ASTROBULLE

Episode n°21

Mercredi 05 février 2020

Sommaire

Avant toute chose … l'édito !

Selfi du week-end

Tester sa culture Astro

Résultats des derniers matchs

On refait les matchs

Bulletin d'infos diverses

Un coup de sifflet de Samy

L'inspiration des coachs

Les prochains matchs

Et merci à nos partenaires

Avant toute chose … l'édito !

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

Appel à bonnes volontés ! ☺

Nous avons besoin d'aide pour l'organisation de 2 événements :

- dimanche 8 mars, nous accueillerons à Arnauné la finale du panier d'or.
  Le matin auront lieu les épreuves du panier d'or dans les 2 salles d'Arnauné, nous aurons besoin de techniciens pour assurer les évaluations, des secouristes pour aider au poste de secours et d'autres bénévoles pour assurer l'accueil, la buvette, etc…
  → Si vous êtes intéressé, merci de me contacter dans les meilleurs délais, je reviendrai vers vous ensuite pour vous proposer une réunion de préparation pendant les vacances scolaires cathy@astrobasketclub.fr

- en fin de saison, nous souhaitons accueillir notre premier tournoi !
  Nous sommes au début de l'organisation, nous avons besoin dès maintenant de volontaires pour préparer ce projet au mieux.
  → Que vous ayez des compétences en basket, en animation, pour trouver des partenaires, tenir une buvette ou autre, contactez Micka : micka@astrobasketclub.fr

Par ailleurs, nous commençons à préparer la saison prochaine (et les suivantes). Progressivement, l'équipe dirigeante va passer le relais sur différentes fonctions. Une des premières - que j'occupe - est la gestion du volontariat du Service Civique : nous avons actuellement un agrément pour 2 types de missions, une axée sur l'école de mini-basket (poste occupé par Océane) et une axée sur la promotion de l'arbitrage et la prévention des violences (poste occupé par Samy). Cet agrément se termine en juillet prochain, nous aurons donc à faire la demande de renouvellement en avril / mai. Une fois l'agrément obtenu, il y aura le recrutement des volontaires à préparer en août, puis le tutorat des jeunes et le suivi administratif à assurer.
→ Si vous êtes intéressé pour tout ou partie de cette fonction, contactez-moi : cathy@astrobasketclub.fr
Enfin d'une manière générale, si vous souhaitez apporter un peu (beaucoup, passionnément…) de temps, d'énergie, d'idées, de compétences, etc… n'hésitez à pas nous contacter : president@astrobasketclub.fr

Merci ! ☺

Cathy

Selfi du week-end

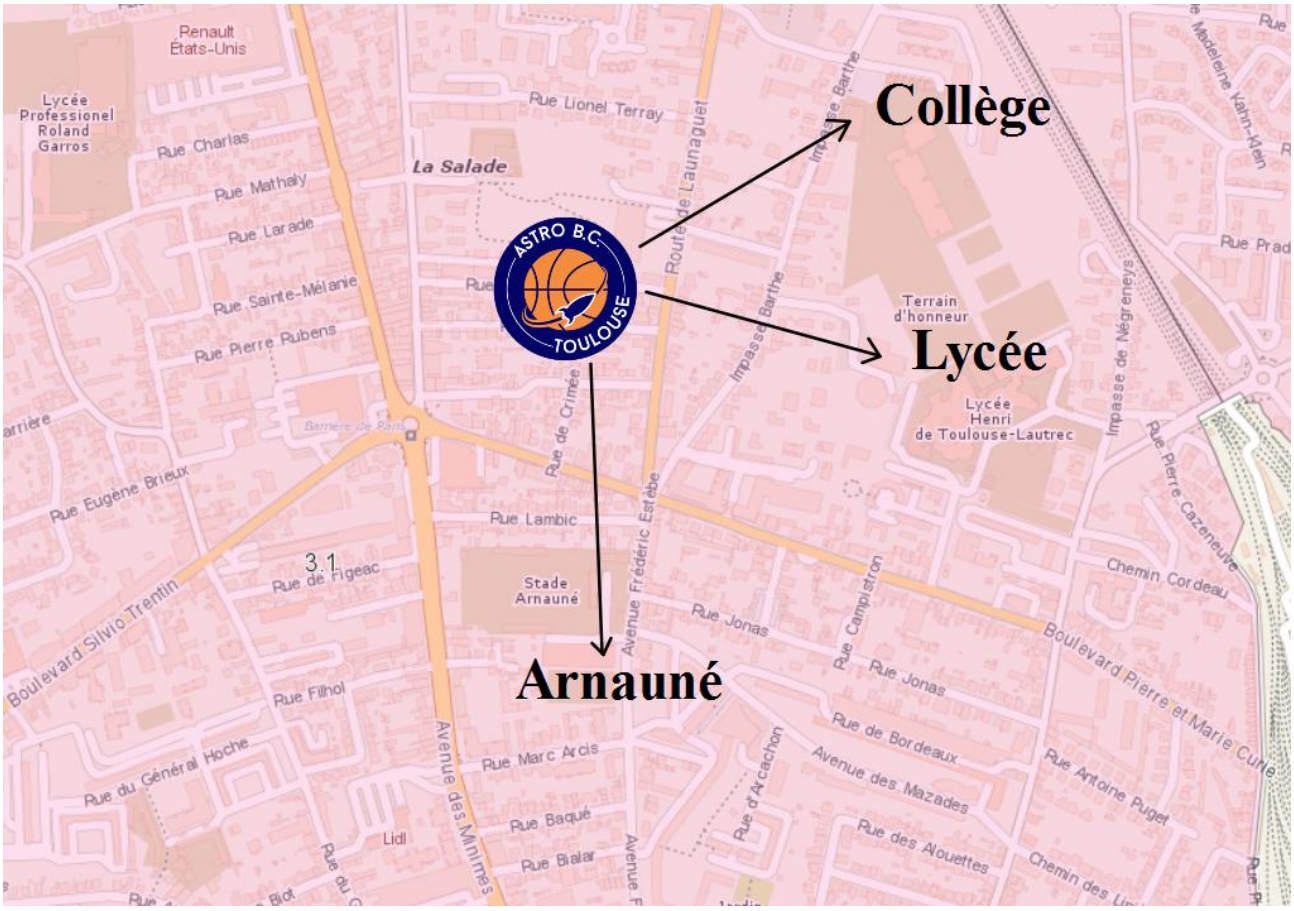
N'hésitez pas à nous envoyer vos photos pour une publication sur Facebook et dans l'Astrobulle !

Les U13M1 obtiennent enfin, et de haute lutte, leur première victoire au plus haut niveau régional ! Bravo les gars ! Bravo coachs Vincent et Cédric !

Tester sa culture Astro

Chaque semaine une énigme sur le club.

Question du jour : Encore des stats ! Cette fois-ci intéressons-nous à la localisation de nos adhérents : combien habitent à Toulouse et combien exactement dans le 31200 ?



Réponses de l'énigme précédente : 71%, 7%, 16%, 6%

Sur les 365 licenciés FFBB de l'Astro, 258 (71%) étaient déjà inscrits chez nous la saison précédente (renouvellement), 26 (7%) viennent d'un autre club (mutation), 58 (16%) débutent (création) et 23 (6%) reprennent après au moins une saison d'interruption (réactivation).

Résultats des derniers matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Gymnase	Arbitres	OTM
Sam 01/02	U11M1	St-Orens 1	Astro 1	Victoire 15-17	Locaux	Locaux
	U11M2	Astro 2	Merville	Victoire 20-12	Chloé B - Félica	parents U11M2
	U11F	St-Lys	Astro	Victoire 13-19	Locaux	Locaux
	U13M1	Astro 1	Montauban	Victoire 66-59	Samy - Nicolas	Emma - Micka
	U13M2	Astro 2	Auterive	Victoire 56-40	Cédric - Mathias	Vanessa - Cathy
	U13F1	Roquettes	TMABC 1	Défaite 48-42	Locaux	Locaux
	U13F2	TMABC 2	BAB'SS	Victoire 49-26	Samy - Florian	Stéphane - Rachel
	U15M1	Isle Jourdain	Astro 1	Victoire 32-65	Locaux	Locaux
	U15M2	Blagnac 2	Astro 2	Défaite 55-52	Locaux	Locaux
	U15F1	Rodez	TMABC 1	Défaite 69-59	officiels désignés	Locaux
	U15F2	Blagnac 1	TMABC 2	Défaite 43-37	Locaux	Locaux
	U17M1	Tournefeuille	Astro 1	Victoire 66-83	Locaux	Locaux
	U17M2	Blagnac	Astro 2	Victoire 58-62	Locaux	Locaux
	U18F	TMABC	Pamiers	Victoire 62-60	Rachel - Florian	Stéphane - Cathy
	SF3	TMABC 3	Mazères	Victoire 61-49	officiels désignés	Héloïse-OTM Maz.
	SG1	Astro 1	Colomiers 3	Victoire 88-79	officiels désignés	Vanessa - Virginie
Dim 02/02	U20M	Lardenne	Astro	Défaite 82-60	officiels désignés	Locaux
	SF1	Montauban	TMABC 1	Victoire 40-63	officiels désignés	Locaux
	SF2	TMABC 2	Colomiers 2	Défaite 42-70	officiels désignés	Emma - Virginie
	SG2	Astro 2	Gratentour	Défaite 45-58	officiels désignés	Alain - Elodie

On refait les matchs

Les traditionnels commentaires de match …

Plateau U9 à Frouzins

U11M1 → St-Orens 1 – Astro 1 : Victoire 15 – 17 … Auteur = Guillaume

Score réel : 33-38

Résumé dans le prochain Astrobulle...

U11F → St-Lys – Astro : Victoire 13 – 19

U13M1 → Astro 1 – Montauban : Victoire 66 – 59 ... Auteur = Vincent

Dernier match ALLER dans notre poule de Régionale 2 où nous recevions MONTAUBAN troisième.
Un match exceptionnel !
Une juste récompense pour cette phase ALLER qui se termine !
Je n'ai que des compliments à faire aux enfants et les félicite grandement pour cette prestation TOUS sans exception !
On a vu des encouragements, de l'envie, de la défense et des phases d'attaques intéressantes.
On a vu une équipe mener les quatre quarts temps en tête avec des moments plus difficiles bien gérés.
Nous gagnons le match par le score de 66-59.
Le travail accomplit depuis le début de ces phases de poule paye et y a aucune raison pour que cela ne continue pas !
Les enfants progressent énormément depuis le mois de septembre, ce n'est qu'un juste retour des choses.
On avait déjà vu samedi dernier avec le match amical contre Cugnaux une belle victoire méritée d'une équipe. Je souhaite que cela soit notre commencement de notre saison.
Nous avons joué toutes les équipes de la phase ALLER et nous n'avons perdu que de très peu à chaque fois.
Je suis persuadé que notre phase retour sera différente. Toutes mes félicitations !

U13M2 → Astro 2 – Auterive : Victoire 56 – 40 ... Auteur = Mickael

3ème match de la saison contre cet adversaire après une défaite en brassage chez nous et une victoire au match aller chez eux ... dans des matchs assez serrés dans les deux cas. Pour cette belle, nos adversaires se déplacent sans leur meilleur scoreur mais avec leurs deux grands ! De notre côté la grippe est passée par là mais j'ai bien 10 joueurs présents et prêts à en découdre.
Timide premier quart temps où on manque de vitesse … 10-16.
Au 2ème QT nous affichons un tout autre état d'esprit et nous infligeons un cinglant 15-0 aux visiteurs, ce qui nous permet de virer en tête à la mi-temps avec 9 points d'avance !
La 2ème partie du match est plutôt bien contrôlée : 12-7 puis 19-17 dans les deux derniers quarts-temps.
Encore beaucoup de choses à améliorer dans notre jeu mais bravo pour cette belle victoire.

U15M1 → L'Isle Jourdain – Astro 1 : Victoire 32 – 65 … Auteur = Nicolas

Le retour des U15M1 dans l'astrobulle!!!
Il est grand temps de reprendre les bonnes habitudes vis à vis des commentaires de matchs!!
Alors concernant ce match à L'Isle Jourdain, par quoi commencer.... par le début.
Début de match prévu 16h30 départ du lycée à 15h15, les voitures pleines d'ambition nous partons.... les coachs partent ensemble..... alors que les débats tactiques et techniques s'enchaînent, les kilomètres aussi ..... dans la mauvaise direction, 30 minutes de route plus tard nous revoilà à revenir vers Toulouse alors que les joueurs déjà à destination commencent à s'impatienter.... ainsi que nos hôtes du jour. Pour couronner le tout la voiture de votre écrivain du jour flanche et ne nous permet pas de rattraper le temps perdu.
Plus sérieusement concernant le match : on s'attendait à un match difficile et nos prévisions ce sont avérées exactes: un match rugueux face à une équipe qui ne lâche rien agrémentée d'individualités intéressantes. Nos petits guerriers ont sorti les muscles et ont renversé le défi physique à leur avantage. Ce qui nous a permis de mettre notre défense en rythme.
Nous déplorons malheureusement une nouvelle blessure : tout notre soutien à Wassim, soigne toi bien on t'attend pour la suite !!
Une bonne victoire 32 - 65 qui nous permet de bien continuer notre préparation pour le match contre l'OTB (seule équipe à nous avoir battus cette année) le samedi de la rentrée.
1, 2, 3 ASTRO !!!!

U15F1 → Rodez – TMABC 1 : Défaite 69 – 59 … Auteur = Sébastien

Histoire de planter le décor, notre adversaire du jour, Rodez, qui restait sur 9 victoires consécutives (avec un écart moyen de 25pts), 10 joueuses toutes en Sport Étude (s'entraînent tous les jours), un entraîneur, celui des Séniors Filles Nationale 3, une très très grande et belle salle. Du côté ASTRO (3 victoires 3 défaites), deux blessées la veille, une malade 1h30 avant le départ, et deux nouvelles blessées durant la rencontre (une cheville et un KO direction les urgences).
A l'arrivée une grande fierté de l'entraîneur toulousain pour l'un des meilleurs matches des filles depuis le début de la saison. Alors oui c'est une défaite de 10pts 69-59 mais l'état d'esprit et la qualité de jeu était bien de sortie !
Mais il va falloir renouveler cette performance contre les autres équipes... et gagner !!!

U15F2 → Blagnac – TMABC 2 : Défaite 43 – 37 ... Auteur = Mickael

Score par quart-temps : 5-11 / 11-5 / 17-8 / 10-13
On savait ce match difficile mais tout avait bien commencé avec un premier quart-temps bien maitrisé où nous défendons fort pour ensuite vite se projeter vers l'avant et conclure sur jeu rapide avant que leur défense ne se mette en place. Et l'écart aurait pu être bien plus grand sans quelques ballons gaspillés sur des erreurs techniques trop pénalisantes à ce niveau !
Malheureusement la suite sera bien différente : les défaillances individuelles particulièrement en défense et au rebond, le non respect des consignes offensives pour trouver des solutions face à leur défense de zone et le manque d'adresse face à ces paniers en plexiglas nous placent à 9 points de retard à l'entame du dernier acte.
Malgré un dernier sursaut d'orgueil avec enfin un plan d'attaque respecté, notre pathétique 2/14 aux LF (contre 13/34 pour elles) nous achève et nous prive de la victoire face à cette équipe atypique (2 joueuses se partagent 38 des 43 points marqués) au jeu stéréotypé mais efficace sur leur terre.
Nous avons un bon mois de trêve pour bien analyser les raisons de cette défaite et en tirer les bonnes leçons ! Nous avons toujours notre destin entre les mains … ça passera par un sans faute … et beaucoup de travail et de sérieux aux entrainements !

U17M1 → Tournefeuille – Astro 1 : Victoire 66 – 83 … Auteur = Emeric

Avec notre deuxième match retour, les choses sérieuses nous attendent à Tournefeuille contre une équipe qui nous avait posé des problèmes lors du match aller à domicile.
En effet, les bleus adverses, en blanc pour l'occasion, possède une équipe solide avec notamment trois joueurs à surveiller de près, capable d'émarger à plus de 20 points.
Le briefing est donc consacrer à rappeler l'enjeu, un faux pas à ce stade du championnat, étant une faute de goût à éviter à tout prix. Heureusement, l'impression favorable que nous ont laissé nos astroboys lors du dernier match, semble toujours présente sur leurs visages, à la fois sérieux et enthousiastes avec juste ce qu'il faut de pression. Nous nous attendons à une grosse défense, uniquement en zone, plutôt bien exécutée. Notre scouting est parfait, les premières minutes confirmant toutes les mises en garde que nous pouvions avoir formuler. La zone, les numéros 8, 9 et 11 et l'envie de gagner chez eux, tout y est pour nous donner un bon match de basket. Nos bleus aussi sont là, efficaces en attaque mais beaucoup trop relâchés en défense. Un mètre cinquante d'espace laissé aux shooteurs adverses, c'est la sanction immédiate. Certains de nos garçons ont du mal à le comprendre et pénalisent l'effort de toute une équipe. Notre avance fond à vu-d'œil pour tourner à l'avantage de Tournefeuile un peu avant la fin du premier quart. Il y a longtemps que nous n'avions pas été menés au score ! La réaction d'orgueil ne se fait pas attendre avec un 7-0 mené par Dri, Dim et Big G dans la dernière minute conclue par un buzzer beater. Nous menons dans la douleur 15-19.
Le deuxième quart se joue avec la même intensité des deux côtés. Malgré le rappel du coach, notre défense n'est pas encore assez homogène dans la pression ce qui permet au 8 blanc de coller un superbe tir primé. Aidé cette fois par Vic, nos tours jumelles continuent de faire la loi dans la peinture avec 21 points sur les 35 inscrits à la mi-temps. Les équipes se séparent sur un 29-35 qui reflète bien le bon niveau d'opposition fourni par les locaux. Le faux-pas est à la porte du vestiaire.

A la reprise, l'AST repart de plus belle. Le jeu s'emballe, les fautes pleuvent contre nos bleus. Tournefeuille réussi un 8-0 qui nous conduit à demander un temps mort pour recadrer la défense et faire retomber le soufflé. L'euphorie adverse est passée, douchée par deux rebonds off de Lièle qui impose sa stature au milieu d'une grappe de maillots blancs. L'avance n'est qu'à +7 soit un de mieux qu'à la mi-temps lorsque Vic obtient une faute sur un tir à trois points au buzzer…et les rentre sous le décompte libérateur de ses coéquipiers galvanisés.
Dans le 4e quart, les efforts fournis par l'AST commencent à se faire sentir dans leur efficacité défensive. Manié par Emile et Marius, le trident à 6 pieds, GauDriDim, inscrit 19 points dans le quart mettant un terme définitif aux espoirs locaux. Victoire 66-83 pour nos U17M1 avant le « great winter break » comme on dit à Toulouse.
Une victoire donc, mais une victoire qui rappelle combien notre première place est fragile. Heureusement, le bel élan collectif qui caractérise ces garçons, leur permet d'espérer encore des progrès, visibles depuis deux matchs. Ce travail collectif qui ne se mesure pas en nombre de points marqués, en exploits vidéographiques ou en minutes de jeu, doit être intensifié car dans un mois, se jouera sans doute les places en finales.

U18F → TMABC – Pamiers : Victoire 62 – 60 … Auteur = Cédric

On reste dans la course avec cette victoire contre Pamiers qui était 1er avec Riscles et Carla-Bayle avant ce match pour être 3ème à une victoire seulement du duo de tête.
Match très serré du début à la fin comme le prouve l'évolution du score : 11-10 à la fin du 1er quart, 32-29 à la mi-temps, 46-48 à la fin du 3ème quart et 62-60 à la fin du match.
Gros match des filles qui ont accepté le combat contre une équipe physique et expérimentée puisqu'elles affichaient 3 3ème année, 3 2nde année et 4 1ère année contre 10 1ère année de notre côté. Le travail défensif a payé puisque nous avons limité plus que lors des derniers matchs les paniers encaissés dans la raquette et il a fallu une belle adresse extérieure à Pamiers pour pouvoir rester dans le match. Il faut encore travailler la communication pour éviter des écrans qui nous éteignent la lumière et améliorer le rebond défensif mais il y a eu beaucoup d'engagement et d'implication dans ce match notamment en deuxième mi-temps. Offensivement nous avons su marquer des contre-attaques et attaquer le cercle pour provoquer des fautes, l'adresse extérieure faisant un peu défaut sur ce match. Une belle frayeur malgré tout en fin de match alors que le match était plié et on donne des ballons à Pamiers pour revenir dans le match. Un match dure 40 minutes et la concentration et la lucidité doivent durer autant de temps, il faut encore apprendre. Par contre ne me faites plus ça car je vais faire une attaque !!!
On termine cette phase aller avec un bilan très positif : 3ème place avec 5 victoires et 2 défaites. Continuons à travailler dur et ramenons 7 victoires sur la phase retour !!!

SG1 → Astro 1 – Colomiers 3 : Victoire 88 – 79 … Auteur = Mickael

Score par quart-temps : 20-20 / 19-14 / 22-20 / 27-25
On aura d'abord malheureusement réussi à rivaliser de bêtise avec certains énergumènes adverses : un match à 4 fautes techniques et 2 antisportives … et quelques comportements ou paroles qu'on aurait aimé ne pas voir et entendre sur un terrain de sport … mais ça c'est une autre histoire !
On aura parfois peiné à trouver des solutions en attaque face à 40 minutes de défense de zone très regroupée mais finalement on s'en sort avec 13 paniers à 3pts et 21 lancers-francs (sur 33 tentatives) soit 60 de nos 88 points du soir !
C'est plutôt dans le secteur défensif qu'on doit se poser des questions : 79 points encaissés face à cette équipe c'est beaucoup trop … à rectifier dès samedi prochain face à un adverse avec les mêmes caractéristiques techniques et physiques … mais en plus intelligent !

Bulletin d'infos diverses

Le tirage au sort des demi-finales de la **Coupe de la Garonne** a eu lieu. Nos SF1 héritent à nouveau du petit poucet parmi les 4 équipes encore en lice ! Elles devront donc battre l'équipe ariégeoise de Lavelanet qui évolue en D2. Le match aura lieu à Gratentour le dimanche **23 février** (dernier jour des vacances scolaires) **à 13h**. L'autre demi-finale opposera ce même jour à 16h deux autres équipes de R2 : Tournefeuille 2 et Roquettes 1.
On vous attend très nombreux le 23 pour supporter nos joueuses dans leur quête d'une nouvelle finale qui aura lieu, elle, au petit Palais des sports le samedi 25 avril à 17h30.

Le **programme des vacances** devrait être celui indiqué ci-dessous, sous réserve de validation des demandes par la mairie. D'éventuelles modifications et adaptations peuvent donc intervenir d'ici la semaine prochaine. Suivez les mises à jour visibles en page d'accueil de notre site Internet : www.astrobasketclub.fr

Lieu	lun. 10/02	mar. 11/02	mer. 12/02	jeu. 13/02	ven. 14/02
Lycée T-Lautrec	18h-20h = U15M1 20h-22h = SF3	x	18h-20h = U15M1 20h-22h = SF2	20h-22h = SG2	18h-20h = U15M1
Arnauné	x	x	20h-22h = SG1+U20M	x	x

Lieu	lun. 17/02	mar. 18/02	mer. 19/02	jeu. 20/02	ven. 21/02
Lycée T-Lautrec	18h-20h = U11M1 20h-22h = SF3	x	18h-20h = U15M1 20h-22h = SF2	18h-20h = U11M1+U13M2 20h-22h = SG2	18h-19h30 = U15F 19h30-21h = U15M1 21h-22h30 = SG1
Collège T-Lautrec	x	x	x	x	18h-20h = U13M1
Arnauné	x	x	20h-22h = SG1+U20M	x	x
Bazacle	x	x	x	x	19h-20h30 = U17M1

Un coup de sifflet de Samy

Hooooo mais faut siffler la !!

Bonjour à tous !

Aujourd'hui, nous allons commencer une série concernant un point fondamental de l'arbitrage, une des bases du basket. Sujet souvent discuté à cause de nombreux cas différents mais aussi et surtout du fait de la méconnaissance de ces règles par les joueurs, les coaches, certains arbitres mais aussi par les spectateurs (qui sont souvent, et c'est normal, les moins renseignés sur les règles).
Il s'agit de la règle numéro 6 du code de jeu : les **fautes**.

- **Définition officielle** : « Une faute est une infraction aux règles impliquant un contact personnel illégal avec un adversaire et/ou un comportement antisportif. N'importe quel nombre de fautes peut être sifflé à l'encontre d'une équipe. Quelle que soit la sanction, une faute doit être infligée et inscrite sur la feuille de marque à l'encontre du fautif pour chacune des fautes et sanctionnée selon ces règles. » (article 32.1.1 et 32.1.2 page 42)

- **Ce que veut dire cette définition** : une FAUTE est un contact non légal, une infraction au code de jeu, aux règles du basket, un contact interdit avec un joueur adverse, un comportement ou un contact antisportif.
  Attention : une faute est un contact, mais tous les contacts ne sont pas des fautes. Il faut que ce contact soit illégal.
  Il n'y a pas de limite dans le nombre de fautes sifflées pendant un match et elles sont toutes imputées dans la feuille de marque aux joueurs qui a commis la ou les faute(s). Le joueur est ensuite sanctionné selon les règles, et une réparation sera admise au joueur ou à l'équipe adverse.

Rendez-vous dans le prochain Astrobulle, dans lequel je vous parlerai de deux points importants : les contacts et le principe du cylindre.

Samy

L'inspiration des coachs

Il y a quelques jours, j'ai demandé à tous nos coachs de rédiger un petit texte de présentation de son équipe et/ou de compléter les deux phrases suivantes : "si mon équipe était une chanson, ce serait …", "si mon équipe était un film, ce serait …". Voici les premières réponses reçues …

Guillaume à propos des **U11M1** :

Si mon équipe était une chanson ce serait : « À nos héros du quotidien » de Soprano. Pour les paroles.

Si mon équipe était un film ce serait : « Les Goonies » de Richard Donner. Un groupe de filles et de garçons très différents les uns des autres unissent leurs talents pour traverser des épreuves au cours d'une aventure dont ils vont se souvenir longtemps... et leurs parents aussi.

Sébastien à propos des **U15F1** :

Nouveau club, nouvelle équipe et nouvelles joueuses pour moi ; ce qui aurait pu être un frein pour le début de la saison mais qui fût largement compensé par le passif des joueuses qui jouent ensemble depuis de nombreuses années et qui avaient emmagasiné une solide expérience l'an dernier en championnat Inter-Départemental.

Début de saison idéal avec 3 matches / 3 victoires lors des Brassages : qualification pour le Top 8 Région. L'objectif principal est déjà atteint, on va pouvoir réellement commencer à travailler.

Début de championnat correct 3 victoires 3 défaites (dont 2 victoires à l'extérieur).

Le groupe est composé de 13 filles : dix 2005 et trois 2006

Des filles toujours très motivées pour s'entraîner (jouer), des copines, des joueuses plutôt à l'écoute, qui progressent chaque semaine, un entraîneur qui leur en demande beaucoup (peut-être trop parfois), de gros caractères (mais il en faut aussi dans ce sport).

Dans 2 ans ces filles seront capables de jouer en Séniors, mon rôle étant de les accompagner dans leur parcours.

Pour finir et pour vous montrer la maturité (déjà) de ces demoiselles : lors du dernier entraînement, les joueuses m'ont demandé si elles pouvaient avoir une discussion uniquement entre joueuses pour se dire les choses (sans la présence du coach) : quelque soit l'issue, l'initiative est excellente !

Fanny à propos des **U7** :

Un film : les mignons. On est nombreux et on a que des mignons ☺

Une musique : Vegedream, On est ensemble. On a une bonne cohésion d'équipe, tout le monde s'entend bien dans tous les sens envers les enfants envers les coach et envers les parents... De bons liens !! ESPRIT D ÉQUIPE de vainqueurs !!!!

Ce sont les deux premières idées que j'ai et je pense que les petits se reconnaissent bien, ils connaissent à coup sûr !

Elodie à propos des **SF3** :

Mélangez 7 irréductibles joueuses sf3 avec 5 petites jeunettes qui découvrent la catégorie seniors, rajoutez 3 recrues souriantes et impliquées. Saupoudrez le tout de bonne humeur, de dur labeur, d'envie de progresser. Laissez travailler quelques mois et vous obtiendrez une équipe soudée qui va aller se battre pour le maintien en D2.

Si mon équipe était une chanson ce serait Survivor des Destiny's child. Parce qu'il faut être une guerrière sur le terrain pour gagner.

Si mon équipe était un film ce serait "Love and basket-ball" souvenir d'une soirée film mémorable qui a soudé l'effectif et qui est un rituel aujourd'hui pour faire partie de l'effectif.

Vincent à propos des **U13M1** :

L'équipe U13M1 est une belle équipe en construction repartie de la façon suivante 2/3 de deuxième année et 1/3 première année.

On a des enfants content de jouer ensemble avec certains plus rigolo que les autres mais qui ont appris à se connaitre depuis septembre.

Les résultats des brassages étaient très bon mais ceux de la poule région plus difficile, il a fallu accepter d'apprendre et y croire mentalement.

Une équipe se crée et j'espère que les enfants seront fiers de leur parcours à la fin de la saison.

Si mon équipe était une chanson ce serait un mélange de : Warriors (Imagine Dragons) - Kool & The Gang – Celebration - Kanye West – Stronger

Si mon équipe était un film ce serait un mélange de : RASTA ROCKET - Ballon d'or (Le) - Comme des garçons

Cédric à propos des **U18F** :

Chanson : Donne-toi les moyens (Neg'Marrons). J'ai une équipe bourrée de talent qui manque juste de confiance en soi. Chanson à écouter en boucle !!!

Film : Speed. Elles font tout vite et parfois dans la précipitation. Quand je demande de travailler les 24 secondes quand la contre-attaque n'est pas faisable…j'ai un shoot en première intention ☺

La suite la semaine prochaine avec en particulier **Julien** à propos des **SG2**, **Mickael** à propos des **U13M2**, des **U15F2** et des **SG1**, et peut-être d'autres encore !

Les prochains matchs

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 !

Date	Catég.	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Ven 07/02	SF3	Castelmaurou	TMABC 3	21h00	Alex Jany	Chemin Belbèze 31240 ST-JEAN
Sam 08/02	U9	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Bien-être	Basket Bien-Etre		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		11h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	Repos		x	x	
	U11M2			x	x	
	U11F			x	x	
	U13M1			x	x	
	U13M2			x	x	
	U13F1			x	x	
	U13F2			x	x	
	U15M1			x	x	
	U15M2			x	x	
	U15F1			x	x	
	U15F2			x	x	
	U17M1			x	x	
	U17M2	Lauragais	Astro 2	15h00	Coubertin	4 av M. Leclerc 11400 Castelnaudary
	U18F	Repos		x	x	
	SG1	Lardenne 2	Astro 1	20h30	Petit Capitole	Av. de Lardenne 31100 TLSE
Dim 09/02	U20M	Astro	Briatexte	11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	TMABC 1	Caussade	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	TMABC 2	Isle Jourdain	13h15	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG2	Repos		x	x	
Dim 23/02	SF1	Demi-Finale Coupe Garonne TMABC 1 - Lavelanet		13h00	Sequestre	60 r de Maurys 31150 GRATENTOUR

Et merci à nos partenaires

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