

# ASTROBULLE

Episode n°28



Mercredi 1<sup>er</sup> avril 2020

3<sup>ème</sup> épisode en mode  
confinement, sans le sommaire  
habituel, mais avec toutes vos  
propositions, billets d'humeur,  
photos, ... et il y en a de plus en  
plus qui nous parviennent !

Merci pour ces contributions.  
Vous aussi, soyez l'auteur d'un  
article du prochain épisode en  
écrivant à

[astrobulle@astrobasketclub.fr](mailto:astrobulle@astrobasketclub.fr)



# Edito par Virginie

Bonjour à tous,

Voilà, nous avons déjà terminé notre deuxième semaine de confinement... Et j'espère que vous êtes tous toujours en bonne santé ainsi que vos proches, et que vous rivalisez de bonnes idées pour occuper les enfants pendant cette période si spéciale !!

Sinon je pense que vous avez tous eu l'info de la FFBB nous indiquant qu'avec la situation que nous vivons actuellement ainsi que les mesures gouvernementales mises en place, la saison était terminée !! Cela est bien triste mais on s'y attendait un peu quand même ...

A ce titre je voudrais remercier tous vos coachs pour l'investissement et l'intensité (croyez moi chez certains c'est intense et plein d'émotions diverses 😊) mis depuis le début de l'année entre les entraînements et les matchs. Je voudrais vous remercier, vous aussi les parents, pour tout le temps passé à accompagner vos enfants dans la semaine ainsi que les samedis et dimanches sur les différents lieux où se déroulaient les rencontres.

Pour finir je voudrais remercier tous les enfants, jeunes et un peu plus vieux pour leur engagement, leur enthousiasme, leur compétitivité et leur esprit d'équipe.

ASTRO toujours plus haut !!

Mais malgré tout il va nous rester un petit peu de temps (et je croise les doigts très fort !!) pour nous permettre de nous retrouver avant la réelle fin de saison.

Avec le C.A., nous allons commencer à nous préparer pour la saison prochaine. On a plein de temps libre en ce moment !

Donc on prévoit de s'organiser de cette manière, dès la fin du confinement, nous reprendrons notre rythme classique des entraînements sur la semaine. Comme il n'y a plus de championnat, vos coachs vont essayer de trouver quelques matchs amicaux afin de ne pas rester sans jouer trop longtemps et ainsi retrouver cette adrénaline qui nous manque tant. Il devrait aussi y avoir quelques tournois de mis en place par les clubs, nous attendons la confirmation de la part des instances fédérales.

En juin, nous mettrons les bascules en place, nous essaierons de vous envoyer assez tôt le planning de celles-ci de façon à vous organiser le plus en amont et ainsi faire en sorte que vos enfants soient présents le plus possible lors des entraînements de la catégorie supérieure si c'est le cas.

Voilà dans un premier temps les infos que je peux vous transmettre.

Prenez bien soin de vous et soyez prêts on va se revoir bientôt !!

**Virginie**

# Le communiqué tant redouté

FFBB

## Arrêts des compétitions fédérales

29/03/2020

La crise sanitaire mondiale liée au Coronavirus COVID-19 a entraîné la suspension de toutes les activités sportives dès le 13 mars dernier. Le Premier Ministre venant très récemment de prolonger la période de confinement, la FFBB a pris un



certain nombre de décisions concernant ses compétitions. Ayant toujours eu pour objectif de préserver la santé de ses licenciés, la Fédération a pris la décision d'arrêter l'ensemble de ses championnats (départementaux, régionaux et nationaux) et Coupes (Coupe de France notamment) pour la saison en cours. Concernant la Ligue Féminine de Basket, la décision définitive sera prise le 10 avril.

**1re décision** : Dans un souci d'unité, toutes les décisions fédérales s'appliquent sur l'ensemble des compétitions de clubs (championnats et coupes, championnats de clubs 3x3), seniors et jeunes, fédérales, régionales et départementales, à l'exception des deux championnats professionnels gérés par la LNB.

**2e décision** : Arrêt de l'ensemble des compétitions de jeunes.

...

**4e décision** : Sur la base précédente, application d'un **ranking fédéral** pour classer l'ensemble des équipes seniors engagées dans les championnats fédéraux, régionaux ou départementaux, arrêtés à la dernière journée complète jouée pour chaque division, et tenant compte des bonus Trophée & Coupe de France et des sanctions sportives.

...

**13e décision** : Championnats régionaux et départementaux, masculins et féminins

Ni titre de champion, ni accession, ni relégation.

En cas de poule incomplète, application du ranking fédéral pour faire accéder autant d'équipes en championnat que nécessaire.

Si une équipe de championnat régional ne repart pas, application du ranking fédéral du comité départemental de cette équipe pour faire accéder une équipe en championnat régional.

# Bilan sportif par Micka

Et finalement voici déjà le palmarès de cette saison ...

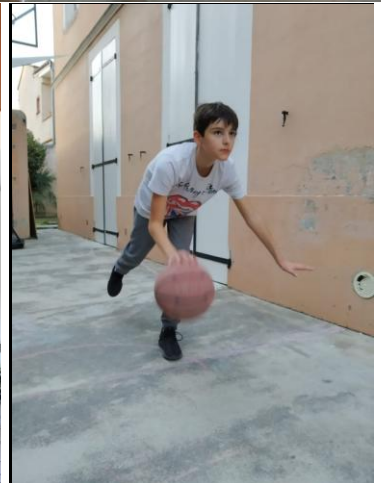
Equipe	Bilan et classement	Commentaire du Directeur Sportif
U7	X	Excellente dynamique créée par les nouveaux cadres. Bravo à tous !
U9	X	Beaucoup vont passer en U11 et découvrir les prémices de la compétition.
U11M1	5V-1D 1 <sup>er</sup> /6	Le titre de la poule A était au bout de la dernière ligne droite ...
U11M2	4V-2D 2 <sup>ème</sup> /6	Seul le TOAC les aura battus dans cette poule F.
U11F	2V-4D 4 <sup>ème</sup> /6	Des progrès tout au long de la saison. Il faudra confirmer l'an prochain.
U13M1	2V-7D 8 <sup>ème</sup> /8	Après avoir vaincu le signe indien, la confiance était enfin là et la phase retour s'annonçait très intéressante. Il faudra y croire plus tôt à l'avenir !
U13M2	6V-5D 4 <sup>ème</sup> /8	4 <sup>ème</sup> en D1 avec un bilan positif ... meilleur résultat du club pour des U13M2 !
U13F1	5V-4D 3 <sup>ème</sup> /8	Une belle place finale au Top 16 pour un groupe en pleine progression.
U13F2	11V-0D 1 <sup>ère</sup> /8	Invaincues en championnat ! Elles étaient en route vers le titre ...
U15M1	11V-1D 2 <sup>ème</sup> /10	10 victoires consécutives (série en cours) dont la revanche sur OTB ...
U15M2	6V-3D 3 <sup>ème</sup> /8	Un bon début de championnat mais ensuite plusieurs contre-performances.
U15F1	5V-4D 4 <sup>ème</sup> /8	Parmi les 4 meilleures équipes de la région ... la saison est réussie !
U15F2	8V-2D 2 <sup>ème</sup> /9	2 <sup>ème</sup> au ranking ... elles avaient faim de play-off et de titres ... il faudra attendre la saison suivante pour être rassasiées !
U17M1	11V-0D 1 <sup>er</sup> /8	Un titre à portée de mains ... seul le virus aura eu raison d'eux !
U17M2	9V-2D 2 <sup>ème</sup> /9	Ils attendaient patiemment les demi-finales ... Une saison réussie !
U18F	7V-2D 3 <sup>ème</sup> /8	Là aussi on ne saura jamais quel aurait été le dénouement ... quoiqu'il arrive l'expérience emmagasinée servira les ambitions de la saison prochaine !
U20M	5V-6D 6 <sup>ème</sup> /10	Un groupe avec du potentiel mais qui a été assez irrégulier dans ses performances ... il faudra désormais que chacun trouve sa place en SG.
SG1	11V-6D 3 <sup>ème</sup> /12	Sur le podium final avec un très bon pourcentage de victoires pour un promu ... objectif atteint avec désormais bcp d'ambition pour la prochaine saison !
SG2	4V-10D 7 <sup>ème</sup> /10	4 équipes en 1 point aux 4 dernières places ... on était 1 <sup>er</sup> de ces 4 là jusqu'au confinement ... l'aurait-on été à la fin ... on n'en doute pas ;-)
SF1	10V-3D 2 <sup>ème</sup> /10	La course à la montée aurait pu durer jusqu'au bout dans cette poule ultra serrée ... rdv est pris pour la saison prochaine !
SF2	4V-7D 6 <sup>ème</sup> /10	6 <sup>ème</sup> de la poule au ranking ... l'objectif du maintien aurait sûrement été atteint sur le terrain en maintenant le sérieux et la volonté d'y croire !
SF3	3V-3D 4 <sup>ème</sup> /8	Finalement 4 <sup>ème</sup> sur 8 au ranking (50% de victoires) le maintien aurait sûrement été obtenu sur le terrain vu la dynamique finale !

**Verdict : beaucoup de frustrations tant la fin de saison s'annonçait prolifique en émotions fortes !**

Une belle stat pour finir : toutes équipes, brassages, coupes et championnats confondus donnent 295 matchs joués dont 186 victoires (63 % 😊😊😊)

# Confinement à la mode U13M2

A l'instar des U11M la semaine dernière, voici quelques clichés des activités des U13M2 ... à qui le tour ensuite ?



# Images de match

Quelques clichés du match victorieux des U17M2 à Blagnac



Et en attendant ...





# La parole des coachs

J'ai envoyé le message suivant à tous nos coachs : " Dans une saison il est souvent des évènements fondateurs ou des matchs référence pour une équipe ... lequel était-ce pour vous cette année et pourquoi ?". Voici leurs réponses. Certains ont fait court ... d'autres avaient plus envie de s'étendre !

*Dans la série des coachs qui aiment bien remplir les lignes on commence sans surprise avec ...*

## **Guillaume pour les U11M1**

Difficile de résumer cette courte saison en un seul match pour nos U11Mx1.

Pour moi ce sont 3 matchs qui ont contribué à façonner ce qu'est cette équipe aujourd'hui.

Le premier tournant est marqué par le dernier match de brassage contre Saint-Orens. Ce match aura changé beaucoup de choses au sein de l'équipe. Il aura redéfini les standards de la préparation d'une rencontre (analyse de l'adversaire grâce à Ghislain et mise en place d'ateliers spécifiques) et aura ajouté la défense à notre vocabulaire. Ne jurant jusqu'à présent que par l'attaque, j'y ai même pris énormément de plaisir.

Le deuxième tournant a été pris lors du dernier match de la phase aller du championnat contre Colomiers. Une grosse préparation « à la St-O » et une défense acharnée maintenant partie intégrante de notre arsenal n'ont pas été les seules raisons de cette énorme performance.

Il s'est passé un « truc » sur le terrain. Les joueurs ont mutés en direct tel un virus pour s'adapter à leurs adversaires. On était plus dans la récitation mais dans l'improvisation. Ce jour là les U11Mx1 se sont inventés un nouveau style de jeu, utilisant leur QI basket.

Mais si il fallait n'en garder qu'un, le premier match de la phase retour du championnat contre TCMS restera pour moi LE match de la saison.

Après 6 mois de préparation, d'entraînements, de matchs, de hauts, de bas, de certitudes, de doutes les U11Mx1 nous ont montré ce jour là la quintessence de leur jeu. Tous les objectifs du projet de jeu élaboré en début de saison ont été atteint lors de ce match : du jeu très rapide, de la communication entre joueurs, des automatismes, de l'engagement mental et physique, de la prise de responsabilité individuelle quand il le faut mais jamais au détriment du collectif, une défense en mode « confinement »...

Tout le reste après n'est que cerise sur le gâteau : on bat de 30 points la seule équipe qui nous avait fait perdre, chez eux, avec les félicitations des officiels et parents locaux et Ghislain se fait traiter de grand malade!

On ne le savait pas encore mais ce match sera le dernier de la saison. Même si nous en sommes tous très triste, mesurons quand même notre chance de finir sur cette note positive : on signe notre plus beau match, on répare notre erreur du match aller avec panache et on conforte notre place de premier en se détachant de Colomiers.



### **Christian pour les U13F1**

Victoire d'un point à Martiel en Janvier - aller gagner à 1h30 de route, chez une équipe qui nous avait battu trois fois auparavant, avec une fin de match très tendue !

Domage que nous ne pourrions pas valider notre progression par rapport aux équipes de notre niveau (Lavour, Martiel, OTB, Roquettes) sur la phase retour - en particulier on aurait encore une revanche à prendre avec Roquettes !



### **Mickael pour les U13M2**

Des matchs serrés on en a vécu quelques-uns cette saison, mais, sans hésitation, le combat livré à Frouzins restera sûrement gravé bien longtemps dans les mémoires de part son scénario ... et son final ! Malgré un 16-4 encaissé dans le premier acte, ils y ont cru jusqu'au bout, se sont battus sans relâche, sont passés devant à 1 minute de la fin pour même mener de 5 points avant que les locaux n'égalisent à 10 secondes du buzzer ... un temps mort, une action d'éclat qui nous remet devant à 3 secondes du terme, re-temps mort, une défense qui se fait piéger mais le dernier tir adverse roule autour du cercle ... et sort !!! Comme souvent avec cette équipe, les spectateurs en ont eu pour leur argent !!!



### **Sébastien pour les U15F1**

- une discussion avec mes 4 cadres, début janvier, pour remettre tout le monde dans le droit chemin.
- une discussion entre joueuses, histoire de se dire les choses et se responsabiliser.
- un entraînement délocalisé à la Hoops Factory pour récompenser les filles de leur travail.



### **Mickael pour les U15F2**

Se relever d'une défaite, surtout quand c'est la première de la saison après une série d'invincibilité de 9 matchs n'est jamais chose simple, et pourtant ce 25 janvier, une semaine après ce fameux premier revers subi à Cornebarrieu, mes guerrières recevaient Pibrac (alors 4<sup>ème</sup> de la poule) et ont eu la rage de vaincre pendant 4 quarts-temps, sans aucune baisse de régime, au grand malheur des visiteuses ! La copie parfaite avec un 83-29 final !



*Le 2<sup>ème</sup> qui avait vraisemblablement bien besoin de parler pendant ce confinement c'est ...*

## **Cédric pour les U18F**

L'événement fondateur pour moi et cette équipe U18F ne date pas de cette saison mais de juin dernier et du tournoi à Lavaur avec les U15F-1.

En effet, je ne faisais pas encore partie de cette belle famille de l'ASTRO et il était prévu que je rejoigne le club cette saison mais pour m'occuper des U13M-1. Pensant déposer Chloé à ce tournoi et partir profiter du soleil au bord d'un lac avec son frère et sa sœur, les circonstances ont fait que j'ai dû gérer cette équipe sur le tournoi, tournoi que nous avons gagné.

Cet été, quand on m'a demandé si je voulais reprendre cette équipe U15F-1 qui passait U18F, cet événement a bien entendu énormément compté dans la balance et pour plusieurs raisons. J'ai découvert une équipe de filles formidables (et de parents aussi !!!), pleines de vie à écouter de la musique et à chanter durant la pause repas, toujours souriantes, qui vivent bien ensemble et n'oublions pas le basket, toutes avec de très bonnes qualités techniques. Du coup le projet de pouvoir travailler avec elles sur 3 ans est tout de suite devenu super attractif. L'autre facteur aussi était de basculer de U13 sur lequel j'étais l'an passé à des U18 où l'on peut transmettre beaucoup plus de choses côté basket avec notamment la défense de zone. Tout devient beaucoup plus tactique aussi.

Sur ce tournoi, il y a eu aussi ce match référence. En effet nous avons gagné tous nos matchs de poule mais nous avons perdu contre une très bonne équipe de Lavaur qui comptait deux très grosses individualités. Malgré cette défaite je savais que nous gagnerions le tournoi en battant cette équipe car nous avons la meilleure équipe à mes yeux. Nous avons effectivement retrouvé Lavaur en finale et...nous avons gagné !!! Il a juste fallu quelques consignes tactiques pour contrer les deux individualités adverses puis donner confiance aux filles sur tout ce dont elles étaient capables de faire et même de très bien faire. Nous étions la même équipe entre ces deux matchs mais juste avec un état d'esprit totalement différent. Le premier match où les filles avaient peur car elles avaient déjà perdu face à cette équipe et ont déjoué, le second match où elles étaient passées en mode Warriors.

Ce match reflète en effet notre saison et montre ce que nous devons travailler : le mental. Les qualités basket sont là, à paufiner et à améliorer bien entendu mais globalement le bagage technique est présent et supérieur à beaucoup d'équipes rencontrées cette année. Le seul truc est qu'on a perdu des matchs car les filles l'avaient perdu dans leur tête avant même d'avoir posé un pied sur le parquet, ce qui fait qu'elles ont totalement déjoué alors qu'elles avaient largement le potentiel pour gagner ces matchs mais j'étais le seul à le croire pour elles.

Les filles, croyez en vous comme je crois en vous, rien n'est impossible, il faut juste s'en donner les moyens et y croire quoi qu'il arrive.

Vous avez une équipe pour faire de grandes et belles choses, il faut juste changer cet état d'esprit et se mettre en mode Warriors dès que vous rentrez dans une salle, que ce soit en match ou à l'entraînement.



## Philippe pour les SF1

Selon moi pour les SF1, le match référence fut le match contre Saint Orens. Ce match contre St Orens vient juste après notre seconde défaite de la saison et à domicile. On perd de 9 pts face à Eaunes. Cette équipe qui avait perdu de 24 pts contre st Orens qui venait de gagner à Moissac nous a imposé son jeu et à logiquement gagné son match. La semaine suivante nous recevons donc St Orens avec l'envie de jouer de la première minute à la dernière. C'est ce que nous allons faire durant 40mn. On a défendu tout le match et imposé notre jeu. On gagne ce match de 17 pts.



## Christian pour les SF2

2e journée, la victoire à l'Isle Jourdain qui nous a montré que nous avons largement les moyens pour survivre dans cette poule très difficile. Ensuite, parfois les défaites sont fondatrices, comme celle à Gimont ou contre Auch où nous avons pris conscience de notre capacité à rivaliser avec des équipes du haut de tableau. Le gros regret, ce n'est pas d'avoir perdu ces deux matchs au dernier QT, mais de ne pas avoir l'opportunité de confirmer au match retour (par ex. contre Gimont) qu'on serait capables de battre ces équipes-là !

Le point commun de ces trois matchs, c'est le bon amalgame entre anciennes SF et anciennes cadettes qui ont chacune su apporter leur pièce à l'édifice !



## Mickaël pour les SG1

Cette saison nos matchs à l'extérieur ont souvent été d'excellentes factures. Quatre en particuliers : notre première victoire à Colomiers et celle, quelques semaines plus tard, au TCMS (nous nous sommes ainsi vengés de la saison précédente où ces 2 équipes nous avaient défaits dans notre salle !), la victoire épique à Fonsegrives (alors 2<sup>ème</sup>) après un combat d'une intensité folle et la dernière en date à Verfeil-Lavaur où il n'est jamais facile de s'imposer (et qui nous avait battus à l'aller) sont autant de références sur lesquelles on pourra s'appuyer la saison prochaine. Nous sommes capables de bien voyager et dans tous ces cas, la présence de nos nombreux et bruyants supporters (souvent plus que les locaux eux-mêmes) n'y est sûrement pas étrangère !



# Un jour, une équipe ...

## Bilan de saison des U17M1 par Emeric

Au fur et à mesure que nous avançons dans la saison, Coach Antoine et votre serviteur, son fidèle adjoint, nous interrogeons sur le grain de sable qui pourrait venir enrayer la belle mécanique que nos U17 avaient bâtis depuis le mois de septembre. D'un naturel prudent et modeste, nous nous étions pris à entrevoir comme envisageable, la perspective d'un titre départemental, somme toute honorable dans une division richement dotée comme la Haute-Garonne. Imaginez un peu, depuis le premier jour de l'automne, date de notre premier match de brassage, nos Astroboys avaient disputé 17 matchs et n'en avaient perdu que 2 en brassage, perdus de 1 pour l'un et de 2 points pour l'autre contre une équipe de Saint Orens qui est deuxième de sa poule en championnat inter-départemental. Depuis le 9 novembre, ce sont 11 matchs sans défaites qui se sont enchaînés, nous plaçant en tête des 16 équipes avec un joli cumul de 924 points marqués » alors que, Union Nord, le second des deux poules au scoring émerge à 798 points, 126 points d'écart ! Plus que l'attaque, c'est l'efficacité de notre défense qui me réjouit : 572 points encaissés en 11 matchs, c'est 12 de moins que Roquettes, notre solide challenger de la poule A qui lui a chuté deux fois dans la saison. Bref, nous avons toutes les raisons d'espérer le meilleur pour la fin de la saison, surtout après le 100-55 infligé à Union Nord, second de notre poule, lors du dernier match !

Las ! C'était sans compter sur ce foutu numéro 19, cet inconnu arrivé de Chine mais dont le nom presque serbe, Covid, aurait dû éveiller les soupçons d'amoureux du beau basket. A lui seul, il a eu raison de nos rêves secrets, de nos espoirs fous. Telle Perrette contemplant son lait courant le sentier, la désillusion nous figea. Adieu victoires, coupes, banderoles, triomphe. La couronne était donc promise au virus, la guerre des quatre n'aura pas lieu. Cette saison sans défaite, sera une saison sans titre.

Ainsi soit-il ! Il nous reste de beaux souvenirs partagés avec ces garçons, nos garçons, ces petits bleus plein d'enthousiasme qui nous ont agacés autant qu'ils nous ont réjouis. Leur basket nous rappelle qu'il n'est besoin de s'asseoir sur le banc d'un grand championnat pour connaître les émotions, le stress, la joie de ce que la balle orange réserve de meilleur.

Le rideau est tombé avant la fin du 3e acte, alors, chers spectateurs, une fois n'est pas coutume, permettez-moi, comme à la fin de la pièce, de vous les présenter en guise de révérence, par ordre d'apparition :

- Le 0 : Dimitri, Dim, dont le talent déborde sur l'enthousiasme...à moins que ça ne soit l'inverse. Valeur sûre de ses coachs qui le voient progresser à chaque match, voix de l'équipe sur le terrain et sur le banc ☐
- Le 9 : Aurel, aussi réservé que d'autres sont expansifs, toujours à fond, cherchant parfois son shoot, jamais son souffle, en bon défenseur intraitable.
- Le 21 : Emile GO, Milou, faux timide et vrai tueur à sang-froid. Quand il ne vous crosse pas d'une accélération rageuse c'est qu'il vous a assaisonné d'un trois points élégant.
- Le 22 : Shaun, good guy aux allures de bad boy, dribbleur fou et intercepteur star.

- Le 23 : Marius, notre meneur Tombé Bienheureusement du Ciel (TBC pour intime), il porte son basket imaginaire et dynamique sur son visage, souriant et enthousiaste.
- Le 24 : Thomas J, le shoot n'est pas notre fort mais fort heureusement, Thomas est notre shoot...quand il ne martyrise pas en défense les meneurs adverses.
- Le 30 : Emile G, le joueur qui en vaut deux, quatre poumons à lui seul, huit mains pour chiper le ballon à son vis-à-vis et seize jambes pour sauter plus haut que les big mens au rebond.
- Le 31 : Victor, aussi à l'aise en tête de raquette au milieu des gros qu'à 7 mètres sur la tête des frêles ailiers adverses.
- Le 32 : Thomas B, couteau suisse de l'équipe, solide, rapide, adroit...et râleur !
- Le 34 : Lièle, l'inTérieur avec un grand T comme ses épaules de déménageur, il serait injouable s'il n'était pas aussi gentil...mais attention, il a changé ses lunettes pour des lentilles, ça risque de changer pour ce qui est de la gentillesse.
- Le 35 : Antoine (l'autre !), pilier de notre secteur intérieur, il est notre assurance « deuxième chance » au rebond grâce à son sens inné du placement.
- Le 55 : Gautier...mon Kiki, mon petit gaucher, je n'arrive pas à me résoudre à l'idée que c'est ce grand gaillard au regard noir et aux grandes paluches qui fait la loi sous le cercle en secouant le ballon comme un pamplemousse devant des adversaires impuissants.
- Le 99 : Adrien, ah Adrien ! Lui aussi tombé du ciel, sans vraiment en descendre tant il est aérien, volant au-dessus de la raquette, effrayant au dunk et attendrissant au shoot. Sans lui nous n'avons que frôlé le championnat régional et avec lui, nous avons survolé le départemental !

Merci les garçons pour cette belle saison que nous avons eue tant de plaisir à partager ensemble.

Un grand merci enfin aux parents, supporters irréprochables qui font l'honneur du club à travers le département, la région et le monde.



# Questionnaire spécial

C'est au tour de deux de nos SF3 de se prêter au jeu

## Prénom – Age – Equipe ?

	<b>Héloïse</b> 38 ans SF3		<b>Emma</b> 19 ans SF3
--	---------------------------------	---	------------------------------

## A l'Astro depuis quand ?

Depuis 2016	Depuis 6 saisons
-------------	------------------

## Quand as-tu débuté le basket ?

En benjamine (1993 !)	A 14 ans
-----------------------	----------

## Meilleur souvenir ?

Le jour où j'ai découvert le basket. C'était en EPS, en 6 <sup>ème</sup> , sur un terrain extérieur, il pleuvait des cordes mais c'était troooop bien !	Difficile d'en choisir qu'un ... tous sauf ma blessure
---	--

## Une devise ?

J'en ai 2 : "Toujours voir l'opportunité dans chaque difficulté" et "Never give up !"	Il n'y a pas de réussites faciles ni d'échecs définitifs
---	--

## Un sportif qui t'inspire ?

D. Wade (on a le même âge 😊)	Lionel Messi
------------------------------	--------------

## Equipe de basket préférée ?

La seule que je supporte de manière inconditionnelle c'est l'équipe de France féminine <3	Pacers d'Indianapolis
---	-----------------------

## Défense ou attaque ?

Défense	Défense !!!
---------	-------------

### Un rituel avant les matchs ?

Pas de rituel avant les matchs par contre je mange toujours une petite pâte de fruit à la mi-temps.	Préparer mes affaires minutieusement avec vêtements fétiches
---	--

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

On se remonte le moral entre co-équipières.	Rien ou soirée avec l'équipe
---	------------------------------

### Ce que tu préfères chez tes coéquipiers ?

L'esprit d'équipe et la bonne humeur	Leur rage, leur détermination, leur bonne humeur, leur esprit d'équipe
--------------------------------------	--

### Ce que tu aimes moins ?

Qu'elles soient toutes plus jeunes que moi	Leur manque de confiance en elles, leur manque d'envie, le manque de rage
--	---

### Objectif(s) pour cette saison ?

Qu'elle reprenne ... et ensuite, tout donner pour le maintien	C'était de se maintenir en D2
---	-------------------------------

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

#### Des passions ?

Le dessin et les étoiles (astronomie)	Mon téléphone ça compte ? Sinon lecture, photos, sport en général
---------------------------------------	---

#### Chanson et film préférés ?

About un girl de Nirvana et Gladiator	J'oublie tout (Jul) et plutôt série : Murder
---------------------------------------	--

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

Gwynne Shotwell, la COO de SpaceX	Barack Obama
-----------------------------------	--------------

#### Salé ou sucré ?

Salé	Salé !
------	--------

#### Un péché mignon ?

La crème de marron	Le fromage
--------------------	------------

#### Lieu de vacances préféré ?

Au bord de la mer ! Enfin soyons plus précis : au bord de l'océan !!	Punta Cana
--	------------

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

Loïc Landrau, présentateur TV sur Non Stop People et KTO	Ma coach Elo ;-)
--	------------------

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

Super Mario ^^ parce que j'adore les salopettes	Tenue Hippie
---	--------------





# Un coup de sifflet de Samy

Hooooo mais faut siffler là !!

Bonjours à tous.

En cette période de confinement je me doute que ce n'est pas facile pour tout le monde de se divertir alors j'ai pensé qu'il pourrait être intéressant, divertissant, et amusant pour certain de répondre à des questions d'arbitrage. Vous trouverez donc, en pièces jointes accompagnant l'Astrobulle, deux QCM, confectionnés par mes soins, un pour le mini basket à destination plus des U11 et un autre plus à destination des adultes (pour tous parents, amis, familles, coaches, etc...).

Je les ai faits en sélectionnant 10 questions de QCM officiel rédigé par la FFBB. Ce dernier ne sera pas facile pour tout le monde mais je joins leurs corrections afin de pouvoir vous auto-corriger.

Je rappelle 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.

Dernière info : 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](mailto:samy.arbitre@gmail.com)

J'espère que ça vous plaira.

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

**Samy**

# 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](#)

