoi nous attendre c'est une équipe rugueuse avec des joueurs dynamiques et sans peur !

Le premier quart-temps ne déroge pas à nos attentes mais on tient la route. On s'applique à la mise en place des consignes, nos situations défensives sont plutôt bonnes. On se retrouve avec 1 point d'avance : 19-18.

La deuxième période est du même acabit on est décidément bien en place aujourd'hui ! 40-31 à la mi-temps.

Le risque est donc au relâchement en pensant que nous avons déjà fait la différence, c'est donc le point central de la causerie de la mi-temps !

Heureusement on évite de tomber dans ce piège, bien évidemment c'est pas si simple.

OTB ne se laisse pas faire et récolte a plusieurs reprises mais nous lâchons rien et on reste concentrés jusqu'au bout !

Tout le monde apporte sa pierre à l'édifice et petit à petit nous parvenons a gagner de précieux points d'avance !

Coup de sifflet final 91-78 !!

Le contrat est donc rempli !

Rdv donc le 13 Mai à Lautrec pour la demi-finale

Nico

U17M1 :

Défaite @ Vacquiers : 68-46

Un déplacement qui s'annonçait épique car nous avons 7 absents sur 12. C'est donc avec l'aide de 2 U17M2 que nous nous rendons à Bouloc pour rencontrer Vacquiers face à qui nous avons pris 90 points au match aller.

Comme c'est souvent le cas dans ce genre de situation, ceux qui ont fait le déplacement ont envie de montrer de quoi ils sont capables. Le niveau de concentration et de solidarité est nettement plus élevé, y compris chez les 2 U17M2. Les gamins donnent tout ce qu'ils peuvent et cela se voit sur cette

première mi-temps durant laquelle nous gagnons le 1^{er} quart temps 13-12 et perdons le second 15-11.

Cependant, la gestion du 3^e quart temps qui est une de nos faiblesses, associée à un gros différentiel physique, permet à Vacquiers de prendre le large avec un sévère 19-8. Nos 2 intérieurs prennent 5 fautes à la 7^e minute de ce quart temps. Il faut tenir à 5 contre 10 pendant 13mn, avec une plus faible moyenne de taille. Un 3^e joueur écope de sa 5^e faute à 2mn de la fin du match.

Afin qu'il y ait un peu de spectacle pour tous les supporters dans les tribunes, le coach adverse nous autorise à rester à 5 pour les 2 dernières minutes de la saison officielle.

On peut juste regretter que cet état d'esprit n'ait pas été présent toute la saison.

Constant

U17M2 :

Victoire contre Lezat : 87-48

Saison régulière - chapitre 14 : « nous partîmes deuxième mais par un prompt et superbe jeu nous nous vîmes premier en arrivant au terme »

On en parle depuis des semaines : 4 matchs à jouer et obligatoirement 4 matchs à gagner !

Ce samedi 22 avril, $\frac{3}{4}$ du chemin est fait et il nous reste le dernier morceau, le plus gros, une finale, une conclusion shakespearienne, une ultime étape comme on les aime. Enfin je crois.

Il est 16h30 et nous sommes deuxième au classement de la poule B du championnat U17 Départemental 1. On reçoit le premier qui n'a qu'un point d'avance au classement et chez qui nous avons perdu de 6 points à l'aller.

On joue le titre, certes officieux mais je le décrète quand même, de champion de la saison régulière. Après 17 matchs (4 de qualification/brassage et 13 de championnat) notre sort se joue sur les 40 prochaines minutes de jeu.

Difficulté du jour, nous attaquons ce match avec un pivot blessé et le second qui arrive cinq minutes avant le match à cause d'un stage. En face, c'est grand et lourd dans la raquette. En moyennes de taille et de poids, on est loin derrière !

Après un briefing collectif court complété par des messages personnalisés, le match débute à 17h. Comme la semaine précédente, on joue sur la vitesse et ça paye. Pression défensive forte et quelques contre-attaques nous permettent de prendre les devants. Mais contre toutes attentes, on est aussi fort dans la raquette adverse. Rebonds offensifs et paniers proches du cercle nous permettent de créer tout de suite l'écart. +10 après 4 minutes.

On ne relâche pas l'effort. Les rotations sont payantes et les remplaçants sortent le grand jeu. Nous voilà à 20-3, oui 20-3 vous avez bien lu, à 10 secondes de la fin du 1^{er} QT. Et c'est seulement un tir plus que chanceux, à la dernière seconde, avec la planche, qui ramène les coquelicots à -15.

Dans le second quart, Lezat fait jouer sa puissance dans la raquette et les LF tombent. De notre côté, l'adresse et la confiance sont au rendez-vous et on fait pleuvoir les tirs à mi-distance. L'écart atteint +23 à 10 seconde de la mi-temps. Et une nouvelle fois les coquelicots sortent un tir arc en ciel des 8 mètres qui fait mouche au buzzer : 44-24 à la pause.

Je décide de ne pas quitter l'arène. Briefing sur le banc suivi d'une remise en jambes légère. A la reprise, je renvoie en piste le 5 de départ avec la consigne simple. N'avoir rien à regretter !

Le 3^{ème} QT est à l'image du 1^{er}. Défense ultra mobile qui empêche nos adversaires de mettre leur jeu en place. En face, le coach multiplie les changements défensifs. Zone 2-3, 1-3-1, puis défense individuelle... Certes cela nous gêne un peu mais on s'adapte et on varie les attaques. L'écart augmente encore pour atteindre +28 à quelques secondes de la fin du 3^{ème} QT. Une nouvelle fois un tir à 3 points improbable lezatois s'élève pour, cette fois-ci, mourir loin du but.

Le dernier QT finit en feu d'artifice à 3 points qui parachève notre succès et permet de faire tourner pour que chacun goute à la fête. Astro 2 - Coquelicot Lezatois : 87-48 (score final).

Le coach à moitié aphone pose son séant sur le banc, les joueurs sautent comme des jeunes cabris, les cris de joie fusent de toutes parts, les applaudissements aussi, les flashs crépitent, les non sélectionnés du week-end nous rejoignent et se mêlent à la célébration. On l'a fait ! Que du bonheur pour les joueurs et les nombreux supporters présents (Ces derniers étaient particulièrement nombreux : parents, proches, joueurs non convoqués et même leurs parents... Quel engouement ! Mais finalement l'équipe, les joueurs le méritent).

N'oublions pas cependant que la gagne c'est bien, mais le partage, c'est mieux. C'est finalement tout ce qui compte et ce dont on doit se souvenir. Les bons comme les mauvais moments nous ont fait collectivement grandir pour finir en apothéose.

Et maintenant, on va profiter du bonus : à nous les playoff !



Christophe

U18F1 :

Victoire contre Colomiers 73-50

Évolution du score : 16-12 / 37-23 (21-11) / 60-31 (23-8) / 73-50 (13-19)

Faire oublier la défaite du match aller et surtout valider le fait de recevoir en demi-finale voilà quel était le double enjeu de ce dernier match de la saison régulière.

La mission a été accomplie. Après un premier quart-temps poussif, les joueuses ont fait le boulot dans les 2ème et 3ème quart-temps pour faire monter l'écart à

plus de 30 points en leur faveur, avant de devenir un peu plus brouillonnes dans le dernier acte. Mais l'essentiel était acquis.

Quelques minutes après la fin du match nous avons appris qu'en parallèle Salies avait battu St-Nauphary de 2 points, ce qui nous offre la 1ère place au classement final, pour 1 petit point de goalaverage ... comme quoi chaque panier a été précieux dans ce championnat ultra dense.

Le programme des demi-finales (en match unique) sera donc Astro - Cugnaux (équipe que nous affronterons donc pour la 4ème fois de la saison ... pour 3 victoires auparavant, ce qui en fait la statistique la plus dangereuse pour nous car nos adversaires auront tout à gagner !) et en parallèle il y aura un non moins épique St-Nauphary - Salies.

Rendez-vous à tous nos supporters le samedi 13 mai à 15h au gymnase du lycée T-Lautrec, nous aurons besoin du soutien de tout le monde !



Micka

SG1 :

Défaite @ Foix 80-74

Evolution du score : 23-17 / 38-35 (15-18) / 59-58 (21-23) / 80-74 (21-16)

C'était l'histoire du 3ème (les locaux) qui affrontait le 4ème (nous) pour leur 4ème confrontation de la saison, avec comme enjeu de maintenir cet ordre au classement final ou bien de l'inverser en cas de victoire de notre part.

Les 2 équipes étaient diminuées puisqu'il manquait aux Ariégeois leurs principaux extérieurs scoreurs, tandis que nous nous déplaçons avec aussi plusieurs absents, particulièrement chez nos grands !

Foix démarre mieux le match et fait monter son avance jusqu'à 11 points au début du 2nd quart-temps. Bien que très regroupés en défense, nous galérons pour les contenir près du panier et leur laissons beaucoup trop de rebonds offensifs.

Heureusement nous trouvons des solutions en attaque et revenons petit à petit dans le match : -3 à la mi-temps puis -1 à la fin du 3ème quart-temps (après avoir compté 6 points d'avance au milieu de cet acte).

Malheureusement tous nos efforts pour contrer leurs gabarits et leurs percussions près du panier nous coutent des forces, des fautes à nos 4 joueurs les plus grands (1 éliminé à 5 fautes et les 3 autres finiront à 4 fautes chacun) et au final de la lucidité en attaque. Nous craquons dans la dernière minute du match. Vraiment dommage car il y avait la place de passer, même en effectif restreint.

Airbolito rentre à Toulouse sous les bras de Micha, qui nous aura crédité d'un magnifique et inattendu coup d'éclat en attaque !

Nous devons donc affronter le premier du championnat en demi-finale ... et ce sera finalement Léguevin, qui s'est défait de Verfeil en parallèle de notre match.

Rendez-vous le samedi 13 mai à 20h30 au gymnase du lycée T-Lautrec pour cette demi-finale aller (et notre dernier match à domicile de la saison quoi qu'il arrive) ... ce sera difficile mais nous pouvons le faire, avec votre soutien ...

Micka

Les Résultats du Week-End dernier

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 22/04	U11M1	B	Championnat terminé		x
	U11M2	M			x
	U11F1	B			x
	U11F2	G			x
	U13M1	ID	Astro 1	Castanet 1	Défaite 51-65
	U13M2	D3	Astro 2	Lauragais 1	Défaite 52-56 ap
	U13F1	D1	Astro 1	P. Ariège 1	Victoire 47-41
	U13F2	D3	Auterive	Astro 2	Défaite 76-18
	U15M1	R2	Astro 1	OTB 1	Victoire 91-78
	U15M2	D1	Portet	Astro 2	Défaite 53-29
	U15F1	R2	Verfeil 1	Astro 1	Victoire 51-74
	U15F2	D3	Blagnac	Astro 2	Victoire 34-48
	U17M1	R2	Vacquiers	Astro 1	Défaite 68-46
	U17M2	D1	Astro 2	Lézat	Victoire 87-48
	U18F1	R2	Astro 1	Colomiers 3	Victoire 73-50
	U18F2	D1	Carla Bayle	Astro 2	Défaite 41-30
	U20M	ID-B	Labège	Astro	Victoire 63-88
	SG1	PRM	Foix	Astro 1	Défaite 80-74
	SF3	D2F	Astro 3	Caraman 2	Défaite 46-53
	Dim 23/04	SF1	R2F	Repos	
SF2		PRF	Exempt		x
SG2		D2M	Exempt		x



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



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 !