

ASTROBULLE

NUMÉRO 18



25 janvier 2017



L'EDITO DU PRÉSI

Au creux de l'hiver, ...on aurait tendance à mettre son jogging molletonné et se relaxer sous la couette ! eh bien non !

- **Gwen B.** travaille et nous prépare le dépôt prochain d'une demande de label Club Espoir Féminin
- **Elodie T.** lance la "commission juridique et institutionnelle" késako !

Pour faire suite à la demande formulée lors du dernier C.A., Elodie (et Cathy) ont constitué cette commission dont les missions seront de traiter les dossiers

institutionnels => rafraîchissement de nos statuts

juridiques => rafraîchissement de notre règlement intérieur

disciplinaires => suivi de dossiers disciplinaires

contractuels => engagement de l'association vis à vis des tiers

Une mission supplémentaire est demandée à cette commission, celle de dépoussiérer le dossier communication avec les sponsors.

La commission se réunira Vendredi soir pour sa 1^{ère} séance de travail.

En plus d'Elodie, et Cathy, Fred et Stéphane participent à cette commission, en tant que membres fondateurs du club, ainsi que Vanessa TAUZIN et Laurent GALY .

Bon travail à cette commission qui nous présentera son travail à la prochaine A.G.

- **Réunion du Secteur Centre**

Nous serons honorés Lundi 30 Janvier, de la visite du président du CD31, et d'accueillir une vingtaine de présidents des clubs de Toulouse et riverains de la rocade, pour échanger.

Le concept de secteur est une première, nous vous en rendrons compte.

- **CTC TMABC** : réunion prochainement sous la présidence de Joanne Brambley

Pierre



MATCH DU WEEK-END

21 & 22 JANVIER.

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Résultats	Arbitres	OTM
Sam 21/01	U11F1	Le Fousseret 1	Défaite 19-13		
	U11F2	Portet	Défaite 13-19	Christian	parents U11F2
	U11M1	NET'S 1	Défaite 19-17		
	U11M2	Verfeil	Victoire 13-19		
	U13F2	Vacquiers	Victoire 20-28		
	U13F3	Bessièrès 2	Victoire 29-45		
	U13M1	Bessièrès	Victoire 79-35	Pierre - Oubayda	Cathy - Cécile
	U13M2	Mazères 1	Défaite 23-83	Alex - Jason	parent U13M2 - Fred
	U13M3	NET'S 2	Défaite 48-38		
	U15F	CTC Rouergue	Victoire 58-27	Emma - Mathilde	Cathy - Fabien
	U15M1	Lardenne	Défaite 45-53	Gwen - Jason	Fred - Eric
	U15M2	Brax	Victoire 14-44		
	U17M1	Fonsegrives	Défaite 85-58		
	U17M2	Lauragais	Défaite 27-53	Emma - Mathilde	Fabien - Philippe
Dim 22/01	U20M	Tournefeuille	Défaite 46-50	arbitres désignés	Fabien - Rachel



RÉSUMÉS

Rassemblement U11

Plus de 60 joueuses présentes dimanche dernier au gymnase Lautrec.

Un joli succès pour ce rassemblement de secteur.

L'Astro y a évidemment participé et accueilli toutes ces jeunes joueuses tous niveaux qui auront apprécié la qualité de l'entraînement dirigé par Mathieu Coillac assisté du staff de tous les entraîneurs des clubs invités. Le basket est une toute petite famille et nous travaillons tous pour transmettre notre passion et les valeurs qui se rattachent à notre sport. C'est l'occasion qui nous était donnée de mettre en oeuvre cette animation pour le bien-être de tous les enfants.

Être ressource pour l'accueil et la promotion du basket est aussi une exigence du label.

Au plaisir d'un autre rassemblement.

Merci Micka d'avoir encore piloté cette action 6 heures durant

Pierre





U11F1

LE FOUSSERET 19 / ASTRO 13

Un léger mieux pour nos filles dans cette période très difficile ! Certes nous avons perdu et nous sommes encore loin de ce que cette équipe est capable de faire mais après 2 matchs catastrophiques je me contenterai des quelques bons passages entrevus ce samedi.

Parmi les points positifs, on a enfin retrouvé le chemin du panier même si notre pourcentage de réussite au tir est encore beaucoup trop faible. Nous avons aussi réussi à mettre en application les petites tactiques travaillées aux entraînements sur les remises en jeu. Les filles se sont encouragées tout le long du match (alors qu'elles avaient vite baissé la tête précédemment). Et enfin nous pouvons toujours compter sur des parents supporters ultra impliqués même dans les moments les plus difficiles !

La principale désillusion reste dans le secteur défensif où nous avons encore trop de temps très faibles : nous sommes en retard sur le placement ou pire encore nous laissons filer une fille toute seule vers le panier, sans même essayer de la gêner !

Bilan comptable du match : 5 des 8 périodes sont perdues dont 3 avec maximum 2 points d'écart, 1 période finit sur un score de parité et nous gagnons 2 périodes ce qui ne nous était plus arrivé depuis décembre dernier !

Un accueil impeccable du club du Fousseret avec notamment un encadrement du JAP extraordinaire de pédagogie et d'efficacité !

Allez les filles, courage ! Je vais garder en tête les quelques motifs de satisfaction de ce match ... plusieurs filles se sont remises individuellement sur le bon chemin ... elles ont montré l'exemple pour que collectivement nous retrouvions le chemin de la victoire. Il reste encore un match avant les vacances et celui-ci sera très difficile ce samedi contre l'équipe du NET'S qui voudra probablement prendre sa revanche de notre dernière confrontation. Après il sera temps de prendre un peu de repos, de se ressourcer, de panser les bobos, de se requinquer pour, après les prochaines vacances, revenir déterminées à bosser fort aux entraînements et ambitieuses pour se préparer au dernier match aller contre le leader invaincu, suivi du début de la phase retour !

Celui qui se relève est plus fort que celui qui n'est jamais tombé !

RÉSUMÉS

U11F2

ASTRO 13 / PORTET 19

Encore une défaite certes mais encore quelques menus progrès pour notre deuxième équipe poussine constituée d'Alicia, Elyssa, Louann, Maëva, Shanonne (Op 2), et Cassy, Garance, Isabella, Soleildad, Thiffany (Op 1). En défense, je reste globalement satisfait. Les filles accusent moins de coups de mou qu'en début de saison et petit à petit elles saisissent les bons placements. De plus la combativité est là. En attaque, par rapport à la semaine dernière, les joueuses sont parvenues à corriger quelques défauts, ce qui est une bonne chose. Par exemple, elles ont mieux géré les remises en jeu, grâce à des démarquages plus propres. Surtout, elles ont parfois retrouvé le jeu rapide en passes, leur principale force. Malheureusement, le point noir reste la finition. Trop de maladresse en tir en courses et en shoot sous le panier ! Pourtant, ce n'est pas faute de pratiquer ce genre d'exercices aux entraînements. Il nous faut donc encore insister sur cet aspect là et travailler la gestuelle de tirs. Mine de rien ce manque d'adresse nous coûte un (voire deux !) quart-temps perdus d'un petit panier en opposition 2. Tiens un petit exercice pour les filles (déformation professionnelle oblige, désolé !), si nous avions remporté un quart- temps de plus quel eût été le score ? Et si nous en avions remporté un de plus et fait égalité à un autre ? Et si..., STOP ! Arrêtons de refaire le match et passons au suivant avec à coeur de s'améliorer encore...

Mickael

Emmanuel



RÉSUMÉS

U11M1

NET'S 19 / ASTRO 17 (Après prolongation)

Tout d'abord, merci à Constant qui a coaché l'équipe puisque Stéphane était avec les U11 M2 qui jouaient à la même heure. Cela a entraîné quelques petits problèmes puisqu'il ne connaît pas bien tous les prénoms.

Le match commençait par une mauvaise entame de notre opposition B, une mauvaise habitude depuis janvier. Ensuite, sur leur 3 quart-temps suivant, ils se sont rattrapés en jouant collectif, peut-être même un peu trop parfois. Notre opposition A comptait trop sur ses qualités individuelles et négligeait trop sa défense pour inquiéter l'adversaire sur les 3 premiers quart-temps. Un dernier quart-temps plus abouti leur permettait d'arracher la prolongation où ils semblaient en mesure de l'emporter.

Dans les tribunes, tous les parents y ont cru jusqu'au bout et il ne s'est fallu d'un rien que l'équipe ne remporte ce 3e match de la phase.

Félicitations à Dorian et Miguel qui se sont bien battus malgré leur manque d'expérience.

Tous les joueurs pourront se servir de la frustration ressentie à la fin pour trouver la motivation d'améliorer leurs points faibles (entre autres, la qualité de la passe de manière générale) en écoutant le coach.

Stéphane

U11M2

VERFEIL 13 / ASTRO 19

Un match très serré gagné surtout par la B (4 sur 4 quarts temps gagnés) et le réveil dans les 2 derniers quarts temps de la A (un nul et une victoire).

L'arbitrage était pointilleux (c'est rare) mais juste et nous a permis de voir que nous avons beaucoup de travail sur les "départs".

Seul regret les réflexions de certains parents de Verfeil à un de nos enfants qui est sorti en pleurant à la fin de son quart-temps... j'aurai trop de choses à dire sur la bêtise humaine !

Stéphane



U13F3

Bessières Basket Club 2 25-49 Astro BC 3

En déplacement à Bessières pour ce premier match de phase retour, les filles ont du faire preuve de volonté et d'endurance car elles n'étaient que 5 pour disputer la rencontre.

L'entame de match a été difficile avec un premier quart temps peu productif sur le plan de l'attaque (8 à 4). Les deux quarts temps suivants se sont déroulés sur le même rythme. Les filles ont su faire preuve de patience et de rigueur défensive pour toujours rester devant en creusant l'écart petit à petit. Marie-Océane et Aïcha, avec respectivement 20 et 18 points, nous ont montré de belles séquences offensives tandis que Lea assurait les rebonds et la relance. Marion et Amandine ont été téméraires quant à la défense sur leur vis à vis.

Il faut noter cependant que le problème de réussite sur les paniers facile est récurrent depuis le début de l'année. Si les filles souhaitent progresser et gagner des matchs plus difficiles pendant le reste de la saison, il va leur falloir absolument redoubler d'efforts pour maîtriser leurs tirs en course.

Bravo pour cette victoire qui nous assure la deuxième place du classement.

Renaud

U13M3

ASTRO 79 / BESSIERES 35

Le match commence avec un début de premier quart à notre avantage, autant au niveau du score qu'au niveau technique. Malheureusement, nous n'arrivons pas à creuser l'écart car dans la seconde partie du premier quart-temps, nous ratons trop de panier facile et nous ne sommes plus autant en place en défense, ce qui laisse trop d'opportunité à Bessières.

Nous prenons réellement l'avantage durant le second quart bien que, dans le milieu nous nous relâchons un petit peu sur l'attaque. Nous finalisons la première mi-temps avec une avance d'environ 25 points.

Après la mi-temps nous avons un petit temps faible et nous décidons de prendre à deux en défense le numéro 7 de l'équipe adverse qui marque la quasi-totalité de leurs points et qui a un avantage de taille. A la fin de ce quart-temps nous reprenons les choses en main et totalisons une avance de plus de 30pts.

Le quatrième quart et largement à notre avantage et les joueurs de Bessières relâchent la pression défensive ce qui nous permet de mettre plein de paniers faciles pour finaliser le match sur un magnifique score de 79-35 !!!!

Paolo, joueur

RÉSUMÉS

U13F2

VACQUIERS 20 / ASTRO 28

Ce week-end nous sommes allés à Vacquiers, et nous commençons le début de la phase retour par une victoire.

Le match s'est surtout gagné sur la bonne défense que nous avons proposée. En revanche la réussite aux tirs n'a pas été de notre côté.

Les attaques que nous proposons étaient bonnes, le collectif était bon, mais le seul problème était la finition en 1 contre 0 ou 1 contre 0+1. C'est vraiment dommage car nous nous sommes donc faites peur tout le long du match, mais nous réussissons tout de même à gagner de plus 8 à la fin du match.

Clémence



RÉSUMÉS

U15F

Astro 58 - Rouergue Aveyron 27

Match quasi complet pour nos filles ce samedi.

En attaque, elles déroulent un jeu de plus en plus propre en passes et coupes.

Elles prennent le temps de lire le jeu et de proposer du jeu avec et sans ballon..

En défense, c'est de mieux en mieux mais il reste tout de même à travailler l'orientation et surtout LES ECRANS RETARDS pour ne pas laisser de deuxième chance. à l'adversaire !

Un match serein pour faire le plein de confiance avant la venue de Pradines ce samedi à 16h.

Val & Gwen

U17M1

FONSEGRIVES 85 / ASTRO 58

Un problème de maillot conjugué avec une forte pression de Quint qui menaçait de nous déclarer forfait n'a pas mis les garçons dans les meilleures dispositions pour jouer. Nous encaissons un 16-0 dès le début et n'avons jamais réussi à combler ce retard. Un regret pour ma part, l'attitude de certains joueurs sur le banc lors du dernier quart temps.

Antoine

Samedi nous sommes arrivés à Quint-Fonsegrive sans maillot ce qui a retardé le match de 45min (à cause d'un malentendu avec le club de fonsgrive). Le match commence sans échauffement pour nous et nous avons du mal à entrer dedans , quasiment tout le premier quart-temps. Un "léger" arbitrage maison nous déstabilise mais nous arrivons à remonter l'écart jusqu'à la mi-temp. Toute la deuxième mi-temps c'est écoulé avec le même écart jusqu'à la fin du match. Nous avons montré un meilleur niveau lors du match contre les Net's. Nous aurions pu beaucoup mieux faire à ce match.

Jason, Joueur

Samedi nous avons rencontré l'équipe de Quint Fonsegrive. Nous sommes arrivés malheureusement sans jeu de maillot ce qui a perturbé l'horaire de la rencontre. L'équipe de Quint n'a pas voulu nous en prêter, étrange ... D'autre part merci Antoine d'avoir réussi à faire un aller retour express à Toulouse pour que la rencontre puisse avoir lieu. Nous avons eu beaucoup de mal à exister dans le premier quart-temps car l'équipe de Fonsegrive a été tout de suite présente dans le match contrairement à nous, en enchaînant des contres attaques et en étant très présente au rebond. Nous perdons trop de ballons et manquons une nouvelle fois d'agressivité défensive. Nous réagissons en milieu de deuxième quart-temps avec une meilleure application en défense et de bonnes pénétrations dans la raquette. La deuxième période est à l'avantage de l'équipe adverse. Nous n'avons jamais été en mesure de rattraper l'écart de 16 points du premier quart-temps. Il reste encore quelques matchs cette saison à disputer et nous allons travailler tous ensemble pour progresser.

"Si tu abandonnes une fois, cela peut devenir une habitude. N'abandonne jamais"
Michael Jordan.

Clément, Joueur



LA BOUTIQUE ASTRO

Seconde session !

Après le succès de la première session en décembre, nous renouvelons l'opération. Vous pouvez venir faire des essayages pendant l'une de ces permanences...

Permanences jusqu'au 04 février inclus :

- au bureau (42 av. Frédéric Estèbe)
le lundi de 17h30 à 18h45
le mercredi et vendredi de 16h30 à 17h45
- au gymnase du Lycée Lautrec
le lundi de 19h à 21h
le mercredi de 18h à 20h
le vendredi 18h à 19h30
- le samedi de 11h à 18h (selon matchs)

Pour commander, 2 possibilités :

- sur place après essai, votre commande sera prise en compte contre remise d'un chèque du montant de votre commande (encaissé à la livraison),
- en ligne, en cliquant sur le lien suivant, vous pourrez régler votre commande en ligne ou transmettre le chèque de règlement à Cathy, lors d'une permanence.

BOUTIQUE ASTRO BC - Saison 2016-2017

Sweat à capuche
avec logo Astro blanc sur le coeur



Homme 36 €



Femme 36 €



Enfant 30 €

Pantalon de survêtement

unisex
avec **ASTRO**
sur la jambe
gauche

Adulte : 42 €
Enfant : 31 €



*Vêtements de
marque Kariban*

**Ensemble
complet**
Adulte 72 €
Enfant 59 €



Tailles adulte disponibles
XS - S - M - L - XL
XXL - 3XL - 4XL

Tailles enfant disponibles
6/8 ans - 8/10 ans
10/12 ans - 12/14 ans



Comme vous le savez, une grande partie de nos équipes féminines sont en Entente avec le club
Toulouse Métropole Basket.

Dans ce cadre, chaque licencié de l'Astro bénéficie de 3 entrées gratuites, à chaque rencontre au Petit Palais !

Il suffit pour cela d'entrer le numéro du licencié (que vous pouvez trouver sur le site de la FFBB).

Profitez-en, et venez
nombreux encourager
l'équipe du TMB,
samedi 28 Janvier
à 20 heures au Petit Palais
(Métro Compans Caffarelli)

Billetterie : <http://www.tmb-basket.com/billetterie/billetterie-en-ligne-tmb/>



CALENDRIER DES MATCHS

À VENIR

A DOMICILE

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse	Arbitres	OTM
Sam 28/01	U11M2	Castelmaurou	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE	JAP	parents U11M2
	U11F1	NET'S	11h00				parents U11F1
	U13F2	Fenouillet	13h00	Collège Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE	? - ?	Gwen - Virginie
	U15M2	Cugnaux 2	14h30			Juliette - ?	parent U15M - ?
	U13M3	Casselardit	16h30			Jason	? - ?
	U17M1	Caraman	14h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	Gwen B - ?	Alexandra - Cécile
	U15F	Pradines	16h00			Gwen B - Alex	Alexandra - Cécile
	U20F	Montech	18h00			arbitres désignés	? - ?
	SF3	Caraman 2	20h30			arbitres désignés	? - ?
Dim 29/01	U9 Dim	Launaguet 2 - Cugnaux 2	accueil 10h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	U13F	parents U9
	SF2	OTB 2	13h00			arbitres désignés	Delphine - Elodie
	SF1	Rignac	15h30			arbitres désignés	Cathy - Maxime
	SG1	Caraman 2	17h30			arbitres désignés	Michèle - Rachel



CALENDRIER DES MATCHS

À VENIR

A L'EXTERIEUR

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 28/01	U7 confirmés	Carnaval des babys	9h00	Jacqueline Auriol	40 Avenue Henri Peyrusse - MURET
	U7 débutants		13h30		
	U9 Sam	St-Jory - TMB - St-Lys - TOAC -	14h00	gymnase du Lac	à ST-JORY
	U11F2	Frouzins	11h00	Berdeil	Rue Guillaume Berdeil - FROUZINS
	U11M1	OTB 1	11h30	Cantelauze	Chemin de Cantelauze - FONSORBES
	U13F1	Pradines	13h45	Halle des sports	Allée Pierre de Coubertin - PRADINES (46)
	U13M1	Cornebarrieu	14h30	P. de Coubertin	Chemin des Ambrits - CORNEBARRIEU
	U13M2	Pamiers	11h00	Paulin PALMADE	8 av. de la Rijole ZA de Pic - PAMIERS (09)
	U15M1	Pibrac	16h30	Beauregard	avenue Maurice Fonvieille - Pibrac
	U17M2	NET'S 2	17h30	complexe sportif	chemin de l'Enguille - ST GENIES BELLEVUE
Dim 29/01	U20M	Tarn Ouest	13h00	L'Oisel	Avenue Guynemer - GAILLAC (81)

A la semaine prochaine !