

# ASTROBULLE

Episode n°14



Mercredi 11 décembre 2019



# Sommaire



**A**vant toute chose ... l'édito !

**S**elfi du week-end

**T**ester sa culture Astro

**R**ésultats des derniers matchs

**O**n refait les matchs

**B**ulletin d'infos diverses

**U**ne vingtaine de questions à ...

**L**e Noël du Mini-Basket

**L**es prochains matchs

**E**t merci à nos partenaires

# Avant toute chose ... l'édito !

Edito par Virginie, Cathy ou Mickael ... aujourd'hui c'est Virginie

Bonjour à tous,

La fin d'année approche mais les événements s'enchainent : ce samedi 14 décembre nous avons notre fête de Noël pour l'école de Mini-Basket avec des ateliers, la photo avec le Père Noël et pour clôturer cette belle matinée un apéro-goûter avec les enfants et les parents. Nous aurons aussi une collecte de jouets ou de livres au profit d'une association. Par avance merci à tous ceux qui y participeront. Si le cœur vous en dit n'hésitez pas à venir voir nos tous petits 😊

Ce vendredi soir est organisé un repas avec tous nos coachs, nos OTM et nos arbitres pour les remercier pour leur participation à ce premier début d'année.

A part ça, c'est déjà la trêve hivernale pour certaines de nos équipes et je voudrais revenir un peu sur le week-end passé.

Félicitations à nos U11Mx1 qui suite à 2 périodes de brassages sans défaite accèdent à la poule A du futur championnat 😊 Bravo coach Guillaume !!

Félicitations aussi pour les victoires de nos équipes dont certaines inattendues (clin d'œil à nos SG1). Dommage pour celles pour qui ça n'a pas fonctionné mais nous ferons mieux j'en suis certaine lors des matchs retours.

Ce week-end avait lieu également notre participation à l'évènement du Téléthon.

Tout d'abord un grand merci à Cathy et Alain pour toute l'organisation.

Merci aussi à tous ceux qui ont participé à cet évènement, ceux qui ont fait des gâteaux, ceux qui ont tenu les différents stands qu'il y avait (buvette, braderie, concours de shoot, vente de gâteaux) et ceux qui sont venus participer au concours de shoot (là aussi clin d'œil spécial à Vincent et Antoine des SG1)

Le résultat de cet évènement n'est peut-être pas énorme mais pour une première je trouve que c'est bien 189€ de récolté pour le Téléthon. Nous ferons mieux l'année prochaine 😊

Pour terminer merci à tous ceux qui sont venus pour arbitrer et tenir les tables ce week-end.

Pour tous ceux que je ne reverrai pas je vous souhaite de passer de très bonnes vacances ainsi que de belles fêtes de fin d'année avec vos proches.

Virginie

# Selfi du week-end

N'hésitez pas à nous envoyer vos photos pour une publication sur Facebook et dans l'Astrobulle !

La bataille fait rage pour figurer sur cette page ... deux nouveaux vainqueurs cette semaine : ci-contre le désormais classique "selfi de la victoire avec le score bien visible" des U15M2 et ci-dessous les parents des U18F en pleine préparation de match au fin fond du Gers !



# Tester sa culture Astro

Chaque semaine une énigme sur le club.

**Question du jour** : Notre page Facebook est très active cette saison ... mais qui la gère et combien d'abonnés avons-nous ?



<https://www.facebook.com/astrobasketclub/>

*Réponse de l'énigme précédente : 3*



Sont toujours à l'Astro Florian #9 actuellement en U13M1, Antonin #4 en U15M2 et Ewald (en partant de la droite le 2<sup>ème</sup> du 2<sup>ème</sup> rang) en U15M1.

L'occasion aussi de passer le bonjour à coach Stéphane, l'un des trois cofondateurs du club (avec Pierre et Fred), qui a œuvré pendant de nombreuses saisons à l'école de mini-basket.

# Résultats des derniers matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Gymnase	Arbitres	OTM
Sam 07/12	U11M1	Astro 1	St-Orens 1	Victoire 18-14	JAP par Rachel	parents U11M1
	U11M2	BCLM	Astro 2	Défaite 17-15	Locaux	Locaux
	U11F	Astro	Tournefeuille	Défaite 09-23	JAP par Rachel	parents U11F
	U13M1	Rodez	Astro 1	Défaite 65-56	officiels désignés	Locaux
	U13M2	ASTRO 2	Lézat 1	Victoire 43-39	Christian - Marius	Vanessa - Gabrielle
	U13F1	TMABC 1	Lavour	Victoire 56-34	Micka	Virginie - Cathy
	U13F2	Caraman	TMABC 2	Victoire 43-60	Locaux	Locaux
	U15M1	Astro 1	Cornebarrieu	Victoire 95-36	Rachel	Thierry - Mathias
	U15M2	Astro 2	Bruguières 4	Victoire 64-29	Rachel	Laurent - Mathias
	U15F1	TMABC 1	Lavour	Défaite 55-66	Samy	Virginie - Cathy
	U15F2	BCLM 2	TMABC 2	Victoire 37-65	Locaux	Locaux
	U17M1	Astro 1	U. 31 Nord 2	Victoire 87-32	Samy	Lièle - Aurel
	U17M2	Caraman	Astro 2	Victoire 52-56	Locaux	Locaux
	U18F	Riscle	TMABC	Défaite 58-44	officiels désignés	Locaux
	SF3	TMABC 3	BCLM	Victoire 51-32	officiels désignés	Delphine - Quentin
	SG1	Fonsegrives	Astro 1	Victoire 64-67	officiels désignés	Locaux
Dim 08/12	U20M	Lavour 2	Astro	Victoire 62-66	officiels désignés	Locaux
	SF1	TMABC 1	Eaunes	Défaite 50-59	officiels désignés	Elodie - Héloïse
	SF2	TMABC 2	Castera	Victoire 70-39	officiels désignés	Delphine - Margaux
	SG2	Castanet	Astro 2	Défaite 56-35	officiels désignés	Locaux



# On refait les matchs

## Les traditionnels commentaires de match ...

### U9 → Plateau à domicile avec Léguevin et le TMB



### U11M1 → Astro 1 – St-Orens : Victoire 18 – 14 ... Auteur = Guillaume

Score réel 52-38

Mixtape U11Mx1 Vol. 1 Face B fin.

C'est le match qu'on attendait tous depuis le début de la phase 2. Celui qui allait réellement tester le niveau des Mx1. Ce pour quoi on s'entraîne depuis 3 mois. Le choc des Titans qui confronterait deux équipes invaincues depuis le début de la saison, toutes deux victorieuses 7 fois d'affilée avec une moyenne de plus de 50 points d'écart. Et à match exceptionnel, préparation exceptionnelle.

Track 22 : Selah (Kanye West)

« We got the product, we got the tools, we got the minds, we got the youth »

Je ne vais pas vous mentir, ce match je ne l'ai pas abordé en toute sérénité. J'y pensais depuis 15 jours et on s'y est donc tous préparé en amont. C'est un véritable travail d'équipe, qui ne se résume pas qu'aux 10 enfants sur le terrain, qui s'est mis en œuvre. D'abord grâce à l'énorme participation de Ghislain en off, la récolte, l'étude et l'analyse et l'échange de plus de 5Go de données via des kilomètres de Whatsapp ;) qui a permis de mettre en lumière les points forts et faibles des deux équipes. Ensuite grâce à la mise en place d'ateliers spécifiques par Océane et Samy pour travailler sur nos faiblesses. Et on a bossé dur pendant 3 séances pour être prêts. Enfin, le collectif formé par les supporters a joué un beau rôle également, merci pour votre mobilisation, on a débuté le match soutenu par 2 fans isolés mais on a terminé avec des frères de joueurs, des coéquipiers pourtant au repos et même des tantes Poitevines. Plus qu'une équipe, une grande famille! (la bise aux Rochelais qui viennent nous voir jouer quand ils veulent)

Track 23 : The Greatest Show (H. Jackman, K. Settle, Z. Efron, Zendaya & The Greatest Showman Ensemble)

« We light it up, we won't come down, and the sun can't stop us now »

Il ne manquait plus que le collectif formé par nos joueurs sur le terrain.

On savait qu'il fallait taper fort d'entrée face à cette équipe à l'opposition 2 très au dessus des autres, créer un choc psychologique et faire douter ce groupe qui n'a jamais connu la défaite.

Notre opposition 2 (9-3, 6-0, 8-0, 8-14) a très bien rempli sa mission grâce à un collectif fort dominé par un Walid explosif qui marquera 22 points au total soit plus des 2/3 de son opposition! C'est du très bon boulot de groupe auquel on a assisté et ce n'était pas une promenade de santé contrairement à ce qu'indique les scores. Il a fallu être très agressif en attaque et très efficace en défense car nos adversaires ne pardonnaient pas la moindre erreur. Preuve en est leur dernier QT où les noirs et rouges ont sauté sur le

moindre ballon perdu par nos erreurs de débutants (remises en jeu ratées, passes trop longues...) pour remonter très rapidement le terrain et passer de -2 à +6 en quelques secondes. Un match âpre et rugueux où mes joueurs et joueuses ont pris quelques coups mais n'ont jamais courbé l'échine. Chez les Mx1 on a pas un mental de chips! Bravo Jade, Willy, Walid, Martin et Romain, ce que vous avez fait est d'un très très bon niveau (mais vous auriez pu nous faire gagner le match 1QT plus tôt et m'éviter une crise cardiaque!)

Pour l'opposition 1 (8-7, 3-4, 6-5, 4-5) c'était beaucoup plus serré, le score n'a jamais dépassé les 2 points d'écart! Nous avons une très grosse opposition face à nous, menées par 2 joueurs techniques, rapides, malins et très adroits. Mais nous nous y étions préparés et les Astéroïdes ont su étouffer une grande partie de leurs échappées par une agressivité défensive très efficace. Dès leur 1er QT ces 2 oppositions ont fait des étincelles, elles se sont rendues coup pour coup jusqu'à la conclusion dictée par Solal. Un 3 points froid, chirurgical et très réfléchi pris en tête de raquette qui m'a décroché la mâchoire (je le classe dans mes souvenirs de basket à côté de celui pris par Damian Lillard en fin de match 5 des 1/4 de finale contre OKC lors des derniers playoffs). Mais au delà de cette performance individuelle, c'est bien à une œuvre collective à laquelle nous avons assisté et peut être même à la plus collective depuis le début de la saison pour l'opposition 1. Face à un adversaire de ce niveau il fallait compter sur l'implication de tous, à tout moment. Le 2ème QT a été moins prolifiques, St-Orens ayant réagi en durcissant sa défense, une prise à 2 sur le porteur de balle à laquelle nous n'avons pas su nous adapter. En revanche nous avons su garder notre sang froid et c'est psychologiquement que nous avons repris le dessus. Se sachant à 1 QT de la sortie, le BSO poussé dans ses retranchements par notre grosse défense enchaîne les mauvais choix et perd son adresse sur le QT7. Une situation à laquelle ils n'avaient jamais été confrontés. Alors que nous, les matchs serrés ça nous connaît, on a connu que ça la saison dernière! Nous remportons ce QT de 1 point et le match dans la poche, nous relâchons la pression sur le Q8 que nous cédon de 1 point. Bravo Camille, Oscar, Solal, Sohan et Erwann pour avoir donné le meilleur de vous même, une fois de plus vous m'avez bluffé!

Track 24 : Touch The Sky (Kanye West feat. Lupe Fiasco, Live at Abbey Road Studio)

« I gotta testify, come up in the spot lookin' extra fly, 'fore the day I die, I'ma touch the sky »

Au delà de l'immense fierté et le soulagement d'avoir gagné, ce match a été riche d'enseignements pour le groupe. On a enfin pu voir ce que donnent les Mx1 sous pression, le résultat est convaincant et les pistes de travail se dessinent. Je suis heureux et rassuré de constater que nous allons dans la bonne direction, gardons le cap. Les enfants ont pris énormément de plaisir, ils ont retrouvé le goût de l'engagement, les spectateurs ont retrouvé les grandes émotions des matchs à suspense de l'année dernière... et j'ai retrouvé l'inspiration. Mais ce n'est que le début, le plus dur est à venir. Nous retrouverons St-Orens, Cugnaux et Colomiers puis TCMS que nous avons battu 2 fois l'année dernière mais qui semble être un challenger sérieux et enfin Labarthe-sur-Lèze que nous ne connaissons pas et qui pourrait bien créer la surprise. Rendez-vous donc à partir du 11 janvier pour la phase de championnat où nous jouerons le titre de meilleure équipe Poussin du département. De belles émotions en perspectives!

Continuons de douter, continuons de rêver. Gardons les pieds sur terre et la tête dans les étoiles.

Mixtape à retrouver ici : <https://music.apple.com/fr/playlist/mixtape-u11mx1-vol-1/pl.u-pMy115LSXB0Ko>

Bonus track : Lost In The World / Who Will Survive In America (Kanye West feat. Bon Iver)

« You're my devil, you're my angel  
You're my Heaven, you're my Hell  
You're my now, you're my forever  
You're my freedom, you're my jail  
You're my lies, you're my truth  
You're my war, you're my truce  
You're my questions, you're my proof  
You're my stress and you're my masseuse »





## U11M2 → Castelmaurou – Astro 2 : Défaite 17 – 15



## U13M1 → Rodez – Astro 1 : Défaite 65 – 56 ... Auteur = Vincent

Troisième match à l'extérieur (sur 4 matchs) dans notre poule régionale où nous nous déplaçons à RODEZ. RODEZ était premier invaincu de notre poule avec CTC UNION NORD 31 LAUNAGUET.

Un match vraiment où nous n'avons pas été récompensés au final !

Nous avons mené les 3 premiers quarts temps et puis le quatrième quart temps nous baissions notre rythme.

Offensivement, nous avons produit beaucoup de jeu rapide en pénétrant vers le cercle ce qui fut notre point fort.

Défensivement nous laissons trop d'espace et nous ne sommes pas assez concentrés, combattifs et solidaires sur la durée du match.

Nous perdons le match par le score 65-56.

C'est difficile comme nous nous y attendions et là nous avons la trêve de Noël pour reprendre les matchs seulement le 11 janvier.

Nous allons avoir des matchs amicaux pour essayer de ne pas perdre le rythme.

Cette semaine sera dédié au Challenge Benjamin toute la semaine pour passer des épreuves individuelles. Il ne faut surtout pas se décourager et continuer à travailler cela finira par porter ses fruits.

## U13M2 → Astro 2 – Lézat 1 : Victoire 43 – 39 ... Auteur = Mickael

Score par quart temps : 4-14 / 16-12 / 9-7 / 14-6

Comme la semaine dernière nous gagnons le match de justesse (on passe devant au score pour la première fois dans la dernière minute du match !) mais que ce fut difficile de dompter ces vaillants Ariégeois !

Pour une fois nous avons l'avantage de la taille et de l'âge puisque les visiteurs avaient plusieurs U11 surclassés. Notre salut viendra principalement de cet avantage qui nous permettra de dominer au rebond (coup de chapeau à Fares) et d'avoir ainsi beaucoup de 2<sup>ème</sup> chances en attaque. Mais globalement, il faut l'avouer, nous avons été clairement dominés dans le collectif et la vitesse de jeu. Tous nos adversaires étaient sur le même tempo et se sont partagés équitablement le temps de jeu alors que dans mes rangs les écarts se creusent à tous les niveaux entre ceux qui sprintent et jouent en levant la tête et les autres ...



**U13F1 → TMABC 1 – Lavour : Victoire 56 – 34**



**U13F2 → Caraman – TMABC 2 : Victoire 43 – 60**



## **U15M2 → Astro 2 – Bruguières 4 : Victoire 64 – 29 ... Auteur = Christophe**

A chaque début de match, à chaque reprise après les temps-morts ou en début de ¼ temps on entend le hurlement individuel puis collectif : « 1, 2, 3 ASTRO !!! » Il est synonyme pour moi de deux choses : une très belle ambiance dans l'équipe, j'y reviendrai et un très beau début de championnat.

En effet, car cela fait : « 1, 2, 3 victoires en 3 matchs ! »

Samedi, j'ai retrouvé mes jeunes plein d'entrain, motivés, solidaires en défense et dès le 2ème ¼ temps, la pression exercée et une bonne rotation (les titulaires du début de rencontre comme les joueurs issus du banc, ont tous, sans exception, apporté leur contribution) ont permis de creuser un écart significatif, voire définitif !

Il y a donc eu une très bonne pression défensive ponctuée d'aides et de prises à 2, provoquant pertes de balles, tirs forcés et 24 secondes, mais pas seulement. Une nouvelle fois la palette offensive était tout aussi riche : circulation de balle donnant des bonnes positions de tirs, des 1 contre 1, des « passe et va »... et même la « presque action du match » avec une pénétration + extra passe dans le dos... pour un ballon qui roule sur le cercle et malheureusement ressort !

Enfin l'ambiance dans l'équipe est également une source de satisfaction. Les joueurs présents sur le banc (régulièrement rejoints par les gars blessés ou non retenus) encouragent et félicitent leurs coéquipiers sur le terrain. Samedi, on a pu aussi entendre des cris rageurs sur un ou deux contres bien sentis.

Reste l'ambiance dans les gradins... Même si samedi, quelques joueurs et parents du match précédent ont bien poussé l'équipe en début de match (et je les en remercie chaleureusement), les garçons manquent d'un peu de soutien.

Ce groupe fait des efforts et ces efforts paient. Ils méritent vraiment plus de spectateurs. Alors parents, amis, frères et sœurs... n'hésitez plus... les U15M2 sont l'équipe à voir.

## **U15F2 → CTC NET'S-Castelmaurou 2 – TMABC 2 : Victoire 37 – 65 ... Auteur = Mickael**

Score par quart-temps : 7-11 / 9-22 / 10-12 / 11-20

Il aura fallu un bon quart-temps avant de réussir à prendre la mesure de notre adversaire du jour. Puis la machine s'est mise en marche et notre vitesse de jeu, associée à la pression défensive exercée par mes filles sur tout le terrain, leur aura encore une fois permis de récupérer beaucoup de ballons ensuite très judicieusement exploités en contre-attaque.

Quel plaisir pour le coach de voir que malgré les rotations de joueuses et la présence des moins aguerries sur le terrain, notre intensité et notre efficacité n'auront que très rarement faibli sur ce match. Encore bravo à toutes pour cette très belle performance collective et pour avoir su rester concentrées et impliquées comme jamais car les locales n'ont jamais rien lâché et se sont battues (dans tous les sens du terme) du début à la fin, profitant souvent des grandes largesses du corps arbitral (qui aura tout de même été très impartial et équitable).

Le sérieux et l'enthousiasme (les deux sont compatibles) affichés par toutes les filles sans exception lors des entrainements portent ses fruits. Il faut continuer ainsi ... et marquer enfin des lancers-francs (pour la 2<sup>ème</sup> fois d'affilée elles ont marqué plus de paniers à 3 points (3) que de LF (2) !) ... les prochains matchs s'annoncent plus passionnants les uns que les autres et des progrès sont encore possibles !

Coach toujours aussi fier de ses protégées...



## U17M2 → Caraman – Astro 2 : Victoire 52 – 56



## U18F → Riscle – TMABC : Défaite 58 – 44 ... Auteur = Cédric

Match à sens unique dans lequel nous ne sommes jamais rentrés. Je dis depuis quelques temps que notre principal adversaire c'est nous et ça s'est vérifié. Nous sommes tombés contre une équipe de Riscle solide mais qui à mon sens ne nous est pas supérieure (à vérifier au match retour). Pour gagner un match de basket, quelque soit le niveau de l'adversaire, il faut y mettre tous les ingrédients qui sont notamment la concentration, l'application dans l'exécution, l'envie de se battre et de se jeter sur tous les ballons, l'intensité défensive, l'envie de gagner... bref autant de choses qui sont restées à la maison ce samedi et qui a fait qu'il n'était pas possible de gagner dans ces conditions.



Le mental est encore à travailler car nous avons baissé les bras et capitulé trop vite. Un match n'est jamais fini avant que le buzzer ne sonne, il était encore tout à fait jouable de revenir même dans le 4ème quart-temps si nous avions passé la seconde et joué le basket que l'on sait faire. Un dicton dit "on joue comme on s'entraîne" et il s'est encore vérifié. J'ai alerté déjà mercredi et vendredi en devant recadrer à l'entraînement. Il est facile de se laisser aller après 3 victoires consécutives mais le succès ne passe que par la concentration et l'implication à 120%. Bref, c'est ainsi et on passe à côté d'une occasion d'être seuls en tête de cette poule pour nous retrouver devant avec 3 autres équipes (Carla-Bayle, Riscle et Pamiers). Veillons à conserver notre condition physique malgré les fêtes et continuons à travailler pour revenir en pleine forme relancer la machine contre Ossun à domicile le 11 janvier prochain. L'apprentissage continue...

## **SG1 → Fonsegrives – Astro 1 : Victoire 64 – 67 ... Auteur = Mickael**

Score par quart temps : 18-27 / 18-16 / 17-14 / 11-10

On a déjà fait plusieurs bons matchs cette saison mais là c'est une véritable performance que nous avons établie chez un des leaders du championnat (premiers avec une seule défaite avant ce match).

Après une entame sérieuse et un premier quart temps prolifique en attaque, nous avons réussi à contenir les assauts adverses qui étaient pourtant d'envergures ! Plusieurs situations se sont démêlées en très haute altitude ou à très grande vitesse quand ce n'était pas les deux.

Les locaux ont petit à petit remonté leur retard au score et ont fini par passer devant au score à 3 minutes de la fin du match ... Mais c'était sans compter sur notre furieuse envie de l'emporter ! Après quelques stops défensifs et un combat de haute lutte pour la conquête des rebonds nous avons réussi à marquer les points nécessaires pour reprendre la tête dans la dernière minute et ne plus la lâcher.

Un match qui s'est gagné à 10 joueurs et grâce au soutien de nos bruyants supporters.

Bravo à tous ... très satisfait de voir que tous mes choix stratégiques ont été récompensés grâce à l'énergie, la concentration et l'implication à 100% de chacun des joueurs.

A noter, et c'est plutôt rare ces derniers temps, l'excellent état d'esprit qui a régné sur cette rencontre : deux équipes qui se sont beaucoup livrées physiquement mais qui étaient là pour jouer au basket avant tout ... très peu de contestation des décisions arbitrales même les plus difficiles à encaisser dans le money-time, pas de provocation et beaucoup de respect ... ça fait du bien, merci à nos hôtes du soir !

Nous nous installons confortablement derrière le trio de tête ... à confirmer samedi prochain pour le dernier match à domicile de l'année 2019 avant un déplacement chez le leader une semaine plus tard ... la trêve ce n'est pas pour tout de suite pour les SG1 !

## **SF3 → TMABC 3 – Montrabé : Victoire 51 – 32 ... Auteur = Elodie**

Après la victoire contre les dernières du championnat nous avons à coeur de continuer sur notre lancée en rencontrant l'équipe juste au dessus de nous au classement.

Contrat plus que rempli! Voilà le match de référence que nous attendions, celui qui nous permettrait de voir que le travail et la confiance paient. Les filles sont arrivées déterminées et n'ont rien lâché de tout le match. En défense gros travail pour empêcher les tirs et surtout gros travail de rebond privant l'équipe adverse de 2eme chance. En attaque, on a vu une équipe cherchant les solutions collectives avec un ballon qui circule vite et des tirs pris en rythme. Nos contre attaques ont fini le boulot et permis cet écart à la fin. Notre équipe a été forte, nos petites 'jeunettes' ont enfin pris leur place et nos 'anciennes' apportent la stabilité et la combativité dont on a besoin.

C'est la fin de la phase aller pour les sf3. Le travail paie, à nous d'aller chercher d'autres résultats pour s'assurer le maintien. Je dois dire que je suis fière de vous les girls. On continue à travailler et se battre ensemble.



Thanks 

# Bulletin d'infos diverses



Ce samedi encore **annulation** du "centre spécial de perfectionnement" en raison du Noël de l'Ecole de Mini-Basket.



**Téléthon** : Merci à Alain et Cathy d'avoir organisé cette action et merci à tous ceux qui d'une façon ou d'une autre ont contribué à la réussite de cet événement. Les performances au concours de shoot de certains SG1 ne resteront pas dans les annales ... mais au final près de 200 € de dons récoltés pour la recherche, c'est pas si mal !



**Trêve de Noël** : Nos équipes de jeunes évoluant en région sont déjà en vacances ... reprise des matchs en janvier. Pour les équipes en département, elles seront encore sur le pont ce samedi après-midi avant une trêve bien méritée. Nos U11 ont terminé leur dernière phase de qualification et leur championnat final débutera à la rentrée (édition de leurs calendriers respectifs prochainement).



Pour les séniors, derniers matchs de l'année 2019 ce week-end pour les SF1 et SF2 tandis que les SG1, SG2 et SF3 auront encore du rab la semaine suivante !



Huitièmes de finale de la **Coupe de la Garonne** ce soir pour nos **SF1**. Il s'agira de ne pas tomber dans le piège tendu par une équipe évoluant 3 divisions en-dessous d'elles !



# Une vingtaine de questions à ...

## Duel mixte entre Luna et Adrien

### Prénom – Age – Equipe ?

	<b>Luna</b> 15 ans U18F		<b>Adrien</b> 15 ans U17M1
--	-------------------------------	--	----------------------------------

### A l'Astro depuis quand ?

Depuis 5 ans	Depuis 2019
--------------	-------------

### Quand as-tu débuté le basket ?

En 2e année de poussine	Il y a 4 ans
-------------------------	--------------

### Meilleur souvenir ?

La finale en première année de U15. On a perdu en prolongation de 1 point mais bon, c'était quand même un beau match	45 points en 1 match avec triple double :) (en région 1)
--	--

### Une devise ?

« C'est que du mental »	Vaincre une facilité !
-------------------------	------------------------

### Un sportif qui t'inspire ?

Shaquille O'Neal	Mon grand frère au conservatoire de Lyon en Danse et sinon plus connu LeBron James :)
------------------	---

### Equipe de basket préférée ?

Nous	Les Lakers sont les meilleurs
------	-------------------------------

### Défense ou attaque ?

Attaque	Attaque bien évidemment
---------	-------------------------

### Un rituel avant les matchs ?

Ecouter de la musique le matin	Non juste être sérieux
--------------------------------	------------------------

### Que fais-tu les soirs de défaite ?

On perd pas dans notre équipe	Je me réconforte auprès de ma famille/copine/amis
-------------------------------	---

### Ce que tu préfères chez tes coéquipiers ?

Elles ne baissent pas les bras	Le collectif
--------------------------------	--------------

### Ce que tu aimes moins ?

Quand elles s'énervent contre elles-mêmes	Quand ils jouent tout seul
---	----------------------------

### Objectif(s) pour cette saison ?

Gagner la saison et s'amuser	Me faire plaisir
------------------------------	------------------

### Et maintenant, en dehors du basket, ...

#### Des passions ?

La musique et le cinéma	Les SES , le relationnel
-------------------------	--------------------------

#### Chanson et film préférés ?

Luna y sol - Manu Chao ; La haine de Mathieu Kassovitz	Pirates des Caraïbes ; chanson à peu près tout
---	--

#### La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Virginie Segala	Barack Obama (rerencontrer)
-----------------	-----------------------------

#### Salé ou sucré ?

Sucré	Sucré :))
-------	-----------

#### Un péché mignon ?

Les séries	Non... :)
------------	-----------

#### Lieu de vacances préféré ?

L'océan	Ibiza
---------	-------

#### La personne la plus connue de ton répertoire ?

ma prof d'anglais	Mon père ☺
-------------------	------------

#### Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Le joker	En poireau !
----------	--------------





# Le Noël du Mini-Basket



*Fête de Noël de  
L'Ecole de Mini-Basket*

9h45 : Accueil U7, U9 & U11  
10h à 12h : Ateliers

12h : Photo avec le Père Noël + Gôûter

Collecte de jouets pour une association

14/12/19

Gymnase du Lycée Toulouse Lautrec

En plus de ça, nous aurons une équipe U9 qui représentera le club au tournoi de Noël organisé par le CD31 et qui se déroulera tout l'après-midi au petit palais des sports.

# Les prochains matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
<b>Mer 11/12</b>	SF1 Coupe	TMABC 1	Léguevin	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
<b>Sam 14/12</b>	U7-U9 U11	Noël de l'Ecole de Mini-Basket		10h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		10h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M1	Repos		x	x	x
	U13M2	Astro 2	St-Girons	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1	Repos		x	x	x
	U13F2	TMABC 2	Merville	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	Union 31 Nord 3	Astro 1	16h30	La Palanque	Ch. la Palanque à LAUNAGUET
	U15M2	Aussonne	Astro 2	16h00	Pierre Denis	PI Jean Jaures à AUSSONNE
	U15F1	Repos		x	x	x
	U15F2	TMABC 2	GOTB 3	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	TOAC 3	Astro 1	15h30	Dewoitine	20, chemin de Garric 31200 TLSE
	U17M2	Astro 2	Labarthe	14h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F	Repos		x	x	x
	SF2	Gimont 2	TMABC 2	20h00	Gymn. En Petre	Route de Saramon à GIMONT
	SF3	Ayguesvives	TMABC 3	21h00	Municipal	Allée des d. de l'Homme 31450 A.
	SG1	Astro 1	St-Girons	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	<b>Dim 15/12</b>	U20M	Astro	Blagnac	11h00	Lycée Lautrec
SF1		TMABC 1	St-Orens	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
SG2		Astro 2	Lézat 2	13h15	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Attention il peut parfois y avoir des modifications de dernière minute. Aussi n'hésitez pas à consulter régulièrement [notre page dédiée en ligne](#) et à comparer les infos avec les sites des clubs adverses !

# Et merci à nos partenaires



**Neorka**  
Bureau d'études énergies



**Sodenada!**  
Agence de Disrupteurs Natifs



Venez rejoindre nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à [contact@astrobasketclub.fr](mailto:contact@astrobasketclub.fr) ...

Retrouvez toutes les infos sur  
[www.astrobasketclub.fr](http://www.astrobasketclub.fr)

et suivez-nous sur [Facebook](#)

