



Astro Basket Club

Astro News
TOULOUSE

#12

Speech d'avant-match

Winter is coming !

Bonjour à tous,

cette semaine la rédaction vous propose encore du contenu de haute qualité dans votre newsletter préférée grâce à ses contributeurs : Cathy aimerait vous dire merci pour ce que vous êtes, l'opération parrain/marraine se déroule bien, l'Ecole des Officiels nous annonce sa deuxième séance, Marie se lance dans une opération solidaire pour le Téléthon et elle a besoin de vous, Raf' nous présente une nouvelle légende du basket et des gourdes lâchement abandonnées attendent un nouveau foyer accueillant.

J'ai rien oublié je pense... 🤔

Ah mais si bien sûr 😊... le coeur de l'Astro News : nos fameux résumés de matches !

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 !

Aujourd'hui c'est Cathy qui vous remercie !

MERCI !

Parce qu'on dépense beaucoup (trop) d'énergie à râler pour plein de raisons, on se fatigue voir on s'épuise... du coup aujourd'hui, j'ai envie de reprendre une bouffée d'air en prenant du recul sur ce qui fonctionne au club et notamment comment ça fonctionne : grâce à l'investissement de nombreuses personnes qui partagent les valeurs de notre club 😊

Alors aujourd'hui, en accord avec mes acolytes de la présidence que sont Micka et Virginie, je voudrais dire un grand MERCI :

- à tous les entraîneurs et coachs qui donnent beaucoup de temps et d'énergie pour que chaque joueuse et chaque joueur progresse et s'amuse avec son équipe,
- à tous les parents référents d'équipes qui simplifient la vie des coachs en coordonnant les déplacements et les goûters,
- à toutes les personnes qui gèrent les goûters, qui permettent de partager des moments conviviaux et gourmands,

- à tous nos arbitres et OTM, petits et grands, débutants ou confirmés, sans lesquels les matchs ne pourraient se jouer,
- aux parents et/ou joueurs qui passent des heures à l'entrée des gymnases pour contrôler les pass sanitaires,
- aux dirigeants qui œuvrent avec abnégation en coulisses sur les questions administratives et financières, de communication ou de matériel,
- à nos conjoints, pour leur patience et leur compréhension...

MERCI mille fois à toutes et tous !

Sans chacun de vous, notre club ne serait pas ce qu'il est...

Cathy

- 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 -



Opération Parrain/Marraine



Voici une proposition que vous ne pourrez pas refuser !

Ce mardi les U15F1 ont eu de la visite à l'entraînement : parrain Pierre et marraine Marie !

13 joueuses présentes (sur 14 possibles) + coach Mathilde + le duo parrain-marraine sur la même photo = ils loupent d'un rien le jackpot mais avec 24 points + 2 points du jury (2ème photo reçue ... il y aura 1 point pour la 3ème) ils s'emparent tout de même de la première place du classement devant les U18F1 (25 points la semaine dernière !).

A qui le tour ?



Replay

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

U13F1:

Défaite contre l'ELAN 1 : 27-73

Malgré le résultat ! Les filles ont mieux joué que la semaine dernière en tout cas toutes ensemble cette fois 👍

On aurait pu faire mieux sachant que l'écart à la mi-temps n'était si important (10-27) mais on a pas su se remettre dans le match dès la reprise du 3ème, c'est dommage. On était en retard en défense, on n'arrivait pas à remonter la balle, remise en jeu cata... Bref !

Le dernier quart temps était mieux mais l'équipe adverse avait déjà pris le large. Il va falloir être plus régulière sur toute la durée des matchs et écouter encore plus les consignes données.

Objectif pour le match retour leurs montrer ce dont on est capable et réduire l'écart de point.

Maintenant repos pendant 15 jours mais gros travail à l'entraînement pour affronter Caussade le 11/12 chez nous. Elles nous ont gagné de peu pendant les brassages, mais cette fois la victoire est complètement à notre portée et surtout est pour nous.

On compte sur vous les filles 💪

Virginie et Sébastien



U13M1 :

Défaite @ Saint Lys : 61-59

Q1 : 15-14 ; Q2 : 13-24 ; Q3 : 22-8 ; Q4 : 11-13

Drôle de match que celui de samedi dernier ! Nous ne connaissions Saint Lys qu'au travers de son score de la journée 1 du championnat contre le TOAC 22-70, donc on savait qu'on aurait affaire à une équipe de bon niveau. Et effectivement ça s'est vérifié.

Comme la semaine dernière, le premier quart nous a servi à jauger nos adversaires sans vraiment imposer notre tempo et comme la semaine dernière, c'est au cours du deuxième quart que nous prenons notre envol pour distancer nos hôtes de 10 points à la mi-temps en mettant en place un beau jeu collectif plutôt bien huilé.

Malheureusement la comparaison avec le match de la semaine dernière s'arrête là... Après la pause, de notre côté on assiste à un enchaînement de mauvais choix et accumulation de maladresses alors que Saint Lys gagne en assurance, en agressivité et propose un jeu collectif très clair et cohérent. Cette belle équipe de seulement 6 joueurs (dont les 3 plus dangereux ont marqué près de 80% des points) a su profiter de nos mouvements d'aide défensive pour libérer presque à chaque fois un joueur sous le panier mais n'a pas hésité non plus à attaquer le cercle en 1 contre 1 en maîtrisant parfaitement le spin move sur lequel nous n'avons pas su adapter nos attitudes défensives.

Notre belle avance fond comme neige au soleil et nous entamons le dernier quart avec 4 points de retard. Rien d'insurmontable surtout que de notre côté nous sommes 10 et que logiquement la fraîcheur physique joue en notre faveur. Mais c'est la tête qui lâche ! Après une bonne entame, nous subissons un run assassin de 6 points du même joueur sur 3 contre-attaques suite à de mauvais placements défensif. A partir de là, nous cumulons les mauvais choix et nous jouons à l'envers par manque de lucidité et de sang froid. Chacun veut prendre le dénouement du match à son compte plutôt que de faire confiance à la force du groupe. Alors les remontées de balles se font en solo, le jeu patient ne produit plus rien, les passes se font dans les pieds, les décisions sont précipitées et deviennent incohérentes à mesure que le chrono égraine les secondes qui nous rapprochent de la défaite.

J'ai conscience d'être assez critique vis à vis des prestations du groupe mais ne vous y méprenez pas, mes attentes sont tout simplement à la hauteur des capacités de ma horde de Raccoons !

-2 au buzzer c'est forcément rageant et pourtant... tout n'est pas à jeter dans ce match, loin de là. Avec coach Alex nous avons beaucoup de motifs de satisfaction. En premier lieu l'efficacité défensive des garçons a bien progressé, on y voit plus d'engagement physique. La structure collective est aussi en progrès, la connexion entre les joueurs commence à se voir, chacun prend ses responsabilités et la contribution au score est mieux répartie.

En second lieu, cette défaite nous a permis avec un peu de recul d'analyser énormément de choses qui nous seront très utiles pour la suite du championnat., analyses qu'on aurait peut être pas pris le temps de faire si nous avions gagné.

C'est un match que nous aurions pu/du gagner, certes... l'issue du match retour, à domicile ne fait, pour nous, aucun doute. Il nous tarde déjà.



Après avoir passé une semaine touristique chez Paul, Caboom a été expédié en swish chez Yann ...

Guillaume

U15F1 :

Défaite @ Montaut : 53-52

Très fière de mes filles qui ont livré un gros combat physique et émotionnel dans une salle très hostile. On les gagnera à la maison !

Mathilde

U15M1 :

Défaite vs Union Nord 31 Launaguet Bruguières : 88-98

Premier quart temps : 20-20 égalité

Deuxième quart temps : 17-32 pour Union 31

Troisième quart temps : 32-28 pour Astro

Quatrième quart temps : 19-18 pour Astro

Deuxième match aller Top 8 Régionale 2

Un match vraiment d'un très bon niveau avec deux bonnes équipes.

Si l'on regarde notre prestation globalement, nous gagnons 2 quart temps sur les 4 avec une égalité sur le premier.

C'est bien !

On a eu un deuxième quart temps difficile avec 3 joueurs à 3 fautes et une bonne réussite adverse.



Point toujours positif nous n'avons jamais abandonné toujours combattu et puis nous nous sommes entraîné défensivement ce qui m'a beaucoup plu.

Point négatif nous avons eu un passage difficile en seconde période.

Il nous reste 12 matchs donc le chemin est encore long et nous avons affronté les deux équipes favorites de la poule, je pense avec

nous.

On apprend de nos défaites donc pas de déception à avoir, travaillons et nous serons récompensé.

Nous allons nous préparer cette semaine pour notre déplacement à Auch et essayer d'avoir notre première victoire en championnat.

Vincent

U15M2 :

Défaite @ Cornebarrieu : 53-42

Score par quart-temps : 17-15 / 16-5 / 8-14 / 12-8

Après la situation spéciale de la semaine précédente, retour à une opposition "normale" pour ce deuxième match de championnat.

Les locaux rentrent bien mieux dans la partie que nous, mais nous réussissons à revenir à 2 points à la fin du premier quart-temps.

Au cours de la 2ème période plusieurs joueurs manquent cruellement d'implication, d'agressivité et de justesse en attaque ... ainsi nous prenons un éclat pour arriver à la pause avec 13 points de retard.

Les consignes de la mi-temps sont écoutées attentivement mais surtout respectées à la lettre sur le terrain et nous remportons la 3ème période et revenons à 7 longueurs.

Tout est encore possible à l'entame de l'ultime acte ... malheureusement la réussite nous fuit dans plusieurs situations favorables et nous ne parvenons pas à accrocher cette première victoire ... mais en continuant à bosser dur, et en restant solidaires, cela ne saurait tarder ... j'espère dès ce samedi à domicile !

Micka

U18F1:

Victoire vs TCMS : 93-57

Deuxième match dans ce championnat top 8 et deuxième victoire. Autant la victoire du week-end dernier était poussive, autant celle-ci n'a laissé aucun soupçon d'espoir à nos adversaires du jour quant au résultat final. Très bonne entrée dans le match avec un premier quart-temps maîtrisé et remporté 23-11. Le second fut plus accroché puisque remporté uniquement 16-15. Le troisième quart-temps nous a permis de dérouler et de creuser le plus gros de notre écart avec un +16 sur ce quart-temps (28-12). Les filles n'ont pas levé le pied pour terminer en beauté et remporter le dernier quart 26-19.

On notera une belle alternance au niveau des positions de tir, beaucoup de tirs pris dans la raquette forcément vu le nombre de contre-attaques mais malgré tout pas mal de shoots rentrés à mi-distance. Répartition homogène du scoring puisque 49 points inscrits par les premières entrées en jeu et 44 pour les suivantes.

Evolution positive du groupe qui monte en puissance, nous avons gagné cette équipe du TCMS 70-43 en brassages et remporté le match 93-57 cette fois-ci.



Maintenant il va falloir progresser dans le fait de jouer les unes pour les autres, d'annoncer plus souvent le système offensif quand c'est un peu compliqué de trouver des solutions en attaque et aussi d'intensifier encore plus la défense car trop de points encaissés sur les 2 derniers matchs, l'idéal serait de maintenir notre adversaire en dessous des 50 points.

Nous poursuivons notre marche en avant et rdv au prochain match contre Saint-Nauphary.

Michael et Cédric

U18F2 :

Défaite contre Cornebarrieu : 58-60

Score par quart-temps : 10-14 / 27-19 / 10-16 / 11-11

Un match cadennassé entre 2 des 3 équipes de la poule en course pour figurer dans le haut du classement.

Les deux formations se sont neutralisées et avec beaucoup de contacts des deux côtés du terrain, les attaques ont eu beaucoup de mal à s'exprimer.

Malheureusement, excepté dans le 2ème quart-temps, nous avons eu trop de déchets dans les tirs (souvent à cause d'un choix inapproprié dans le geste final) et nous n'avons donc pas pu nous défaire de cette solide équipe de Cornebarrieu, qui s'impose de 2 points.

Dénouement cruel pour mes filles tant leur implication physique a été à la hauteur de l'événement !

A noter que nos adversaires marquent 17 lancers-francs et nous seulement 9 (sur 25 tentatives, soit à peine 36% de réussite) ... dans un match aussi serré cela a été décisif.

Mais cette défaite reste riche d'enseignement et me laisse beaucoup d'espoirs pour la suite de la saison ! Notre jeu offensif commence enfin à s'étoffer, et ceci malgré l'intensité défensive adverse, particulièrement sur ce match.

Pour finir, bravo à notre capitaine Juju et à Chloé des U18F1 qui, toutes deux blessées depuis le début de la saison, et après une convalescence sérieuse, faisaient enfin leur première apparition en match ce samedi !

Micka

SF2 :

Victoire @ Saint Lys : 45-59

Premier match de la phase retour chez les valeureuses joueuses de St Lys.

Beaucoup de blessures chez nous (3 intérieures) et notre caps Elodie indisponible à son grand désespoir. Le tout avec une quasi obligation de victoire pour nous relancer dans la course à la poule d'accession.

Équation très complexe et des choix difficiles ont dû être faits.

Au final on va à St Lys aidés de 2 SF1 et 1 SF3. Un grand merci à elles.

Comme au match aller, St Lys ne lâchera rien du début à la fin ou presque ...

L'entame de match est très propre et s'appuie sur une défense tout terrain qui pose beaucoup de problèmes aux joueuses de St Lys. On récupère des ballons et les contres-attaques sont conclues brillamment. Une 1ère mi-temps très intéressante. On bascule en-tête 22-35.

Attention à la réaction d'orgueil qui arrivera au 3ème quart. On se prend 18-10 et notre matelas n'est plus que de 5 points au début du 4ème.

Les filles se remobilisent et terminent le dernier quart à fond. St Lys craque enfin physiquement ce qui nous permet de prendre le large.

Au buzzer 45-59. La victoire fait un bien fou !

Mais ce qu'il faut retenir par dessus tout c'est l'implication défensive de toutes les filles. Les aides sont très efficaces et l'indiv tout terrain a été maintenue tout le match ! L'apport les SF1 a été déterminant offensivement (match de dingue de Magguy) et nous a montré le chemin défensivement. Toutes les filles ont eu une implication remarquable qu'il faudra retrouver lors des prochains matchs.

Bravo les filles pour l'intensité défensive qui faisait plaisir à voir.

Encore un grand merci à Mathilde, Magguy et à Florianne pour votre aide.

Arnaud

SF3:

Défaite @ Caraman: 56-71

Petit mot concernant la semaine précédente, être coach le samedi soir et joueuse le dimanche n'est pas toujours facile pour analyser les matchs correctement et des fois, la frustration prends le dessus et il est difficile de se poser et d'analyser avant la dead line pour l'Astrobulle.

Alors désolée les filles pour ce commentaire manquant d'un match qui nous ai resté en travers de la gorge. On a manqué de combativité et de collectif. On n'a pas su attaquer une zone correctement, on panique trop vite et on oublie de jouer au basket et de se battre ensemble.

A un moment donné, l'envie de pousser le collectif doit être plus forte que son ressenti personnel. On a besoin pour un match de 5 joueuses qui se battent sur le terrain et des 5 autres joueuses sur le banc qui les encouragent et qui transmettent leur rage.

C'était le mot d'ordre des entraînements avant le match à Caraman qu'on savait être un gros challenge pour nous.

On part donc samedi soir dans le froid à 8 ! Entre les blessées et les absentes, on part en mode guerrière, rien à perdre. On commence doucement le match, un peu timide en observant l'adversaire.

Et puis l'équipe se met en route, joue collectif, se repose sur un point de fixation à l'intérieur pour pouvoir attaquer le cercle et on revient au score jusqu'à -5 et l'égalité mais malheureusement, on revient dans nos travers, on relâche nos efforts en défense et on fait des fautes car nous sommes en retard.

On passe donc en zone pour stopper l'hémorragie et on arrive à -10 points à la mi-temps. On se remotive ensemble, on n'est pas si loin de l'équipe adverse. On n'a pas de complexe à avoir. Lorsqu'on fait les efforts en défense on a réussi à gagner des ballons et pu jouer des contre attaques voir chercher les lancers francs en jouant ses 1c1!

On repart motivées et remontées à bloc, on y croit. Mais là encore, on oublie vite cette confiance, on panique sur chaque attaque, on veut servir l'intérieure en première intention, on attaque à 1 contre 3, on dribble trop, on se cache derrière son défenseur et personne ne va chercher les rebonds et les 2èmes chances. On manque tout simplement de rigueur. Pourtant sur le score de 2ème mi-temps nous les avons mieux contenu seulement -5 points. 15 points à la fin, c'est 15 points que nous devons aller chercher chez nous au retour et pour cela chacune doit s'impliquer et s'imposer plus de rigueur pour que le collectif soit plus fort.

C'est facile de me répondre "oui oui" quand je donne une consigne que je donne à chaque match, chaque entraînement. Il faut l'appliquer! Quand je demande de 'bumper une joueuse pour l'empêcher de couper, je ne veux plus entendre 'oui pardon je ne l'ai pas vu!' De l'application et de la rigueur! Si on veut viser haut, il faut se donner les moyens d'y arriver ! Et ça c'est d'abord à chacune d'y réfléchir et de savoir ce qu'elle peut et doit faire !

Encore une fois c'est rageant, pourquoi on panique, pourquoi on doute, pourquoi on ne se fait pas confiance individuellement? ça c'est aussi chacune face à elle même qui doit relever la tête, serrer les points et montrer qu'elle veut

gagner, et se battre pour l'équipe. On sait jouer ensemble, la preuve que ce soit au 2ème ou au 4ème quart on fait les efforts, on revient mais c'est dur de courir après le score. On doit se faciliter la tâche en étant rigoureuses et en se battant de la première seconde au buzzer final.

Avec les 12 joueuses de l'équipe qui se battent ensemble, on pourra renverser des montagnes et ça j'en suis persuadée et j'espère que chacune d'entre vous en est persuadée aussi!

Je vous attends aux entraînements pour que vous vous prouviez de quoi vous êtes capables!

Dernier match de la phase aller à Léguevin, le plus gros match de la phase. On a 15 jours pour le préparer et arriver plus fortes ensemble pour bouger ces équipes!

Elo

SG1 :

Elimination à l'issue d'une belle roustie en coupe @ Caraman 1 : 108-49
Score par quart-temps : 25-28 / 29-7 / 29-6 / 25-8

Une prestation d'ensemble bien indigeste !

Les 15 points d'avance qui nous étaient initialement octroyés, dus aux 2 divisions d'écart, ont fondu comme neige au soleil.

Nous avons pu mesurer la différence dans l'engagement physique entre une équipe qui joue les premiers rôles en R2 et nous qui balbutions notre jeu offensif depuis plus d'un mois.

Tout au long du match nous avons été incapables de construire quoi que ce soit de probant en attaque ... déprimant, d'autant que la plupart de nos tentatives ont souvent fini par ... une balle perdue sans tir possible et 2 points marqués par

les locaux 2 secondes plus tard en contre-attaque ... la première mi-temps a été monotone !

Malheureusement la 2ème aussi ... pourtant, lors de celle-ci, notre défense de zone a tenu le coup sur plusieurs longues séquences défensives ... mais en plus d'être physiques, nos adversaires étaient patients, fluides dans leur circulation du ballon ... et adroits à 3 points ... bref le rouleau compresseur n'a eu aucune pitié de nous !!!

Je leur souhaite d'aller jusqu'au titre dans cette épreuve, ils en ont les moyens ... et on aura l'air un peu moins c ... d'avoir été écartelés de la sorte !!

Victoire contre Caraman 2 : 84-81

Score par quart-temps : 18-18 / 32-26 / 21-16 / 13-21

Après notre périple en coupe en milieu de semaine à Caraman, contre leur équipe 1, nous retrouvons ce samedi ce même club, en championnat cette fois-ci, mais contre leur équipe 2 ... ou plutôt leur équipe 1,5 puisque l'équipe 1 étant au repos, comme au match aller la moitié de leur effectif n'est pas celui qui évolue habituellement à ce niveau, mais plutôt celui qui nous a éclaté en coupe !!!

Mais cette fois-ci nous relevons le défi et démarrons sur de bonnes bases le match. Les joueurs majeurs adverses débutant sur le banc nous en profitons pour prendre les devants ... mais dès leur apparition sur le terrain, ils refont leur retard ! Score de parité à l'issue du premier quart-temps.

Dans les 2ème et 3ème quart-temps, nos qualités offensives, disparues depuis un mois, refont enfin leur apparition ! De la variété, de l'efficacité, un peu de réussite et nous marquons 53 points en 20 minutes (pour 42 encaissés).

Avec même 15 points d'avance à 7 minutes de la fin du match, tout allait pour le mieux ... mais après une succession d'attaques stériles (avec pourtant des situations ultras favorables) couplée à une grosse baisse de régime en défense, nous voici avec 3 points de retard à l'entame de la dernière minute ... incompréhensible mais pourtant bien réel !!!

Sans être géniaux lors des dernières possessions, nous nous en sortons grâce à quelques exploits individuels dont un ultime panier à 3 points marqués en contre-attaque par notre capitaine Nico à 3 secondes du buzzer, alors que le score indiquait 81-81 !!!

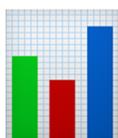
Leur dernière tentative ne donnera rien et nous sortons vainqueur de ce match piège ... contre les derniers du championnat qui n'ont qu'une seule victoire à leur compteur (contre nous au match aller !!!!).

Nous restons donc en course pour la phase d'accession au niveau supérieur. Rdv dans deux semaines à Lardenne, contre justement un adversaire direct ... d'ici là on a du pain sur la planche pour retrouver un peu plus de stabilité en attaque.

Quelques news de Floppy ... après de longs jours chez captain Nico, Lucas, en remportant le concours du panier manqué le plus immanquable, a récupéré la garde de notre mascotte ... l'occasion pour ce dernier de faire le plein de vitamines et d'assister à une petite séance de ciné !



Micka



Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Mer 17/11	SG1 coupe	Caraman 1	Astro 1	Elimination 108-49
Sam 20/11	U11M1	Cugnaux	Astro 1	Défaite 10-22
	U11M2	Astro 2	Fenouillet 2	Victoire 18-14
	U11F1	Vacquiers 1	Astro 1	Défaite 23-9
	U11F2	Astro 2	Blagnac Occ	Défaite 14-18
	U13M1	St-Lys	Astro 1	Défaite 61-59
	U13M2	Lardenne	Astro 2	Défaite 50-32
	U13F1	Astro 1	Elan Aveyron 1	Défaite 27-73
	U13F2	Astro 2	Foix	Défaite 30-47
	U15M1	Astro 1	U31 Nord 2	Défaite 88-98
	U15M2	Cornebarrieu	Astro 2	Défaite 53-42
	U15F1	Montaut	Astro 1	Défaite 53-52
	U15F2	Astro 2	Verfeil	Victoire 59-42
	U17M1	Auch 2	Astro 1	Victoire 55-73
	U17M2	Villeneuve T	Astro 2	Défaite 49-40
	U18F1	Astro 1	TCMS	Victoire 93-57
	U18F2	Astro 2	Cornebarrieu	Défaite 58-60
	SF3	Caraman 2	Astro 3	Défaite 71-56
	SG1	Astro 1	Caraman 2	Victoire 84-81
Dim 21/11	U20M	Tournefeuille	Astro	Défaite 69-61
	SF1	Repos		x
	SF2	St-Lys	Astro 2	Victoire 45-59
	SG2	Exempt		x



Ecole des Officiels



Officiellement lancée !

Ce samedi 27/11/2021, nous aurons la seconde séance de notre école des officiels, au gymnase du Lycée Lautrec de 11h00 à 12h15 (rendez-vous à 10h45 pour démarrer à 11h00).

L'organisation sera différente de la première : nous proposerons des ateliers distincts pour les apprentissages de l'arbitrage et de la table de marque, avec 2 parties en commun (au début et à la fin).

Par contre, nous gardons le moment de repas partagé à la fin : chacun amène son sandwich ou sa salade et le club fournit boissons + chips.

Pour s'inscrire, c'est ici : <https://forms.gle/NoHJ2MFv81N1ADN6A>

L'inscription est évidemment ouverte à tous, même sans avoir participé à la première séance !

Attention, les inscriptions sont possibles jusqu'à jeudi 20h, pour que nous puissions adapter nos ateliers au nombre de participants.

Merci à tous !

A samedi,

Cathy, pour l'équipe de formation des officiels

🤝 On a besoin de vous 🤝



Marie, Maman de Maïa U15F1 et Mario U13M2 nous a soumis un très bonne idée : proposer une vente de vêtements au profit du Téléthon.

Le principe : celles et ceux qui le souhaitent donnent des vêtements qu'ils ne portent plus (propres et en bon état, bien sûr), le fruit de la vente sera entièrement reversée à l'AFM.

Parallèlement, nous pourrons prévoir une vente de crêpes, gâteaux ou autres confectons gourmandes.

Rendez-vous donc **samedi 4 & dimanche 5 décembre** prochains.

Nous vous informerons de l'organisation détaillée dans le prochain numéro de votre Newsletter préférée.

Important : Marie va coordonner ces journées, mais elle aura besoin d'un coup de main en amont pour l'organisation et pendant ces 2 jours.

N'hésitez pas à lui proposer de l'aide et/ou vos dons : 06 63 38 14 07



Les légendes



de Raf'



Né le 7 juin 1975 à Hampton en Virginie

Poste & Numéro : Meneur/ Arrière & 3,1

Carrière NBA : 1996 -2010

Numéro choix de draft : 1er choix de draft en 1996 par les Sixers de Philadelphia

Titres NBA :

Palmarès : 1×MVP, 25ème meilleur marqueur de l'histoire de la NBA

Allen Ezail Iverson, plus connu sous le nom d'**Allen Iverson** est un joueur américain de basket-ball. Son nom reste associé aux Sixers de Philadelphie.

Il joue pour les Sixers pendant dix ans de 1996 à 2006, puis est transféré aux Nuggets de Denver, où il évolue durant deux saisons (de 2006 à 2008) avant d'être transféré aux Pistons de Détroit, puis aux Grizzlies de Memphis en fin de saison. Il ne joue que trois matchs avec les Grizzlies avant de quitter le club. Il signe ensuite un contrat avec les Sixers, franchise qu'il quitte à la fin de la saison pour un dernier contrat en Europe dans le club turc de Beşiktaş JK.

Depuis son arrivée en NBA jusqu'à la saison 2007-2008, Iverson est toujours parmi les 10 meilleurs joueurs à la moyenne des points par saison dont huit fois de suite parmi les trois meilleurs marqueurs de la saison (de 1998-1999 à 2005-2006).

Sur l'ensemble de sa carrière, ses moyennes de points par match sont de 26,7 en saison régulière (7e dans l'histoire de la NBA) et 29,7 en playoffs (2e derrière Michael Jordan). Il fait partie des plus grands attaquants et des meilleurs dribbleurs (notamment pour son crossover) de l'histoire de la NBA.

Plus petit et plus frêle que ses adversaires de l'époque, Allen Iverson est une icône du basket-ball et est souvent considéré comme le meilleur joueur de l'histoire de la NBA.

En 2016, il rejoint le Basketball Hall of Fame.



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

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

Samedi 27 novembre à 20h match à domicile au Petit Palais des Sports avec l'ouverture au public à 19h00, le **TMB** affronte **Reims**

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

Mesures COVID

Dans le cadre des mesures sanitaires pour la COVID-19, le **Pass Sanitaire** (seuls le schéma vaccinal complet, un test antigénique ou PCR de moins de 72h et un certificat de rétablissement COVID de 6 mois seront acceptés).

Ouverture des portes à 19h, mais il est conseillé d'arriver bien en avance (le temps de passer les contrôles des Pass Sanitaires et des billets)

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.





Prochains matchs



« Demandeeeee l'prograaaaaamme ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 27/11	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		9h30	Lycée Lautrec
	Officiels	Ecole des officiels		11h00	Lycée Lautrec
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec
	U9 Plateau	Lavernose 1 - TMB Léguevin 1 - Astro 1		10h00	Mermoz Collège de Noé
	U11M1	Astro 1	Muret	13h00	Arnauné
	U11M2	Villemur 2	Astro 2	16h00	Collège Camus
	U11F1	Astro 1	Léguevin 1	9h45	Arnauné
	U11F2	Astro 2	Léguevin 2	11h15	Arnauné
	U13M1	Repos		x	x
	U13M2	Repos		x	x
	U13F1	Repos		x	x
	U13F2	Repos		x	x
	U15M1	Repos		x	x
	U15M2	Astro 2	Pibrac	13h00	Lycée Lautrec
	U15F1	Repos		x	x
	U15F2	Labarthe 2	Astro 2	17h00	Halle sports
	U17M1	Repos		x	x
	U17M2	Astro 2	Lardenne	15h00	Lycée Lautrec
	U18F1	Repos		x	x
	U18F2	Caraman	Astro 2	17h00	R. Bigot
SF3	Repos		x	x	
SG1	Repos		x	x	
Dim 28/11	U7 Plateau	Tournefeuille - Launaguet Caraman - Astro - St Orens		9h30	Labitrie
	U9 Plateau	Astro 2 - Astro 3 NET'S 3 - Colomiers 3		10h30	Lycée Lautrec
	U20M	Albi	Astro	11h00	Cosec
	SF1	Astro 1	Tournefeuille 2	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 👈](#).



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 !



Si vous reconnaissez votre gourde sur ces photos c'est que vous l'avez oublié dans un gymnase, contactez-nous pour la récupérer.

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 !