

# ASTROBULLE

## Episode 30



**Mercredi 14 avril 2021**

# L'édito de Cathy

Edito à tour de rôle par Virginie, Cathy ou Micka

Bonjour,

A cette période, nous avons l'habitude de faire un point sur les phases finales des championnats, nous nous organisons pour les tournois de fin de saison, préparons notre fête d'année, ...

Evidemment rien de tout ça cette année et même si nous sommes tous plus ou moins frustrés, voir découragés, je crois que nous ne pourrons sortir de cette crise qu'en restant solidaires et bienveillants. Je sais que Micka et quelques coachs sont déjà tournés vers la prochaine saison et vous donneront bientôt des perspectives ... En attendant un retour à la normale progressif, je ne peux que vous inviter à savourer chaque entraînement, même si les conditions ne sont pas idéales, tous les clubs ne se donnent pas la peine de vous proposer des activités...

Il y a les pros qui proposent de belles rencontres retransmises et pas qu'au basket ! Je pense notamment au rugby : entre le Top 14, la Challenge Cup et le tournoi des 6 Nations féminin, nous avons de belles équipes à encourager !

J'ai récemment pu profiter des jolis paysages du Comminges pour me ressourcer avant la mise en œuvre des dernières restrictions et j'ai un peu pensé à vous... je partage avec vous quelques unes des 200 photos prises pendant ce WE là !

N'hésitez pas à nous adresser les photos de vos petits coins de paradis, d'endroits dans lesquels vous vous sentez bien ! 😊

Tenez bon, on va en sortir de cette m..... !

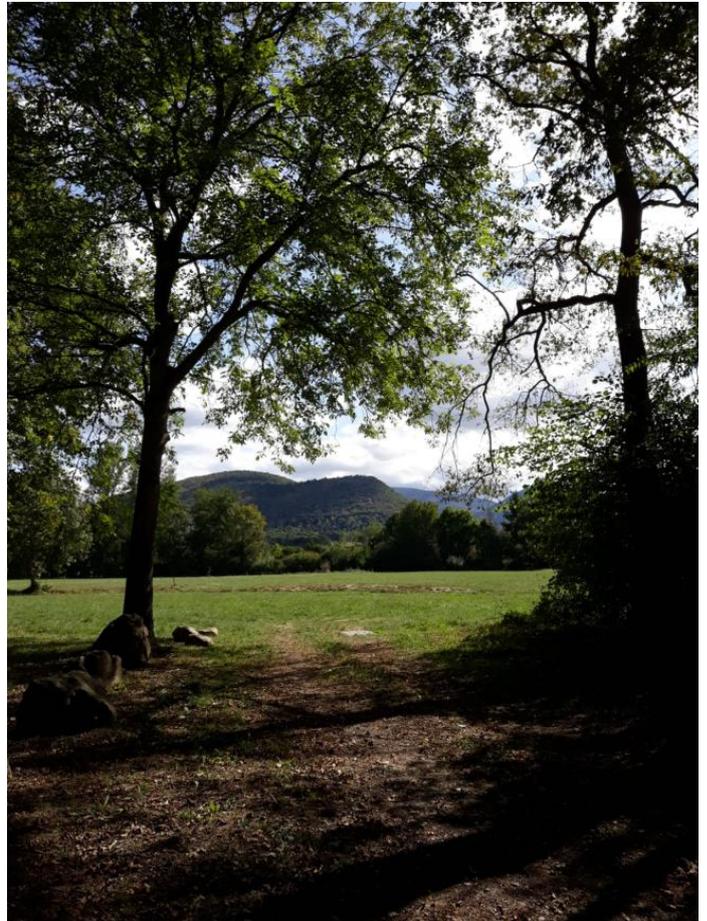
Prenez soin de vous & à bientôt,

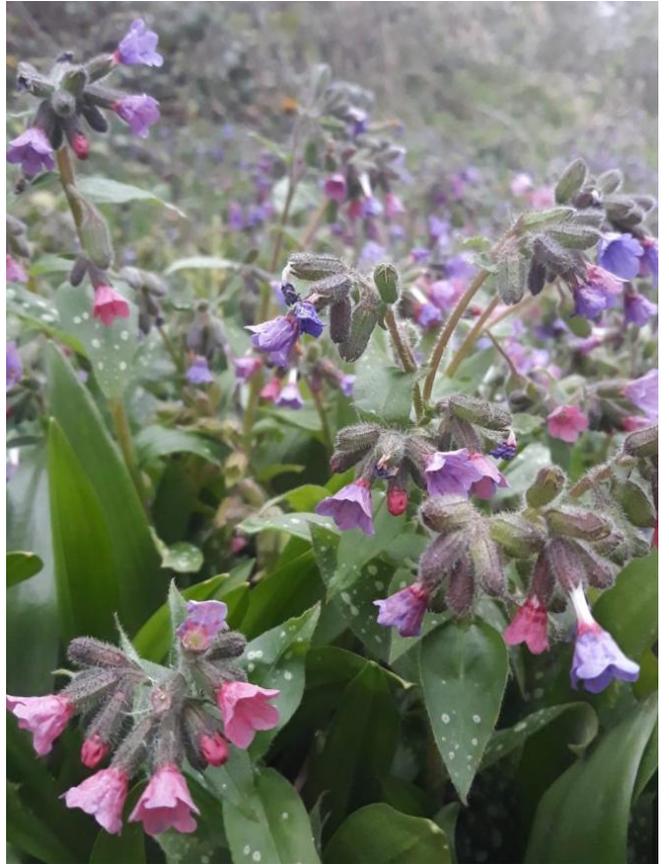
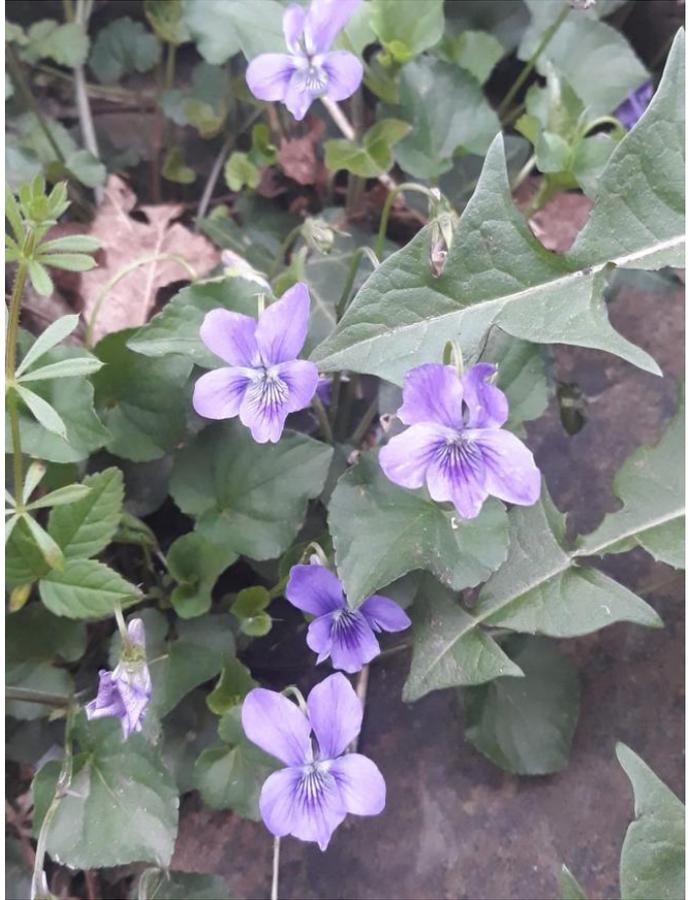
Cathy

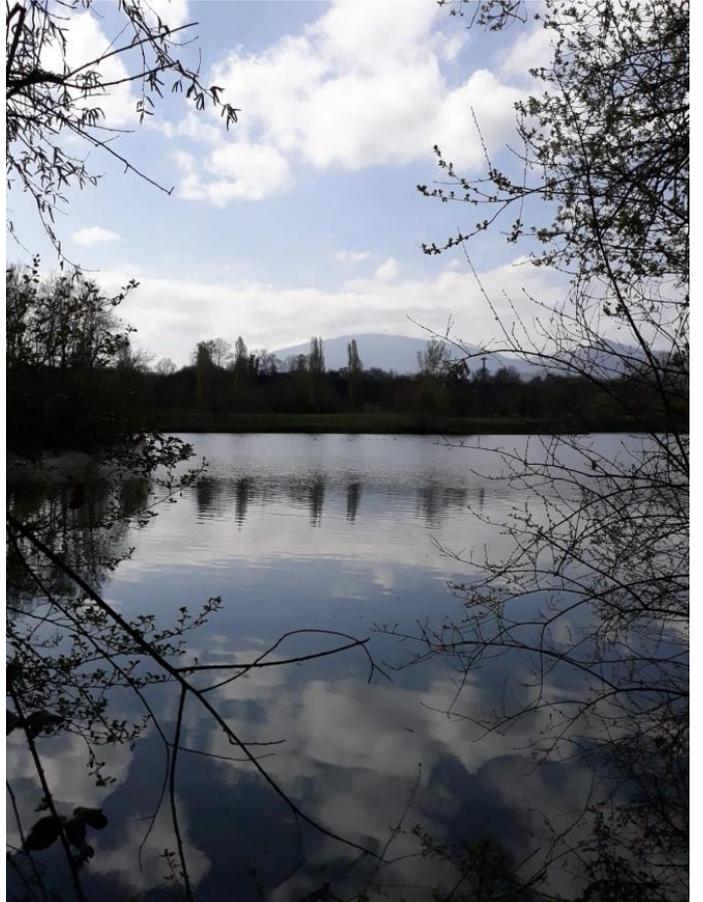


# Les photos de Cathy

Pour faire suite à l'édito ... une rubrique qui va désormais surement devenir un grand classique !









# En attendant mieux ...

Les entrainements continuent en extérieur pour les semaines à venir. Nous devons composer avec le couvre-feu, les intempéries, et surtout les problèmes de disponibilité de plusieurs coaches à ces horaires inhabituels ...

La grille ci-dessous est régulièrement actualisée et consultable à tout moment sur la page d'accueil de notre site Internet [www.astrobasketclub.fr](http://www.astrobasketclub.fr)

Voici le programme particulier des 2 semaines de vacances scolaires :

Planning mis à jour le 13/04 à 11h30										
Horaires	Terrain	lun 12/04	mer 14/04	ven 16/04	sam 17/04	lun 19/04	mer 21/04	ven 23/04	sam 24/04	
10h30-12h	A		U18F	U18F2	U11F		U18F	U18F2	U11F	
	B									
	C									
13h30-15h	A		U11F		U13F		U11F			
	B		U17M				U17M			
	C									
15h-16h30	A	U13M1	U13M1		U15M1		U13M1	U13M1	U15M1	
	B		U13M2		U15M2		U13M2		U15M2	
	C		U15M		U13M2		U15M		U13M2	
16h30-18h	A	U15F1	U15F1	U18F1	SF3		U15F1	U15F1	SF3	
	B		U11M				U11M	U18F1		
	C									



# Du côté des terrains ...

Quelques nouvelles du front !

Bonjour à tous,

Vous trouverez ci-dessous une photo de l'entraînement U15M de mercredi dernier ... Petite explication : au vue de la situation sanitaire j'ai décidé d'axer l'entraînement du mercredi sur du physique. Voici le déroulé : 3 exercices purement sur le renforcement musculaire (gainage, squat ....) et, pour finir, un exercice de type « yoga ».

Ce qui donne des situations plutôt rigolotes tant l'équilibre de certain est précaire ...

**Nico Ci.**



Depuis maintenant pratiquement 3 mois, je passe beaucoup de temps sur "nos" terrains extérieurs ... l'occasion d'y croiser (souvent de loin !) de nombreux joueurs, joueuses, coachs, dirigeants, parents, ... des sourires, un petit mot ... tout est bon à prendre en ces temps de distanciation physique !!!

Je prends aussi le temps d'observer ou de participer aux entraînements d'équipes que j'ai moins l'occasion de voir en temps "normal" ... par exemple, les 2 derniers samedis, retour quelques saisons en arrière pour moi avec des interventions sur les U9 ... actuellement j'assiste Michael sur les U18F ... je m'immisce parfois avec les SG2 ou les SF2-3 ...

En espérant vous voir très vite à votre tour sur les terrains ...

Je vous quitte avec 2 sourires ... dont un bien caché (mais si, elle sourit !) ;-)

## Micka



# Et merci à nos partenaires



Venez rejoindre nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à [partenariats@astrobasketclub.fr](mailto:partenariats@astrobasketclub.fr)

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#) et suivez-nous sur [Facebook](#) et sur [Instagram](#).

