# ASTROBULLE Episode n°18



Mercredi 15 janvier 2020



### Sommaire



Avant toute chose ... l'édito!

Selfis du week-end

Tester sa culture Astro

Résultats des derniers matchs

On refait les matchs

Bulletin de Samy

Une vingtaine de questions à ...

L'école des officiels

Les prochains matchs

Et merci à nos partenaires

## Avant toute chose ... l'édito!

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

#### Merci!

Un petit qu'on ne dit pas toujours assez...

Alors aujourd'hui, j'ai envie de dire...

Merci aux parents qui covoiturent nos jeunes chaque week-end,

Merci aux parents qui préparent de supers goûters,

Merci aux entraineurs qui donnent du temps et de l'énergie pour faire progresser leur équipe,

Merci aux joueurs qui arbitrent les plus jeunes,

Merci aux joueurs et parents qui tiennent des tables de marque,

Merci aux familles et copains qui viennent encourager nos équipes avec fairplay,

Et parce que l'Astro BC n'est pas que sur les terrains...

Merci aux bénévoles qui s'investissent ponctuellement ou quotidiennement,

Merci aux responsables qui œuvrent en coulisses pour la bonne organisation des entrainements et des matchs,

Merci aux dirigeants qui gèrent l'association, la comptabilité, le matériel, les échanges avec les instances fédérales, etc...

Merci à nos partenaires financiers privés et publics,

Merci à tous : la contribution de chacun est essentielle à la vie du club!

Pour celles et ceux qui n'ont pas encore osé, n'hésitez plus!

Qu'importe le temps dont vos disposez, l'important est d'apporter votre participation : goûters, arbitrage, table, recherche de mécènes, organisation d'évènements, gestion quotidienne...

Il y a de quoi faire : dites-nous ce que vous avez envie de faire et nous serons ravis de vous faire une place et vous accompagner...

MERCI!

Cathy

## Selfis du week-end

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

Elle est grande notre région! Et ce ne sont pas nos U13F1 et nos U15F1 (respectivement en pause casse-croûte ci-dessous) qui vont nous contredire alors qu'elles se sont retrouvées samedi à un peu moins de 300 km les unes des autres! Heureusement, dans les 2 cas, le voyage retour sur Toulouse s'est fait en toute quiétude, avec la victoire en poche!





## Tester sa culture Astro

#### Chaque semaine une énigme sur le club.

Question du jour : Quel est l'âge de notre plus jeune licencié ?



#### Réponse de l'énigme précédente : Guillaume D.





Tout le monde aura facilement reconnu la "patte" de notre expert en détournement de notre logo!

Il est aussi l'auteur du désormais très célèbre et envié "Live score" de notre page Facebook qui vous donne les résultats de nos équipes en quasi-temps réel chaque week-end!

Le live score baisse le rideau... réouverture samedi matin.
Bonne semaine!

## Résultats des derniers matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	Arbitres	ОТМ
	U11M1	Astro 1	TCMS 1	Défaite 14-18	Chloé et Chloé	Virginie et Seb
	U11M2	TOAC 1	Astro 2	Défaite 24-08	Locaux	Locaux
	U11F	Portet	Astro	Défaite 20-12	Locaux	Locaux
	U13M1	Astro 1	Gaillac	Défaite 36-44	Samy - Rachel	Cathy - Virginie
	U13M2	Astro 2	Portet 1	Défaite 30-77	Florian - Mathias	Vanessa - Gaby
	U13F1	Martiel	TMABC 1	Victoire 48-49	officiels désignés	Locaux
	U13F2	Tournefeuille 2	TMABC 2	Victoire 19-73	Locaux	Locaux
Sam	U15M1	St-Jory	Astro 1	Victoire 50-56	Locaux	Locaux
11/01	U15M2	Astro 2	Gratentour	Victoire 35-34	Christian	Laurent - Anaïs
	U15F1	Tarbes 2	TMABC 1	Victoire 47-52	officiels désignés	Locaux
	U15F2	Colomiers 2	TMABC 2	Victoire 36-39	Locaux	Locaux
	U17M1	Gratentour	Astro 1	Victoire 38-75	Locaux	Locaux
	U17M2	Exempt		X	x	x
	U18F	TMABC	Ossun	Victoire 85-58	Rachel - Samy	Anaïs - Elodie
	SF3	Fonsegrives	TMABC 3	Défaite 56-43	officiels désignés	Locaux
	SG1	Astro 1	Casselardit 2	Défaite 71-87	officiels désignés	Michèle - Virginie
	LICOM	Dwwwiiiwaa	Anton	Vieteire 40 400	1	1
	U20M	Bruguières	Astro	Victoire 40-100	Locaux	Locaux
Dim	SF1	Verfeil	TMABC 1	Victoire 53-59	officiels désignés	Locaux
12/01	SF2	TMABC 2	Auch	Défaite 45-51	officiels désignés	Clément -Delphine
	SG2	Astro 2	Fenouillet	Victoire 72-55	officiels désignés	Cathy - Thierry







## On refait les matchs

#### Les traditionnels commentaires de match ...

U7 → Plateau des confirmés à St-Jory



C'était le baptême du feu pour la nouvelle équipe d'encadrants qui a succédé à François. Pour ce retour de vacances, Fanny dirigeait sa première séance au collège Lautrec, tandis qu'au même moment, N'Balou était aux commandes de notre équipe de confirmés à St-Jory (photo ci-dessus). Aucun bug à signaler grâce à l'organisation sans faille de David (et l'aide de François à très longue distance!), bien au contraire : que ce soit à l'entrainement "traditionnel" ou au plateau, les sourires et le plaisir de jouer au basket étaient au rdv. Vivement samedi prochain pour un premier entrainement tous réunis!

#### U11M1 → Astro 1 – TCMS : Défaite 14 – 18 ... Auteur = Guillaume

Score réel: 32-40

« Si tu rêves, — sans faire des rêves ton pilastre ;

Si tu penses, — sans faire de penser toute leçon ;

Si tu sais rencontrer Triomphe ou bien Désastre,

Et traiter ces trompeurs de la même façon ;

[...]

Ou voir tout ce qui fut ton but brisé en miettes,

Et te baisser, pour prendre et trier les morceaux ;

[...]

Si tu forces ton coeur, tes nerfs, et ton jarret

À servir à tes fins malgré leur abandon,

Et que tu tiennes bon quand tout vient à l'arrêt,

Hormis la Volonté qui ordonne : "Tiens bon !"

[ ] »

Extraits du poème « If » de Rudyard Kipling traduit par Jules Castier.

#### U13M1 → Astro 1 – Gaillac : Défaite 36 – 44 ... Auteur = Vincent

Deuxième match à la maison (sur nos 5 matchs ALLER) dans notre poule de Régionale 2 où nous nous recevions GAILLAC.

Un match que nous ne devions absolument pas perdre car GAILLAC était seulement un point devant nous.

Nous n'avons pas du tout été présent sur ce match et c'est bien dommage!

Défensivement une grosse désillusion. Nous avons travaillé toute la semaine cette thématique et nous n'avons montré que très peu de combattivité et d'envie.

Offensivement, nous avons produit également peu de choses entre le jeu rapide et les systèmes de jeu à base offensive appris depuis le début de l'année.

Nous perdons le match par le score 36-44.

C'est une très grosse déception pour ma part!

J'attends une réaction collective sur nos deux derniers matchs ALLER.

Il ne faut surtout pas se décourager et continuer à travailler car cela finira bien par porter ses fruits.

#### <u>U13M2 → Astro 2 – Portet : Défaite 30 – 77 ... Auteur = Mickael</u>

Score par quart temps: 11-22 / 7-18 / 8-16 / 4-21.

Certes l'adversaire nous était supérieur dans beaucoup de domaines, dont la taille, mais en plus de ça nous avons été mangés dans la combativité et la vitesse de jeu. Et pour couronner le tout, mes garçons ont fait preuve d'une immense naïveté dans beaucoup trop d'actions face à la défense atypique des visiteurs.

Il y a 3 mois, l'écart final entre ces 2 équipes (certes largement remaniées depuis) lors du match de brassage n'était que de 2 points ! Les garçons, les autres progressent plus vite que vous ! Il va falloir redoubler d'efforts aux entrainements et faire preuve de plus de solidarité collective pour éviter d'autres déroutes de ce genre !

A noter l'excellent arbitrage de Florian et Mathias.

#### U13F1 → Martiel – TMABC 1 : Victoire 48 – 49

Depuis le début de la saison nous attendions un adversaire de notre niveau : Les écarts étaient si importants dans un sens ou dans l'autre pendant les brassages et les premiers matchs de championnat qu'il était impossible de faire le lien entre notre performance aux entraînements (souvent très variable...), en match (qui se passait parfois de commentaire...) et les résultats sportifs.

On se déplace à Martiel, équipe contre qui nous avions déjà perdu 3 fois depuis l'année dernière, mais deux fois de quelques points seulement. C'est donc un match qu'on peut gagner ou perdre, en fonction du visage que nous montrons pendant la rencontre.



Pour la première fois je vois nos Benjamines défendre avec envie, solidarité, intensité et la rage de gagner ce match, et d'attaquer le panier adverse avec un collectif bien équilibré, mélangeant jeu rapide et attaques sur jeu placé. Nous sommes devant au score tout le long, mais des baisses temporaires de lucidité en attaque font que nous n'arrivons jamais à nous détacher, avec un score qui oscille entre +2 et +13 en notre faveur. On se fait peur à la fin du 3e QT, puis on laisse Martiel revenir à égalité dans la dernière minute, mais on s'échappe avec la victoire grâce au jeu des lancer-francs. Victoire bien méritée pour nous et défaite cruelle pour Martiel, même si cela se joue à très peu de choses sur la fin.

Victoire ou défaite, il y a des rencontres qui font naître et grandir des équipes, et j'espère que celle-ci en fut une. C'est la première fois que je vois ce groupe de copines agir et interagir en véritable équipe, soudée et solidaire sur le terrain et en-dehors, beaucoup d'encouragements depuis le banc, des prises d'initiatives en attaque, une grosse combativité en défense et au rebond, bref tout ce qui fait la différence entre équipes de niveau égal. La déception aurait sans doute été immense si cette victoire nous avait échappé tout à la fin (à l'image des SF2 dimanche !), mais même cela n'aurait rien pu enlever à la qualité de notre prestation et la satisfaction du coach qui voit ce groupe enfin évoluer dans la bonne direction.

Tout n'a pas été parfait, pour cela il y avait quelques fautes en trop, quelques choix douteux en attaque et encore quelques relâchements en défense, mais maintenant qu'on connaît les ingrédients de la réussite, à nous d'en mettre plus et d'améliorer ainsi la recette lors des prochaines confrontations.

#### U13F2 → Tournefeuille 2 – TMABC 2 : Victoire 19 – 73



#### U15M1 → St-Jory – Astro 1 : Victoire 50 – 56 ... Auteur = Louis

Match difficile pour les U15M1 qui ont souffert d'avoir peu joué pendant la longue période des vacances et la semaine de reprise. En effet nous avons privilégié la remise en forme après les fêtes. L'entame du match est poussive, malgré cela nous comptons 10 points d'avance à la mi-temps. Cependant c'est une équipe contre laquelle nos concurrents directs du championnat s'en sont tirés avec bien plus de facilités. Avec un effectif réduit, le coach adverse opte pour une défense de zone, bête noire pour notre équipe qui est composée de joueurs qui n'y sont pas familiers. La seconde partie du match, j'ai choisi de les laisser aux commandes et ils ont très bien relevé le défi de s'accorder et d'organiser l'attaque contre une défense qu'ils ne connaissaient pas. Bravo pour leur maturité, leur communication et leur lecture du jeu. Ces qualités leur serviront pour la suite du championnat (et plus!) bien d'avantage que de suivre nos consignes aveuglement! Match très difficile la semaine prochaine, mais nous pouvons compter sur un vrai groupe pour l'aborder.

#### U15F1 → Tarbes 2 – TMABC 1 : Victoire 47 – 52 ... Auteur = Sébastien

Après plus d'un mois sans compétition, dur dur de garder les filles concernées ; cependant l'optique d'un match au Palais des Sports de Tarbes, aide à motiver les troupes.

Avec un effectif au complet, l'objectif était bien de renouer avec la victoire en ce début d'année chez un concurrent direct (renforcé d'une joueuse de l'équipe Élite!)

Une fois n'est pas coutume, notre début de rencontre est idéal 10-2, puis la rencontre s'équilibre, pour finir la mi-temps sur un 0-7 dans la dernière minute (27-28).

Nous voilà revenu au point de départ sur un point comptable mais une gestion des fautes intéressantes (si si, ça nous arrive !!)

Le 3QT se termine sur une nouvelle égalité après de trop nombreux 3pts encaissés (six au total). Heureusement le dernier QT (12-7) a été entièrement contrôlé avec une grosse défense, des nerfs solides et les encouragements de notre délégation (30 personnes, joueuses comprises!).

La victoire aurait pu être plus aisée mais ça reste une victoire importante.

MVP: Noah (efficace en attaque, grosse défense, gestion des fautes, match complet).

Nous sommes donc 3ème ex-æquo de la Poule Top 8 Région et une réception de Pamiers samedi prochain qui sera un excellent test.







#### U15F2 → Colomiers 2 – TMABC 2 : Victoire 36 – 39 ... Auteur = Mickael

Score par quart-temps: 10-4 / 12-8 / 6-12 / 8-15 Que cette reprise fut difficile ... comme c'est souvent le cas pour les équipes qui étaient sur une belle dynamique avant la pause.

A peine 12 points marqués en 1<sup>ère</sup> mi-temps et jusqu'à 13 points de retard dès le début du 3<sup>ème</sup> quart-temps ... et c'est là en plus que survient la blessure de Lilly, qui va l'écarter des terrains pendant plusieurs semaines !

Mais plutôt que se lamenter sur leur sort, les joueuses font front et, peu à peu, réussissent enfin à imposer leur jeu habituel fait d'une grosse pression défensive et de beaucoup de vitesse en attaque ... -4 à l'entame du 4<sup>ème</sup> QT, dans lequel nous infligeons un 2-15 à nos hôtes pour compter jusqu'à 9 points d'avance avant que ces dernières ne finissent sur un 6-0 ... mais trop tard, nous avons gagné !!!



Bravo aux filles pour la réaction et pour avoir su rester concentrées, solidaires et confiantes, même au plus fort de la tempête!

Nous souhaitons un prompt rétablissement à Lilly et espérons la revoir très vite à nos côtés !

#### U18F → TMABC – Ossun : Victoire 85 – 58 ... Auteur = Cédric

Nous reprenons notre marche en avant avec une victoire au sortir des vacances scolaires en montrant un bien meilleur visage que lors de notre déplacement à Riscle ou du match amical à Cugnaux.

Toujours une bonne entame de match avec une avance de 10 points prise assez rapidement pour mener 19-10 à la fin du premier quart-temps. Malheureusement au lieu de continuer dans cet élan, nous sommes retombés dans nos travers à nous relâcher, mettre moins d'intensité aussi bien en défense qu'en attaque, à se contenter des faire tourner le ballon autour de la raquette en passe sans attaquer les intervalles et prendre une multitude de shoots longue distance qui ne rentraient pas. Si bien que nous perdons le quart-temps 13 à 17 et ne menons que de 5 points à la mi-temps (32-27).



Après la pause les filles sont revenues sur le terrain avec de meilleures intentions, ont mieux alterné le jeu rapide, l'attaque du cercle et le shoot extérieur. Tout ça combiné à un regain d'adresse a fait que nous avons repris le large de bien belle manière pour remporter les deux derniers quart-temps 25-15 et 28-16. Ce match doit leur montrer que l'envie change tout sur un terrain et que les victoires passent principalement par la défense, encore trop de paniers encaissés sous notre cercle.

Il y a eu de bien belles choses, le travail du shoot extérieur commence à payer et il faudra trouver le bon dosage entre attaque du cercle et shoot extérieur. La marque a été bien répartie avec notamment 4 filles à plus de 13 points.

Place maintenant au gros match de ce samedi avec le déplacement chez le premier, Carla-Bayle, qui nous avait battus chez nous de 2 points en brassage sur un shoot au buzzer...

A nous de prendre notre revanche !!!

#### SG1 → Astro 1 – Casselardit 2 : Défaite 71 – 87 ... Auteur = Mickael

Score par quart temps: 27-27 / 11-18 / 17-20 / 16-22

Nous avons reçu une équipe qui ne nous réussit décidemment pas ! Excepté de façon temporaire au 1<sup>er</sup> quart-temps grâce à un peu d'adresse, nous n'avons jamais réussi à trouver de solution face à leur défense de zone. Et parallèlement à ça, de l'autre côté du terrain, malgré plusieurs changements de système défensif, c'était journée portes ouvertes ! Bref, nous n'avons jamais réellement été en mesure de gagner ce match.

Une défaite méritée, comme à l'aller, mais pas pour les mêmes raisons, qui ne doit pas nous faire oublier qui nous sommes et d'où nous venons! Réaction attendue dès le prochain match avec un déplacement périlleux aux portes du Tarn ... nous sommes 4<sup>ème</sup> et eux 5<sup>ème</sup> ... la chute ou la rédemption?

#### SF2 → TMABC 2 – Auch : Défaite 45 – 51 ... Auteur = Christian

On sort de ce match avec l'immense déception d'avoir perdu après 40 minutes de combat intense, âpre, sur des broutilles, un 3pts contesté en fin de possession et un panier non contesté car notre joueuse se trouvait au sol... une défaite cruelle par rapport au match qu'on venait de livrer. Mais on ne doit pas avoir de regrets car on a vraiment tout donné. Cette rencontre n'avait rien d'une reprise de Janvier, on dirait plutôt un match de phases finales.

On joue les yeux dans les yeux face à l'équipe la plus complète du championnat. On se surprend à faire mieux que résister en première mi-temps: on est les agresseurs, on produit un basket intelligent, solidaire et plein d'abnégation, pour mener de quelques points à la mi-temps. Auch n'aura pas dit son dernier mot, donc la consigne de la mi-temps est de tout laisser sur le terrain. L'intensité monte encore d' un cran tel un combat de boxe où les deux protagonistes se rendent coup sur coup. Ce n'est que dans les 2 dernières minutes que le score bascule en faveur d'Auch sur deux actions plus que malchanceuses.

Victoire ou défaite, il y a des rencontres qui font grandir des équipes, et celle-ci en fut une sans aucun doute. C'est le genre de match qui soude les liens entre anciennes et nouvelles, entre le terrain et le banc, entre l'équipe et son public... Cette équipe est en train de se surpasser match après match, les cadettes sont définitivement arrivées en séniors, chacune assume son rôle... on a vraiment hâte de voir la suite! Mesdemoiselles, vous n'avez pas gagné la rencontre, mais sans aucun doute le respect et l'admiration de tous ceux qui étaient présents pour ce match extraordinaire. Maintenant, si vous commenciez à vous entraîner comme vous jouez les matchs ?



## Bulletin de Samy

#### Hooooo mais faut siffler là!!

Bonjour à tous.

Je doute que tout le monde me connaisse alors je me présente : je m'appelle Samy, j'ai 19 ans et j'avais fait ma première apparition dans l'Astrobulle 1 quelques jours après mon engagement auprès du club de l'Astro. Je suis un des deux « services civiques » du club. Vous avez dû, pour la plupart, me croiser sur un terrain aux entrainements ou sur les matchs. D'une taille approximative de 1m27 avec mon sifflet dans la bouche j'ai pour habitude de ne pas passer inaperçu.



De retour dans l'Astrobulle et pour la première fois en 2020. Cette fois je vais essayer d'être utile, de vous transmettre quelques bribes de mes connaissances sur le basket, de vous donner l'opportunité de vous renseigner. Ceci, afin de ne plus avoir à vous ridiculiser sur le bord du terrain le samedi.

Tout d'abord, je tiens à vous annoncer qu'à partir de maintenant vous n'avez plus d'excuses. Je vous annonce qu'il n'y a même plus besoin d'acheter le code de jeu de basket pour pouvoir se renseigner. Celui-ci existe en format PDF pour toutes les disciplines du basket et toutes les catégories sur le site de la FFBB. Et petit plus, dommage une excuse de moins, il existe même en Anglais. (http://www.ffbb.com/ffbb/officiels/arbitres/le-reglement-de-jeu).

Le code de jeu est un document regroupant toutes les règles du basket et contenant, par la même occasion, toutes les composantes à connaître pour une bonne rencontre que ce soit au niveau des terrains, des équipements des gymnases, des compositions d'équipes ainsi que toutes les trames administratives autour d'une rencontre etc... et tout ce que doit connaître un arbitre.

Le fichier que j'ai mis en lien contient une centaine de pages du règlement de base (sans toutes les interprétations) et le manuel d'arbitrage à deux ou à trois. Il s'agit d'une version concentrée du règlement.

Il est composé de parties et de sous-parties, les grandes parties sont appelées « les Règles ». Il y a donc 8 règles.

Aujourd'hui je vais vous parler de deux sous parties contenu dans la règle n°5 : les violations. Nous allons parler de la Règle des trois secondes et des Joueurs et ballon hors des limites du terrain.

#### Les trois secondes: (Article 26 page 34).

En phase d'attaque, dans sa zone avant (dans sa zone d'attaque) ne peut pas rester stationné plus de 3 secondes consécutives dans la zone restrictive adverse (plus communément appeler « la bouteille » ou « la raquette »). Pour que le décompte des 3 secondes ait lieu il faut bien entendu que le chronomètre de jeu soit en marche et que le joueur en position soit en attaque. Par ailleurs une tolérance doit être accordée donc l'arbitre ne dois pas siffler cette violation au joueur qui :

- essaye de sortir de la zone restrictive,
- est placé dans la zone restrictive lorsqu'un de ses coéquipiers est en action de tir et que la balle est lâchée ou va être lâchée par le tireur.
- est en train de dribler pour aller au panier.

Pour être considéré en dehors de la zone restrictive, le joueur doit avoir les deux pieds au sol hors de la zone restrictive sachant que les lignes appartiennent à la zone restrictive, celui-ci doit donc être complètement à l'extérieur de la zone pour pouvoir s'y rendre à nouveau.

Cette règle a été mise en place afin d'éviter que les joueurs ce placet en attendant le ballon sous le panier.

#### Joueurs et ballon hors des limites du terrain (Article 23 page 32)

Définition: Un joueur est hors des limites du terrain lorsqu'une partie quelconque de son corps touche le sol ou tout objet autre qu'un joueur situé au-dessus, sur ou en dehors des limites du terrain. Le ballon est hors des limites du terrain lorsqu'il touche:

- Un joueur ou toute autre personne qui se trouve hors des limites du terrain,
- Le sol ou tout objet situé au-dessus, sur ou hors des limites du terrain,
- Les supports du panneau : câbles, armature, et la face arrière du panneau.

Si le ballon rebondit sur n'importes laquelle des arrêtes de la planche (les côtés le dessous ou bien même le dessus) le soit le ballon n'est pas considéré comme sorti.

A savoir aussi le terrain de basket a des dimensions de 28 mètres de long sur 15 mètres de large. Ces mesures sont universelles et tout terrain n'aillant pas ces dimensions ne peut être homologué par la FFBB). Elles sont prises du bord intérieur des lignes délimitant le terrain. Les lignes ne font pas partie du terrain, elles appartiennent à l'extérieur du terrain. Il est donc logique qu'un jour posant le pied ou le ballon sur la ligne soit considéré comme hors du terrain.

Règle : Le responsable d'un ballon qui sort des limites du terrain est le dernier joueur qui a touché ou a été touché par le ballon avant qu'il sorte des limites, même si ensuite le ballon sort en touchant tout élément autre qu'un joueur. Si le ballon sort des limites du terrain pour avoir touché ou avoir été touché par un joueur qui est sur ou en dehors des lignes délimitant le terrain, ce joueur est responsable de la sortie du ballon hors des limites du terrain.

Exception : Si un/des joueur(s) se déplace(nt) à l'extérieur des limites du terrain ou dans sa/leur zone arrière pendant un ballon tenu, il y a situation d'entre-deux.

#### Samy

## Une vingtaine de questions à ...

#### Duel entre coachs de la filière féminine : Alain vs Christian

#### Prénom - Age - Equipe coachée ?



#### Alain

45 ans

coach adjoint des SF3



#### Christian

43 ans

U13F SF2

#### A l'Astro depuis?

2014 ou 2015	2012

#### Quand as-tu débuté ta carrière de coach?

2017 1ère carrière de mes 11 à 22 ans, ma 2ème carrière il y a 7 ans

#### Meilleur souvenir basket?

Avoir battu un ex-international avec mes petits U11M1 (Tito Soulé)

Une année de basket universitaire en Amérique à 18 ans. A l'Astro, les tournois d'Orthez et d'Anglet et le championnat régional U13F avec les 2005. On y travaille encore pour les 2007 et les SF2, ce week-end peut-être ?

#### Une devise?

Mieux vaut tard que jamais	There is no I in TEAM
----------------------------	-----------------------

#### Un coach ou sportif qui t'inspire?

Jacques Monclar Greg Popovich, Gene DeLorenzo
---

#### Equipe de basket préférée ?

Charlotte Hornets	J'aime quand ça défend, ça joue vite et collectif, et que le ballon bouge, donc toute
	équipe qui pratique ce genre de basket le plus récemment nos SF2 ce dimanche!

#### Défense ou attaque ?

Contre-attaque ;-)	Défense et jeu rapide, quelle question!

#### Un rituel avant les matchs?

Nonna	concoro	Bien s'entraîner et bien dormir, c'est tout!
NOII pa:	s encore	bien's entrainer et bien dornin, c'est tout :

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

Se refaire le match dans la tête pour y trouver les	La même chose que les soirs de victoire : je revis le
points positifs	match

#### Ce que tu préfères chez tes joueurs ?

Qu'elles acceptent un « vieux » comme moi et	La solidarité, l'intelligence de jeu, l'abnégation et le
leurs pâtisseries !	collectif

#### Et ce que tu détestes?

•	
Les voir s'agacer sur un raté au lieu de continuer à	Quand elles ne se donnent pas à fonds pour
tenter et progresser	l'équipe

#### Objectif(s) pour cette saison?

Continuer de progresser pour regarder vers	Aider mes joueuses à progresser individuellement et
le haut maintenant que le compteur victoire	collectivement. Battre Martiel avec les U13F1 (check!).
a été ouvert	Battre un pensionnaire de l'ancienne R2 avec les SF2

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

#### Des passions?

Ciné, sports américains, jeux vidéos, jeux de	Mon travail (chercheur en économie). Sinon, les journées
société et mon ptit bonhomme!	sont vite remplies entre travail, famille, maison, basket!

#### Chanson et film préférés ?

Layla version Derek and the Dominos,	Beaucoup de classiques on va dire Bruce Springsteen (musique)
La Cité de la peur pour le film	et Lalaland (film) en honneur à mes années US

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

Michael Jordan	Barack Obama				
Salé ou sucré ?					
Sucré	Epicé				

#### Un péché mignon?

	I a la accesa la coffa accesa de contra de Con
Le chocolat, le chocolat et le chocolat	La bonne bouffe, surtout depuis gu'on habite à Toulouse

#### Lieu de vacances préféré ?

N'importe où mais loin d'une voie ferrée	La Suisse
--	-----------

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

Un certain Mickael F. je n'en dirais pas plus	Jean Tirole (prix Nobel d'économie et collègue)
OH CCITAIN MICKACIT, IC H CH AHAB DAS DIAS	j dan in die (prix Nobel a ceditornie et conegae)

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

Jean Reno dans LEON	J'aime pas me déguiser!!!
---------------------	---------------------------



## L'école des officiels







Retour sur les parquets le weekend dernier pour l'ensemble des équipes de l'Astro, tout comme les arbitres qui officient en région. Nous étions en stage samedi matin aux quatre coins de la région : Lunel, Millau, Castelsarrasin, Carcassonne et Salies-du-Salat (vous avez bien compté, ça ne fait pas quatre mais bien cinq). Cette matinée comprenait une séance vidéo portant sur le jugement des contacts, puis nous avons pris la direction du terrain pour aborder la mécanique de l'arbitrage à deux (comprenez les placements et les déplacements des arbitres en fonction du jeu). Une bonne occasion d'échanger avec les collègues et formateurs.

Ce samedi de 10h à 12h, l'école des officiels fait également sa rentrée à l'Astro En novembre, nous avions évoqué les fautes, les violations et appris à communiquer avec les officiels de la table de marque (gestuelle), pour les arbitres et découvert les fonctions essentielles de la table de marque.

Au programme cette fois-ci, de la pratique avec trois exercices sur le terrain suivis de deux matches de 4x6 minutes. Nous apprendrons à identifier les retours en zone, les marchers et les reprises de dribble, puis à juger les contacts sur le porteur de balle ; et côté table, nous approfondirons nos connaissances de l'E-Marque.

Un programme qui devrait plaire à celles et ceux qui veulent courir!

Une matinée ouverte aussi à toutes celles et tous ceux qui s'intéressent à l'arbitrage et/ou la table de marque!

Afin de nous aider dans l'organisation de cette matinée, merci de <u>vous inscrire</u> <u>ici</u> et n'hésitez pas à poser vos questions à <u>officiels@astrobasketclub.fr</u>.

## Les prochains matchs

Attention il peut parfois y avoir des modifications de dernière minute. Aussi n'hésitez pas à consulter régulièrement <u>notre page dédiée en ligne</u> et à comparer les infos avec les sites des clubs adverses!

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
Per U7 U9	Officiels Perf	Ecole des officiels Centre de perf U13 à U18		10h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		11h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9 Plateau	Lavernose 1 - Brax St-Lys 1 - Astro 1		10h00	S. Polyvalente	Impasse du Château 31410 Lavernose
	U11M1	Labarthe 1	Astro 1	11h00	G. Collège	1047 rte Plantaurel 31860 Labarthe
	U11M2	Astro 2	Gratentour	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F	Astro	Cugnaux	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	BAB'SS 1	Astro 1	14h30	M. Lobit	Ch. de la Messale 81370 St-Sulpice
	U13M2	OTB 2	Astro 2	13h00	J. Verne	6 av. Montaigne 31830 Plaisance
Sam	U13F1	TMABC 1	ОТВ	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
18/01	U13F2	TMABC 2	Cugnaux 1	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M1	Astro 1	Fenouillet	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M2	Astro 2	Vacquiers 2	16h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F1	TMABC 1	Pamiers	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	Cornebarrieu	TMABC 2	16h30	St Exupéry	Rue G. Sand 31700 Blagnac
	U17M1	Astro 1	NET'S 1	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M2	Noé	Astro 2	15h00	S. Polyvalente	Rte de Toulouse 31410 Noé
	U18F	Carla Bayle	TMABC	16h00	S. Polyvalente	09130 Carla Bayle
	SG2	Pamiers 2	Astro 2	18h00	P. Palmade	Av. de la Rijole 09100 Pamiers
	SF3	TMABC 3	Gratentour	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG1	Verfeil	Astro 1	20h30	G. Dayde	Place M. Berge 31590 Verfeil
Dim 19/01	U9 Plateau	Astro 2 - Astro 3 Fenouillet - Léguevin 2		10h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M	Astro	TOAC 2	13h15	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	TMABC 1	Pamiers	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	Puycasquier	TMABC 2	15h30	S.Polyvalente	32120 PUYCASQUIER
Mer 22/01	SF1 Coupe	TMABC 1	Le Fousseret	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE







## Et merci à nos partenaires















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

## Retrouvez toutes les infos sur www.astrobasketclub.fr

et suivez-nous sur Facebook









