

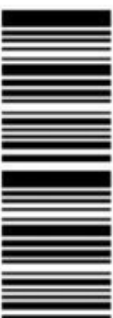
ASTROBULLE

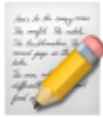
L'HEBDO DE L'ASTRO



#15

Astrobulle | Saison 2023-24 | (presque) tous les mercredis





Team Astro : l'édito



Il était une fois, il y a bien longtemps, une peuplade qui vivait dans une contrée lointaine. Les habitants de cette contrée perdue vivaient paisiblement, regroupés dans des faubourgs dans leurs huttes aux toits rouges et aux murs roses. Chacun menait sa vie dans son coin, vaquant à ses occupations. Les plus jeunes allaient à l'école, les anciens regardaient par la fenêtre ou se rendaient quotidiennement chez l'apothicaire ou le shaman. Les autres, plus vieux que les jeunes et plus jeunes que les vieux, se parlaient peu et couraient par les chemins telle des fourmis quand ils ne s'entassaient pas dans les fourmilières. Le grand sablier qui rythmait la vie des faubourgs, égrenait ainsi son contenu, imperturbable, régulier, au fil des semaines, au gré des saisons.

Cette vie laborieuse et monotone pourrait nous paraître bien peu enviable si nous n'avions découvert chez eux, la pratique d'un rite fort étrange, qu'il faut à tout prix décrire ici. A chaque fin d'un cycle régulier de cinq lever de soleil, le « peuple des Astres » comme ils se nommaient eux-mêmes, se retrouvaient dans une sorte de temple aux portes du faubourg. Etrange temple que ce lieu quasiment vide, aux larges murs et aux hauts plafonds. Trop froid en hiver et trop chaud en été pour être accueillant, il était parcouru de singulières bandes multicolores au sol. Pour ajouter à son étrangeté, ce lieu, ce temple ne semblait célébrer aucune divinité. A moins que les deux potences placées à chaque extrémité, surmontées d'un cercle de métal ne représentent le siège de quelques puissances surnaturelles ? A croire qu'elles ne devaient pas être craintes par les fidèles si l'on en juge par le peu de soins qu'ils semblaient apporter à l'habillage de tressage blanc qui garnissait le cercle de fer !

Toujours est-il que tous les cinq lever de soleil, l'endroit s'animait d'une fièvre indescriptible qui mérite d'être contée ici. A peine les lourdes portes d'acier étaient-elles ouvertes que tous s'engouffraient pour communier dans un balai plus organisé qu'il n'y paraissait. Les plus anciens, se disposaient le long des murs autour du rectangle strié de lignes droites ou courbes, rouges, bleues, et blanches. Les plus jeunes s'égayaient au milieu du temple en poussant des cris qui trahissaient leur enthousiasme.

Trois représentants du peuple des Astres, apparemment choisis pour cela, l'air solennel, venait s'asseoir du même côté d'un autel sur lequel ils disposaient aussitôt les objets de ce culte étrange : cônes rouge, plaques numérotées, valise qui abritait une puissante corne de brume dont le chant fantastique imposait immédiatement le silence aux participants. La mise en place de ce culte connu de ce seul peuple, trouvait son apothéose avec l'arrivée de jeunes officiants, tantôt des filles, tantôt des garçons, revêtus d'une parure bleue aux lisérés blancs. Leurs bras aussi longs que leurs jambes, leur donnaient une allure dégingandée, presque comique, qui se transformait en gracieux ballet lorsqu'ils se mettaient à parcourir l'espace laissé libre par les spectateurs. Face à eux, les jeunes du peuple du Toaque, venus d'un faubourg voisin, répétaient à leur tour les mêmes gestes, la même dans sous la potence au cercle rouge. D'un sifflement martial, un des deux grands prêtres tout de noir vêtu, le doigt pointé vers le plafond, interromps le ballet des bleus et des rouges qui se regroupent aussitôt en rond, formant une tortue d'où jaillit un cri guerrier.

Et si la divinité invisible de cette cérémonie n'était autre que la grosse boule orange présentée à la foule par le prêtre en noir, provoquant des démonstrations sonores de la part des participants, jusqu'ici silencieux ? Comment douter du caractère divin de Molten, le nom de ce dieu gravé sur l'objet de toutes les convoitises, que les jeunes cherchaient désormais à se transmettre, à s'arracher, incapable de courir avec plus de deux pas, comme s'ils redoutaient de se l'accaparer trop longtemps. Ce peuple dont la vie semblait si monotone se montrait était alors transfiguré par le spectacle qui se déroulait sous ses yeux. Cris, chants, certains même accompagnés d'une grande timbale sonore dont les pulsations rythmaient ce cœur qui battait maintenant à l'unisson. Quelle énergie, quelle chaleur tout à coup, quelle communion ! Le peuple du Toaque répondait au peuple des Astres au gré des rebonds du dieu Molten. Chaque passe de la boule de feu dans les cercles rouges, fouettant les tresses blanches, faisait se lever les participants, du plus jeune au plus vieux, oubliant comme par miracle la douleur des ans.

Pendant quatre tours de sablier, le rite s'accomplissait, chacun jouant son rôle, tous communiant dans le même élan, enthousiaste et généreux, autour de leur dieu à la rondeur sympathique. Puis ils retournaient dans leurs faubourgs, à leur vie routinière, avec assez d'énergie pour tenir jusqu'à la prochaine retrouvaille dans le temple aux cercles rouges.

C'était il y a bien longtemps, dans une contrée bien lointaine qui n'avait pas encore découvert que l'on pouvait se battre autrement que pour un ballon orange.

Joyeux Noël 😊

Emeric

- A★S★T★R★O -

Retour sur le Noël du Mini-Basket

Pour ce dernier dimanche avant la trêve, les enfants de l'école de mini-basket se sont retrouvés pour un moment festif de fin d'année. Les plus petits (U5, U7) au gymnase du collège et les plus grands (U9, U11) au gymnase du lycée ont marqué plein de paniers et accompli de nombreux défis pour gagner des bonbons dans le but d'attirer le Père Noël.

Ensuite, tout le monde s'est retrouvé au gymnase du lycée pour une chorégraphie basketballistique endiablée, avant que le Père Noël rejoigne tout le monde pour se prêter, à son tour, à la danse des joueurs de l'Astro et récupérer les nombreux bonbons collectés! L'homme en rouge, après avoir démontré ses aptitudes à dunker, a distribué les nombreux cadeaux aux enfants ravis. Tout cela s'est poursuivi par un moment de convivialité autour d'un buffet bien garni par les parents. Les plus courageux ont ensuite participé au match de l'équipe sénior fille 2 en les accompagnant lors de la présentation des équipes et en les encourageant.

Une belle journée sportive, familiale et festive, au cours de laquelle nous avons eu le plaisir de recevoir la visite des élus : M. Jean-Luc Moudenc Maire-Président, Mme Cécile Dufraisse, Maire de quartier, Mme Julie Pharamond, conseillère municipale déléguée aux clubs sportifs amateurs et M. Jean-Michel Fabre, Conseiller départemental.

Nous remercions les services municipaux pour l'aide apportée à l'organisation de cette journée et nous remercions les laboratoires Pierre Fabre et le Bistro XIII pour leur participation.

François





Le Replay



Défaite des U13F1 à Laloubère : 84-25

Défaite contre Laloubère 84-25

Le score ne reflète pas le jeu des filles face à l'équipe première du championnat.

Elles ont été combatives tout au long du match, elles n'ont pas baissé les bras. Il y a eu de très belles actions collectives et individuelles. Elles commencent à reprendre confiance et donc en continuant à être sérieuses aux entraînements, les efforts vont payer. J'en suis convaincue!

Merci aux parents qui ont fait le long déplacement pour encourager.



Elin

Sortie d'équipe samedi 16 au palais des sports pour encourager le TMB

Domage pour notre premier match l'équipe 1 du TMB a perdu

Mais quelle belle soirée pour finir l'année

Les filles ont rencontré des joueuses et parlé avec elles, se sont fait prendre en photo avec elles et... sont reparties avec des autographes.

Merci aussi aux parents qui ont été nombreux à nous accompagner



Défaite des U15M1 contre Aussonne : 44-91

Double dose de résumé U15M1 aujourd'hui, vous avez le droit à un résumé de chacun des coachs

Hello l'AstroWorld,

Dernier match avant les vacances de fin d'année, nous recevons Aussonne et comme la semaine dernière c'est une équipe que nous avons déjà rencontré en brassage : soldée par une défaite 90-55.

Nous étions motivés à l'idée de montrer nos progrès face à cette équipe... effrayante.

Pour vous donner une idée des gabarits que nous avons affrontés : la phrase la plus entendue de l'après-midi « mais tu es certain que c'est des U15 eux ?? »

Passons au match et faut le dire Ça démarre pas très fort, Aussonne est en pleine forme : ça court vite, ça prend des rebonds et notre attaque n'est pas au mieux. 10-30 à la fin du premier quart-temps. L'après-midi s'annonce difficile.



Cependant nous commençons la deuxième période en gardant la tête haute, il nous reste du temps, rien n'est fait !!

En défense c'est un peu mieux, notre nouvelle défense commence enfin à fonctionner et ça fait plaisir.... Malheureusement en attaque c'est pas encore ça...6 points en 10 minutes.... 16 points en une mi-temps. Défendre c'est important, très important mais c'est difficile de gagner un match sans marquer de paniers. 16 à 48 au moment de la pause... mais tout le monde est encore motivé, au basket tout est possible tant que le match n'est pas fini.

On attaque donc le troisième quart-temps avec de l'envie.... Enfin j'y ai cru mais il faut ce rendre à l'évidence, un petit temps-mort vocal dirons nous et c'est reparti .

Et c'est mieux, nous maintenons Aussonne loin du panier, on développe notre jeu rapide et tout va mieux : 16-18 pour ce quart-temps, on notera autant de points sur le quart que sur toute la première mi-temps.

Malheureusement nous retombons dans nos travers, nos adversaires du jour recommencent à courir et à nous clouer au sol au rebond. En découle un quart-temps à sens unique : 12-25.

Résultat final 44-91, « moins bien » que durant les brassages...Alors que dire de ce résultat ? Certes Aussonne est un très bonne équipe avec de vrais grands joueurs de basket mais il va falloir trouver une solution pour fluidifier notre attaque, vraiment.

Je me penche déjà sur le sujet pour la rentré.

Alors un peu comme la semaine dernière je suis assez frustré de cette défaite, perdre pas de soucis mais quand nous ne déployons pas tout notre potentiel c'est difficile à l'accepter. Nous devons nous tous, collectivement, nous remettre en question durant la coupure pour repartir fort en 2024.

Il me reste juste à vous souhaiter de bonne fêtes, reposez vous bien, profitez de vos familles.

A l'année prochaine l'AstroWorld .

Nico

Hello l'AstroWorld,

Voilà que débute le dernier match régional de l'année pour nos Racoons, et pas contre l'équipe la plus simple... Aussonne.

Après le match aller en brassage, on espère qu'une chose c'est qu'ils arrivent à tenir tête à cette équipe malgré l'avantage de taille, mais cela dépend de l'intensité qu'ils mettront dans le match.

1er Quart-temps, nous ne sommes pas au RDV. Manque d'agressivité, beaucoup de pertes de balle, des passes en l'air alors forcément en face ils en profitent. Aussonne fait une presse sur remise en jeu et nous avons du mal à remonter la balle.

Cette mauvaise entame du match se résumera par un 30-10 en faveur d'Aussonne.

2eme Quart-temps, changement de consigne sur la gestion de la défense mais l'attaque a toujours du mal. Les Racoons défendent un peu mieux mais n'arrivent pas à aller au panier pour scorer. Malgré les nombreuses fautes commises par Aussonne, nous mettons très peu voir pas du tout nos lancers-francs. Les Racoons ne scorent que 6 points dans ce quart contre 18.

Avant la reprise de la seconde mi-temps, nous mettons l'accent sur le fait de faire des écrans en attaque afin de libérer le porteur du ballon et ainsi créer du mouvement.

3eme Quart-temps, plus d'intensité de notre côté et nous arrivons à mettre en difficulté Aussonne, jeu rapide efficace et nous perdons seulement 16-18 sur ce quart-temps.



Au 4eme quart-temps, les Racoons se relâchent un peu et en attaque malheureusement pas grand chose ne se passe. Trop de dribbles par le porteur, pas d'aide apportée et aucune solution se présente sur le jeu placé. Malgré les temps morts pris pour insister sur les écrans, les racoons perdent le fil du match et Aussonne l'emporte 91-44...

En résumé les Racoons ont joué un très bon 3eme quart-temps mais il aurait fallu jouer de cette manière sur le reste du match pour éviter ce trop grand écart. Nous savons sur quels aspects mieux travailler l'année prochaine : pick and roll, écrans non porteurs et éviter les positions statiques de chacun.

Thomas

Victoire des U15M2 à Cugnaux le 09/12/2023 : 37-70

Arrivée à Cugnaux, on se dirige vers un gros complexe sportif, difficile de trouver de la place pour se garer.

C'est une histoire de gens ...

On entre dans le gymnase Jean Roure.

L'autre Gymnase Jean Bouin dispose d'une infrastructure de qualité avec beaucoup d'espace et un terrain magnifique, du genre magnifique.

Rencontre avec le coach cugnalais :

< Jean, je suppose ? > En fait, j'en sais rien ...

Des prolongations sur le match précédent qui avait déjà du retard ...

J'envoie quand même l'équipe aux vestiaires pour changer leurs jeans.

Petits regards sur l'échauffement de nos adversaires, j'entrevois plutôt un match facile.

Coup de sifflet :

Pourtant c'est un début de match assez serré, on mène d'un petit 6-4.

Rapidement, on prend le large avec une fin de premier quart-temps à 24-9 :

On fait des stops, soit en les enfermant, soit en coupant les lignes de passes.

Le jeu rapide fonctionne bien, hormis quelques passes dans l'axe précipitées.

On manque pas mal de précision sur la finition, mais on prend de nombreux rebonds offensifs pour engranger des points.

Sur les 2ème et 3ème quarts-temps, une dizaine de points de chaque côté seulement.

On fait pas mal de rotations.

Beaucoup de fautes adverses qui commencent à agacer notre équipe:

< J'en peux plus, et l'arbitre ne siffle pas > :

Convocation par l'arbitre des 2 capitaines pour calmer le jeu.

Cugnaux résiste avec la seule arme qui lui semble disponible, le physique, qui nous envoie au lancer franc.

Dans le 4ème quart-temps, c'est un bon 20-7 qui nous assure une victoire assez large.

Globalement un jeu offensif très satisfaisant, de bons déplacements dans les espaces libres avec de bonnes coupes et de bonnes passes.

De bons démarquages, sans trop besoin d'écrans.

Quelques lacunes sur les rebonds défensifs, une défense irrégulière avec des baisses d'intensité, on ne devrait pas prendre autant de points.

Coup de sifflet final:

Victoire à Cugnaux 37-70

J'emballer nos ballons de matchs et j'enquille le retour avec quelques joueurs.

J'en conclus : c'est ceux qui repartent qui ont le plus grand sourire.

J'en ai conscience, ça fait beaucoup de gens ...



Stéphane

Victoire des U15M2 contre Colomiers : 55-45

Q1 : 10-9

Q2 : 15-13

Q3 : 14-7

Q4 : 16-16

Pour ce dernier match avant la trêve, nous recevons Colomiers 3 à Arnauné.

Nous entamons ce match de manière un peu timide, avec un faible rendement en attaque (seulement 10 points en un quart-temps). En cause : un manque de rythme et une certaine maladresse. Même si le deuxième quart-temps est légèrement meilleur en nombre de points marqué, les garçons mettent trop peu d'intensité et de rythme pour pouvoir prendre le large au score. Au retour des vestiaires, les attitudes sont bien meilleures : on lâche les ballons, on met de la vitesse et plus d'agressivité. Cela nous permet de prendre de l'avance au score et de pouvoir terminer le match en gérant notre avance.

C'est donc l'heure d'un repos bien mérité. Le bilan de cette première partie de saison est positif : les garçons progressent tous, à la fois dans leur technique individuelle et dans le jeu collectif. Il y a encore quelques progrès à faire pour maintenir un niveau d'intensité élevé sur tout un match. Car cela sera nécessaire pour espérer se maintenir dans les premières places de ce championnat. Enfin, point très important, les garçons sont à féliciter pour leur implication : leur assiduité aux entraînements est remarquable et leur niveau d'engagement va croissant. Il faut poursuivre ainsi !



François

U15F1: ASTRO vs WINNERS

Première fois de la saison que nous présentions nos 12 joueuses sur la feuille de match. Nous avons également changé nos habitudes en les convoquant uniquement 15 minutes avant l'horaire prévu de l'entre-deux. Malgré cela le match démarre sur les chapeaux de roue et chaque équipe dépasse très rapidement les 10 points au bout de quelques secondes de jeu. On verra un peu de tout au fil de ce match un peu particulier, certaines joueuses visant en plein dans le mille et d'autres à faire de vrais gros airballs comme si quelqu'un avait ouvert la fenêtre et laissé rentrer un courant d'air. La salle aura été en effervescence tout au long du match, le public entrant sur le terrain pour célébrer chaque joli shoot, le DJ n'arrêtant même plus la musique et lançant même désormais l'hymne de l'équipe, chanson chère à Hafsa, le "J'Imagine". Nous vous voyons déjà venir à penser que nous avons fait une faute dans le titre, que nenni, on ne parle pas ici du "Imagine" de John Lennon mais bien du "J'Imagine" de la célèbre Valentina!!! Le score final n'aura pas trop d'importance tant les joueuses, les coachs et les parents (ainsi que le petit frère de Clémence) auront profité du moment et tout le monde aura gagné au final de bons souvenirs pour plus tard.

Pour info, nous étions au bowling pour cause de match contre Fonsegrives reporté, afin de passer un bon moment tous ensemble avant de partir en vacances, premier de notre poule de R3 avec un match de retard. La journée s'est poursuivie pour une partie de la bande en allant supporter les SG1 de coach Micha contre une très belle équipe de Roquettes.

Exceptionnellement nous ne remercierons pas les arbitres ni les OTM pour notre "match" de l'après-midi (même si le cœur y est) et remercions chaleureusement nos joueuses et les familles présentes pour ce moment très convivial.

Bonnes vacances à tous!

- A★S★T★R★O -



Cédric et Michaël

Défaite des U18F1 à Elusa : 71-57

Evolution du score : 14-16 / 32-39 (18-23) / 54-50 (22-11) / 71-57 (17-7)

Long déplacement à la frontière ouest de la région (et du Gers) pour y affronter une équipe à l'effectif restreint (7 joueuses), mais invaincue depuis le début de la saison.

Tous les ingrédients étaient réunis pour réaliser un bel exploit et nous relancer dans ce championnat après 3 défaites assez cruelles : un départ anticipé pour arriver sur place 3 heures avant le début du match, après un voyage sans péripétie, sous le soleil et un brin de brouillard parfois, à travers des paysages bucoliques. Puis un bon moment de convivialité lors du pique-nique entre parents, coach et joueuses. Et enfin un début de match appliqué et intense où nous prenons les devants au score, faisant preuve d'une belle maîtrise collective et d'une grande variété en attaque, pour compter jusqu'à 15 points d'avance au milieu du 2nd quart-temps.

La suite sera bien moins positive ... les locales reviennent à 7 points à la mi-temps grâce à une bonne adresse à 3 points et beaucoup de naïveté de notre part en défense (le principal danger adverse pointe à 20 unités après 20 minutes).

En l'état actuel des choses il n'en fallait pas beaucoup plus pour totalement déstabiliser mes joueuses qui n'ont ensuite tout simplement pas joué la 2ème mi-temps (perdue 39-19 !). A notre naïveté s'est associée une extrême passivité en défense : on agite vaguement les bras, on donne des fautes car on est en retard sur tous les déplacements, on regarde shooter de loin des joueuses qui n'en demandaient pas tant.

Et quand on ne défend pas activement, on ne peut pas produire du jeu rapide, on ne peut pas se mettre dans les meilleures conditions pour attaquer, et si en plus on tombe sur une défense de zone bien compacte, qui ne laisse penser que seul le shoot extérieur est la solution (domaine dans lequel notre adresse était logiquement aux abonnés absents ... toujours par manque de rythme et de conviction), ou qu'on ne s'appuie pas sur nos atouts collectifs, la victoire devient juste inaccessible et on ressort de là avec une défaite bien méritée malheureusement.

La trêve arrive à point nommé. Il faudra en profiter pour se refaire une santé mentale pour par exemple arrêter de s'inventer des légendes comme quoi ce serait une fatalité que nos 3ème quart-temps soient mauvais (ce qui est faux en plus !).

Pour la première fois de la saison je ne suis pas déçu par le résultat mais bien extrêmement remonté contre mes joueuses qui ont si facilement abandonné le navire.

Merci à nos accompagnateurs pour le soutien, qui, si loin de nos bases, ont été rejoints par quelques supporters locaux.

Merci aussi à tous ceux qui à distance m'ont transmis un petit message d'encouragement avant ou après le match.

Rdv à toutes et tous en 2024 pour prouver que j'ai entièrement raison de croire au potentiel de ce groupe.

Micka

Défaite des SG1 contre Roquettes : 50-80

Évolution du score : 5-16 / 23-42 (18-26) / 38-57 (15-15) / 50-80 (12-23)

C'était l'histoire du 2nd du championnat qui recevait l'ogre classé n°1.

Même si ce match n'avait pas une importance décisive sur le plan comptable, nous avons bien en tête l'espoir de créer cet exploit fou et de renverser la montagne qui se présentait chez nous.

Après quelques minutes de jeu et un 4-0 en notre faveur au tableau d'affichage, la soirée s'annonçait ultra excitante, devant une très belle affluence et dans une ambiance digne des play-offs.

Malheureusement la réalité nous a très vite rattrapé : les visiteurs étaient bien une classe au-dessus de nous. Près de 20 points de retard à la mi-temps et surtout seulement 23 points marqués ... on était très loin de nos standards offensifs.

On a bien offert une bonne résistance au 3ème quart-temps et au début du 4ème, avant d'en reprendre 10 de plus en fin de match pour finir sur un -30 difficile à digérer mais malheureusement assez mérité. Il n'y a pas eu photo mais ce match était bien plus intéressant pour nous que certaines roustes qu'on a infligées à plusieurs équipes du championnat. On a payé cash chaque imprécision, chaque retard, chaque mauvais choix.

On retiendra quand même le panier de Flo, genoux à terre, qui lui permettra de passer toutes les vacances avec Bobo.

On finit donc cette phase aller à la 3ème place avec un bilan de 9 victoires pour 2 défaites. On va bien profiter des fêtes de fin d'année pour faire un break, avant de nous relancer vers notre objectif annoncé depuis le début de saison : la quête de cette 2ème place du championnat, synonyme d'accession au niveau régional. Pour cela les 2 premiers matchs du mois de janvier seront décisifs (déplacement le 13/01 à Pamiers, 2nd, puis réception le 20/01 de Launaguet, 4ème) ... On sera prêts !

Micka

Victoire des SF1 contre Bruguières : 48-42



Défaite des SF2 contre Cornebarrieu : 48-51

Surfant sur la vague de la victoire du week-end dernier chez les seconds du championnat, l'équipe avait à coeur de renouveler la performance à domicile contre les troisièmes ! une première mi-temps très équilibrée 25-23, petit score et déjà quelques maladresses 3QT compliqué mais gros début de 4QT jusqu'à avoir la balle de match à 12sec de la fin du match... la suite vous la connaissez ! le genre de match où tu gagnes et tu oublies toutes les erreurs OU tu perds et là par contre tu te refais le match avec toutes les petites erreurs frustrant ! fin des matchs aller un bilan de 4-6 et une 9ème place sur 11 pas à la hauteur de nos espérances ni du niveau des joueuses ! place au repos avant un retour en mode guerrière en 2024 !!!

- A★S★T★R★O -

Le Replay des Loisirs

Astro 5:

Bonjour à tous, ayant eu un match jeudi et un hier soir cette semaine vous aurez un double-résumé ! Trop bien c'est Noël avant l'heure !

Jeudi :

Bras cassés Vs Astro 5: Victoire 54 - 79

Après avoir enchaîné des gros adversaires nous finissons par les deux derniers. On se permet même de faire tourner un peu l'effectif.

Un début très difficile où on a du mal à mettre du rythme et où l'on peine à marquer.

Heureusement en face ils sont très maladroit.

On finit le quart-temps à 7-6.

Le deuxième on prend tranquillement le dessus pour se retrouver à +15 avant d'avoir une petite piquêre de rappel juste avant la mi-temps où un léger trou d'air permettra de remettre notre adversaire dans le match parce que quand il y a une shooteuse longue distance en face ça fait des paniers à 4 points..

+9 à la mi-temps.

Nous avons un groupe qui commence à bien se connaître et nous connaissons nos forces, nous restons positifs et nous donnons pour objectif d'achever l'adversaire début de 3eme.

C'est ce qui est fait, sans avoir un jeu flamboyant nous mettons une grosse intensité défensive combinée à jeu rapide en attaque qui va terminer l'adversaire.

Tout le monde va même pouvoir se permettre de scorer plusieurs paniers.

Lundi

BCLM Vs Astro 5: Victoire 57 - 77

Après le dernier, nous affrontons l'avant-dernier. Je me méfie beaucoup plus de cet adversaire car même s'ils sont vieillissants, leur jeu physique et leur salle gelée sont un vrai avantage. Et j'ai pris trop de cartons là-bas dans le passé pour les sous-estimer.

Après un début de match difficile où nous nous retrouvons à 9-3 à la moitié du quart-temps, je décide de prendre un temps mort.

On se rassure un peu, on s'encourage, je laisse ma place à Nathan dans la raquette, plus léger mais plus aérien et on fait rentrer également Adrien C qui est en lice pour le poste de meilleur 6ème homme du championnat.

L'impact est immédiat, BCLM continue de répondre présent mais nous sommes beaucoup plus percutant et plus rapide et l'on finira même le quart-temps en tête "20-19".

C'est dans ce deuxième quart-temps que nous allons vraiment montrer l'écart de niveau. "18-7". Pas si transcendant en attaque mais en défense l'équipe est sérieuse en défense, l'adversaire se sent rapidement impuissant.

18-7 sur ce quart pour une MT à 38 - 26.

Nous sommes toujours aussi solide dans ce 3ème malgré un regain d'énergie des locaux mais nos shoots commencent à rentrer et Margaux prend feu : 24-12. Après être monté à +30 dans le 4ème quart on se relâchera un tout petit peu en fin de match pour ne gagner "que" de 20 points.

Fin de la phase aller avec un bilan de 5-5, un groupe qui tourne bien, on va tranquillement profiter des vacances et attaquer sereinement la phase retour.



David

Astro 1 Vs Louki Louk : Victoire 60 à 57

Dernier match de l'année pour les Astro 1 nous nous déplaçons pour recevoir au gymnase LPPIA, bien connu pour accueillir certain match du TOAC. Logique Louki louk est une des deux équipes loisirs du TOAC.

Le match démarre sur les chapeaux de roue.... Pour Louki Louk: un 22 - 2 net et sans bavure!!

Ils commençaient le match à +5 (le traditionnel bonus féminin) mais quand même, ça fait beaucoup.

Le temps est pris, on se remotive tous, des petits ajustements sur le 5 en jeu et on est reparti.

C'est mieux surtout en défense!

La suite du match est une remontée au score, appliquée mais non sans mal: 36 à 26 à la mi-temps et 40 à 30 avant d'attaquer la dernière période.

Lors de celle-ci nous revenons rapidement à égalité mais Louki louk ne compte pas se laisser faire, ils reprennent jusqu'à 6 points d'avance mais on lâche rien.

À 2 minutes de la fin du match: toujours égalité et c'est le moment que choisit Thomas (oui le Thomas des U15M1) pour planter un shoot assassin nous permettant de prendre le lead au tableau d'affichage pour, certainement, la première fois du match!! Pour assurer la fin de match Renaud et Tony assurent une avance de 3 points.

Il reste 2 secondes à jouer, temps mort louki louk, remise en jeu en attaque, il déroule leur système pour libérer leur shooteur mais La Défense est présente : planche, buzzeur, libération!!!!

Vraiment un match compliqué gagné avec les tripes, tout n'a pas été parfait mais c'est dans ce genre de match que les collectifs se créent!!

Ça nous permet de terminer l'année sur une bonne dynamique de 4 victoires d'affilée à maintenir l'année prochaine.

Passez tous de bonne fêtes, à l'année prochaine

Nico



Résultats du week-end dernier

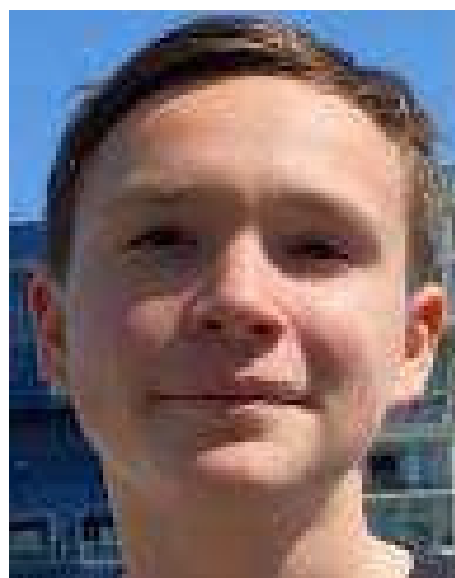


Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 16/12	U11M1	F	Astro 1	Roquettes	Défaite 12-20
	U11M2	J	Léguévin	Astro 2	Victoire 12-20
	U11F1	B	Astro 1	Fonsegrives	Victoire 19-17 ap
	U11F2	D	Le Fousseret	Astro 2	Défaite 20-12
	U13M1	R2	Repos (match joué le 25/11)		x
	U13M2	D2	Astro 2	Labarthe 2	Défaite 24-57
	U13F1	R2	Laloubère	Astro 1	Défaite 84-25
	U13F2	D3	Lavelanet	Astro 2	Défaite 39-30
	U15M1	R2	Astro 1	Aussonne 1	Défaite 44-91
	U15M2	D3	Astro 2	Colomiers 3	Victoire 55-45
	U15F1	R3	Repos (match déplacé au 27/01)		x
	U15F2	D2	St-Lys	Astro 2	Défaite 57-56
	U17M1	R2	Astro 1	Cugnaux	Victoire 68-45
	U17M2	D1	Astro 2	Portet	Victoire 77-64
	U18F1	R2	Elusa	Astro 1	Défaite 71-57
	U18F2	R3	Villemur	Astro 2	Victoire 38-76
	U20M1	R2	St-Orens	Astro	Victoire 58-84
	SG1	PRM	Astro 1	Roquettes	Défaite 50-80
	SF3	D2F	Repos		x
Dim 17/12	U20M2	R3	Astro 2	Montastruc	Défaite 67-76
	SF1	R2F	Astro 1	Bruguières	Victoire 48-42
	SF2	PRF	Astro 2	Cornebarrieu	Défaite 48-51
	SG2	D2M	Repos		x

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Ce dernier est adressé en secret à deux joueurs/joueuses d'une même équipe (à partir de la catégorie U15) ... et aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de donner ses réponses.

Il y a eu des forfaits pour le 1c1 donc aujourd'hui je fais s'opposer des joueuses et des joueurs d'équipes différentes, pour des duels mixtes ... on commence avec 2 U15



Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Nom ? Âge ? Fonction(s) au club ?

Valisoa RAMAROSON 13 ans Capitaine de l'équipe U15F2, supportrice fervente du club

Elliott Hivernat, 14 ans, joueur en U15M1, aide coaching avec les U11F et arbitrage U9

Premier quart-temps : Début du match, on rentre dans le vif du sujet ...

A l'Astro depuis quand ? Un bon souvenir et un moins bon à raconter ?

A l'Astro depuis 2015.

Un bon souvenir : Être finaliste U13F1 l'année dernière grâce à une belle cohésion d'équipe et de la bonne camaraderie

Un moins bon à raconter : d'avoir perdu la finale d'un petit point

Je suis rentré à l'Astro en U9.

Mon meilleur souvenir : quand je suis revenu à l'Astro après le covid.

Mon moins bon souvenir : le tournoi à Moissac où je suis tombé sur le terrain en goudron et que Pierre m'a porté jusqu'à l'infirmerie.

Deuxième quart-temps : On essaie d'imposer son rythme ...

Sportif et équipe préférés ? Personnalité préférée (peu importe le milieu : cinéma, musique, politique, etc ...) ? Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Sportif et équipe préférés : Kobe Bryant, Lakers et Stephen Curry. Je m'inspire de leur manière de jouer. Personnalité préférée : Tiakola un rappeur et chanteur français. Il met de l'ambiance. Plat : le ravitoto avec du riz (spécialité malgache). Boisson : coca. Film d'horreur : Ouija. Livre : les mangas. Chanson : Meridiane	Sportif et équipe préférés : Nikola Jokic des Nuggets. Personnalité préférée : Dwayne Johnson. Plat : Chili con carne. Boisson : Coca. Film : Thor Ragnarok. Livre : Les Misérables de Victor Hugo. Chanson : Love Nwantiti
--	---

Mi-temps : Retour au calme quelques minutes, le temps de faire le point ...

Ton "cri de guerre" ou celui de ton équipe ? Une devise ou une expression qui te ressemble ou qui t'inspire ?

On défend ensemble, on attaque ensemble, on gagne ensemble, on est Astro ! Une expression qui te ressemble: Un vrai moulin à parole.	1,2,3, Raccoons ! Ne pas remettre à demain, les choses que l'on peut faire aujourd'hui.
---	--

Troisième quart-temps : On repart au combat en ajustant ou changeant sa stratégie ...

Objectif(s) de cette saison ?

Être finaliste et mieux encore gagner le championnat	Progresser, dunker, gagner la saison.
--	---------------------------------------

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, "money-time" ou simple gestion ...

La question que tu aurais aimé qu'on te pose ? Et sa réponse ?

Qu'est ce que tu mets en place pour atteindre cet objectif ? Je participe à des stages, je fais du travail individuel quand j'ai le temps surtout mon shoot.	Quel joueur de NBA tu voudrais rencontrer ? Je voudrais rencontrer LeBron James pour lui poser des questions sur son jeu.
--	---

Prolongation : Le public est en transe, on joue le tout pour le tout ...

Un dernier mot ?

On ne lâche rien	Toujours plus haut, toujours plus fort, toujours plus loin
------------------	--

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Quel duel très équilibré. Habituellement les plus jeunes ont du mal à se livrer mais là on a pu obtenir pas mal d'infos sur ces deux passionnés qui portent nos couleurs depuis un bon moment déjà. Pour l'originalité de son choix de photo je donne la victoire à Valisoa, mais avec la plus petite des avances !

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Ce dernier est adressé en secret à deux joueurs/joueuses d'une même équipe (à partir de la catégorie U15) ... et aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de donner ses réponses.

Toujours suite aux nombreux forfaits parmi les invités du 1 contre 1, on conclut notre première série de duels avec un U17M et une U18F.



Une photo de moi pas forcément dans mon élément

Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Nom ? Âge ? Fonction(s) au club ?

Arthur de Lacheze Murel, 15 ans, joueur u17m2 et assistant coach u11f1.

Je m'appelle Garance d'Hubert, j'ai 16 ans et je suis joueuse en U18F2 (et OTM aussi)

Premier quart-temps : Début du match, on rentre dans le vif du sujet ...

A l'Astro depuis quand ? Un bon souvenir et un moins bon à raconter ?

C'est ma 8ème saison à l'Astro, j'y suis rentré à 8 ans en u9. Que des bons souvenirs, je kiffe surtout l'ambiance des tournois de fin de saison et des fêtes du club. En moins bon souvenir, le cauchemar de tous les basketteurs : les entorses qui t'empêchent de jouer pendant 1 mois...

Je suis à l'Astro depuis 8 ans, la moitié de ma vie !! Un bon souvenir : j'en ai plein notamment un en tant que spectatrice, la demi-finale des U18F1 l'année dernière à Lautrec : ambiance, jolies actions, victoire... Un moins bon souvenir : un peu basique mais les défaites d'un ou deux points où on se revoit une action en boucle en se disant "et si seulement"...

Deuxième quart-temps : On essaie d'imposer son rythme ...

Sportif et équipe préférés ? Personnalité préférée (peu importe le milieu : cinéma, musique, politique, etc ...) ? Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Sportif et personnalité préféré : Damian Lillard, joueur NBA mais aussi rappeur. Equipe : Les Bucks, depuis que Lillard y joue ! Plat préféré : tarte aux framboises. Boisson préférée : un p'tit Fanta orange. Livre préféré : Hunger Games et le Labyrinthe. Film : Oppenheimer et Seven sont les films qui m'ont le plus marqué. En chanson, j'adore Travis Scott par exemple.

Mon équipe préférée je dirais L'ASVEL féminin et j'aime bien la joueuse Alexia Cherry (Charterneau). Pour mon plat préféré il y en a beaucoup mais un bon Paris - Brest, ça fini toujours bien un repas. UNE de mes musiques préférées "C'était l'hiver" de Francis Cabrel.

Mi-temps : Retour au calme quelques minutes, le temps de faire le point ...

Ton "cri de guerre" ou celui de ton équipe ? Une devise ou une expression qui te ressemble ou qui t'inspire ?

« Astro quel est votre métier ? Haou, haou, haou » et une devise qui m'inspire, c'était mon cri de guerre en U11 et c'est maintenant celui de mon frère en U15M2 « Toujours plus loin toujours plus haut, Astro » .

1 2 3 Astrooo

Troisième quart-temps : On repart au combat en ajustant ou changeant sa stratégie ...

Objectif(s) de cette saison ?

Aller en finale et m'améliorer le plus possible. Mais aussi faire progresser les U11 filles et faire en sorte qu'elles s'éclatent pendant leur saison.

Personnellement m'améliorer aux lancers francs (entre autre) et après aller le plus loin possible dans le championnat avec l'équipe !!

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, "money-time" ou simple gestion ...

La question que tu aurais aimé qu'on te pose ? Et sa réponse ?

Je ne m'attendais déjà même pas à ce qu'on m'en pose, donc...

Prolongation : Le public est en transe, on joue le tout pour le tout ...

Un dernier mot ?

Framboise ! Désolé !

Allez l'Astro !! Et venez faire les tables des U20 avec moi c'est sympa aussi

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Et voici encore 2 jeunes qui ont débuté en U9 avec moi ... ça commence à remonter !!! Quel bonheur de les voir s'investir au club autrement que comme joueur. Garance prend un petit avantage au premier quart-temps, mais Arthur ne lâche rien et se bat jusqu'au bout ... tout ça pour s'achever dans une framboise ! Victoire de Garance.

C'était le dernier 1 contre 1 sous ce format ... rdv en 2024 avec un questionnaire légèrement modifié, et de nouveaux duellistes (surveillez bien vos mails et soyez réactifs pour répondre !).



Quiz de la semaine



Le quiz de la semaine fait son grand retour ! Après avoir pris des congés pour manque d'inspiration (et manque de temps aussi c'est vrai), le revoilà.

Ce quiz est un peu différent des autres car il ne concerne aucune ligue de basket professionnelle mais plutôt un club que vous devez sûrement connaître...

Eh oui, comme petit cadeau en avance, la rédac' s'est amusée à faire un quiz spécial sur l'ASTRO !!

Le principe est le même que pour les quiz précédents. La seule différence, j'espère que chaque personne qui lira cet Astrobulle fera le quiz et obtiendra le meilleur résultat car quand même, c'est votre club !

Lien vers le quiz :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfDII29nOr8J1ufvm05x4GR_ehJkwgnku6bLIQVzFXekjadUZg/viewform?usp=sf_link

Je ne sais pas si cette rubrique existera encore après les vacances. Mais si vous avez bien aimé faire ces petits quiz chaque semaine, n'hésitez pas à m'envoyer des thèmes pour que je puisse créer de nouveaux quiz et que cette rubrique continue en 2024

- A★S★T★R★O -

Programme des Vacances

Lieu	Horaires	lun. 01/01	mar. 02/01	mer. 03/01	jeu. 04/01	ven. 05/01
Lycée T-Lautrec	9h-18h	x	x	Mini-basket sur inscription		
	18h-19h30	x	U13F		U13F	Bien-être
	19h30-21h	x	U18F-U15F	U17M1	U18F-U15F	U17M1
	21h-22h30	x	SG1	SF1-SF2	SG1	SF1-SF2
Arnauné	18h-19h30	x			x	
	19h30-21h	x		SG2	x	
	21h-22h30	x			x	

Attention des modifications de dernière minute peuvent avoir lieu. Consulter la page d'accueil de notre site www.astrobasketclub.fr pour avoir les dernières infos et les mises à jour !

- A★S★T★R★O -

Une petite page de pub

On remercie les sponsors !

WISE:RH



CampingDirect.com



Mediaclic
Pro

Votre partenaire informatique

CAFÉ
Ginette
BISTROT DES FAUBOURGS
AL KENNEDY DES MINIMES TOULOUSE

Bistro
XIII



SODENADA
experts en communication



Carrefour
express



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

FDVA

FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE



FRANCE
ÉNERGETIQUE



terraNIS
New Information Services

Crédit



Mutuel



Neorka

Bureau d'études énergies



SERVICE
CIVIQUE

Une mission pour chacun
au service de tous

MAIRIE DE



TOULOUSE

ABC
ARCHITECTURE

- 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.

Passez de bonnes fêtes !!

- A★S★T★R★O -