



# ASTRO BULLETIN

**Saison 22-23**

**#17**



# Team Astro : l'édito



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

**V**oici mon tour de rédiger l'édito du fameux Astrobulle. Je suis cette année membre du CA, responsable de la section loisir (qui a le titre non officiel de plus grand club basket FSGT de France) et entraîneur des U20.

Je suis au club depuis une quinzaine d'années et j'ai de très nombreux souvenirs, en voici quelques-uns :

- La victoire au tournoi international de Nice en 2012 avec la première équipe que j'ai coaché, les poussines du club,
- Les trajets en voiture avec 6 joueurs/joueuses qui assurent le programme musical,
- La victoire en loisir contre le TCMS d'un tir du milieu de terrain à la dernière seconde d'un certain Pierre Perino, l'année où j'ai eu la chance de jouer avec mon fils en loisir,
- Les débriefings avec mon assistant préféré (le seul que j'ai connu aussi) Émeric où nous refaisons le match du week-end,
- Les urgences de L'Union à une heure du matin par accompagner Clément « Mad Dog ». Il est toujours dangereux de jouer contre le TCMS.

Je pourrai continuer cette liste un très long moment.

Mon engagement à l'Astro m'a permis de faire de nombreuses rencontres très enrichissantes.

Un petit mot sur le super groupe qu'Émeric et moi avons la chance d'encadrer cette année. Les U20 ont pour objectif d'aller chercher le titre. Si vous voulez les voir jouer, c'est le dimanche matin à 11 heures.

*Antoine*

# Le Replay

On refait le match !

## U7 :

Samedi matin 9h (🤖) à Saint Lys (🤖), les U7 étaient presque tous à l'heure pour s'échauffer sur le plateau confirmés dans un gymnase flambant neuf.

Nous jouons contre St Lys, Aussonne, Leguevin et Tournefeuille, et comme nous avons 3 terrains, nous décidons de diviser plusieurs équipes en 2 pour faire plus jouer les enfants. C'est donc coach Gaby qui prend les Astro 1 et coach Clo qui prend les Astro 2.

Pendant près de 1h30, nos petits basketteurs enchaînent les matchs 3x3 de 2x4 minutes sans arrêt de jeu. Avec seulement 2 pauses pendant la matinée, et 4 joueurs par équipe de l'Astro, c'est une belle performance !

Niveau de jeu assez hétérogène sur le plateau, mais les enfants jouent toujours avec le même entrain. Nos derniers entraînements sur les passes payent avec de belles attaques en passes. Par contre, il faudra travailler les remises en jeu pour lesquelles on a vraiment du mal.

Au final, une très belle matinée de basket 🏀



Sur la photo nos joueurs de gauche à droite : Adrien, Florian, Maimouna, Élise, Flore, Evan, Noé et Tiziano.

## U15F1 :

Victoire vs Verfeil : 83-44

Match contre Verfeil, équipe mal classée de ce Top 8 qui a obtenu sa première victoire le week-end dernier. L'objectif est de démarrer ce match de la meilleure des manières pour se mettre rapidement à l'abri et pour continuer à travailler sur nos points faibles.

Le début de match est conforme à nos souhaits avec une forte pression défensive de notre 5 titulaire qui nous permet de rapidement créer un premier écart d'une dizaine de points, écart qui ne sera malheureusement pas augmenté à cause d'un manque d'intensité trop important de la part de nos rotations. L'écart est de 8 points à la fin du premier quart-temps (19-11).

Le deuxième quart-temps ne restera pas dans les annales, la qualité de la rencontre se dégradant fortement avec une multitude de pertes de balles sur des marchés, des reprises de dribble ou encore des mauvaises passes. On mène de 12 points à la mi-temps (36-24).

Le début du 3ème quart-temps sera bien meilleur, avec l'application des ingrédients qui font la force de notre jeu : grosse intensité défensive, du jeu rapide et des paniers faciles. Ce quart-temps sera remporté 31-9, portant notre avantage à 34 points (67-33).

Le dernier quart-temps sera à nouveau assez moyen, mais le principal est là : victoire 83-44.



Félicitations aux filles pour la victoire, mais on doit clairement faire mieux en terme de qualité de jeu : trop d'erreurs de débutants (une dizaine de marchés et reprises de dribble), pas assez de jeu collectif sur attaque placée et surtout on ne peut pas seulement jouer 15 minutes sur 40. Face à un adversaire de meilleure qualité, ça ne passera pas. On manque énormément de rigueur également.

Ce discours peut paraître surprenant suite à une victoire de 39 points mais on a trop de qualités pour se satisfaire d'un tel niveau.

Merci aux OTM et à nos supporters et mention spéciale pour nos deux arbitres qui ont dû subir le comportement lamentable et honteux des supporters adverses.

Les trois prochains matchs seront à l'extérieur, il faudra être fort mentalement, être plus rigoureux et mieux gérer nos temps faibles pour espérer ramener trois victoires, ce qu'on est largement capable de faire !

Prochain rendez-vous à Gimont, après un week-end de repos.

*Cédric & Michaël*

### **SF1 :**

**Victoire @ Labarthe : 63-73**

Retour du week-end off en montagne, c'est avec plein d'énergie et de ressource que notre équipe des SF1 rencontre Labarthe à l'extérieur. A l'affiche, le premier match de maintien.

La première mi-temps se déroule à merveille. Elle est à l'image d'une équipe plus soudée que jamais qui a soif de revanche. Notre agressivité en attaque ne manque pas et nous permet de rester devant le score tout le long. Le premier quart-temps annonce la couleur du match : le combat entre les deux équipes va être rude. Il se termine avec un score serré (11-14) en faveur de l'Astro.



C'est lors du deuxième quart-temps que notre équipe a été la plus complète. Prise au piège, l'équipe adverse ne trouve pas de solutions et se voit déstabilisée face à notre défense bien en place. Notre équipe en profite pour devancer son

adversaire et s'envole dans le score avant de rentrer dans les vestiaires avec 21 points d'avance (22-43).

Où est la 51? On la cherche encore sur le terrain :)

Malheureusement le 3ème quart-temps reflète l'image opposée de ce début de match. Labarthe a su trouver quelques solutions, notamment en contre-attaque suite à nos nombreuses erreurs. Manque de lucidité et de patience en attaque, on perd largement ce quart-temps avec un score de 23 à 9 pour Labarthe.

Finalement, le mental a été décisif durant ce dernier quart-temps. Notre esprit de combativité a pris le dessus. Il était impossible pour nous de perdre ce match! Labarthe remonte de plus en plus dans le score mais cela ne suffit pas. Le deuxième 3 points osé signé Chloé, notre numéro 5, nous rassure et nous permet de creuser un écart de 10 points.

Score final : 63 à 73.



Voilà un match qui nous prouve que tout peut basculer en très peu de temps et qu'il faut rester lucide jusqu'à la dernière minute! Quoi qu'il en soit, on aime la pression (surtout Chloé).

Statistiques du jour : 27 sur 42 aux lancers francs.

Pour bien finir la soirée et fêter cette belle victoire qui fait du bien, direction au bar du Délirium (le QG) avec en prime un petit tournoi de beer pong. Je ne tiens pas à préciser quelle équipe a fini sur le podium puisque je n'ai toujours pas digéré la défaite :)

Voilà un week-end bien sympathique qui se termine en beauté.



On espère retrouver cette même envie et cette même mentalité pour les matchs à venir! Et comme je dis toujours «il ne faut jamais abandonner», le mental avant tout!

Ninon

### **SG1 :**

Défaite @ Léguevin : 66-52

Evolution du score : 22-16 / 37-32 / 55-38 / 66-52

Premier déplacement chez un poids lourd de cette phase d'accession (équipe vainqueur de la coupe de la Garonne il y a quelques mois, après avoir battu plusieurs équipes de R2 !). C'est un groupe jeune, qui fait subir une grande pression défensive individuelle, se projette très vite vers l'avant et possède un jeu collectif offensif très structuré.

On reste dans le coup jusqu'à la mi-temps, en étant même devant au score à 1 minute de la pause, avant de mal négocier cette dernière minute.

Au passage, soulagement collectif pendant "les citrons" puisque Baptiste a définitivement réglé pour ce match la question de la garde d'Airbolito ... sa perf individuelle aux lancers francs du dernier match est désormais un lointain souvenir 😊

Pour en revenir à la rencontre, on a un gros trou d'air au 3ème quart-temps en attaque (18-6). On précipite nos actions et on subit autant de contre-attaques fulgurantes (grande spécialité locale) ... 17 points de retard à 10 minutes du buzzer final !

On retrouve un peu plus de justesse dans nos choix offensifs au 4ème quart-temps et, associé à un changement de stratégie défensive, on le remporte 11-14, après être revenus sous la barre des 10 points d'écart. Mais c'est trop tard ... défaite finale.

Pour battre ce genre d'adversité on devra être capables de maintenir notre niveau de jeu à son top pendant 40 minutes ... ce qu'on n'a réussi à faire que 30 minutes sur ce match.

Merci à Valentin et Maxime pour le précieux coup de main ... on les aura bien mis dans le rythme et leur performance personnelle du lendemain dans leur match SG2 fait bien plaisir !!!

Enfin comment ne pas conclure en rendant hommage à notre fidèle groupe de supportrices, totalement déchainées sur ce match (enfin comme d'hab !). Elles ont chanté, hurlé, encouragé non-stop tout le match, même au plus fort de la tempête dans le 3ème quart-temps ou encore à quelques minutes du gong quand tout espoir de victoire était perdu ... la légende dit même que Lucas les aurait entendues depuis Ranguel 😊. Merci les filles 😘

Micka

# Les Résultats du Week-End dernier

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 21/01	U11M1	B	Repos		x
	U11M2	M	Astro 2	Léguevin	Victoire 18-14
	U11F1	B	Repos		x
	U11F2	G	Repos		x
	U13M1	ID	Repos		x
	U13M2	D3	Repos		x
	U13F1	D1	Repos		x
	U13F2	D3	Repos		x
	U15M1	R2	Repos		x
	U15M2	D1	Repos		x
	U15F1	R2	Astro 1	Verfeil	Victoire 83-44
	U15F2	D3	Repos		x
	U17M1	R2	Repos		x
	U17M2	D1	Repos		x
	U18F1	R2	Repos		x
	U18F2	D1	Repos		x
	SG1	PRM	Léguevin	Astro 1	Défaite 66-52
	SF3	D2F	Astro 3	Labarthe 2	Victoire 43-32
Dim 22/01	U20M	ID-B	Astro 2	Sicoval	Victoire 98-47
	SF1	R2F	Labarthe	Astro 1	Victoire 63-73
	SF2	PRF	TCMS 2	Astro 2	Défaite 54-38
	SG2	D2M	Fenouillet	Astro 2	Victoire 43-53



# Le Planning du Week-end Prochain



Veillez consulter le site internet pour avoir la version la plus fraîche 🤖 possible :  
[https://astrobasketclub.fr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14&Itemid=494](https://astrobasketclub.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=494)

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 28/01	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	x	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9 Plateau	Conf	TOAC - Astro 1 TBC - Villeneuve Tolosane		9h00	Dewoitine	20 chemin de Garric 31200 TLSE
	U11M1	B	Astro 1	Roquettes	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	M	Merville	Astro 2	13h30	S.Polyvalente	Rue des écoles 31330 MERVILLE
	U11F1	B	Astro 1	NET'S	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	G	Vacquiers	Astro 2	13h30		
	U13M1	ID	Castanet 1	Astro 1	11h30	Delherm	Rue L.Delherm 31320 CASTANET-TOL
	U13M2	D3	Lauragais 1	Astro 2	14h00	Le Millénaire	Av. A. Marty 11400 CASTELNAUDARY
	U13F1	D1	Astro 1	St Lys	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	D3	TMB	Astro 2	15h00	J. Moulin	Av des écoles Jules Julien 31400 TLSE
	U15M2	D1	Caraman	Astro 2	17h45	R. Bigot	av des sports 31460 CARAMAN
	U15F1	R2	Repos		x	x	x
	U15F2	D3	Astro 2	Plibrac	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U17M1	R2	Astro 1	Vacquiers	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M2	D1	Lézat	Astro 2	17h00	Pedoussaut	Route de Castagnac 09120 LEZAT
	U18F1	R2	Colomiers 3	Astro 1	14h30	Piquemal T2	15, rue A. de Vigny à COLOMIERS
	U18F2	D1	Astro 2	Carla Bayle	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
SG1	PRM	Repos		x	x	x	
SF3	D2F	Repos		x	x	x	
Dim 29/01	U9 Plateau	Déb	Astro 2 - Astro 3 Cazères - NET'S 2		10h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	R2	OTB 1	Astro 1	16h30	Cantelauze	Ch. de Cantelauze, 31470 Fonsorbes
	U20M	ID-B	Repos		x	x	x
	SF1	R2F	Repos		x	x	x
	SF2	PRF	Repos		x	x	x
SG2	D2M	Repos		x	x	x	

## ON A BESOIN DE VOTRE AIDE !

Tous les week-end nous avons besoin d'OTM, de délégués club, et d'arbitres,  
 cliquez sur ce lien pour vous inscrire ou parlez-en à votre coach :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-U147tOKmnPZsMk-Z0DG9dhn-NTQtt--KPIvIh9PNLE/edit?usp=sharing>

# PARIS 2024



## DEVENEZ VOLONTAIRE DE PARIS 2024

**45 000 volontaires** s'engageront pour faire des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 un événement inoubliable pour toutes les personnes qui y auront participé. Rejoindre Paris 2024 est une chance pour les volontaires, et les volontaires sont une chance pour Paris 2024 !

Rejoindre Paris 2024 en tant que volontaire, c'est :

- **Être au cœur de l'organisation** du plus grand événement sportif de la planète et contribuer directement à sa réussite.
- **Accueillir le monde entier**, incarner le sens de l'hospitalité et les valeurs de la France.
- **Vivre une aventure intense** en équipe, rencontrer des personnes venues de tous les horizons, partager des moments et des émotions uniques.
- **Apprendre, se former, se forger une expérience** qui pourra être utile pour la suite de son parcours.

Lors des Jeux Olympiques 2024, le Basket sera présent sur différents sites : au stade Pierre Mauroy de Lille et à l'Accor Arena à Paris pour les compétitions 5x5 et sur la place de la Concorde à Paris pour le 3x3.

**Alors si, vous aussi, vous voulez faire partie de l'aventure, rejoignez-nous avant le vendredi 27 janvier 2023 !**

Devenez volontaire basket pour Paris 2024

### Les conditions d'éligibilité :

- Être majeur au 1er janvier 2024
- Maîtriser l'une des langues officielles de la compétition (le français ou l'anglais)
- Avoir une autorisation pour résider sur le territoire français
- Respecter une durée minimale d'engagement (au moins 10 jours consécutifs ou non)
- Nécessité d'être disponible sur toute la durée des Jeux Olympiques ou Paralympiques
- Ne pas avoir eu d'avis défavorable après criblage par Paris 2024
- Signer la Charte du Volontaire Olympique et Paralympique

### Durée et conditions d'engagement du Volontaire :

- 8h/jour (10h maxi) de mission
- Les missions ne débuteront pas avant 5h du matin et ne se termineront pas au-delà de 2h du matin
- 1 jour de repos par semaine
- Prise en charge du transport public local par Paris 2024, 1 repas par jour de mission
- Hébergement non pris en charge

**Pour celles et ceux qui souhaiteraient postuler, merci de remplir le questionnaire avant le vendredi 27 janvier 2023.**

Pour soumettre votre candidature, remplissez le formulaire disponible sur ce lien :

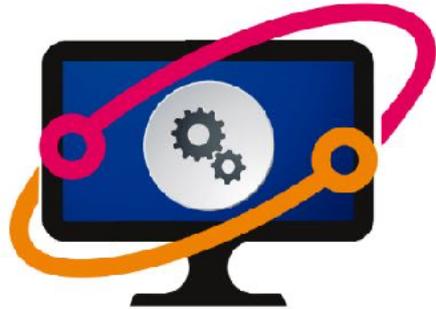
[https://r.news.ffbb.com/mk/cl/f/5pKu0GPkqRiXNm5oG6fQG0MCn8KbYsfXN09cf6FmLMCOXBIEG3G4VcKJiSKEZ7tLMNkpYgb4yMzEyaaQALZu9-YCHRzLAWEYyp8eOuLmzilcW4\\_H3Y5\\_GKz-XAqk2V39urfkMaCsMGpAblpimyUNFS0tmxAcHlklRWdu6gUzPb2b3GKEPr8wnNQcm3eB8likg\\_oP\\_6eE1kYFQug3K817P\\_5qQsCphWUtKECJNhXshvddFPBJU2iW4tl8qr4JlglD7VZzv00lfqDW-tsJ08ME0b1jm8tXVHpZM\\_InTeMFRl6zo-nuXOoYaV\\_Kh1CSe5J-LSQiMdXqK7CWGZLPZyA](https://r.news.ffbb.com/mk/cl/f/5pKu0GPkqRiXNm5oG6fQG0MCn8KbYsfXN09cf6FmLMCOXBIEG3G4VcKJiSKEZ7tLMNkpYgb4yMzEyaaQALZu9-YCHRzLAWEYyp8eOuLmzilcW4_H3Y5_GKz-XAqk2V39urfkMaCsMGpAblpimyUNFS0tmxAcHlklRWdu6gUzPb2b3GKEPr8wnNQcm3eB8likg_oP_6eE1kYFQug3K817P_5qQsCphWUtKECJNhXshvddFPBJU2iW4tl8qr4JlglD7VZzv00lfqDW-tsJ08ME0b1jm8tXVHpZM_InTeMFRl6zo-nuXOoYaV_Kh1CSe5J-LSQiMdXqK7CWGZLPZyA)



# Une page de pub



*Merci à eux pour les beaux maillots !*



# Mediaclic Pro

**Votre partenaire informatique**

Vous êtes artisan, commerçant, travailleur indépendant, dirigeant de TPE ou PME, et avez perdu ou supprimé des données sensibles ?

l'imprimante de votre société est en panne et votre pc portable professionnel ne veut plus démarrer ?

vous avez envie d'acheter un nouvel ordinateur et d'y transférer les données de votre ancien appareil ?

vous êtes à la recherche d'un antivirus performant ?

vous souhaitez vous protéger votre société contre des Malwares, Ransomwares ?

vous voulez sauvegarder vos données en respectant des normes de sécurité fortes ou les règles RGPD ?

Appelez Mediaclic Pro au 05 61 24 67 30



# Une page de pub



*Merci à eux pour les beaux maillots !*



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

FDVA

FONDS POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DE LA VIE  
ASSOCIATIVE



Mutuel



Neorka

Bureau d'études énergies



SERVICE  
CIVIQUE

Une mission pour chacun  
au service de tous

MAIRIE DE



TOULOUSE



CampingDirect.com

Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier  
partenariat à

[partenariats@astrobasketclub.fr](mailto: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](mailto:astrobulle@astrobasketclub.fr)

A la semaine prochaine !