



Spéciale reprise des championnats

Astro Basket Club

Astro News  
TOULOUSE

#4

# Speech d'avant-match

*L'entrée du jour, selon l'humeur du chef, salade, tomate, oignon, sauce Dallas !*

Cette fois ça y est ! La saison est bel et bien lancée en témoignent les 1er matchs officiels de brassage. Les parents responsables d'équipes sont nommés. Les maillots et shorts sont bien pliés et rangés par ordre croissant dans leur sac à roulettes. Les ballons de match tout neuf sont gonflés à bloc. Les tablettes tactiques ont été nettoyées à l'alcool afin d'enlever les dernières traces récalcitrantes des dessins potaches fait en douce par les joueurs de la saison dernière. Les licences sont plastifiées, les règlements particuliers sont imprimés, les convocations envoyées, le covoiturage organisé, le lieu et l'heure de rendez-vous fixé.

Le sac à dos du coach est rempli de matériel pédagogique de pointe : pom'pôte pour les coups de mou, scotch de déménagement pour les straps et les lacets défaits, bombe de laque Casino pour les semelles qui glissent, Kleenex, bandeau contre les cheveux dans les yeux, 1/2 ramette A4 pour prendre des notes, 4 feutres pour la tablette dont 3 secs depuis 2019 et 1 indélébile (note pour plus tard : penser à racheter des feutres pour tablettes), clé usb, bouteille de Cristalline de secours, mini pompe à ballon (sans l'aiguille), paquet de Freedent (vide), balle anti stress Astro, thermos de café.

Avec ce niveau d'équipement, il n'y a absolument rien qui pourra venir perturber le grand retour de l'équipe sur les parquets !

Devant les yeux émus du coach, assis sur le banc, les athlètes défilent en tenu de combat et se lancent dans un échauffement consciencieux et rythmé, les logos marines et oranges arborés fièrement coté coeur tels des médailles, les numéros blancs flottants comme des étendards dans le dos des joueurs, les gommages couinent sur le parquet, le gymnase sent bon le gymnase. Est-ce un rêve? C'est beau à voir, à entendre et à sentir et ça faisait longtemps. Trop longtemps. 337 jours pour être exact puisque le dernier match officiel joué remonte au 16 octobre 2020. 337 jours qu'on attendait ça, 337 jours qu'on se prépare pour ça!

TRRRRRRIITTTT (👉 c'est un bruit de sifflet, j'ai pas trouvé l'emoji sifflet...)

« 3 MINUTES ! » crie l'arbitre, sortant violemment le coach de sa béatitude contemplative. « Comment ça 3 minutes? On joue dans 3 minutes, là? » \*Cherche frénétiquement son manuel de coach dans son sac à dos\* P\*T\*IN MAIS COMMENT ON FAIT POUR COACHER DÉJÀ???

BONNE REPRISE DE CHAMPIONNAT À TOUS !

*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 au tour de Virginie qui est en retard parce qu'elle est partie  
s'acheter une montre 😞*

Bonjour à tous,

Aujourd'hui c'est mon tour pour l'édito.

Par ma faute, car parfois nous avons des journées chargées et compliquées, vous recevrez le nouveau numéro de l'Astro News un peu plus tard que d'habitude !! Désolée pour tous ceux qui on attendu impatiemment le début d'après-midi pour le lire 😊

Au niveau actualité pas grand chose si ce n'est que samedi matin se déroulera deux événements importants 😊

Nous avons le baptême de l'école de mini-basket pour nos U7 à U11, super moment de partage avec les petits. Ils auront la chance d'avoir à leur côté un parrain et une marraine de qualité 👍

Autre événement : le jour même se déroulera notre grande braderie textile. Il y aura de tout pour tous alors n'hésitez pas à venir nous voir.

Ces 2 événements se dérouleront au Lycée Toulouse-Lautrec.

Au niveau sportif, ce week-end annonce la vraie reprise car quasiment toutes les équipes retrouvent les parquets et les ballons 🏀🏀🏀

Nous comptons sur votre présence pour les encourager et n'hésitez pas à rester un peu après ou venir un peu avant pour encourager également les autres équipes.

Sur ce, je vous dis à très vite dans les salles.

Virginie



# Save the date



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

Samedi 25 Septembre (matin)

🧒 Baptême de l'école de mini-basket et grande braderie

Samedi 25 Septembre

🏀 Début des brassages départementaux pour les U13M2, U13F2, U15M2, U15F2 et U17M2 + Premier match pour les SF3 et SG1

Dimanche 26 Septembre

🏀 Premier match pour les SF2

Samedi 02 Octobre

🏀 Début des brassages pour les U11M1, U11M2 et U11F1

Dimanche 03 Octobre

🏀 Début des brassages pour les U20M et premier match pour les SF1 et SG2

Samedi 09 Octobre

🏀 Premier plateau pour les U9

Samedi 16 Octobre

🏀 Premier plateau pour les U7 confirmés



# L'évènement



et l'évènement dans l'évènement ! (Inception d'évènements...)



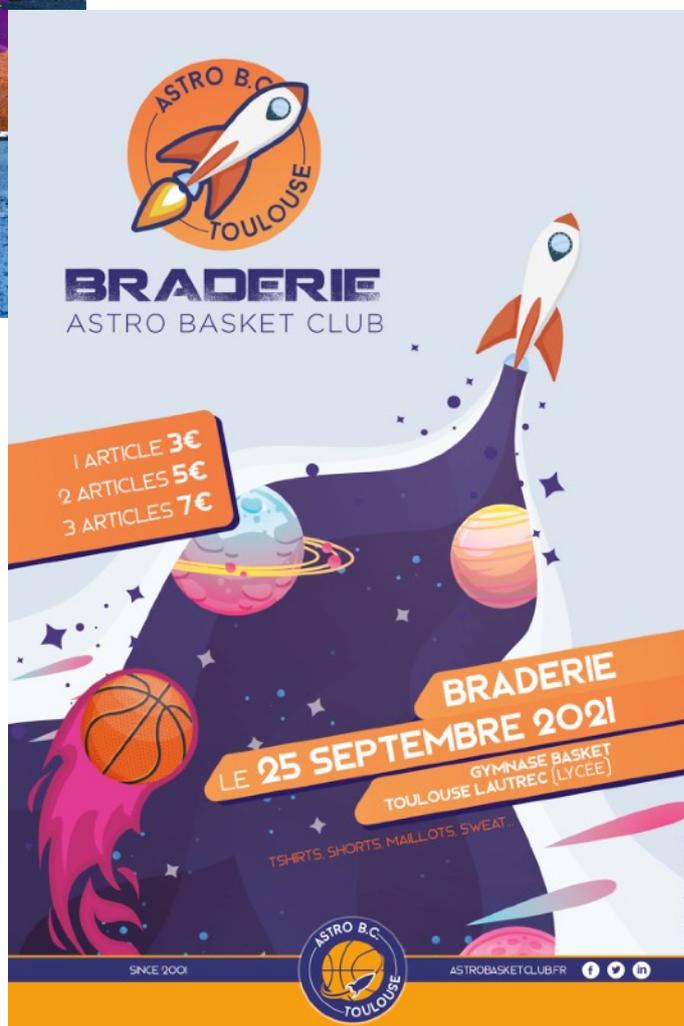
Le baptême de l'école de mini-basket est une fête qui célèbre le lancement de la saison.

Les U7, U9 et U11 sont réunis pour participer tous ensemble à des jeux et des ateliers.

Ils découvriront leur parrain et marraine de la saison lors de la cérémonie officielle.

Tout ça en musique et dans la bonne humeur, en finissant autour d'un apéro partagé convivial !

La braderie de l'Astro est l'endroit idéal pour renouveler sa garde robe sportive : T-Shirts, shorts, sweats, maillots... Tout ça à prix sacrifié !



# 🧐 Qui est-ce ? 🤔

Trouverez-vous l'identité du parrain et de la marraine mystère de l'école de mini-basket ? Réponse samedi matin en live et dans le prochain Astro News !

âge : 25 ans  
taille : 1m93  
cheveux : bruns  
Yeux : marrons  
Maillot # : 15  
poste : pivot



**Ton surnom** : j'en ai eu plusieurs : Lulu dans ma famille, Momo avec certains de mes amis et le cuisto lors de mes années en catégorie jeune à l'Astro.

**Ton point fort au basket** : ma taille.

**Ton parcours à l'Astro** : j'ai commencé à l'Astro en deuxième année poussin puis j'ai fait toutes les catégories et j'en suis déjà à ma neuvième année chez les séniors !!!

**Si tu étais un joueur ou coach connu** : Rudy Gobert !

**Une anecdote drôle ou bizarre ou gênante qui t'es arrivé au basket** : je me suis ouvert l'arcade lors d'un entraînement... dans les vestiaires ! J'ai en effet essayé d'éviter de me faire arroser d'eau froide par mes coéquipiers et je me suis pris le coin du mur dans le visage en me retournant ! Un exploit que certains ne sont pas prêts d'oublier malheureusement...

**Ta devise** : je ne perds pas, j'apprends !

**Si tu étais une paire de basket** : une paire Adidas toute simple.

**Si tu étais un chanteur** : Ed Sheeran, dans le calme et la simplicité.

**Si tu étais une série** : Friends car je suis toujours prêt à passer un bon moment et rigoler avec mes potes !

**Si tu étais un plat** : une raclette bien généreuse.

**Si tu étais un personnage de fiction** : Ethan Hunt dans mission impossible, toujours prêt à relever des challenges qui semblent impossibles.

**Si tu étais un animal** : une fourmi car elle travaille toujours en équipe pour arriver à ses fins.

**Ton cri de guerre** : 1,2,3 doudoumasta !!! En hommage à mes années U15 !

**Une passion en dehors du basket** : le sport en général, je suis un grand supporter du Stade toulousain et du TFC.

Age : 17 ans  
Taille : 1m63  
Cheveux : noirs  
Yeux : verts  
Maillot # : 4  
Poste : ailère



Ton surnom : Juju ou Ju'

Ton point fort : ma vitesse parce que la taille ça ne risque pas.

Ton parcours à l'Astro : arrivée en deuxième année de U9 et fidèle à l'Astro depuis.

Si tu étais une joueuse connue : on va dire Olivia Epoupa pour sa taille et parce que j'aime beaucoup son jeu.

Une anecdote : lors d'un match, j'ai mis tellement de pression à une joueuse adverse que j'ai fini par la faire pleurer. Au goûter d'après match il y avait un gâteau d'anniversaire. C'était le sien. Happy birthday my love !

Ta devise : « Souriez à la vie » (le manque d'inspi est présent mais ça me correspond donc ça passe)

Si tu étais une paire de basket : ma seule réponse est : je joue avec des chaussures de hand.

Si tu étais un style de musique : une musique de rock je pense, juste parce que le rock c'est bon. Ou alors une musique de variété française qui date parce qu'on m'a dit plusieurs fois que j'étais née à la mauvaise époque.

Si tu étais un film : « Les Souvenirs de Marnie » un animé du studio Ghibli, mon préféré, car les dessins sont magnifiques, colorés et l'histoire est forte en émotions.

Si tu étais un dessert : Tiramisu, juste parce que c'est mon dessert préféré, pas besoin d'aller plus loin

Si tu étais un personnage de fiction : Raiponce, car avant j'avais les cheveux très très long et (ATTENTION SPOIL) j'ai tout coupé très court.

Si tu étais un animal : il y a quelques mois une fille que je connaissais depuis le début de l'heure m'a dit que je ressemblais à une chouette, je ne sais pas comment je dois le prendre.

Une passion en dehors du basket : Peinture, dessin (ce qui touche au manuel) et le chant.



# Tablette tactique



*Ton coach a un mot à te dire !*

U7 :

Le dribble de nos petits U7 s'améliore, les paniers rentrent de plus en plus souvent, on commence les passes, on connaît un peu mieux les prénoms des copains et on adore checker avec les entraîneurs : au top !

A samedi 9h30 pour le baptême de l'école de mini-basket au gymnase du lycée, on compte sur vous.

Clot et Raf

- A★S★T★R★O -



# Astro 2K22



Les nouvelles recrues passent dans le simulateur de l'Astro pour se présenter !

**Nouveau Joueur**



**LOADING**

Prénom : Oscar

Nom : Pecoult

Âge : 12 ans

Taille : 1 m 55

Catégorie : U13

Spécialité : le lay-up main gauche

Particularité : avec lui, on s'ennuie pas !



## Sélection des paramètres

Skin basketteur : Michael Jordan

Skin bonus : Thor

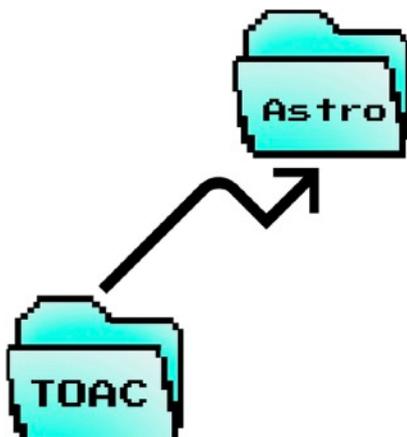
Numéro de maillot sélectionné : 23

Musique sélectionnée : drill

Recharge d'énergie préférée : tacos

Animal qui le représente le mieux : le chien car fidèle et drôle  
(mais sans les poils!)

Cri de guerre : « Allez les Bleu(e)s ! »



## Nouveau Joueur



LOADING

Prénom : Natan

Nom : Vidal

Taille : 1 m 50

Âge : 12 ans

Catégorie : U13

Spécialité : endurance, persévérance  
et shoot à 2 points

Particularité : BG



## Sélection des paramètres

Skin basketteur : LeBron James

Skin bonus : Harry Potter

Numéro de maillot sélectionné : 9 ou 10

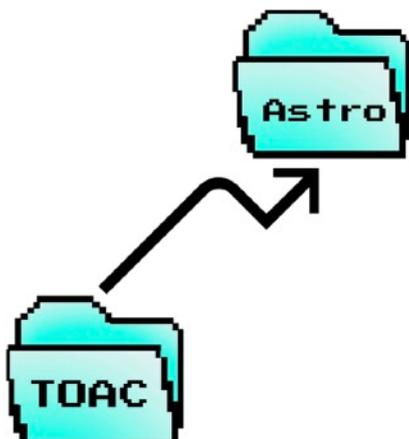
Musique sélectionnée : NTM

Recharge d'énergie préférée :

Une paella Espagnole ou un poulet basquaise et un pecan-pie

Emblème : l'aigle

Cri de guerre : « Un pour tous, tous pour un !!! »



## Nouveau Joueur



LOADING

Prénom : Fanny

Nom : Yebdri

Taille : 1 m 64

Âge : 30 ans

Catégorie : SF2

Spécialité : courir sur une longue  
passe en contre-attaque

Surnom : Fannoche



## Sélection des paramètres

Skin basketteur : Gabby Williams

Skin bonus : Gracie Hart (Sandra Bullock dans Miss Détective)

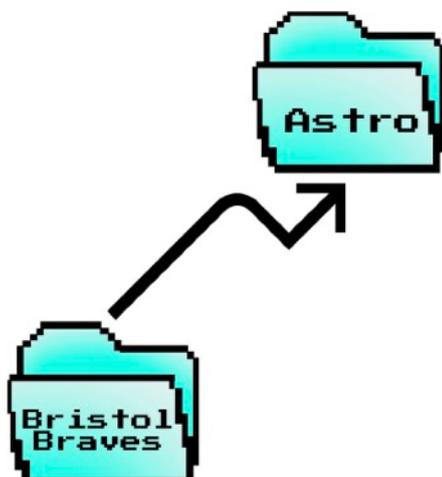
Numéro de maillot sélectionné : 7

Paire de baskets sélectionnée : Converse (on reste dans le classique 😊)

Musique sélectionnée : J. Balvin

Recharge d'énergie préférée : tarte aux fraises

Devise personnelle : Qui ne tente rien n'a rien.



## Nouveau Joueur



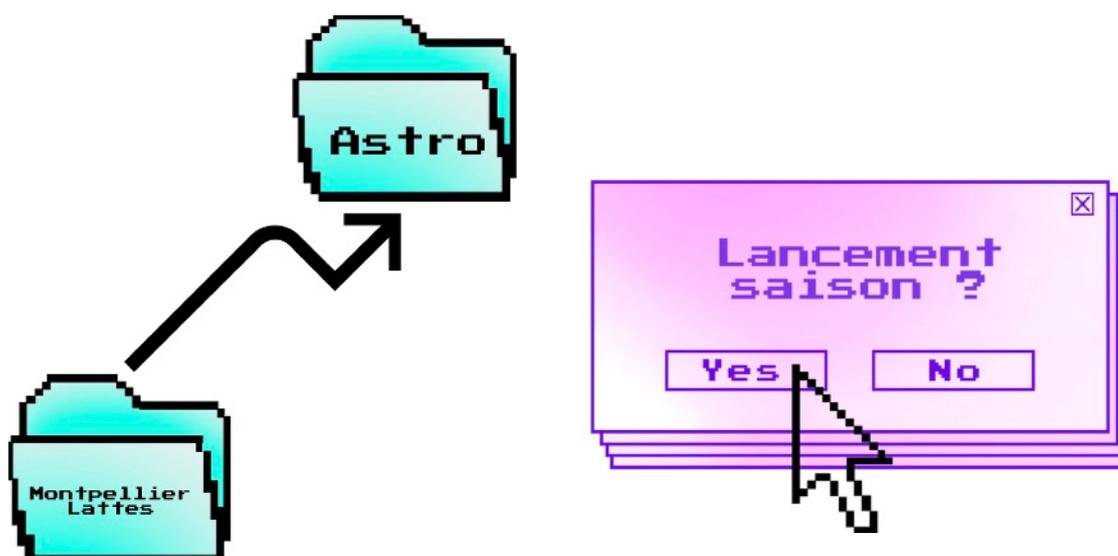
LOADING

Prénom : Valérianne  
Nom : Diana  
Taille : 1 m 65  
Âge : 21 ans  
Catégorie : SF2  
Spécialité : défense agressive  
Surnom : Valou/Val



## Sélection des paramètres

Skin basketteur : ∅  
Skin bonus : Lidia Aguilar (Les demoiselles du téléphone)  
Numéro de maillot sélectionné : 10  
Paire de baskets sélectionnée : Converse ou Jordan  
Musique sélectionnée : Lonepsi  
Recharge d'énergie préférée : fondant au chocolat  
Emblème : le bélier  
Devise personnelle : une femme a autant besoin d'un homme qu'un poisson d'une bicyclette - Gloria Steinem



Merci à vous quatre et bienvenue dans l' #Astrofamily !

# Replay

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

U13F1 :

Triangulaire

Victoire contre Cugnaux : 46-20

Défaite contre Tournefeuille 1 : 10-58

Après un retour sur les parquets le week-end dernier avec la mise en jambe (plus ou moins réussie) au tournoi de BAB'SS, toute l'équipe (et bien sûr nous, les coaches) avait hâte d'en découdre de cette triangulaire à domicile (tour zéro des brassages région).

Petite précision quand même, l'équipe part à 6 sur le banc pour cause de nombreuses blessures et autres déconvenues durant la semaine entraînement ... (mention particulière à Yaëlle avec son poignet strappé qui a tenu à jouer les 2 matchs)

Premier match contre belle équipe soudée de Cugnaux, les filles mènent le jeu dès le début et prennent la main ! c'est la clé de réussir un bon match en imposant SON rythme à l'autre équipe couplé avec une forte DEFENSE ! et oui les filles ont écouté nos conseils pour mise en application immédiate ;-)

Prise de rebonds, bon positionnement de défense sur les joueuses et le nombre de ballons récupérés pour aller conclure au panier s'enchaîne ... mi temps 27-6 !

Mais comme souvent, la reprise est en demi-teinte quand les filles sont devants sur le score, Cugnaux se remobilise, les filles font des fautes et maladresses ... mais l'écart reste creusé avec un score final 46-20..bravo !

Petit rappel cependant , un match se gagne (ou se perds) jusqu'à la dernière seconde du buzzer ;-)

Après une pause (trop longue?) avec le match Cugnaux - GOTB (victoire écrasante et sans appel de GOTB), il fallait motiver l'équipe tant sur le physique que sur le moral... le maître mot était de se faire plaisir et tout donner !!

Malheureusement cela n'a pas suffi, GOTB tel un rouleau compresseur par un jeu rapide et efficace de réussite impose sa victoire sur les filles (score final 10-58)

Cependant, les filles n'ont rien lâché ... autant la première mi-temps elles se sont laissées dépasser et ont subi, autant sur la 2ème mi-temps elles ont enchaîné les

aller retour sur du physique pour mener à mal l'adversaire et leur faire faire des fautes en allant au bout de leur action... la réussite des tirs n'était pas là malheureusement :-)

Dans l'ensemble, on a vu de belles choses vraiment, toutes les joueuses ont bien défendu (Sidonie avait mangé du lion le midi ;-), elles ont trouvé leur position sur le terrain (reste bien sûr des ajustements / calages) mais on sent une bonne dynamique générale, un bon état d'esprit sur une équipe puissante en devenir.

On va tirer les enseignements de ces 2 matchs pour affronter le premier tour samedi prochain et espérer retrouver l'équipe au complet !

Bravo les filles on est fier de vous !

NE RIEN LACHER ! (on va le matraquer souvent ;-)))

Virginie et Seb

U13M1 :

Défaite contre Union 31 Nord 1 : 79-40

Q1 : 29-8 ; Q2 : 17-15 ; Q3 : 15-6 ; Q4 : 18-11

Pour ce tour 0 des brassages région, nous nous sommes fixé des objectifs purement techniques dégagés de toute pression de score. Après la contre-performance du tournoi du BAB'SS nous avons travaillé toute la semaine sur nos points faibles : le jeu rapide, les courses larges et les remises en jeu.

Même si les progrès sont notables, le niveau est encore trop juste face à une équipe du gabarit de la CTC Union 31 Nord. Même si les garçons ont renoué avec le jeu rapide qui a fait leur force en U11 et en début de saison dernière, les intentions sont bonnes mais encore maladroitement construites face à des adversaires à qui on ne la fait pas. Aussi, toutes les passes trop longues, d'une ailes à l'autre ou au dessus de la tête des défenseurs sont autant de balles perdues et transformées en contre-attaque. Plus surprenant, les remises en jeu suite à panier encaissé sont catastrophiques pour certains garçons qui manquent tout simplement de bon sens. On envoie encore le ballon dans les jambes du défenseur qui n'en demandais pas tant. Et c'est comme ça que nous prenons la grêle dès les premières secondes de la rencontre. Je peux vous dire que le petit run 16-0 en Q1 il fait mal au moral ! Le Q2 sera notre meilleur même si nous le concédons de 2 points. Les garçons sont plus lucides, plus incisifs, plus combatifs et le jeu collectif se met en place de manière efficace. C'est exactement ce qu'on voulait voir...mais plus longtemps !

Malheureusement, le sursaut ne sera pas efficace longtemps et les adversaires profitent de notre défense trop lâche pour prendre de la vitesse vers le panier.

Nous sommes face à des joueurs grands, très rapides et très adroits qui profitent de la moindre faille pour transformer l'essai quand nous multiplions les erreurs et nous épuisons à rattraper leurs conséquences. La dernière période sera un peu meilleure car le coach adverse nous épargne avec des joueurs moins aguerris. Et encore, nous peinons à optimiser l'avantage. Un peu vexant !

C'est un match décevant, au delà du score car les objectifs fixés ne sont que partiellement atteints.

Mais le tableau n'est pas si noir, il y eu de belles choses : nous avons bien existé sur le Q2, les garçons ont construit de belles attaques collectives et ont su tirer profit de leur vitesse sur les contre-attaques. On a eu de belles surprises individuelles aussi : Erwann et Paul qui marquent plus de la moitié des points de l'équipe et Sohan qui s'est avéré être un défenseur très efficace.

C'est une équipe en pleine reconstruction ou chacun doit trouver sa place en apportant sa pierre à l'édifice. Tous ont du potentiel à mettre au profit du collectif. J'espère vraiment que tous les garçons vont se donner à fond pour le tour 1 qui aura lieu samedi à domicile contre... l'équipe 2 du CTC Union 31 Nord. Une équipe logiquement plus à notre portée ? L'avenir nous le dira.

Guillaume

U15M1 :

Défaite contre Union 31 Nord 2 : 53-48

Tour 0 des brassages région.

Premier quart temps : 18-15 pour Launaguet

Deuxième quart temps : 29-27 pour Launaguet

Troisième quart temps : 39-35 pour Launaguet

Quatrième quart temps : 53-48 pour Launaguet

Un match équilibré comme lors du match amical y a 15 jours. Le score est resté serré tout le match mais nous ne sommes jamais passé devant.

Une belle combativité avec une bonne intensité défensive mais cela doit rester plus constant. Offensivement on manque encore de fluidité dans les mouvements et de jeu rapide mais cela va venir.

Le barrage commence vraiment samedi prochain et je pense que nous nous serons bien préparé (entraînements - matchs) maintenant faut que l'on concrétise notre travail.

Rendez-vous samedi prochain :)

Vincent

U17M1 :

Défaite contre OTB 1 : 74-61

Salut tout le monde !!

Retour à la compétition pour nos U17M1 !!

Le match a lieu à Fonsorbes contre OTB1, un adversaire que l'on ne connaît que trop bien !

Le match commence sur les chapeaux de roues, nous sommes bien concentrés et ce que nous avons vu depuis la reprise nous permet de faire bonne figure dans ce premier quart-temps : 14 - 13 à la fin de la période.

Le rythme est toujours bien présent ce qui entraîne plus de difficultés de concentration et d'efficacité, nous arrivons à la mi-temps à 32-24.

De plus nous subissons beaucoup, ce qui entraîne pas mal de fautes « bêtes » en essayant de gratter les ballons !

Le troisième quart commence et Coach Constant tente un coup qui s'avérera payant, la zone presse !! Bien que nous n'ayons pas encore travaillé dessus à l'entraînement et quelques erreurs d'appréciation ça nous permet de remporter le quart temps 24-20.

Début du dernier quart-temps -4, nous nourrissons plein d'espoirs pour cette fin de match.... Malheureusement deux joueurs doivent quitter le terrain avec 5 fautes et plombés par de trop nombreuses erreurs d'inattention nous reprenons un écart, score final 74-61 !

Que penser de ce résultat.... Frustrant et en même temps encourageant, nous avons su montrer de la résilience et une faculté d'adaptation intéressante.

Nous ne sommes encore qu'au tout début de notre projet et on voit déjà le potentiel de cette équipe ! Malgré tout il faudra faire preuve de plus de concentration et d'application et cela se prépare à l'entraînement !!

A samedi pour notre première victoire 🙌

Nico

U18F1 :

Victoire contre Blagnac : 106-43

Premier match des brassages (tour 0) face au Blagnac Basket Club, équipe entraînée par Arnaud, coach de nos SF2 !

Un bon test pour confirmer notre belle prestation du week-end dernier à Lézat en match amical.

Le début de match est compliqué face à une équipe accrocheuse et qui nous gêne beaucoup au rebond. On arrive malgré tout à creuser un premier écart grâce à une forte pression défensive et beaucoup de paniers marqués sur contre-attaque. On mène de 11 points à la fin du premier QT (23-12).

On commence mal le second QT avec une perte d'efficacité en attaque, due à beaucoup de double-pas ratés. Heureusement, la défense est toujours présente et les rebonds sont sécurisés par notre secteur intérieur. La fin du quart-temps sera de bien meilleure qualité et l'écart monte à 16 points à la mi-temps, avec une équipe de Blagnac qui livre une belle prestation avec seulement sept joueuses inscrites sur la feuille de match (46-28).

Les filles vont revenir sur le terrain avec beaucoup d'intensité et vont afficher un excellent niveau de jeu. Tout y passe : défense agressive, contre-attaques tranchantes et mouvements efficaces sur demi-terrain, pour notre plus grand plaisir ! Le troisième quart-temps sera remporté 29-2 !

Le dernier quart-temps sera également très satisfaisant, les filles se sont régalées et ont continué à jouer avec sérieux jusqu'au bout. Le score final est de 106-43, une première pour les deux coaches !

Félicitations aux filles pour leur prestation de qualité, confirmant les progrès aperçus lors des derniers entraînements. Coup de chapeau à l'équipe de Blagnac, venue seulement à sept et entièrement composée de joueuses en première année U18.

Merci aux bénévoles et aux supporters venus en nombre, place maintenant au premier tour des brassages !



Michael et Cédric

U18F2 :

Défaite contre Cornebarrieu : 64-59

Après 2 années U15F ô combien frustrantes car idéalement commencées sportivement parlant ... et interrompues comme vous savez ... voilà notre génération 2006 dans sa première année U18F, confrontées à des filles du même âge, parfois, mais qui auront souvent 1 ou 2 ans de plus, comme ce fut le cas dès ce premier rendez-vous à Cornebarrieu !

Et la différence d'expérience s'est bien faite sentir, surtout en début de match, puisqu'il aura fallu attendre un quart temps et demi, et un cinglant 31-11 au panneau d'affichage, pour que mes joueuses arrêtent de se plaindre de la dureté physique des locales et se mettent enfin au diapason !

Après ça, le match aura un tout autre visage ! Ainsi on finit le 2ème quart temps sur un 2-12 à notre avantage. L'entame du 3ème quart-temps est encore difficile car nous perdons beaucoup de balles sur des erreurs "de jeunesse" et encore un trop grand déficit de maturité dans le jeu, ce qui permet à nos adversaires de reprendre 18 points d'avance, mais cette fois-ci la réaction est moins longue à venir et on revient à -13 à l'entame du dernier acte.

4ème quart temps que nous dominons car, même si mes joueuses sont encore loin de leur forme optimale, toute l'énergie dépensée sur les 3 premiers quarts-temps pèsent plus lourds dans les jambes des locales que dans les nôtres ! On finit de belle manière ... la défaite est très honorable et il existe plusieurs motifs de satisfaction, tant individuellement que collectivement.



Score final = 64-59 (évolution par quart-temps : 23-9 / 10-14 / 17-14 / 14-22).

Malheureusement la défaite est encore dure à avaler pour ce groupe qui, jusque là (en U15F), comptait 15 victoires sur ses 18 derniers matchs (et je ne compte même pas les tournois eux aussi très majoritairement couronnés de succès !).

Il reste donc désormais à faire nôtre la maxime de Nelson Mandela : "Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends" ... aux filles de bien prendre conscience qu'à ce jour on a encore plus de choses à apprendre que d'acquis (même si de ce côté là, on commence à avoir de belles bases !)

Rdv aux entraînements puis samedi pour la première à domicile !

Micka

SF2 :

Match de préparation

Victoire contre Gratentour : 21-51

Gratentour est en pré-région comme nous mais dans l'autre poule.

De notre côté 9 filles motivées en pleine semaine (déjà bravo pour ça !).

Même s'il existe un noyau stable, l'équipe a été profondément refondue. Cette rencontre est donc indispensable pour apprendre à se connaître en situation de match.

Sur le terrain pas de suspense. On prend la main dès l'entame et jusqu'à la fin.

En face nous avons à faire à une équipe qui tente des choses en attaque mais on impose une défense de fer qui inhibe la plupart de leurs intentions.

On joue les contres-attaques et on joue avec une bonne alternance intérieur extérieur. Tout n'est pas bon dans la réalisation mais les intentions sont là.

L'écart à la mi-temps n'est pas énorme (+10) notamment à cause du manque de réussite...

En 2<sup>de</sup> mi-temps la réaction d'orgueil de Gratentour n'arrivera pas. Au contraire on force un peu plus la défense et on déroule sérieusement jusqu'à la fin.

Score final 21 51. Une très belle soirée pour une équipe prometteuse et vraiment sympa.

Bravo les filles !

Affaire à suivre...

Maintenant on redescend sur terre avec la préparation du premier match de championnat contre Saint Lys à Lautrec.

Arnaud

- A★S★T★R★O -

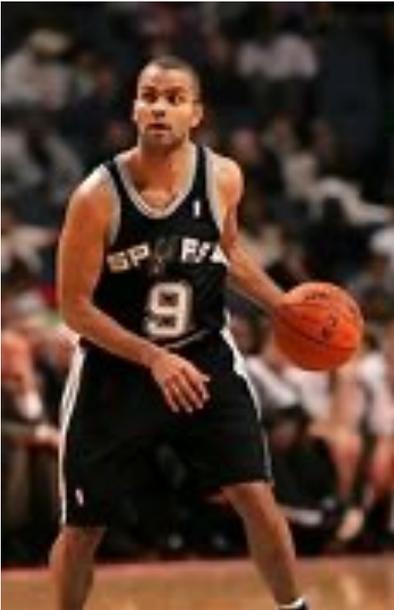


# Les légendes



La chronique de Raf'

## Tony Parker



- ★ Né le 17 mai 1982 à Bruges (Belgique)
- ★ Poste & numéro : meneur, 9
- ★ Carrière NBA : 2001-2019
- ★ Carrière France : 2000-2016
- ★ Numéro de choix de Draft : 28ème par les Spurs de San Antonio
- ★ Titres NBA avec les Spurs : 2003, 2005, 2007, 2014
- ★ 1x Champion d'Europe + 1x MVP de la compétition et meilleur passeur de l'Histoire
- ★ 1x MVP des finales NBA
- ★ Président de l'ASVEL Lyon-Villeurbanne depuis 2014 et du club féminin de Lyon-ASVEL depuis 2017

Tony Parker surnommé TP, de son vrai nom William Anthony Parker est un joueur de basket-ball international franco-américain. TP commence sa carrière au Paris Basket Racing en 1999.

Il reste 17 saisons avec les Spurs de San Antonio avec lesquels il forme avec Manu Ginóbili et Tim Duncan un des trios les plus performants de l'histoire de la ligue professionnelle nord-américaine, surnommé **le Big Three**.

Tony Parker est le premier joueur français à avoir été sacré champion NBA et également le premier joueur européen récompensé par un titre de MVP des finales. Il est, par ses statistiques et son palmarès, considéré comme le meilleur basketteur français de tous les temps.

À l'âge de 37 ans, Tony Parker annonce sa décision de prendre sa retraite sportive le 10 juin 2019, à l'issue d'une dernière saison NBA disputée dans les rangs des Hornets de Charlotte. En novembre 2019, son maillot n° 9 est retiré par les Spurs de San Antonio pour saluer les succès accumulés au cours de ses dix-sept années de carrière au sein du club.



# 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](mailto:rafael.pardal13@gmail.com) 👈

On commence dès maintenant !!!

Bonne chance à vous 😊

✌️ PEACE AND BASKET 🏀

Raf



# Prochains matchs



« Demandez l'programmation ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 25/09	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		10h30	Clg Lautrec
	U7	Baptême de l'Ecole de Mini-Basket		9h30	Lycée Lautrec
	U9				
	U11M1				
	U11M2				
	U11F				
	U13M1	Astro 1	Union 31 Nord 2	13h30	Lycée Lautrec
	U13M2 triangul	TMB	Astro 2	14h00	Jean Moulin
		Astro 2	Frouzins	?	
		TMB	Frouzins	?	
	U13F1	NET'S	Astro 1	13h00	Alex Jany
	U13F2	NET'S 2	Astro 2	14h30	
	U15M1	Astro 1	Cugnaux	17h30	Lycée Lautrec
	U15M2	Astro 2	Lardenne	13h30	Arnauné
	U15F2	Blagnac Occ	Astro 2	14h00	St-Exupéry
	U17M1	Astro 1	Blagnac	15h30	Lycée Lautrec
	U17M2	Astro 2	TOAC 2	17h30	Arnauné
	U18F1	Labarthe	Astro 1	16h15	Halle sports
	U18F2	Astro 2	Frouzins	15h30	Arnauné
SF3	Blagnac Occ 1	Astro 3	20h30	Andromède	
SG1	Caraman 2	Astro 1	20h30	R. Bigot	
Dim 26/09	U15F1	Le Fousseret	Astro 1	11h00	F. Avignon
	U20M	Repos / Début le 03/10			
	SF1	Repos / Début le 03/10			
	SF2	Astro 2	St-Lys	15h30	Lycée Lautrec
	SG2	Repos / Début le 03/10			

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](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 !*

**URGENT :**  
**NOUS RECHERCHONS UN COACH BENEVOLE**  
**POUR NOS U17M2 (NIVEAU D1)**

Contact :  
[sportif@astrobasketclub.fr](mailto:sportif@astrobasketclub.fr)

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 !