



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

uillaume a mis la barre haute la semaine dernière sur son édito tout en métaphore. Du coup, c'est comme un jour de poésie, mais quand tu passes après le 1er de classe, pas évident!

Dans un autre style, voilà donc ma présentation!

J'ai commencé le basket à l'âge de 5 ans à Pau, dans un club où je suis restée quasiment 20 ans. À l'entrée du gymnase, il y avait écrit en grosses lettres un petit dicton de notre Président: "Donne comme tu as reçu". Cette phrase a pris du sens en grandissant, quand je me suis rendu compte de l'investissement de tous les acteurs bénévoles du club pour que moi, et plein d'autres enfants, puissent pratiquer ma passion dans les meilleures conditions. Alors, je me suis dit qu'était venu le temps de donner en retour, et ce qui m'attirait le plus était le coaching. J'ai appris à entraîner aux côtés de celui qui m'a formée en tant que joueuse.

Cette année là, j'étais en charge des U13F2 et mon mentor de l'équipe 1, où jouait une certaine Marine Fauthoux. En parallèle de mes études en STAPS, j'ai alors passé des diplômes d'entraîneur qui m'ont ouverts les portes de deux belles expériences: celle de coacher la sélection 2002 filles des Pyrénées-Atlantiques, et celle d'intégrer le staff du Frédéric Fauthoux Basket Camp dans les Landes où j'ai pu côtoyer des joueurs et entraîneurs de haut niveau pendant 10 ans.

En 2015, je suis titularisée en tant que professeur d'EPS, je monte à Paris où je joue au PUC et coach les U18F du club. 5 ans plus tard, j'obtiens ma mutation au collège Toulouse-Lautrec et je tape à la porte de l'Astro. Je trouve alors un club familial dans lequel je rencontre beaucoup de belles personnes. Malheureusement, cette première saison est vite écourtée par le retour en flèche du covid. La saison suivante, en plus de jouer en SF1, je m'engage sur le groupe des U15F1. Un groupe en or, plein de qualités humaines et basket.

Tous ces moments passés auprès des jeunes, quelque soit le contexte, sont autant d'aventures humaines très enrichissantes où j'ai vécu de beaux moments que seul le sport peut procurer. Comme Guillaume, je ne saurai qu'encourager les jeunes, et les moins jeunes, à se lancer!

J'en viens maintenant à mes missions cette saison, où je suis passée dans la cours des grands (ou des vieux, je sais pas trop). J'ai rejoint le CA afin de suivre de plus près les réflexions menées pour continuer de faire évoluer notre club en m'engageant notamment sur la Commission des Officiels. J'en avais déjà longuement parlé sur l'Astrobulle #2 (pages 8 et 9) donc, sans m'étendre sur le sujet, je vous rappelle que ce samedi 8 octobre a lieu une matinée d'initiation à l'arbitrage et à la tenue de la table de marque. J'imagine que certains d'entre vous sont volontaires mais éprouvent une crainte à assurer ce type de missions, en ayant peur de mal faire, de ne pas être suffisamment compétent. Tout s'apprend, et tout le monde a le droit de faire des erreurs! N'hésitez pas à demander le samedi à vous placer derrière la table de marque en tant qu'observateur, c'est comme ça qu'on apprend le mieux. Rien de sorcier, seulement un peu de pratique nécessaire pour être à l'aise avec les outils :)

Et le coaching dans tout ça?! Cette année, j'assiste Micka sur l'une de ses missions de Directeur Sportif du club, à savoir avoir un regard sur la formation de nos jeunes joueurs. Je prendrai rapidement contact avec les coachs pour assister à une séance d'entraînement d'ici les vacances de la Toussaint. Je suis une personne ressource si un besoin est exprimé. Les coachs peuvent par exemple faire appel à moi pour intervenir occasionnellement sur des ateliers, pour échanger sur la construction de séquences d'entraînement, sur l'élaboration d'exercices pour travailler quelque chose de spécifique, etc. Certes je ne suis pas Popovitch, mais mon métier, mes expériences passées et mes rencontres, me laissent penser que j'ai certainement des choses à apporter et aussi plein d'autres à apprendre à votre contact.

Excellente saison à tous, en espérant vous voir de plus en plus nombreux dans les gymnases le week-end.

Mathilde



RAPPEL:

samedi 8 octobre 2022 aura lieu une formation au gymnase du lycée Lautrec sous forme d'ateliers pour apprendre les bases de l'arbitrage et des OTM (e-marque et chrono).

La présence du plus grand nombre d'entre vous est vivement souhaitée.

• **9h-10h30:** U13 / U15 / U18F

• 11h-12h30: U17M / U20M / SF / SG

Les parents sont également les bienvenus, sur le créneau souhaité.



On refait le match!

U11F2:

Défaite 20-12 @ TOAC

Pour ce 1er match de la saison, nous partons affronter le TOAC.

Nous avons fait une très bonne entame de match. L'opposition 2 donne le rythme. C'est plus compliqué pour l'opposition 1

Les filles ont envie de bien faire mais de petites erreurs se glissent dans notre jeu, nous perdons beaucoup de ballons et l'adversaire prend l'avantage.

Bravo les filles pour ce 1er match, bravo de vous être battues jusqu'au bout. On va travailler et progresser ensemble pour gagner les prochains matchs.

Merci aux parents ainsi qu'à Louve et Mona qui sont venus encourager l'équipe.



Héloïse

U11M1:

Victoire Vs Tournefeuille 1:21-11

Premier match de championnat, premier match à domicile et première victoire. Quelques erreurs à revoir mais dans l'ensemble ce match a été vraiment plaisant. Les nouveaux U11 montant de U9, prennent leurs marques petit à petit et les anciens U11 continuent sur leur lancée de fin de saison. Tout le monde a pris plaisir à les regarder jouer et la coach à leur crier dessus (4). La saison promet d'être bonne.

Vanessa

U11M2:

Défaite Vs St-Jory 1: 15-17

Premier de saison également pour notre équipe U11M2 avec une toute nouvelle équipe aidée par quelques joueurs de l'équipe 1 ayant plusieurs malades avec le temps automnal qui s'était installé la semaine dernière. Une nouvelle équipe qui malheureusement perd d'un petit quart temps. Plusieurs erreurs sont à corriger mais ce fut une belle entrée en matière pour nos débutants et nos U9 montants. Je pense qu'ils vont prendre plaisir à jouer ensemble cette saison et s'améliorer tous ensemble.

Vanessa

U13F1:

Victoire @ Les Portes de L'Ariège : 43-46

Après les deux victoires facilement acquises de la semaine dernière, ce week-end devait nous en révéler plus sur le niveau de notre équipe. Nous avons en effet, rencontré une équipe en construction mais qui maîtrisait déjà bien les fondamentaux. Les grands rushs solitaires de samedi dernier n'ont pas suffit à faire la différence. Bien qu'Astro menait 14 a 4 à la fin du premier quart temps, les ariègeoises qui avaient été surprises par l'engagement physique de nos joueuses se sont reprises et ont recollé au score pour mener en fin de 2eme quart temps amenant les filles de l'Astro à douter. Le retour de joueuses cadre sur le terrain à permis de relancer une dynamique payante assurant quelques points d'avance

au tableau. Cette légère différence sera conservée jusqu'à la fin du match générant ainsi un réel stress de fin de partie aux joueuses et à leur entourage.

Cette semaine va nous permettre de travailler la défense. Trop de joueuses adverses se sont retrouvées seules attendant le ballon pour traverser le terrain et marquer sans réelle opposition. Il sera aussi nécessaire de travailler la remontée du ballon dans un mouvement collectif ainsi que l'efficacité sous les paniers.

Sur le plan du mental, on peut noter un bel engagement sur le premier quart temps mis à mal par la remontée des adversaires dans le deuxième. La mise au point de Marie à la mi-temps a permis aux filles de repartir moins stressées et plus confiantes. Cette victoire vient encourager les filles mais les oblige à faire preuve d'humilité. A poursuivre....

A noter l'excellent accueil de Mazères. Avant, pendant et après le match.

Frederic et Marie.

U13M1:

Défaite Vs Montauban: 38-50

Q1: 9-15 Q2: 9-12 Q3: 6-16 Q4: 14-7

Pour cette troisième journée, nous étions opposés à Montauban, équipe qui avait gagné facilement son match précédent dans ces brassages (en inscrivant 108 points...). Nous voilà donc prévenus. L'objectif pour nous sur ce match (comme sur tous ces matchs de brassage) était donc de continuer à travailler pour progresser dans le jeu en se mesurant à un adversaire a priori coriace. Et pour cela, il fallait faire preuve d'envie et d'engagement, et surtout de ne pas baisser les bras, contrairement à ce qu'on avait fait sur notre premier match. Voilà donc le contrat. Et au final, contrat largement rempli! Les garçons ont fait face à des joueurs grands et/ou mobiles et/ou rapides, mais ils ont répondu dans les duels, en étant combatifs, notamment en défense. Ils n'ont rien lâché, même quand les adversaires ont pris de l'avance dans le troisième quart-temps. Offensivement, nous avons été parfois un peu trop timides en n'osant pas s'approcher du cercle

et notre jeu a connu un peu trop de déchet : trop de dribbles stériles qui nous enferment et des passes en cloche qui n'ont aucune chance d'arriver. Mais on a aussi vu un peu plus de mouvement de jeu sans ballon. A nous maintenant de faire en sorte d'avoir le même niveau d'engagement (voire un peu plus en étant tous impliqués, même lorsqu'on rate des choses) et à améliorer notre jeu rapide (en passes!) porté vers l'avant.

François

U15F1:

Victoire Vs Lavedan: 94-14

Réception de Lavedan pour le tour 2 des brassages Région, la victoire est une fois de plus obligatoire pour espérer atteindre la R2.

On espère voir la même intensité en défense que lors des tours précédents, avec en plus du progrès dans la contre-attaque, sur jeu placé et dans la finition.

On va vous épargner tout suspens : victoire facile de l'ASTRO avec un score final de 94-14!

Une fois de plus, la défense a été au rendez-vous et les trois aspects cités cidessus sont en progression, on a pu assister à de très belles séquences sur jeu rapide ou sur jeu placé avec un panier au bout.



Malgré tout, il nous reste encore beaucoup de travail car on a encore eu pas mal de déchets au niveau des passes, des placements et de la finition.

Félicitations aux filles pour leur très belle victoire.

On remercie les OTM, arbitres et supporters (dont une équipe du TO XIII qui aura fait beaucoup de bruit !) venus en nombre.

On souhaite également une bonne saison à Lavedan.

Rendez-vous samedi au Fousseret pour l'avant-dernière marche avant la fin des brassages !

Cédric & Michaël

U15M1:

Victoire @ Tournefeuille 1: 12-42

Déplacement à Tournefeuille pour nos U15M1.

On démarre le match avec 40 minutes de retard et comme nous avions près d'une heure d'avance je vous laisse faire le calcul © Bref comme d'habitude en face les joueurs sont plus grand ET plus nombreux mais on a pas peur on le sait!

Les consignes du début de match sont simple agressivité défensive,



agressivité sur « rouge » et agressivité offensive!!

C'est un peu poussif au début, j'avais demandé aux garçons de ne pas mettre nos systèmes en place pour les forcer à plus de créativité, mais c'est rentré dans l'ordre 8-18!!

Le deuxième quart est bien plus aboutis, nous avons réintroduit les systèmes en cour de route.

On vole des ballons en défense qu'on convertit avec justesse. 4 a 24 pour un total de 12 - 42 à la mi-temps.

La reprise de la deuxième période est semblable à la fin du troisième, pas de relâchement toujours la même (vous savez ce que je vais dire) agressivité!! Ça fait plaisir à voir, score sur la période personne ne sait Tournefeuille a décidé de clôturer le match à la mi-temps pour coller à la règle des 30 points d'écart synonyme de victoire instantanée..... les saisons passées et malgré mes remarques et celle de mon « adjointe » M Vanessa..... même le score sur le tableau d'affichage a était arrêté..... néanmoins ça joue bien dans tout les domaines.

La dernière période a était un peu moins appliqué mais je l'avoue c'était difficile de garder la concentration sans même voir le score du match J'en est quand même profiter pour gueuler un peu 😊

Bref victoire 12 à 44, match abouti mais attention aux sautes de concentration tout de même.

Níco

U15M2:

Défaite @ Gratentour : 93-48

Q1:30-14; Q2:24-10; Q3:20-16; Q4:19-8

Après avoir affronté une grenouille la semaine précédente (pas de jugement de valeur, c'est juste la mascotte du club de Fenouillet !), les ratons rageurs se sont frottés à un boeuf ce week-end... Une vraie fable digne de La Fontaine qui nous a apporté son lot de morales.

C'est un match que nous pensions difficile au vu du score infligé par Gratentour au premier tour de brassage (114-14, joie des brassage et revers de la médaille de notre propre résultat contre Fenouillet) et également au vu de la photo d'équipe prise après cette correction. Nous allions affronter une brochette non pas de boeufs mais de girafes de deuxièmes années, affutés comme des yacks. Mais bon, peu importe, nous en avons vu d'autres la saison dernière des grands et des costauds, sauf que la saison dernière, on avait à faire à UN grand par équipe (deux maximum). Là, ils étaient DIX.

En général on s'en sort toujours pas trop mal en faisant la différence par la vitesse.

Malheureusement, nos espoirs de courses contre des tortues se sont évanouies dès les premières secondes de jeu. Nous avions plutôt des lièvres face à nous, et pas du genre à s'arrêter avant la ligne d'arrivé... Bref.

Alors oui le score est sévère, deux paniers encaissés pour chaque panier marqué, mais il est révélateur de nos limites physiques et d'expérience en tant que joueurs de première année. Défensivement déjà, c'était assez compliqué de contenir les assauts des grands de Gratentour, on s'est fait bouger comme il faut. En ce qui concerne les rebonds, autant vous dire qu'on en a pas eu beaucoup. On a eu beau les flatter, le camembert n'est que rarement tombé de la branche à hauteur de raccoon.

En ce qui concerne le secteur offensif, quasiment une action sur deux s'est retournée contre nous à cause d'innombrable pertes de balles suite à des passes trop longues ou en cloche, symptomatique d'un manque de lucidité à vouloir forcer le jeu rapide quand ce n'est pas le bon choix. A mettre sur le compte du manque d'expérience. La seconde difficulté réside dans la difficulté à mettre en place un système offensif en jeu patient sous la pression. Là aussi, manque de maturité. Mais ça viendra, je suis très confiant.

Le tableau n'est pas tout noir, bien au contraire. Parce qu'il fallait les mettre, quand même, les 48 points. Et là, les RagRacs sont loin d'avoir été ridicules. Première fierté, tout le monde a participé au score, alors qu'en face, quatre joueurs sont à 0 ! Et il fallait s'en approcher du cercle ! Pour ça on a maitrisé deux armes. Notre jeu rapide qui, quand il est bien déroulé, est implacable (pour peu qu'on ne maçonne pas la planche en finition), et tout le monde peut nourrir le score. Ensuite, le jeu placé, moins bien maitrisé mais qui nous a offert de belles situations entre Eliott C (14pts) , tout simplement énorme en 1C1, finitions impeccable après contact à gauche, à droite et en déséquilibre (et on valide très fort les Kyrie Infinity Predator de BG) et la surprise (où pas...) Yann (10pts), pourtant le plus petit (en taille, pas en valeur) des Raccoon, qui a su s'imposer près du cercle en se faufilant en backdoor plusieurs fois parmi les géants rouges.

Deuxième fierté, le coach adverse qui est bluffé par certains de nos joueurs et qui avoue avoir sorti certains de ses joueurs à leur demande pour la première fois

parce que « ça court trop vite 😥 ». Cà ne nous à pas fait gagner le match mais je prends quand même 😊.

Alors là question est : est ce qu'on aurait pu faire mieux ? La réponse est : oui. En évitant les pertes de balle répétées, en jouant plus patiemment et en étant moins naïfs en défense, on aurait pu réduire l'écart mais j'estime que le groupe à fait un bon match avec les armes qu'ils ont à ce jour. On continue l'apprentissage.

Prochaine étape : Villemur, une équipe qui sera vraisemblablement plus de notre niveau.

Guillaume

U17M1:

Victoire Vs Ossun: 87-33
Tour barrage 2 Régionale 2.
Premier quart temps Victoire 19-7
Deuxième quart temps Victoire 16-11
Troisième quart temps Victoire 23-8
Quatrième quart temps Victoire 29-7

Un match vraiment à deux visages.

Une première mi-temps plutôt brouillonne dans lequel on arrive à créer un écart mais dans ce premier quart temps nous furent durement pénalisés par les fautes. Le second quart temps le reste de l'équipe prend le relais même si c'est encore brouillon par moment surtout que l'adversaire change les défenses et on s'adapte difficilement.

Nous créons cependant une avance que nous maintenons entre 10 et 15 points jusqu'à la mi-temps.

Nous repartons pour la deuxième mi-temps plus concentré sur notre défense ainsi que sur notre attaque qui est plus efficace sur jeu placé.

La concentration de chacun et les rotations font que nous accentuons nettement notre avance sur cette seconde période pour finir le match sereinement.

Cette fois la satisfaction est venue de la défense toujours présente et de l'attaque placée sur individuelle et zone.

On se voit samedi prochain pour le tour 3 des barrages decisifs à Séméac pour une place dans le top 8 Régionale 2.

Vincent

U17M2:

Victoire Vs Caraman: 68-27

L'épisode deux de cette présaison pourrait s'intituler : « Comment attaquer une zone en 3 étapes ».

Au programme du week-end, Caraman, un vainqueur de la première journée comme nous. Et c'est un club qui a sa petite réputation au niveau départemental et qui gagne des titres régulièrement. Un club au jeu engagé et accrocheur... style rapidement (dès le 2ème ¼ temps) combiné à une zone changeante et cela pour tout le reste du match !!! Une bonne zone des familles, à l'ancienne avec cinq joueurs recroquevillés sur leur raquette, ne laissant aucun panier facile et gratifiant nos Astroboys de belles marques pourpres sur les avantbras.

Mais commençons par le commencement. Après trois minutes poussives et équilibrées, nous créons



rapidement l'écart grâce à une défense bien en jambe et la concrétisation de contre-attaques rondement menées. 18-6 après 10 minutes.

Comme évoqué ci-avant, changement de scenario dès le début du ¼ temps suivant. La zone proposée par Caraman nous gêne sérieusement et nous bloque avec aucun point marqué pendant près de cinq minutes. A tel point que notre adversaire revient progressivement à notre hauteur.

Le temps de replacer l'équipe et d'adapter le système de jeu et le cours de la rencontre s'inverse. Les consignes sont progressivement intégrées par nos joueurs et nous retrouvons quelques paniers faciles. Résultat, 19 points d'avance à la pause.

La suite a été relativement maitrisée, avec un application inégale mais suffisante du système, permettant de progressivement accroître l'écart tout en faisant tourner l'effectif avec la satisfaction de voir les dix joueurs marquer pour la deuxième fois en deux matchs.

Bravo les garçons... le niveau monte... Il faudra poursuivre la progression le week-end prochain face à un nouvel adversaire qui s'annonce d'un calibre supérieur.

Et je termine par un petit message personnel de remerciement adressé à Constant pour son arbitrage au pied levé.

Christophe

U18F1:

Victoire @ Rignac: 38-70

Evolution du score par quart-temps : 13-17 / 23-39 / 30-59 / 38-70

Un premier grand déplacement nous a amené dans la grisaille aveyronnaise (24° au départ de Toulouse et 10° + épais brouillard à l'arrivée).

A peine sorties de la voiture et les filles filent au vestiaire pour ensuite démarrer un long et sérieux échauffement.

Elles sont dans le rythme dès le début du match même s'il manque encore un brin d'efficacité en attaque.

Les 2ème (10-22) et 3ème quart-temps (7-20) sont encore meilleurs et on accroit inexorablement notre avance.

Le 4ème quart temps (8-11) est beaucoup plus brouillon en attaque mais la défense est toujours bien présente et nous permet de sortir vainqueurs de ce match, sans trop de frayeur.

Au final 8 joueuses sur 10 qui finissent avec 7 points marqués ou plus, la victoire était encore une fois bien collective.

Les filles doivent encore progresser dans la gestion des émotions et de la frustration quand les coups de sifflet (ou leur absence) ne sont pas ceux qu'elles espéraient!

Encore merci aux nombreux parents-chauffeurs-supporters-cameraman qui ont fait le déplacement et à ceux qui poussaient sur les réseaux.

Rendez-vous samedi à domicile pour une triangulaire qui s'annonce palpitante, avec en ligne de mire la qualification directe pour la R2.

Micka

SF1:

Défaite Vs Tournefeuille: 51-61

Evolution du score par quart-temps : 15-15 / 35-32 (20-17) / 44-49 (9-17) / 51-61

(7-12)

Deuxième match de championnat et le premier à domicile, l'occasion de confirmer la belle victoire du week-end dernier et de montrer à nos adversaires qu'on ne gagnera pas facilement chez nous.

Le match commence, nous réalisons une bonne entrée mais ne parvenons pas à creuser l'écart. Nous mettons en place notre défense "rouge" (zone presse tout terrain). Elle nous permet de ralentir l'avancée du ballon mais pas d'en gagner. Nos adversaires gardent leur calme et rivalisent d'adresse. Nous comprenons très vite que c'est une équipe de shooteuse. Nous finissons le premier quart-temps à égalité 15-15.

Le deuxième quart-temps commence bien, nous parvenons à donner des ballons à nos intérieures, largement supérieures en taille à nos adversaires. Nous provoquons de nombreuses fautes et notre adresse aux lancer-francs nous permet de prendre 8 points d'avance mais nos adversaires ne lâchent rien. Elles gagnent de nombreux rebonds offensifs et défensifs, ce qui leur permet de remonter et de finir à -3 à la mi-temps avec un score de 35 à 32. Nous espérons que notre défense rouge les a fatiguées et leur fera perdre de l'adresse en deuxième période.

Nous retournons sur le terrain pour le troisième quart-temps. Cette fois-ci, c'est notre adversaire qui rythme le match et fait preuve de plus d'intensité que nous. Nous ratons beaucoup de paniers proches du cercle, parfois même après 2 ou 3

rebonds offensifs consécutifs. Face à nos frustrations, nous ne parvenons pas à nous reposer sur notre collectif. Nous marquons 8 points de moins que nos adversaires sur le quart-temps et finissons avec un score de -5 sur le score général, soit 44 à 49.

Le quatrième quart-temps se profile comme le troisième. Nos adversaires sont plus dures que nous et conservent leur adresse. De notre côté, nous enchaînons les exploits plus individuels que collectifs. Nous terminons le match à -10, soit 51 à 61.

Une défaite certes, mais "limitée". Nous n'avons pas lâché et après un troisième quart-temps plus que compliqué, nous aurions pu finir avec beaucoup plus d'écart. L'équipe est restée soudée. Ce jour-là notre adversaire était meilleur mais reste à notre portée. Ce match nous rappelle que nous avons encore du travail, notamment sur le collectif et l'efficacité de notre défense rouge avec un groupe un peu différent de celui de l'an dernier. L'envie, la technique et l'esprit d'équipe sont là, il ne reste plus qu'à mettre ces atouts au service du collectif.

Nous terminons tout de même la journée par une belle surprise. Nous découvrons le club house en avant-première! Une belle surface, parfaite pour les goûters d'après-match mais surtout pour les after matchs avec un grand canapé et bientôt des frigos bien remplis.

Kristelle

SF2:

Victoire @ TCMS 2: 46-50

Ce week end les SF2 se rendaient au TCMS afin de confirmer les gros points positifs du précédent match, perdu certes, mais très encourageant...

Elles ont su relever le défi qu'elles s'étaient lancé... conclure 40 min palpitantes sans jamais lâcher même en étant menées au 1er quart-temps...

Puis grâce aussi aux 2 SF1 (on les kiss encore) qui leur ont montré le chemin de la confiance elles ont pris un léger dessus de 3pts...

En seconde mi-temps elles ont su tenir la barre et s'octroyer la victoire. Bien-sûr des détails sont à régler, mais elles ont le principal...

Merci à toutes et aux supporters.

Sophie et Isa, leur duo de coach.

SG1:

Victoire @ Foix: 49-69

Evolution du score par quart-temps : 8-20 / 21-38 / 32-59 / 49-69

Quand on fera le bilan de la saison ce match fera surement date!

Pas épargnés par les blessures, nous devons partir en Ariège en effectif limité : 8 dont Vincent et Victor pour qui c'était le premier match officiel depuis bien longtemps.

De leur côté, les locaux ont aussi quelques absences mais ils sont bien 10 sur la feuille de match et surtout ils comptent sur le soutien de tout un club puisque plus de 100 personnes étaient déjà présentes dans la salle à notre arrivée (soirée évènementielle avec présentation de toutes les équipes de jeunes !).

Forts de leur première victoire à l'extérieur une semaine plus tôt ils sont clairement favoris de cette rencontre entre 2 des favoris de la poule.

Le match démarre dans une très chaude ambiance donc, mais nous dégainons les premiers 0-2, puis 0-4, puis 0-6 puis panier à 3pts du coach pour arriver au score symbolique de 0-9 (c'était obligé!)... bref nous douchons toute une salle, qui mettra 7 minutes à se retenir avant d'enfin pouvoir se lâcher sur le premier panier de leurs protégés! 8-20 à la fin du premier quart.

Nous réussissons également a bien maitriser le second acte (13-18) en jouant pourtant contre nature : refus du jeu rapide et pas de pression tout terrain en défense ... mais avec l'effectif du soir, il ne pouvait en être autrement, d'autant que notre grand Flo a déjà 3 fautes à la mi-temps.

Avec 17 points d'avance à la mi-temps on a de quoi voir venir mais on s'attend quand même à une réaction d'orgueil des Fuxéens ... mais contre toute attente (la mienne en particulier) on continue à accentuer notre avance au retour des vestiaires, qui atteindra même les 29 points d'écart en début de 4ème quart-temps.

Enfin les locaux réussissent à nous mettre en difficulté sur la fin de match mais le mal est fait et on gère tant bien que mal ce dernier acte malgré 2 joueurs éliminés pour 5 fautes, 3 autres qui finissent avec 4 fautes chacun et 2 des anciens qui sont bien entamés physiquement!

Quelle belle performance collective ! Si Lucas, Christopher et Marius se sont encore distingués en attaque, c'est bien en défense, au rebond et surtout avec un mental irréprochable et des consignes appliquées à la lettre qu'on a construit cette très belle victoire.

Seule équipe avec 2 victoires en 2 matchs on ne pourra plus trop cacher nos ambitions ... mais gare à la décompression.

Gros morceau en perspective samedi soir avec la réception des voisins du Tropik. On vous attend nombreux à 20h ... d'autant qu'on n'aura pas encore retrouvé nos blessés.

Pour finir deux petites images de notre nouvelle mascotte!

"Floppy", qui nous a accompagné tout l'an dernier, et qui attend impatiemment de trôner en bonne place au futur club-house, a cédé sa place à ... euh ... on n'a pas encore trouvé de nom à cette chose verte !!!

Même s'ils étaient plusieurs à concourir, à l'issue du premier match, c'est Micha qui a récupéré le premier tour de garde, après une action d'éclat qui a même fait une émule parmi les spectatrices (l'intéressée nous gratifiera du même geste le lendemain ... hommage à son coach !). Et notre animal a pu profiter d'une séance d'entrainement en compagnie des U15F1.

Ce samedi à Foix, Lucas, très déçu d'avoir loupé de peu le premier tour, s'est bien rattrapé avec un tir de lancer franc qui a fait trembler ... le sol seulement ! Et donc la "bête" a bravé les contrôles pour se rendre au Stadium et assister à la victoire du TFC ce dimanche ...

Voilà pour le début des aventures de ... au pays des SG1 ! Venez vite faire sa connaissance et lui trouver un nom ...







Les Résultats du Week-End dernier



Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Ven 30/09	S(=7) Jalinagulat 7		Astro 2	Défaite 75-48
	U11M1	Astro 1	Tournefeuille 1	Victoire 21-11
	U11M2	Astro 2	St-Jory 1	Défaite 15-17
	U11F1	TCMS	Astro 1	Défaite 17-19 ap
	U11F2	TOAC	Astro 2	Défaite 20-12
	U13M1	Astro 1	Montauban	Défaite 38-50
	U13M2	TCMS 2	Astro 2	Défaite 63-26
	U13F1	P. de l'Ariège 1	Astro 1	Victoire 43-46
	U13F2	Pibrac	Astro 2	Défaite 85-06
Sam	U15M1	Tournefeuille 1	Astro 1	Arrêt à 12-42
01/10	U15M2	Gratentour	Astro 2	Défaite 93-48
	U15F1	Astro 1	Lavedan	Victoire 94-14
	U15F2	Astro 2	Fenouillet	Victoire 51-19
	U17M1	Astro 1	Ossun	Victoire 87-33
	U17M2	Astro 2	Caraman	Victoire 68-27
	U18F1	Rignac	Astro 1	Victoire 38-70
	U18F2	Astro 2	Castres	Victoire 64-42
	SF3	Astro 3	Carla Bayle	Défaite 48-51
	SG1	Foix	Astro 1	Victoire 49-69
Dim 02/10	U20M	Un. Gascogne	Astro	Défaite 80-55
	SF1	Astro 1	Tournefeuille 2	Défaite 51-61
	SF2	TCMS 2	Astro 2	Victoire 46-50
	JI Z	I OWIG Z	ASII U Z	VICTORIE 40-30



📆 Le Planning du Week-end Prochain \iint



Veuillez 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

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Mer 05/10	SF1 coupe	Astro 1	Cornebarrieu 1	20h45	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Format° Arb/OTM	U13-U15-U18F + parents U17M-U20-Séniors + parents		9h00 11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9 Plateau	Vacquiers 1 - Vacquiers 2 TBC - Astro 1		16h00	Salle omnisport	Route de Villaudric à BOULOC
	U11M1	Pibrac	Astro 1	13h00	N. Mandela	8 av. M. Fontvieille, 31820 PIBRAC
Sam 08/10	U11M2	TBC 2	Astro 2	12h00	Léo Lagrange	Place Riquet 31000 TLSE
	U11F1	Astro 1	Tournefeuille	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	Astro 2	ТМВ	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	Astro 1	Carmaux	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M2	Labège	Astro 2	11h30	Europe	Rue des écoles à LABEGE
	U13F1	Astro 1	Cugnaux	17h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	Astro 2	BAB'SS 2	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M1	Pamiers	Astro 1	16h30	P. Palmade	8, av de la Rijole à PAMIERS
	U15M2	Villemur	Astro 2	15h00	A.Camus	Rue U. Vigneres, 31340 Villemur/Tarn
	U15F1	Le Fousseret	Astro 1	14h30	F. Avignon	15, av des Pyrénées 31430 LE FOUSS
	U15F2	ТМВ	Astro 2	13h45	J. Moulin	Av des écoles Jules Julien 31400 TLSE
	U17M1	Séméac	Astro 1	16h00	Multisport	Imp. derniers francs 65600 SEMEAC
	U17M2	UB31 Nord 2	Astro 2	14h00	La Palanque	Ch. la Palanque 31140 LAUNAGUET
	U18F1 triangul	Astro 1	Cugnaux	13h00		
		Cugnaux	Naucelle	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
		Astro 1	Naucelle	16h00		
	U18F2	Puycasquier	Astro 2		S. Polyvalente	32120 PUYCASQUIER
	SF3	St-Gaudens	Astro 3	21h00	G. du Pilat	Place du Pilat 31483 ST GAUDENS
	SG1	Astro 1	Tropik	20h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	Blagnac Occ	Astro 2	20h30	Andromède	Che du Ferradou 31700 BLAGNAC
Dim 09/10	U9 Plateau	Astro 2 - Astro 3 Le Fousseret - Brax		10h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M	Colomiers 1	Astro	12h00	Piquemal T1	15, rue A. de Vigny à COLOMIERS
	SF1	Cugnaux 2	Astro 1	15h30	Jean Bouin	Rue du stade CUGNAUX
	SG2	Astro 2	St-Jory 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Vous voulez nous aider?

Devenez OTM sur un match, e-marque, chrono, délégué club, arbitre, par ici les inscriptions:

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



Merci à eux pour les beaux maillots!

Un grand merci à notre nouveau partenaire/sponsors :

Camping Direct

le premier portail Européen de réservation de campings! https://www.campingdirect.com/fr

































TOULOUSE



Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à

> partenariats@astrobasketclub.fr Retrouvez toutes les infos sur notre site Internet

Suivez-nous sur Facebook et Instagram



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!