

ASSTRO

BULLETIN



**SAISON 23-24**

**#1**

## Le petit mot de l'Astro

Et oui les vacances c'est fini, mais ce n'est pas si grave bien au contraire ! Il est temps de renfiler ses chaussures, de prendre sa gourde et son ballon et de retrouver le chemin du gymnase.

En plus, j'ai une bonne nouvelle pour vous...

Je sais qu'il vous a manqué, mais ne vous en faites pas, il est de retour et vous suivra tout au long de cette nouvelle saison 2023-2024. Après des vacances bien méritées, l'Astrobulle reprend du service !

Votre newsletter préférée revient en pleine forme pour vous informer toute l'année sur la vie du club. Vous y retrouverez toutes les informations utiles sur votre club et ses dirigeants, les actualités, les résultats des matchs ainsi que leurs résumés et bien d'autres choses. La rédaction vous réserve quelques surprises en coulisses...

À ne pas oublier, cette newsletter est aussi la vôtre ! Alors n'hésitez pas si vous souhaitez proposer de nouvelles rubriques, des articles sur le basket ou simplement vous exprimer. Tout le monde peut contribuer !

*La rédaction*

- A★S★T★R★O -

# Une petit présentation

Avant de vous laisser découvrir le premier Astrobulle de la saison, je ne pouvais pas commencer cette année sans vous faire part d'un changement majeur le concernant.

Vous connaissez sûrement Guillaume (et si non, c'est très grave !), qui était jusqu'à présent le rédacteur en chef de cette newsletter que vous aimez tant lire. Il a travaillé toutes les semaines pendant plusieurs années pour que vous soyez au courant de tout concernant la vie du club et pour cela, nous ne pouvons que le remercier chaleureusement !

Cependant, il a pris la décision cette année d'arrêter la rédaction de l'Astrobulle et de passer le flambeau.

C'est à ce moment là que j'arrive pour me présenter.

Je m'appelle Chloé, j'ai 19 ans et je serai donc la nouvelle rédactrice en chef de l'Astrobulle ! Ma volonté de reprendre le flambeau ne vient pas de nulle part. Je suis actuellement en L2 d'Histoire avec comme projet professionnel de devenir journaliste sportif. J'ai donc saisi l'opportunité quand j'ai compris quel genre d'expérience s'offrait à moi : tenir l'hebdomadaire de son club !

Vous allez avoir l'occasion de me lire toute l'année ici mais aussi, de me voir en tant que joueuse SF et assistante coach des U13M2 (oui ça fait beaucoup de casquettes !)

Ne vous inquiétez pas pour autant, changement de rédacteur ne veut pas forcément dire changement de contenu. Bien que je sois en train de vous préparer de nouvelles rubriques qui arriveront d'ici quelques semaines, je ne change rien aux rubriques emblématiques déjà bien ancrées dans l'histoire de l'Astrobulle.

Bonne saison à toutes et à tous !!

*Chloé*

- A★S★T★R★O -



# Team Astro : l'édito



Bonjour à toutes et tous,

Pour commencer ce premier édito, je voudrais souhaiter la bienvenue à toutes celles et ceux qui nous rejoignent pour cette nouvelle saison au club de l'ASTRO, que ce soit en tant que joueuses, joueurs, coachs, officiels et vous parents.

Ensuite je suis ravie de pouvoir retrouver tous les anciens et anciennes de l'an passé et merci pour votre confiance.

Nous voilà repartis pour une nouvelle saison qui, je l'espère, se passera très bien à tous niveaux. Mais je n'en doute pas trop car je sais que je peux compter sur tous les bénévoles du club (un grand merci d'avance pour leur investissement 🙏), les joueurs et joueuses ainsi que vous parents .

Encore une fois pendant cette intersaison beaucoup ont tapé à notre porte et nous avons dû répondre non à un grand nombre de jeunes pour s'inscrire cette année au club.

Pas d'actualité particulière de la part de nos instances Comité ou Ligue que j'aurais à vous partager pour le moment.

Je vais terminer ce premier édito par une grande nouvelle, car je sais que vous êtes très nombreux à la réclamer depuis longtemps !! Notre boutique officielle arrive enfin 😊 je vous prépare une note explicative complète pour que vous puissiez passer commande des produits que vous souhaitez. Surtout ne ratez pas l'astrobulle de la semaine prochaine pour être les premiers à en profiter 👍 👍

C'est tout pour ce premier numéro, donc je vous dis à très vite dans les salles.

*Virginie*



# Rappel concernant les inscriptions



Pour ce premier numéro de la saison, sans trop de surprise je commence par parler d'un grand classique : le point sur les inscriptions au club.

Au risque d'ennuyer nos lecteurs les plus assidus, je vais répéter toujours les deux mêmes rengaines :

- merci à tous ceux qui ont déjà accompli intégralement les démarches en suivant à la lettre les consignes qui ont été données dès le début du mois de juillet, puis rappelées par mail par Vanessa pour les mineurs et Virginie pour les majeurs, dès lors que vous aviez rempli notre formulaire interne de demande d'inscription.

- pour les retardataires, comme prévu, si toutes les formalités n'ont toujours pas été faites à l'issue de cette semaine, vous perdrez le bénéfice de votre place à l'Astro et n'aurez donc plus le droit de participer aux entraînements. Nous donnerons alors sa chance à quelqu'un de nos très très longues listes d'attente.

En effet, nous avons déjà reçu plus de 400 demandes d'essai (via notre formulaire en ligne ou par téléphone) de la part de personnes extérieures au club, et ça continue de plus belle depuis la rentrée scolaire. Et malheureusement pour ces demandeurs, nous n'avions que très peu de places à offrir du fait du grand taux de fidélité de nos adhérents. Donc les rares places vacantes ont très vite été réservées et pourvues après les essais de juin.

Dès début septembre nous sommes donc théoriquement au complet dans toutes les catégories (excepté en U11F), sous réserve que les ultimes retardataires finalisent les démarches administratives (J-4 pour le faire) ... ou soient remplacées par un nouveau venu !

*Micka*

- A★S★T★R★O -

# Retour sur le stage d'été des U7 et U9

Le mercredi 30 et le jeudi 31 août, le gymnase du lycée a de nouveau résonné sous les cris et les rires de nos plus jeunes joueurs : une cohorte de 18 U7 et U9 sont venus participer au stage d'été organisé juste pour eux. Ce stage était l'occasion de faire connaissance, de renforcer le collectif et l'attachement au club Astro et de reprendre l'activité physique avant la rentrée. 💪

Mercredi : jeu pour apprendre les prénoms (nous avons accueilli 3 des nouveaux U9), entraînement, leçon sur les règles du basket et les gestes de l'arbitre avec quiz, pique-nique, dessin (fresque pour le club house), matchs et arbitrage, goûter et lucky luke géant.

Jeudi : jeu des prénoms, entraînement, dessin du terrain de basket pour apprendre le nom des lignes, pique-nique, session ciné avec le film Space Jam de Michael Jordan, matchs, Lucky Luke, goûter et étirements.



Les enfants étaient motivés pour venir et sont repartis ravis de ces 2 journées passées ensemble. Cela donne de la motivation à tous les coachs !

Un grand merci à nos jeunes filles U18 qui ont aidé pour l'encadrement du stage : Eva, Gabrielle, Matilde, sans vous le stage n'aurait pas eu lieu. Merci aussi à mon binôme Thierry qui nous a aidées pour la mise en place et l'animation.

A bientôt sur les terrains et bonne année à tous les joueurs du club !



*Clotilde*

- A★S★T★R★O -

# Des nouvelles de nos SG2

Chère Maman, cher Papa,

La colo de prépa physique Astro SG2 à Capmany en Espagne se passe très bien ! Le voyage aller était cool mais heureusement que j'avais prévu des sodas parce que ce fayot de Loic a encore passé le trajet à prendre de l'avance sur ses devoirs. En arrivant, on s'est baigné dans la piscine et on a fait un feu de camp avec des briques pour cuire un bœuf. C'était super, on a bien mangé et on s'est amusé à trouver pleins de surnoms rigolos.

Hier matin, Ju a voulu nous obliger à aller courir. On y est tous allés sauf Loic qui finissait ses devoirs et Valou qui a préféré aller jouer avec Steph et ses boules de pétanques. Pendant la course, Max faisait que râler parce que Ju arrêtait pas de faire des détours à cause de Bambi qui voulait voir des dolmens. Bref, on a fini par arriver au terrain pour faire de la prépa physique et des shoots. Clem, qui faisait le malin à la course, alignait pas trois pompes d'affilée, c'était marrant. Ensuite, on est tous allés se cultiver en visitant un château avec dégustation de jus de raisin. Syrah, carignan, grenache, cabernet-sauvignon... On a tout goûté !



L'après-midi on a enfin fait du vrai basket avec la consigne « sans intensité » pour pas se blesser.

Steph avait la flemme alors on l'a remplacé par un sosie espagnol de Jokic de 11 ans qui a mis la misère à Pikey qui se plaignait d'avoir mal aux pieds alors qu'il jouait sans chaussures. Ensuite Steph nous a fait faire un exercice de lancers-francs de son invention. « Pour remettre tout le monde à niveau », qu'il a dit. A chaque tour, si on perdait on devait boire des verres de jus de canne à sucre. Et c'est vrai que ça a bien marché, au fur et à mesure les meilleurs sont revenus au niveau des plus nuls. Quel super entraîneur ce Steph, quand même.

Ce matin au réveil, j'étais fatigué mais on a encore dû faire des shoots et des accélérations. Ju a dit qu'on avait un objectif d'une contre-attaque par match cette année. Je lui ai pas dit mais j'y crois pas trop vu que personne n'arrivait à mettre un panier après une accélération.

Bon je vous laisse je dois aller me préparer, ce midi on va fêter l'anniversaire de Max à la cantine à Narbonne. Il paraît qu'y aura des homards, du foie gras, des canards sanglants et des côtes de bœuf mûries à volonté !



# Réunion des coachs

Retour en images sur la réunion des coachs qui a eu lieu le dimanche 3 septembre au club house



- A★S★T★R★O -



# Le Replay



## SF1 contre Caussade : 71-45

Ce samedi nos SF1 "new look" ont parachevé leurs 2 semaines de reprise avec un match amical contre l'équipe de Caussade évoluant au même niveau (R2F).

Sur les 12 joueuses invitées à participer à cette rencontre de pré-saison seulement 6 faisaient partie de l'effectif de l'équipe 1 de la saison passée ... vous comprendrez donc aisément d'où vient le "new look" de mon introduction.

En revanche, pour diriger notre équipe fanion, en l'absence de coach officiel (recherches infructueuses depuis 5 mois ... cette ressource devient malheureusement une denrée extrêmement rare, au secours !), on a fait appel à de l'ancien ... et c'est donc moi qui ai dû faire un complément de service (ponctuel !) après 1,5 saison passée à la tête du groupe.

Avec 12 joueuses à disposition, l'objectif du match et les consignes étaient assez simple à communiquer : en l'absence de travail collectif depuis la reprise il fallait surtout compter sur le vécu de chacune et une implication physique de tous les instants (on est toujours en période de prépa physique). Message entendu et appliqué par les joueuses : sauf que, la chaleur n'aidant pas, les filles se sont assez vite retrouvées dans le rouge ... heureusement qu'on avait une belle profondeur de banc pour faire en sorte que l'intensité du match se maintienne.

Évidemment comme tout match de reprise, avec en plus beaucoup de joueuses n'ayant aucun vécu commun, il y a eu pas mal de déchets en attaque avec pas mal d'imprécisions dans les passes ou les finitions, mais globalement, en terme d'état d'esprit, d'envie de défendre et de jouer ensemble, on a déjà vu de belles choses.

Concrètement la première mi-temps a été serrée au niveau du panneau d'affichage : 11-9 à la fin du 1er quart temps puis 28-26 à la fin du 2ème.

Concrètement la première mi-temps a été serrée au niveau du panneau d'affichage : 11-9 à la fin du 1er quart temps puis 28-26 à la fin du 2ème.

Sur le 3ème quart-temps nous improvisons un changement de stratégie défensive, rapidement présenté sur la plaquette à la mi-temps. Choix très payant, non pas qu'il ait été exécuté à la perfection, mais surtout grâce à des visiteuses qui ont fait preuve de beaucoup de naïveté (effectif très très jeune) et qui physiquement étaient encore moins prêtes que les nôtres !!! 26-6 sur le quart temps et donc 54-32 au score à l'entame du dernier acte.

Nos joueuses contrôlent le rythme sur les 10 dernières minutes et font valoir leur supériorité physique à l'intérieur. On remporte 17-13 le quart-temps et donc 71-45 le match. La revanche est prévue pour samedi prochain, à Caussade.

Plus de 70 points marqués et moins de 50 encaissés, on est bien au-dessus des objectifs habituels pour un match de reprise, et cela laisse envisager de belles perspectives pour cette équipe ... à condition de trouver un coach et de parfaire la condition physique des unes et des ... de toutes en fait

Merci à Johann pour l'arbitrage (qui s'est retrouvé tout seul au dernier moment !) et à Gabrielle, Virginie et Vanessa pour la tenue de la table de marque.

J'espère très bientôt pouvoir vous présenter mon successeur ...

*Micka*

- A★S★T★R★O -

# 🎉 Le baptême de l'école du mini-basket 🎉

Vous avez encore un peu de temps mais le 16 septembre : ne ratez pas le baptême de l'école du mini-basket !

Aura aussi lieu la braderie de l'Astro que vous allez pouvoir retrouver au lycée Lautrec



**NE RATEZ PAS LE  
BAPTÊME DE L'ÉCOLE DE  
MINI-BASKET !**

**10H AU COLLÈGE LAUTREC POUR LES U5 ET U7  
9H30 AU LYCÉE LAUTREC POUR LES U9 ET U11**

# Grille des entraînements

Voici la grille des créneaux d'entraînement pour la saison 2023-2024. Elle est normalement définitive mais peut subir des adaptations de dernière minute si des problèmes sont rencontrés. Vous pouvez aussi la retrouver sur le site internet du club.

Entraînements 2023-2024 (à partir du 04/09/2023)									
Né(e)s en	Equipes	Coachs	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Ecole de Mini-Basket</b>									
2020 2019	U5 mixtes	Sophie A G Valérie A GS						Collège T-Ltrc 9h30-10h30	
2018 2017	U7 mixtes	? Gabrielle F						Collège T-Ltrc 10h30-12h Tanguy	
2016 2015	U9 mixtes	Thierry C / Anto Clotilde F / Mat Eva / Rub / Sof			Lycée T-Ltrc 17h-18h30 Tanguy			Lycée T-Ltrc 9h30-11h	Plateau sam ou dim 10h30 Lycée T-Ltrc
2014 2013	U11M	Tanguy B Cheik S Christophe D			Arnauné 13h30-15h Tanguy		Lycée T-Ltrc 17h30-19h15 Tanguy	Match matin Arnauné Tanguy	
	U11F	Guillaume D Arthur D			Arnauné 15h-16h30 Tanguy		Arnauné 18h-19h30	Match matin Arnauné	
<b>Pôle Formation Masculine et Féminine</b>									
2012 2011	U13M1	Tanguy B Hédi Z	Collège T-Ltrc 18h-20h Tanguy		Lycée T-Ltrc 18h30-20h Tanguy			Match 13h Lycée T-Ltrc Tanguy	
	U13M2	Virginie S Chloé S	Lycée T-Ltrc 17h30-19h15					Match 13h Arn ou Clg	
	U13F1	? Elia U / Fred L		Lycée T-Ltrc 17h30-19h15 Tanguy			Collège T-Ltrc 18h-19h30	Match 13h Lycée T-Ltrc	
	U13F2					Lycée T-Ltrc 17h30-19h15		Match 13h Arn ou Clg	
2010 2009	U15M1	Nicolas C Thomas P			Arnauné 16h30-18h		Lycée T-Ltrc 19h15-20h45 Tanguy	Match 17h Lycée T-Ltrc	
	U15M2	François P Stéphane B			Arnauné 18h-19h30			Match 17h Arn ou Clg	
	U15F1	Cédric S Michael B		Arnauné 18h-19h30			Arnauné 19h30-21h	Match 17h Lycée T-Ltrc	
	U15F2	Timothé P				Lycée T-Ltrc 17h30-19h15		Match 17h Arn ou Clg	
2008 2007	U17M1	Vincent C Constant N	Lycée T-Ltrc 19h15-20h45 Tanguy				Collège T-Ltrc 19h30-21h	Match 15h Lycée T-Ltrc	
	U17M2	Guilhem L Baptiste M			Arnauné 19h30-21h			Match 15h Arn ou Clg	
2008 2007 2006	U18F1	Micka F		Lycée T-Ltrc 19h15-20h45				Match 15h Lycée T-Ltrc	
	U18F2	Kashay W Berkay T ?		Arnauné 19h30-21h Tanguy		Lycée T-Ltrc 19h15-20h45		Match 15h Arn ou Clg	
<b>Pôle Seniors et Juniors</b>									
2006 2005	U20M	Antoine P Emeric D		Arnauné 21h-22h30			Bazacle 19h-20h30		Match 11h00 Lycée T-Ltrc
2004 et avant	SG1 D1	Micka F		Lycée T-Ltrc 20h45-22h30		Lycée T-Ltrc 20h45-22h30		Match 20h30 Lycée T-Ltrc	
	SG2 D2	Julien M Stéphane M		Arnauné 21h-22h30			Collège T-Ltrc 21h-22h30		Match 15h30 Lycée T-Ltrc
2005 et avant	SF1 R2				Arnauné 21h-22h30		Lycée T-Ltrc 20h45-22h30		Match 15h30 Lycée T-Ltrc
	SF2 D1	Sébastien C Aurélien C ?			Lycée T-Ltrc 21h-22h30		Arnauné 21h-22h30		Match 15h30 Lycée T-Ltrc
	SF3 D2	Johann F Maxime L	Lycée T-Ltrc 20h45-22h30		Lycée T-Ltrc 20h-21h30			Match 20h30 Lycée T-Ltrc	
<b>Pôle Loisirs Adultes</b>									
Loisirs adultes  2004 et avant	LA 1 LA 5	Nicolas C				Hoops Fact. 20h30-22h			
	Astronauts LA 3	Antoine P Julien M					Bazacle 20h30-22h30		
	Astropico Astrogoths	Guillaume D				M du Basket 20h45-22h45			
	Bien-être	Laurent G Alain C						Lycée T-Ltrc 11h-12h15	

# Une petite page de pub

*On remercie les sponsors !*



SODENADA  
experts en communication



Carrefour  
express



Mutuel



Neorka  
Bureau d'études énergies



SERVICE  
CIVIQUE  
Une mission pour chacun  
au service de tous

MAIRIE DE



TOULOUSE

- A★S★T★R★O -

# Buzzer Beater

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui ! Vous voulez vous exprimer sur un sujet, nous envoyer des photos, partager des anecdotes en rapport avec votre équipe ou le basket en général ?

Vous vous sentez l'âme d'un journaliste ou d'un chroniqueur ? Envoyez nous vos articles ou vos suggestions de rubriques.

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

A la semaine prochaine !

- A★S★T★R★O -