

ASTROBULLE

Episode 36



Mercredi 2 juin 2021

L'édito de Virginie

Edito à tour de rôle par Virginie, Cathy ou Micka

Bonjour à tous,

Tout d'abord j'espère que vous êtes tous en pleine forme et que vos enfants sont ravis de pouvoir retourner dans les gymnases pour pratiquer leur sport favori 😊
Bientôt ce sera au tour de nos U20 et seniors de retrouver le chemin des salles 👍

J'ai quelques infos à vous transmettre, une bonne et une moins bonne malheureusement !! Bon rien de grave non plus mais un peu rageant quand même !!
J'ai l'impression de me répéter souvent en ce moment, mais, pour des raisons en lien avec la crise sanitaire, nous sommes obligés de reporter ce que nous avions prévu le WE du 19-20 juin que je vous demandais il y a quelques semaines de réserver. Mais on ne lâche rien quand même en trouvant une alternative. Je vous tiendrai au courant.

Concernant la bonne nouvelle, elle concerne uniquement les mineurs. Pour la saison 2021-2022 il ne sera plus nécessaire pour vous de chercher désespérément un RDV chez votre médecin pour faire un certificat médical. Ce n'est plus obligatoire, il suffira juste de bien remplir et signer le questionnaire médical qui sera à joindre au renouvellement ou la création d'une licence. Il reste quand même nécessaire dans le cas d'un surclassement en catégorie supérieure. Nous vous remercions quand même d'informer les coachs si des indications particulières sont à prendre en compte pour vos enfants.

Pour les majeurs la règle des 3 ans de validité reste d'actualité. Nous vous rappellerons lors de la réinscription si vous devez le renouveler ou pas.

Autre chose, concernant les matchs amicaux que chacun va essayer de mettre en place d'ici fin juin, cela reste compliqué à cause du couvre feu actuellement qui va bientôt être allongé mais également car la mairie ne nous autorise pas à utiliser les gymnases et les terrains extérieurs le WE. Mais là aussi nous essayons de les convaincre que cela serait bénéfique à tout le monde.

Dernier point, comme va vous le détailler plus bas Mika, la semaine prochaine nous plongera déjà dans la saison prochaine puisque les bascules en catégorie supérieure commenceront, prenez le temps de bien lire les explications concernant cette période. Voilà voilà, c'est tout pour le moment 😊 Et là enfin je peux le dire, à très vite dans les salles 😊

Virginie

Programme de la semaine

Ce sera la dernière semaine en configuration 2020-2021 ...

Grille spéciale du 31/05/2021 au 06/06/2021

Equipes	Coachs	Lundi 31/05	Mardi 01/06	Mercredi 02/06	Jeudi 03/06	Vendredi 04/06	Samedi 05/06
Ecole de Mini-Basket							
U7 mixtes	Fanny Anthony						Collège 10h30-12h
U9 mixtes	François P Antonin GT			Lycée 17h-18h45			Lycée 9h30-11h
U11M	Anthony B		Lycée 17h30-19h		Lycée 17h30-19h		
U11F	Océane D Elia U			Arnauné 13h30-15h		Arnauné 18h-19h15	
Pôle Formation Jeunes							
U13M1	Christophe D Micka F	Lycée 17h30-19h		Arnauné 16h30-18h			
U13M2	Guillaume D Alexandre K			Arnauné 15h-16h30			
U13F1	Virginie S Sébastien O		Arnauné 18h-20h			Collège 18h-19h15	
U13F2	Rafael P Alexandra C					Collège 19h15-20h30	
U15M1	Nicolas Ci Vincent C	Collège 18h-20h				Lycée 19h-20h30	
U15M2	Nicolas Cr			Lycée 18h45-20h30			
U15F1	Micka F			Arnauné 19h15-20h30		Lycée 17h30-19h	
U15F2	Mathilde L Micka F			Arnauné 18h-19h15			
U17M1	Antoine P Emeric D	Lycée 19h-20h30				Bazacle ou avec U17M2	
U17M2	Anthony B					Arnauné 19h15-20h30	
U18F1	Cédric S		Lycée 19h-20h30		Lycée 19h-20h30		
U18F2	Michael B Christian H						



Programme de la "bascule"

La bascule résumée en 4 points essentiels : 1) durée = 3 semaines - 2) chacun est désormais affecté à la catégorie d'âge dont il dépendra officiellement en septembre - 3) il n'y a plus d'équipes 1 et 2, tous réunis sur les mêmes créneaux - 4) nous intégrons des nouveaux pour des essais (préinscription obligatoire).

Semaine n° 1 : En plein milieu nous aurons le désormais "célèbre" mercredi 9 juin qui verra le couvre-feu être repoussé à 23h et le retour des majeurs dans les gymnases, enfin !!! A l'heure où nous publions ces lignes nous n'avons pas encore d'info sur la disponibilité des gymnases affectés aux équipes loisirs.

Semaine 1 Bascule des effectifs (du 07/06 au 13/06/21)								
Né(e)s en	Future catégorie	Référents Juin 2021	Lundi 07/06	Mardi 08/06	Mercredi 09/06	Jeudi 10/06	Vendredi 11/06	Samedi 12/06
Ecole de Mini-Basket								
2015 et +	U7	Anthony						Collège 10h30-12h
2014 2013	U9	François Antonin			Lycée 17h-18h45			Lycée 9h30-11h
2012 2011	U11M	Anthony Vanessa			Arnauné 15h-16h30		Lycée 18h-19h30	
	U11F	Océane D Elia U			Arnauné 13h30-15h			Lycée 11h-12h30
Pôle Formation Masculine et Féminine								
2010 2009	U13M	Guillaume Florian Rafael-Alex	Lycée 17h30-19h		Arnauné 16h30-18h			
	U13F	Virginie Sébastien		Lycée 17h30-19h		Lycée 18h-19h30		
2008 2007	U15M	Vincent Nicolas Christophe	Nés en 2007 Collège 18h-20h		Nés en 2008 Arnauné 18h-19h30		Tous Lycée 19h30-21h	
	U15F	Mathilde Anaïs		Arnauné 18h-20h			Collège 18h-19h30	
2006 2005	U17M	Antoine Emeric Anthony	Lycée 19h-20h30				Arnauné 18h-19h30	
2006 à 2004	U18F	Cédric Michael Mickael		Toutes Lycée 19h-20h30		2004-2005 Lycée 19h30-21h	2006 Collège 19h30-21h	
Pôle Seniors et Juniors à partir du 09/06								
2004 à 2002	U20M	Anthony Andréa			Lycée 18h45-20h30		Arnauné 19h30-21h	
2004 et avant	SG1 D1	Mickael			Lycée 20h30-22h30		Collège 21h-22h30	
	SG2 D2	Julien Stéphane				Lycée 21h-22h30		
	SF Région	Anthony			Arnauné 19h30-21h		Arnauné 21h-22h30	
	SF Départ.	Elodie			Arnauné 21h-22h30		Lycée 21h-22h30	

Semaines n° 2 et 3 : Rythme de "croisière" pour définitivement lancer la saison 2021-2022. Rappel important : les jours, lieux et horaires d'entraînement utilisés pour cette "bascule" ne présagent en rien de ce que sera la réalité en septembre !

Préparation saison 2021-2022 (du 14/06 au 27/06)								
Né(e)s en	Future catégorie	Référents Juin 2021	Lundi 14-21	Mardi 15-22	Mercredi 16-23	Judi 17-24	Vendredi 18-25	Samedi 19-26
Ecole de Mini-Basket								
2015 et +	U7	Anthony						Collège 10h30-12h
2014 2013	U9	François Antonin			Lycée 17h-18h45			Lycée 9h30-11h
2012 2011	U11M	Anthony Vanessa			Arnauné 15h-16h30		Lycée 18h-19h30	
	U11F	Océane D Elia U			Arnauné 13h30-15h			Lycée 11h-12h30
Pôle Formation Masculine et Féminine								
2010 2009	U13M	Guillaume Florian Rafael-Alex	Lycée 18h-19h30		Arnauné 16h30-18h			
	U13F	Virginie Sébastien		Lycée 18h-19h30		Lycée 18h-19h30		
2008 2007	U15M	Vincent Nicolas Christophe	Nés en 2007 Collège 18h-20h		Nés en 2008 Arnauné 18h-19h30		Tous Lycée 19h30-21h	
	U15F	Mathilde Anaïs		Arnauné 18h-20h			Collège 18h-19h30	
2006 2005	U17M	Antoine Emeric Anthony	Lycée 19h30-21h				Arnauné 18h-19h30	
2006 à 2004	U18F	Cédric Michael Mickael		Toutes Lycée 19h30-21h		2004-2005 Lycée 19h30-21h	2006 Collège 19h30-21h	
Pôle Seniors et Juniors à partir du 09/06								
2004 à 2002	U20M	Anthony Andréa			Lycée 18h45-20h30		Arnauné 19h30-21h	
2004 et avant	SG1 D1	Mickael			Lycée 20h30-22h30		Lycée 21h-22h30	
	SG2 D2	Julien Stéphane		Lycée 21h-22h30		Lycée 21h-22h30		
	SF Région	Anthony			Arnauné 19h30-21h		Arnauné 21h-22h30	
	SF Départ.	Elodie	Lycée 21h-22h30		Arnauné 21h-22h30			

Pour toute question concernant la bascule : sportif@astrobasketclub.fr



Les mots de la fin !

Suite à l'appel lancé dans le dernier édito, voici ci-dessous les ultimes "productions" des coachs de cette saison. Elles vous sont livrées en l'état, sans ordre particulier autre que celui de leur réception ! Un peu de classique, beaucoup de frustration évidemment et une bonne dose d'émotion ... bonne lecture !

Anthony, coach des U11M, U17M2 et SF2

Un exercice très difficile pour moi, mais on se lance.

Arrivé cette année au club en tant que salarié en formation BPJEPS, je suis en charge de trois équipes les U11M-U17M2 et les SF2.

Je ne vais pas reparler de la partie Covid on le sait tous quel a été très chiant. Donc je parlerai de l'accueil que m'ont fait (surtout) Virginie (Présidente), Micka (DT), Cathy (Vice-Présidente) et Elodie (Ma capitaine) mais aussi de tous les coachs et parents. On m'a accueilli comme si je faisais partie de la famille Astro depuis longtemps. Et c'est ce côté famille qui m'a poussé à rejoindre le club. J'ai pris grand plaisir avec les 3 groupes que j'avais à ma charge car j'avais des pratiquant(e)s à l'écoute et avec une envie d'améliorations. Je ne suis pas très productif sur ce qui est d'écrire mais je tiendrai à remercier toutes ces personnes de m'avoir fait me sentir comme chez moi et je vous dis à l'année prochaine.



Mickael, coach des U13M1, U15F1 et SG1

Une fois n'est pas coutume, je vais faire du condensé, aussi, plutôt que 3 "articles" dissociés sur mes 3 équipes, je vais faire du collectif ... c'est quand même l'essence de notre sport !

Je n'aime pas trop m'attarder sur le négatif donc je passe très vite sur toute la frustration emmagasinée lors de ces trop longues semaines sans matchs et sans gymnases ...

Je n'évoquerai donc aujourd'hui que le "meilleur".

Tout d'abord sportivement, mes "stats" de coach pour les quelques matchs officiels de cette saison sont finalement : 1 victoire en 1 match pour les SG1, 3 victoires en 3 matchs pour les U13M1 (en réalité il y a eu une défaite pour mes petits gars, mais ce n'était pas moi sur le banc 😊), 4 victoires en 4 matchs pour les U15F1 ... bref, à la tête de 3 équipes et invaincu sur la saison, ce sera difficile de faire mieux !!!

Mais plus que ces heureux dénouements sportifs, je retiendrai évidemment surtout le bonheur d'avoir vécu cette saison si spéciale au sein de ces 3 groupes si attachants et prometteurs. Je leur associe aussi naturellement tous les U13M2 et leur coach Guillaume avec qui nous avons partagé beaucoup de séances d'entraînement, dont certaines à l'extérieur, malgré un temps à ne pas mettre un Ariégeois dehors, et enfin toutes les U15F2 que j'ai "recueillies" avec grand plaisir à partir de janvier !

Comme le dit le vieil adage, plus on est de fous, plus on rit ... alors on n'a pas forcément toujours beaucoup ri, particulièrement quand le ballon était dévié/contré par le vent, ou que les "switchs" dans un panier sans filet ça n'a quand même pas la même saveur ... mais je salue la fidélité et l'assiduité de mes troupes qui, j'en suis sûr, n'auront pas perdu leur saison et auront progressé sur des aspects individuels que j'ai rarement le temps de travailler en temps "normal" ! Parce que cette saison, avant tout, il aura fallu s'adapter et se réinventer, dehors essentiellement, longtemps "sans contacts" (je garde en mémoire ma trouvaille du biathlon sur un terrain de basket !) mais on aura réussi à préserver l'essentiel : on a partagé ... le ballon, la frustration, les regrets, les attentes, les espoirs.

Je ne cesserai jamais de le mettre en avant : coach c'est d'abord une aventure humaine. Merci donc à vous tous, joueuses, joueurs, parents d'avoir fait partie de cette "drôle" d'histoire.



Nicolas, coach des U15M1

Salut Micka, bon j'ai pas fait ce que t'a demandé mais t'a droit à un petit « commentaire de match » !

« Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaah enfin un nouveau commentaire de match !!!!

Bon un match amical mais un match quand même.

Et oui grâce au carnet d'adresse bien fourni de Coach Vincent nous avons réussi à rejouer un match de basket..... avec Arbitre , OTMS, un Cameraman la totale il nous manquait que les spectateurs

Tout ça pour dire que le match fut moyen on a vu des bonnes chose par moments mais honnêtement c'est un match de basket qu'on voulait voir et c'est ce qu'on a vu.

Bravo les « petits » pour cette reprise, merci le TCMS pour ce match, merci Cédric pour l'arbitrage et Laurent pour la table.

Vivement la suite »



Stéphane, coach des SG2

Il était une fois une saison 2020-2021..... Commencée idéalement par une très belle victoire, zéro défaite et aucun blessé ... mais là le grand méchant Covid est arrivé et a enlevé notre idéal début de championnat, plein de rêves Quelques mois passés, l'envie est retrouvée et plein d'attente, le plaisir de retoucher le ballon et retrouver ses coéquipiers...un blessé mais pour mieux revenir...2022 nous voilà, à très très vite !!!!



Emma, "Capicoach" des SF3

Bonjour à toutes et à tous,

Vous m'avez déjà lu à plusieurs reprises lors de cette saison un peu particulière, en effet vous m'avez lu pour nos entraînements 3.0 avec initialement l'équipe SF3 mais ensuite rejoints par des courageuses SF2 et n'oublions pas nos supers U15F d'amour (beaucoup d'amour à vous toutes ! Attention le Bisounours est de sortie ce soir). Aujourd'hui nous avons pu retrouver les terrains extérieurs mais nous nous efforçons de continuer nos petites habitudes de sport 3.0.

Je ne vous cache pas que ça fait un bien fou de retoucher le ballon et surtout de se voir réellement, mais je me doute que vous connaissez tous ça en ce moment et que l'on ressent tous les mêmes choses.

Aujourd'hui on m'a demandé d'écrire un petit mot pour cet Astrobulle le problème c'est que je vais (comme d'habitude) ne pas pouvoir faire petit car ça sera sans doute mes derniers mots que vous lirez même si j'espère pouvoir lire les futurs Astrobulle avec impatience chaque mercredi ! Vous l'aurez compris et certains sont déjà au courant je pars vers de nouveaux horizons l'année qui vient puisque je vais ouvrir mon entreprise à Caussade (une boulangerie-pâtisserie donc si jamais vous êtes dans le coin n'hésitez pas à faire un coucou y a moyen d'avoir un supplément choco 🍫!)

Et je vous avoue que c'est une super nouvelle mais ce qui m'embête c'est de devoir quitter l'Astro car pour moi l'Astro ce n'est pas qu'un club mais c'est ma seconde famille ❤️. Car après plusieurs samedis aprem ou dimanches aprem à coacher et faire des tables de marque des liens se tissent assez facilement.

Avec l'accueil à bras ouverts de nos dirigeants et surtout de Micka le jour où je lui ai dit que je prenais les U15F avec lesquels je joue aujourd'hui surtout qu'elles ont beaucoup progressé (premier coup de vieux...Le deuxième c'est quand Clélia U15F m'a vouvoyé cette année lors d'un entraînement je vous jure ça pique!).

Coacher les U15M1 avec Tahina, des moments inoubliables à m'arracher les cheveux et la voix mais aussi à sauter de joie lorsque nous arrachions des victoires contre le haut de tableau !

Avec tous ces moments passés avec les plus jeunes cette année avec nos petites U15F internationales et surtout ma p'tite Gaby, avec les SF2 avec qui on se marre tellement et pour qui j'ai beaucoup de tendresse (Sophie je sais que tu veux être en SF3 mais ta place est au dessus de nous et surtout SURTOUUUT tu resteras à jamais notre (ok mon) p'tit bébé héhé).

Puis pour finir (le meilleur pour la fin sorry 😊) il y a ma merveilleuse équipe d'amour, j'ai commencé avec elles aux entraînements puisque ma coach m'avait mise en SF4 (il paraît qu'elle regrette encore ce choix 😊), puis l'année suivante j'étais en SF3 à temps complet avec toutes ces filles aussi géniales les unes que les autres mêmes si des fois elles l'oublient. L'année d'encore après j'ai été capitaine j'imagine que j'ai pas trop mal rempli mon job car cette année j'ai été affublée d'une nouvelle catégorie de surnom et de rôle...la "Capicoach".

Devenir capitaine et co-coach de cette équipe fut un immense honneur et une immense joie sans compter de remplir ce rôle aux cotés de mon amie Elodie car sans elle je ne serais pas là où j'en suis aujourd'hui.

Donc à toute ma famille merci pour toutes ces années et tous ces souvenirs, vous allez énormément me manquer.

Et surtout mes très chères coéquipières n'oubliez pas, je vous l'ai promis, votre prochain sponsor pour les maillots c'est moi, comme ça vous ne pourrez pas m'oublier vous non plus ❤️

Plein d'amour et de basket à vous tous,

Emma alias Bisounours pour cet article d'astrobulle. Désolée d'avoir été trop fleur bleue 😊.

Et au fait, j'espère vous retrouver en région comme ça je vous mettrai une p'tite déculottée 🤪👉. Donc vous avez intérêt de toutes bosser pour faire progresser cette équipe de malades surtout que mon p'tit doigt m'a dit que vous aviez déjà un coach pour l'année prochaine (non Elo je ne viens pas du tout de t'obliger à les reprendre c'est faux 😊 et je ne vous ai pas non plus donné d'objectif vous divaguez) ❤️!!!

À bientôt sur les parquets ou goudrons as you want 😊😊



Cédric, coach des U18F1

Difficile et frustrant de devoir dresser un bilan de cette seconde saison qui ne verra pas non plus la fin du championnat...

L'an passé déjà cette équipe avait les cartes en mains pour pouvoir prétendre à de belles choses sur la fin de saison.

Cette année, le premier objectif avait été rempli, à savoir celui d'intégrer le top 8 régional transformé en top 12 et bravo aux filles pour ça ! Nous ne pouvons malheureusement pas savoir quel aurait été notre classement final mais je suis persuadé qu'elles auraient pu figurer dans les premières places avec du travail et de l'envie car la qualité est bel et bien présente.

Ce virus aura fait beaucoup de dégâts mais malgré tout j'espère que les filles trouveront la force de reprendre l'aventure l'année prochaine pour essayer d'aller chercher un titre et que leur passion pour la balle orange et ce sport magnifique l'emportera. Chacune a apporté une pierre à l'édifice. Un grand merci à toutes pour cette joie de vivre qui caractérise ce groupe depuis quelques années maintenant. Un grand merci aussi pour avoir supporté un coach toujours plus exigeant et j'espère que vous aurez malgré tout compris que c'est pour tirer le meilleur de vous afin de vous amener le plus haut possible car je le répète le talent est là. Merci également aux parents qui n'auront cessé d'être présents et d'être les premiers supporters de ce groupe.

Nous allons déplorer quelques départs de l'équipe comme Inès (passage en seniors), Margot (passage en seniors et départ probable pour les études) et Luna (arrêt probable du basket), merci pour ce que vous aurez apporté à l'équipe. D'autres se posent des questions encore j'imagine mais il vous reste encore une année de U18 avec un beau challenge à relever l'an prochain avec une équipe à reconstituer donc j'espère pouvoir compter sur vous : les 3 Chloé, Félicia, Juliette, Léana, Marie et Noah.

A très vite à celles qui resteront pour préparer une belle nouvelle saison qui sera complète je l'espère et remplie de succès et bonne continuation aux autres.



Christian et Michael, coachs des U18F2

Saison très frustrante car on sentait que cette équipe avait le potentiel pour réaliser de très belles performances cette saison. Pour rappel, ce groupe, composé principalement de premières années U18, a fait de très beaux brassages avant de rater l'accession au Top 12 pour une défaite de deux points à Blagnac.

Nous avons pris beaucoup de plaisir à coacher ces joueuses, que ce soit au niveau du basket ou au niveau humain.

On félicite les filles pour leur saison et leur implication, elles ont continué à être très présentes et très motivées pour les entraînements en extérieur. Elles ont toutes beaucoup progressé, ce qui donne quelques regrets pour cette saison très raccourcie...

Remerciements également aux parents, très présents lors des matchs pour encourager l'équipe.



Elia, coach des U11F

Première saison en tant que coach des U11F, un peu spécial pour une première mais j'ai quand même apprécié ! Un bon mélange de débutantes et de confirmées, intéressant à gérer !

Vivantes et pipelettes, les filles étaient quand même motivées pour progresser. Elles ont été vaillantes de s'entraîner à l'extérieur, bravant la pluie, le vent et la hauteur des paniers !

Les filles se sont aussi adaptées à leur petit effectif depuis février. Tous ces efforts leur ont permis de progresser.

J'ai beaucoup aimé encadrer cette équipe avec Océane.

Je leur souhaite une bonne continuation dans leur nouvelle catégorie.

Elodie, coach des SF3

Les SF3 se réinventent : Création d'une team Dégoulinance



Une année de la création, de l'adaptation et parce qu'il n'était pas question de ne pas se voir, de ne pas faire de sport pendant l'année, dès l'annonce de la fermeture des gymnases ni une ni deux nous voilà en mode 3.0 #equipenumerique2021#sport3.0. Vous avez pu suivre un petit compteur au 6 décembre d'abdos de squats et gainage, on a laissé tomber le comptage, la subvention aurait été trop importante pour le gouvernement. On est passé d'un programme de remise à niveau au programme warrior girl on fire de la mort qui tue avec toujours 3 entraînements de folie par semaine avec forcément plus ou moins d'assiduité mais toujours un bonheur de se retrouver, de suer et de laisser ses abdos par terre, de râler contre les commandos, les jumpsquats, les programmes booty en fire, les booty killers sur des musiques de toutes les générations ... On a même fait nos journées à thème avec Noël, la saint Patrick, le retour des années 80...

Et un beau dimanche du mois d'avril la joie de pouvoir se retrouver sur un terrain extérieur où même le froid ne nous a pas découragé et voir que nos efforts nous ont permis de pouvoir tenir un minimum. On a noté le 9 juin d'une croix blanche pour se retrouver dans un gymnase ! J'ai envie d'abord de remercier ma petite team dégoulinance pour cette adaptation qui nous a permis de conserver le lien social si précieux en ce moment. Alexia, Héloïse, Sophie, Emma capicoach, Pauline, Isa pour les irréductibles warriors girl mais aussi petite Emma, Flo, Laurie, Anais qui sont venues quand elles pouvaient. Merci aussi à nos invités ponctuels et surprenants des fois, qui ont pu découvrir la dinguerie de cette équipe : Gaby et Clélia (U15F, en décembre, quand même les mineurs n'avaient plus accès aux gymnases), Marie U18, Maud la sœur de notre capicoach, mais aussi Micky et Quentin (2 pièces rapportés qui n'ont pas suivi notre rythme haha) et Arnaud le papa de Sophie qui s'y est essayé !

On a envie de se retrouver vite dans un gymnase, pouvoir profiter d'un vrai match de basket suivi d'une belle 3^{ème} mi temps qui nous manque.

Parce que je dis au revoir à ma petite capicoach qui a été mon roc dans le coaching qui a insisté pour que je continue à coacher cette équipe, qui s'est investi pour me permettre de souffler un peu et qui part vers de nouvelles aventures l'année prochaine dans le Tarn et Garonne (quelle idée d'ailleurs ! on est meilleurs ici en basket 😊). Emma sort les mouchoirs c'est mon moment nostalgie ! J'ai rencontré Emma en 2017 lors de son retour à l'Astro. Je reprenais l'équipe des sf3 et j'ai décidé, on se demande aujourd'hui pourquoi, qu'Emma irait en sf4 dans un premier temps. Une seule petite année et je l'ai intégré à cette équipe sf3 qui l'a adopté directement, elle a été un lien direct entre les 'anciennes' et nos petites jeunettes, le socle qui a fait le collectif, le soleil qui nous fait rire, la pâtissière qui nous a amené des pièces montées pour le goûter. Elle a amené son état d'esprit et sa rage de vaincre à cette équipe qui en manque toujours un peu mais aussi sa capacité à dépasser ses limites ! Elle est passée capitaine la saison dernière et capi-coach cette année. Mais elle s'est aussi investi dans le club en prenant des équipes de jeunes et en faisant quelques tables. Je peux le dire au nom de toute l'équipe que même si Caussade c'est pas loin, que je sais qu'on se verra et que tu nous suivra toujours d'un coin de l'œil, TU VAS GRAVE NOUS MANQUER !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Alors oui on ne raconte pas de basket mais l'essentiel était ailleurs et je crois que c'est cela qui fait la différence dans notre monde associatif, c'est ce qui fait la force du sport amateur en général et la force de cette équipe SF3 ! Alors on se retrouve dans quelques jours dans un gymnase enfin que le sport et la vie sociale reprenne (dans le respect des gestes barrières).

Guillaume, coach des U13M2

Faire le bilan d'une saison, c'est l'occasion de se replonger dans les feuilles de matchs pour en tirer quelques statistiques. Pourcentage de victoires, moyenne de points par match, qui a joué le plus de minutes, qui a marqué le plus de paniers... mais c'est aussi l'occasion de se replonger dans les émotions qui font que ces chiffres sont bien plus que des chiffres. Le stress d'avant match, la montée d'adrénaline de l'entre-deux, les coups de gueule quand les consignes ne sont pas respectées, être scotché par un 3 points spectaculaire ou un cross dévastateur, être impressionné par une beau passe et va, l'explosion de joie d'un tir au buzzer ou la tristesse déchirante d'une défaite. Se sentir comme une merde quand un entraînement était franchement mauvais, se sentir invincible quand il s'est très bien passé. Et surtout se sentir fier de voir les enfants progresser, s'approprier une nouvelle technique, mettre en application un conseil avec succès, donner tout ce qu'ils ont, sans compter, construire ensemble un jeu agréable à regarder.

Mais cette année, rien de tout ça. Pas de stress, de joie, de fierté, de tristesse. Sans ce carburant là, je dois admettre qu'il m'a été très difficile d'alimenter motivation et inspiration. Je me suis senti sec, zombifié, présent physiquement, ailleurs dans ma tête. Aussi je tiens à tirer mon chapeau à Micka pour son indéfectible engagement et pour avoir tenu à bout de bras toute l'organisation, oh combien compliquée, de cette année, adaptant en temps réel à chaque décision gouvernementale, préfectorale et communale, ses mille tableaux Excel à quadruple entrées... merci aussi à Vanessa pour avoir fait vivre toute seule la page Facebook. Et enfin merci aux quelques U13M2 courageux et motivés qui ont été assidus malgré les caprices de la météo. (Spécialement à Charles dont le taux de présence frôle les 100%!)

Je ne vais pas plus m'attarder car je pense que nous avons tous hâte de laisser cette saison derrière nous.

Justement, tournons nous vers l'avenir. Après la pluie, le beau temps... Déjà nous avons eu le bonheur de réintégrer les gymnases et ça c'est pas rien! La semaine prochaine nous accueillerons les futurs U13M 1ère année, les potentiels futurs coéquipiers qui feront des essais tout au long du mois de juin et nous organiserons des matchs amicaux pour les prochains week-ends. Et surtout (je garde le meilleur pour la fin) nous ferons connaissance avec l'équipe de choc des futurs coachs des U13M.

Il me tarde déjà septembre :)



Vincent, coach des U15M

Que peut-on dire sur cette année difficile impactée par la crise sanitaire ?

J'en retiens beaucoup de positif finalement.

Je suis content d'avoir pu découvrir cette nouvelle équipe U15M, je connaissais déjà les premières années mais j'ai appris à découvrir les deuxièmes années.

Une équipe globalement équilibrée avec beaucoup de qualités qui s'est qualifiée pour le TOP 8 régional.

Déception de ne pas avoir pu jouer ces matchs à cause de la crise mais je pense que l'équipe aurait fait bonne figure, j'en suis persuadé.

Pendant le confinement, j'ai découvert des enfants dans d'autres situations avec des cours en ligne (plutôt gym tonic) puis en extérieur pour finir récemment par un retour en salle quasi normal. On va essayer de finir juin avec des matchs amicaux qui nous permettront de jouer car ils en ont un grand besoin physiquement et mentalement.

Je me rends compte que les enfants sont pour beaucoup passionnés et c'est le plus important pour un entraîneur pour progresser car ils ont pour la plupart su s'adapter à cette situation difficile ce qui a renforcé certainement la cohésion entre eux.

Un petit mot sur Nicolas que j'ai aussi appris à connaître cette année et nous avons je pense su fonctionner ensemble avec beaucoup de respect mutuel.

Essayons de finir l'année par des matchs comme note positive avant une nouvelle année qui j'espère sera normale.

Sébastien et Virginie, coachs des U13F1

Saison 2020-21 : l'année de tous les « PLUS » ou le grand 8 des émotions :

- + de sensation
- + de risque
- + de déception
- + de partage
- + de peur
- + de frustration
- + de joie
- + de larme
- + d'entente
- + de compassion
- + de colère
- + de fierté
- + de rage au ventre
- + de solidarité
- + d'apprentissage
- + de fun

Mais avant tout PLUS DE BONHEUR pour avoir partagé une année de basket sans précédent... (même s'il reste bien entendu un goût inachevé). Le challenge était de taille, le démarrage était fort, la victoire était en VOUS...Peu importe, on garde le meilleur, le reste on l'oublie et on avance...

Nous souhaitons avec Virginie bonne continuation aux futures U15 (Océane, Clara, Camille F, Cassie, Malak, vous allez toutes nous manquer...) et sommes heureux et impatients de retrouver nos U13 (Sidonie, Camille S, Jade, Hafsa et les nouvelles arrivées) plus fortes que jamais dès la rentrée prochaine pour remporter le championnat !



Un incroyable talent !

Conclusion de cet épisode avec Elia, joueuse U18F2 et coach des U11F, qui partage avec nous sa création, qui, pour la petite histoire, est un devoir de français rendu en octobre dernier à sa prof, elle-même proche de l'Astro ;-)

Eustache Deschamps (v.1340 - v. 1404)

« Triste, pensif, affligé et morne j'étais » (XIV^e siècle)

Triste, pensive, affligée et morne j'étais
À cause de gens qui songent et qui crient
À notre défaite presque déjà célébrée,
Leur équipe nous dominait;
L'écart était déjà établi
Mais c'était sans compter sur notre ténacité
En les regardant je fus de joie ravie :
Jamais gens ainsi grimacer je ne vis.

L'un ressemblait à Gregg Popovitch énervé,
Tant il montrait notre meneuse du doigt;
L'autre râlait car nos trois points défilaient,
L'autre s'inquiétait de notre arrière réjouie ;
L'un regardait le compteur, l'autre du score s'inquiétait,
L'autre signalait notre ailière démarquée
L'un faisait l'autruche, l'autre imitait l'oie :
Jamais gens ainsi grimacer je ne vis.

Les observer de près m'émerveillais,
Car l'avance de mon équipe me réjouissait :
Toutes mes coéquipières marquaient,
L'un, de rage, s'égosillait, l'autre, de dépit s'effondrait;
Je n'ai jamais eu autant de joie ni autant ri
de me voir dribbler et shooter au panier.
A la dernière sonnerie du buzzer, je vous le dis :
Jamais gens ainsi grimacer je ne vis.

ENVOI

Public, celui qui est soucieux, courroucé
Qu'il regarde de nos Astro coachs l'exemple :
Il n'y a pas de meilleur moyen pour oublier sa mélancolie;
Il sera tout ébahi par les attitudes jolies
Que chacun ont ; je suis moi-même un condisciple :
Jamais gens ainsi grimacer je ne vis.

Et merci à nos partenaires



Venez rejoindre nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à partenariats@astrobasketclub.fr

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

