

ASTROBULLE

Episode n°29



Mercredi 8 avril 2020

4^{ème} épisode en mode
confinement, sans le sommaire
habituel, mais avec toutes vos
propositions, billets d'humeur,
photos. Merci pour ces
contributions. Vous aussi,
soyez l'auteur d'un article du
prochain épisode en écrivant à
astrobulle@astrobasketclub.fr



Edito par Micka

Hello l' Astroworld ☺

Zebda aurait chanté "confiné(e)s, confiné(e)s ... il faut rester confiné(e)s !"

Le temps paraît long, la sortie du confinement si lointaine, surtout quand on ne connaît pas sa date exacte. Nous vivons sûrement un événement historique ... qui nous a fait perdre nos repères et qui nous obligera vraisemblablement à vivre autrement après ...

En attendant nous prenons le temps (et on en a en stock !) de réfléchir à cet après, côté Astro. Le bilan de cette saison, le "retour au jeu" tel qu'il a été nommé par nos instances fédérales, et surtout la préparation de la prochaine saison sont autant de sujets qui nous préoccupent actuellement en coulisses (et à distance les uns des autres !).

Etant en charge de la vie sportive du club, et en particulier des coaches, j'invite dès aujourd'hui tous ceux qui souhaitent rejoindre notre staff technique à me contacter à sportif@astrobasketclub.fr. Pour rappel : tous nos entraîneurs sont bénévoles, désintéressés et animés par la seule passion de notre sport et la volonté de transmettre ... joueurs mercenaires et coaches ayant des aspirations financières sont priés de passer leur chemin !

A quelques aménagements près, notre structure sportive ressemblera beaucoup à celle que nous avons mis en place cette année : une école de mini-basket que nous souhaitons redynamiser en restructurant son encadrement, des groupes de 30 maximum de U13 à U17/U18, répartis en deux équipes avec un entraînement en commun, et 6 équipes (3 féminines et 3 masculines) dans le pôle U20/séniors.

J'espère très fort vous revoir au plus vite !!!

Motivé(e)s, motivé(e) ... il faut rester motivé(e)s

Mickael

Selfis : le palmarès final

Il est temps de dévoiler les équipes vainqueurs !

Ce qui était une simple demande d'illustration des résumés de match est devenu, au fil des épisodes, une vraie compétition amicale : qui allait obtenir chaque semaine les honneurs de la page 4 de l'Astrobulle ? Certaines équipes se sont prises au jeu et en ont fait un véritable rituel d'après-match (à l'occasion d'avant-match !). Il y a eu les grands classiques : la photo d'équipe sous le score victorieux, le vrai selfi dans les vestiaires ... mais certains groupes auront su faire preuve parfois d'une belle originalité ... et nous avons de vrais spécialistes !

Médaille de bronze : les U15F1

De grandes fidèles de ce challenge, elles ont très régulièrement envoyé une belle photo d'équipe pour nous faire partager les nombreux sourires.





DERBY ! VICTOIRE 77-50 AU
TCMS 🏀💪



Médaille d'argent : les U18F

Très tôt dans la saison elles se sont prêtées au jeu et ont très vite largement pris la tête du classement, faisant preuve de beaucoup de diversité dans les poses, avant de s'essouffler sur la fin, pour laisser filer la victoire ... elles feront partie des favorites l'an prochain !







Médaille d'or : les U13F2

Elles ont commencé timidement avant de réellement prendre leurs marques et ensuite nous offrir un véritable festival avec un beau travail de recherche de la pose la plus originale !
Championnes pour cette saison ... elles remettront leur trophée en jeu l'an prochain







La parole des coachs

Après avoir réfléchi à l'événement fondateur de leur saison, cette fois-ci les coachs devaient me dire : "quel est le match ou le moment qui vous a le plus énervé cette saison, et pourquoi ?". Voici leurs réponses (avec pour deux d'entre eux celles concernant la question de la semaine dernière !)

Guillaume pour les U11M1

Une saison de basket c'est fait de hauts et de bas. Heureusement chez les U11MX1 on a beaucoup plus souvent tutoyé les étoiles que rasé les pâquerettes. Avec 13 victoires pour 1 défaite et une moyenne de +34 points par match on peut dire que nous n'avons eu que des problèmes de riches !

Mais ça ne veut pas dire que tout s'est passé sans accroc !

Je pense en particulier à une série de deux matchs qui m'a bien gonflé...

Évidemment la défaite contre TCMS a été une grosse déception. Et pas seulement parce que ce groupe est peu habitué aux défaites (4 seulement en 31 matchs sur les deux dernières années!) mais aussi parce que c'était le seul match perdu à Arnauné en deux saisons. Le tout face à une équipe qu'on bat de 30 points au retour. Ce qui m'énerve le plus c'est que c'était une défaite largement évitable! La leçon à tirer de cet accident industriel ? Ne jamais sous estimer son adversaire et préparer tous les matchs avec le même sérieux qu'on soit joueur, entraîneur ou coach...

Mais ça ne s'est pas arrêté là... Juste après « le drame » une opération recadrage s'est déroulée lors des entraînements. Une semaine au rythme militaire qui m'avait laissé espérer un sursaut d'orgueil des enfants contre Labarthe. Mais quelle déception ce match! Les enfants en plein doute se sont faits remuer comme il faut par leurs adversaires et sont mentalement sortis de leur match. Une victoire dans la douleur à l'arrière goût de défaite avec le plus petit écart de points de la saison (+5). Grosse remise en question de la place de cette équipe dans le championnat (et grosse remise en question personnelle).

Heureusement s'en est suivi une série de quatre matchs plus spectaculaires les uns que les autres qui a largement répondu à mes interrogations.



Vincent pour les U13M1

Tout d'abord, sa réponse à la question de la semaine dernière :

En ce qui concerne les U13M1, pas un facteur mais plutôt plusieurs facteurs ont contribué à créer cette équipe.

Notre parcours de brassage fût plutôt très bon mais en jouant sur les acquis et les qualités individuelles de chacun.

Notre parcours de poule a plutôt construit une équipe homogène et équilibré.

La première des choses est la prise de conscience que sans défense on ne gagne pas un match et il a fallu le comprendre individuellement et collectivement.

La deuxième des choses a été l'acceptation par chacun des qualités-défauts des autres.

La dernière des choses a été croire en soi et ses capacités même dans des moments difficiles.

L'avant dernier match ALLER perdu à Bessieres a permis de se dire les choses sur les défaites successives mais a également permis de se rendre compte des difficultés de notre équipe face à des adversaires directs au classement.

Les 4 matchs suivants se sont soldés par des victoires (2 matchs amicaux et 2 matchs officiels). Les enfants ont montré un tout autre visage et confirmé une équipe collective en défense et en attaque.

Il faut aussi mettre en avant le mental car il en faut pour arriver à inverser cette tendance de 6 défaites consécutives.

C'est dommage de ne pas pouvoir confirmer tout cela sur les autres matchs de la phase RETOUR mais je reste persuadé que les enfants auraient pu montrer un nouveau visage sur cette dernière phase. J'espère que les enfants auront appris cette saison et sauront appliquer cela pour la suite de leur apprentissage.

Et sa réponse au sujet de cette semaine :

En ce qui concerne les U13M1, le match de Gaillac m'a bien frustré cette saison pour le début d'année 2020.

Nous avons terminé le 7 décembre notre match précédent et nous devions reprendre le 11 janvier le match de Gaillac.

Face à ce long temps sans match, nous avons travaillé à l'entraînement et organisé des matchs amicaux avec pour seul objectif de gagner à la maison notre premier match contre Gaillac (adversaire direct) et enrayer cette spirale de défaite.

Malgré tout cela, nous perdons contre Gaillac et nous faisons vraiment un non match défensivement et offensivement.

Un moment de déception qui allait nous servir pour la suite mais difficile à vivre.



Mickaël pour les U13M2

Il y en a eu plusieurs je l'avoue, des moments ou des matchs, qui m'ont mis la tête à l'envers tant ce groupe a mis du temps à faire la transition entre mini-basket et catégorie U13 ... et encore il y a du chemin à faire !

Côté terrain je vais citer notre 2^{ème} match contre Portet : 2 mois après avoir perdu la première rencontre, en brassages, de 2 points, ce 11 janvier dernier, pour la reprise du championnat, la claque est sévère mais malheureusement méritée : 30-77 ! La déroute est totale et les comportements sur et hors du terrain totalement hors-sujets ... l'entraînement d'après servira de prise de conscience qu'il fallait vite grandir ... au moins dans sa tête !



Sébastien pour les U15F1

18 janvier 2020 réception de Pamiers

Match à confrontation directe pour la 3ème place du championnat. Comme à notre habitude le début de match est à notre avantage, avant de retomber (trop) rapidement dans nos travers : fautes, ballons perdus, indiscipline, ça rûle sur l'arbitrage et malgré tout on reste dans le sillage de nos adversaires 72-71 pour Pamiers, 17 secondes à jouer, possession Pamiers, encore un temps-mort en ma possession, Pamiers dans la pénalité et là... les 17 secondes les plus longues de ma saison, puisque... rien, on défend à 2m de la joueuse adverse, SANS FAUTE, sans interception, sans même un panier à 2pts encaissé, malgré mes consignes inaudibles dans un sacré brouhaha...



Mickaël pour les U15F2

Ce n'est pas une de nos 2 défaites qui m'ont le plus énervé cette saison mais bien une de nos victoires ! Ce 11 janvier là nous nous déplaçons à Colomiers pour ce qui sera une des prestations offensives les plus indigestes de la saison ... En effet, c'est sur le famélique score de 36-39 que nous nous en sortons face à une des équipes les moins étoffées du championnat. 39 points marqués (dont 15 dans le seul dernier quart-temps qui nous permet de sauver les apparences, et la victoire !) pour une équipe qui finit la saison avec une moyenne de 60 points marqués par match, avouez que la différence est saisissante !

Entre maladresses, mauvais choix individuels et collectifs, tout y sera passé ... et pour couronner le tout, une de mes joueuses se blessera, ce qui l'éloignera des terrains un bon moment ... bref une victoire au goût bien amer !



Cédric pour les U18F

Aujourd'hui le jeu est de répondre à la question de Mika, à savoir le match ou le moment qui m'a le plus énervé et pourquoi...tout en faisant bref 😊.

Plusieurs matchs me reviennent en tête et pour des raisons différentes.

Tout d'abord les matchs de Riscle (-14) et Carla-Bayle (-45) en championnat ainsi que Cugnaux (environ -30) en amical pour lesquels nous avons tous perdu notre samedi à faire de la route pour ne pas jouer du tout notre basket et prendre une valise alors que nous avons tout à fait le niveau pour gagner ou au moins pour rendre le match accroché.

Enfin le match de Pamiers gagné chez nous de 2 points alors que nous étions à +8 à environ 2 minutes de la fin et le match en main puis la séquence dégoupillage a commencé avec des mauvais choix les uns à la suite des autres jusqu'au summum sur panier encaissé avec 4 de nos joueuses de l'autre côté de la ligne médiane lors de notre remise en jeu à ne pas venir chercher le ballon et du coup une nouvelle perte de balle qui m'a fait disjoncter où je me revois très bien leur hurler dessus pour les faire venir au temps mort en leur demandant si c'était une blague !!! Victoire malgré tout de +2 mais je n'ai même pas pu savourer cette victoire car je me voyais bien aller à Pamiers pour le retour avec +8 plutôt qu'avec +2, mais bon c'est un souci de coach 😊.



Laurent pour les U20M

Mon pire souvenir en match, c'est quand j'ai décidé de "rendre mon tablier" juste après un changement contre St-Orens, le joueur sortant m'a menacé. Je me suis dit qu'un coup de boule, bien qu'efficace n'aurait pas été du meilleur effet pour la communauté.



Mickaël pour les SG1

En règle générale j'ai beaucoup, mais alors beaucoup de mal à digérer les défaites !

Surtout quand on sent qu'il y avait mieux à faire. Cette saison n'a pas dérogé à la règle et me reviennent en tête immédiatement 2 matchs qui ont fait naître en moi énormément de frustration et d'impuissance en tant que coach car ... si les absents ont toujours torts, ces 2 jours là, c'était le cas encore plus que d'habitude !!!

Samedi 23 novembre, réception de Labarthe (pour mémoire : au final ils finissent 2^{ème} du championnat et nous 3^{ème}) et nous ne sommes que 7 dont Valentin tout juste de retour de blessure après plusieurs mois de convalescence ! Nous arrivons à la mi-temps avec 11 points d'avance avant de logiquement céder physiquement en 2^{ème} période !

Samedi 11 janvier (si vous avez été attentifs à mes paragraphes sur les U13M2 et les U15F2 vous comprendrez que j'aurais mieux fait de rester coucher ce jour là), réception de Casselardit, alors dans le ventre mou du championnat, qui nous avait battus à l'aller (nous étions déjà en sous-effectif mais circonstances atténuantes, c'était le premier match de la saison !) et dont on savait qu'ils allaient faire 40 minutes de défense de zone. Sauf que ce jour-là, même si je peux aligner 10 joueurs sur la feuille de match, 5 sont des intérieurs et il me manque les principaux shooteurs extérieurs de l'équipe ... sans surprise là encore, il nous manque des options de jeu pour remporter la victoire.

Dans les deux cas, la frustration et le sentiment d'impuissance l'emporte ... d'autant que c'était 2 matchs à domicile !



Elodie pour les SF3

Tout d'abord, sa réponse à la question de la semaine dernière :

Cette saison pour les SF3 s'annonçait rude mais intense. Déjà nous sommes montées en D2 donc découverte d'un nouveau niveau de compétition pour toute l'équipe. Ensuite, l'effectif était en totale reconstruction avec 7 joueuses déjà présentes en sf3 l'année dernière, 6 anciennes u18 et 3 nouvelles joueuses. Le début a été difficile avec on ne va pas se mentir des défaites compliquées avec des tout petits scores. Un match qui a permis à l'équipe de basculer! Sans hésiter le match aller contre Montrabé, ce match a été le premier où toutes les filles ont pris leurs responsabilités. C'est le premier match où le collectif a su mettre en pratique tout ce qu'on a travaillé à l'entraînement. Premier match où mes 'anciennes' ont tenu la baraque et que les petites jeunettes sont devenues des seniors en prenant leurs responsabilités. Les shoots étaient pris dans les bons timings, la défense ne laissait rien passer et chacune était présente pour l'équipe. C'était la 2^{ème} victoire de l'équipe mais

c'est celle-ci qui est notre référence. C'est à ce match que les filles ont compris qu'elles étaient à leur place en D2 pas d'excuse si on se bat ça fonctionne! Il n'y a pas à dire, elles m'ont fait vivre toutes les émotions. De la bonne humeur et des sourires à chaque entraînement, des fous rires d'après match mais aussi de la tristesse après les défaites amères vite oubliées avec les supers gouters. Parce que nos gouters ils étaient toujours à tomber!!!!

Cette fin de saison laisse un petit gout d'inachevé même si le maintien est assuré, on aurait aimé se le gagner en championnat, comme si les 20 dernières pages du livre avaient été arrachées sauf qu'on connaît la fin. C'est rageant quand même. D'un autre côté ça nous fait une préparation de l'équipe pour qu'elle soit prête pour l'année prochaine !

Et sa réponse au sujet de cette semaine :

Alors difficile de dire ce qui m'a le plus énervé, je ne m'énerve jamais!!!! (☺☺) Demandez aux filles, c'est vrai. Si je m'énerve, elles le savent c'est que vraiment elles abusent. Ce qui m'énervait le plus, c'est leur manque de confiance c'est la phrase 'mais si je le rate, c'est mieux que je passe le ballon'. Ca c'est la phrase pépite qui me faisait dégoupillée. Une autre! le fameux 'oui mais' quand je donne une consigne qui n'est pas respectée : il y a toujours une bonne raison de ne pas m'écouter! Ca m'énerve!!!!!! Ce qui m'a énervé c'est le 'j'ai pas tiré parce que je ne les mets pas d'habitude! 'Ça m'énerve!!!!!! En match ce qui m'énerve c'est quand j'ai mes petits bisounours en face de moi à la mi-temps à la place de mes guerrières amazones. Mais si! Vous voyez des petits nounours avec des petits yeux tout tristes qui disent 'désolé on est en train de perdre' au lieu des regards assassins de filles qui vont bouffer le ballon et ne laisser aucun répit à l'équipe adverse. Ca m'énerve!!! et du coup je suis obligée de les pousser, de les challenger, de les remettre dans le positif et c'est tout mon rôle en fait! Donc non je ne m'énerve jamais!



Pas d'article sur les **U17M1** mais un petit lien (oublié la semaine dernière) vers un extrait de leur match à Bruguières ... pour voir Adrien dans ses œuvres : <https://vimeo.com/402847289>



Questionnaire spécial

Deux duels féminins aujourd'hui : tout d'abord Jade vs Sido ...

Prénom – Age – Equipe ?

	Jade 10 ans U11Mx1		Sidonie 10 ans U11Mx1
---	---------------------------------	--	------------------------------------

A l'Astro depuis quand ?

4 ans	Depuis 2016
-------	-------------

Quand as-tu débuté le basket ?

2016	En 2016
------	---------

Meilleur souvenir ?

Match de 2018-2019, victoire contre Cugnaux avec les filles	Mes entraînements avec mon coach Guillaume
---	--

Une devise ?

A.S.T.R.O. Astrooo	On lâche rien !
--------------------	-----------------

Un sportif qui t'inspire ?

Lebron James	Michael Jordan
--------------	----------------

Equipe de basket préférée ?

Astro	Les Warriors
-------	--------------

Défense ou attaque ?

Attaque	Défense
---------	---------

Un rituel avant les matchs ?

Je pense qu'à gagner	J'enlève mes boucles d'oreille
----------------------	--------------------------------

Que fais-tu les soirs de défaite ?

On pourrait faire mieux	Je vais me coucher tôt
-------------------------	------------------------

Ce que tu préfères chez tes coéquipiers ?

Leur humour et leur soutien	Ils sont forts
-----------------------------	----------------

Ce que tu aimes moins ?

Ils jouent solo	Ils ne font pas toujours la passe aux filles
-----------------	--

Objectif(s) pour cette saison ?

Remporter le championnat	Finir les premiers du championnat. Objectif atteint ;-))
--------------------------	--

Et maintenant, en dehors du basket, ...

Des passions ?

Les jeux vidéos, l'équitation, le foot	La lecture
--	------------

Chanson et film préférés ?

Monster de Lum!x Harry Potter (la chambre des secrets)	Film : RRRR Chanson : Ransom
---	---------------------------------

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Antoine Griezman	Willy Wonka
------------------	-------------

Salé ou sucré ?

Salé	Salé
------	------

Un péché mignon ?

Les pâtes	Les frites
-----------	------------

Lieu de vacances préféré ?

Dans un hôtel en Espagne	La montagne
--------------------------	-------------

La personne la plus connue de ton répertoire ?

Ma famille	Mes parents ;-)
------------	-----------------

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Basketteuse	Licorne
-------------	---------



... et on continue avec Emma (qui en avait des choses à dire !) vs Margaux

Prénom – Age – Equipe ?

	<p>Emma (Cap'taine)</p> <p>24 ans</p> <p>La meilleure équipe qui soit voyons... Les SF3 <3</p>		<p>Margaux</p> <p>22 ans</p> <p>SF1</p>
---	--	--	--

A l'Astro depuis quand ?

Depuis maintenant 3 ans.	Depuis 2 ans, mais j'y étais aussi de 2014 à 2017
--------------------------	---

Quand as-tu débuté le basket ?

Euh.... Pour le plaisir à 6 ans et en compétition à 11 ans	J'ai commencé en 2004
--	-----------------------

Meilleur souvenir ?

Il y en a tellement ! Tournoi international à Gents en Belgique / Les Kameet ; camp de basket de folie ! / Le meilleur pour la fin : Mes 2 années coachées par Elo et avec une équipe du feu de dieu mais surtout mon acceptation dans l'équipe 3 suivi de mon capitanat <3.	Championnes de France en 2013
--	-------------------------------

Une devise ?

« Never surrender » Ne jamais rien lâcher !!! (Regard insistant sur mes petites de l'équipe ;P) et croyez en vous !!! (Re regard insistant mais sur toute la team cette fois ;P)	Confonds pas travailleur avec chanceux
--	--

Un sportif qui t'inspire ?

Michael Jordan !!! Une leçon de tous les jours vraiment !!! « Le talent gagne le match, le travail d'équipe et l'intelligence gagnent le championnat !! »	Kobe Bryant et Steph Curry
---	----------------------------

Equipe de basket préférée ?

La question ne se pose même pas ! Les SF3 bien sur !	GSW et les Knicks
--	-------------------

Défense ou attaque ?

Une bonne attaque passe par une bonne défense alors Défense !	Attaque 100 fois aha
---	----------------------

Un rituel avant les matchs ?

Jeter des ordures façon shoot tout le long de la semaine en disant « si je le mets on gagne ! »	Toujours lacer la chaussure droite en premier et mouiller mon protège dent
---	--

Que fais-tu les soirs de défaite ?

Boire pour oublier... Non je rigole =>Je me refais le match milles fois dans ma tête pour savoir ce qu'il nous a manqué pour gagner et améliorer ça à l'entraînement.	Je suis de mauvaise humeur
---	----------------------------

Ce que tu préfères chez tes coéquipiers ?

Cette complicité que nous avons sur le terrain et ces actions de folies quand elles prennent la confiance, mais par-dessus tous nos soirées <3.	L'ambiance, on s'entend bien
---	------------------------------

Ce que tu aimes moins ?

Les filles vous le savez déjà ce n'est pas un secret ! Ces coups de moue et surtout quand vous baissez les bras >.< !	Leur humour 😊
---	---------------

Objectif(s) pour cette saison ?

Du coup c'était le maintient mais maintenant que la compet' est finie je dirais l'entraînement pour l'année prochaine, nous connaissons nos adversaires il n'y a plus qu'à !	Ben c'était clairement la montée hein
--	---------------------------------------

Et maintenant, en dehors du basket, ...

Des passions ?

La pâtisserie et le basket, le basket, le basket...	Les voyages et la cuisine
---	---------------------------

Chanson et film préférés ?

Bohemian Rhapsody pour la chanson et pour le film... Saga Harry Potter :3	Plutôt un Album Ipséité de Damso et une série LOST ou 24h Chrono
---	--

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Boris Vian	Klay Thompson
------------	---------------

Salé ou sucré ?

Salé (le comble pour une pâtissière)	Salé je crois
--------------------------------------	---------------

Un péché mignon ?

Des bonnes rillettes du Mans/ chipitas (mets paraguayen)	Indépendance Burger
--	---------------------

Lieu de vacances préféré ?

Amérique Latine <3	New York !!!!
--------------------	---------------

La personne la plus connue de ton répertoire ?

Ma mamounette :D	Mon papi !
------------------	------------

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Je me vois bien en Professeur Chourave dans Harry Potter :P	Un pyjama
---	-----------



Un coup de sifflet de Samy

Hooooo mais faut siffler là !!

Bonjours à tous.

J'espère que tout le monde va bien, En cette période de confinement. Je me doute que ce n'est pas facile pour tout le monde de se divertir alors je poursuis la rubrique arbitrage de l'Astrobulle avec un nouveau QCM (en PJ).

QCM, confectionné par mes soins, plus à destination des adultes (pour tous parents, amis, familles, coaches, etc...).

Je l'ai fait en sélectionnant 10 questions de QCM officiel rédigé par la FFBB. Ce dernier ne sera pas facile pour tout le monde mais je joins la correction afin de pouvoir vous auto-corriger. Correction elle aussi faite par mes soins, j'ai essayé d'être encore plus précis dans les explications.

Certains en ont profité sur des groupes WhatsApp et m'ont posé des questions, merci à vous. J'en profite pour rappeler à tout le monde que, si suite à ce QCM, vous avez des questions je me ferai un plaisir d'y répondre. Je me tiens à votre disposition afin de répondre à toutes éventuelles questions concernant le basket mais aussi l'arbitrage.

Venez me donner de vos nouvelles et venez me divertir pendant ce confinement.

N'hésitez pas par la même occasion à me faire part de vos retours sur ce QCM, sont-ils trop durs ? trop faciles ? est-ce que vous trouvez ça intéressant ? A l'écoute de vos critiques, ça pourrait m'aider. Merci d'avance.

Info obligatoire je ne le dirais jamais assez : n'oubliez pas que le code de jeu est disponible sur le site de la FFBB, il est disponible même en anglais pour les plus déterminés.

Je joins mon mail pro : samy.arbitre@gmail.com

Prenez soins de vous, de vos proches, et n'oubliez pas... RESTEZ CHEZ VOUS !

En anglais peut être : Stay Home ! #StayAtHome

Ou en allemand : Zu Hause Bleiben !

En italien : Stai a Casa !

J'essaye aussi en Russe : оставайся дома !

On n'est jamais trop prudent, en corse : Stà à a Casa !

Je finis par l'espagnol : Quedarse En Casa !

On ne sait jamais, peut-être que dans d'autres langues ça marcherait mieux.

Samy

Et merci à nos partenaires



Neorka
Bureau d'études énergies



Sodenada!
Agence de Disrupteurs Natifs



terraNIS
New Information Services

Venez rejoindre nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à contact@astrobasketclub.fr ...

Retrouvez toutes les infos sur

www.astrobasketclub.fr

et suivez-nous sur [Facebook](#)

