



Astro Basket Club

Astro News

TOULOUSE

#21

Speech d'avant-match

Restons négatifs !

Bonjour à tous,

Alors là, désolé, je suis en double file, j'ai pas le temps de monter, je suis ultra pressé, je vous laisse le numéro de l'Astro News devant la porte, ne vous inquiétez pas il a le code de la porte d'entrée et le double de clé, il montera tout seul.

Après vous savez quoi faire : on l'ouvre et on lit l'édito, les résumés de matchs, le retour des légendes de Raf, y a même des fiches pour s'inscrire à des formations...

Allez ciao !

Bonne lecture et bonne semaine,

La rédac'

L'édito 3v3



Écrit à tour de rôle par Virginie, Cathy et Micka. Vous avez compris la rotation ?

Go !

Cette semaine c'est au tour de Cathy.

Bonjour,

Aujourd'hui, je voudrais aborder un sujet qui me tient à cœur : la formation ! Je crois vraiment qu'il n'y a pas que l'aspect sportif à apprendre dans le basket. Chaque joueur apprend les techniques de jeu, perfectionne sa gestuelle de tir, ses qualités offensives et défensives avec son entraîneur et au contact de ses coéquipiers.

Mais il ne suffit pas de savoir jouer pour faire du basket pour pouvoir jouer des matchs. Vous le savez, des personnes s'activent en amont des matchs et pendant chaque match pour que se passe au mieux.

Nous avons notre école des officiels qui propose de l'initiation à l'arbitrage et la tenue de table de marque et il existe plaine d'autre possibilités, entre autres :

- Pour toutes les **formations théoriques** (arbitrage, tables de marque, pédagogie, outils numériques transversaux comme Excel, etc...), la FFBB propose via son site, de nombreuses formation en lignes. Il suffit de se créer un compte :

<https://ffbb.sportef.com/Directory/Home.aspx?idPageData=8275296259>

- Pour les **formations pratiques et qualifiantes** comme celles d'arbitres, jeunes entraîneurs ou aux premiers secours, le Comité Départemental propose des formations : voir les documents à la fin de l'Astro News.

- Pour celles et ceux qui veulent tout savoir du logiciel **E-Marque V2**, le manuel détaillé (en complément de la formation théorique et d'une pratique régulière), est disponible sur le site de la FFBB :

http://www.ffbb.com/sites/default/files/manuel_de_lutilisateur_e-marque_v2_-2020.pdf

N'hésitez pas à consulter ces informations et si une ou plusieurs formations vous intéresse, n'hésitez pas ! Vos dirigeants peuvent aussi vous conseiller, vous accompagner, si vous avez des questions, selon les thèmes :

- sportif@astrobasketclub.fr pour toutes les formations techniques,
- officiels@astrobasketclub.fr pour les arbitres et la table de marque,
- president@astrobasketclub.fr pour tous les autres thèmes de formation.

Les formations en ligne sont gratuites et pour les formations pratiques, le club prend en charge les frais. Par contre, pour nous permettre d'assurer un suivi et vous accompagner au mieux : pensez à vous mettre en copie de vos demandes d'inscription et transmettez-nous vos certificats de formation (en ligne ou en présentiel).

Merci à toutes celles et tous qui participent déjà et toutes celles et tous sont qui vont passer le pas de s'inscrire à une ou des formations.

Cathy

Replay

Les matchs du week-end dernier en VOD (mais sans vidéo) !

U9

Le plateau du groupe 1 annulé la semaine dernière a eu lieu ce week-end. Nous sommes entrés dans le magnifique gymnase de Bouloc avec du parquet au sol et des gradins. Il y avait cinq autres équipes (Bruguières, VBB1, VBB2, Saint-Jory et BCLM) qui se préparaient à jouer. Les matchs se sont bien déroulés. Nous avons bien réussi nos tirs en course, bonne défense et bon démarquage. Et sur le banc, les encouragements sont de plus en plus forts. Dès que le coach demandait quelque chose, on l'appliquait! Après deux victoires, contre Bruguières et VBB1, nous jouons la finale contre Saint-Jory. Nous terminons le tournoi à une parfaite égalité 24 à 24.

Barnabé

Le mot du coach "intérimaire":

Bel engagement des huit joueurs du groupe 1. Envie de jouer, envie de bien faire, bel état d'esprit. Tous les joueurs ont mis en application ce qui est travaillé aux entraînements. Bravo à tous! Et merci aux parents venus les encourager.

Héloïse



U11F1

Victoire vs Fonsegrives : 18-14

Victoire de justesse mais victoire quand même !!!

Continuez les filles à vous entraîner sérieusement et écouter les consignes et les victoires seront plus nombreuses et plus faciles !!!



Elia

U11F2

Victoire @ Saint-Lys :10-22

Les filles n'ont pas été impressionnées par le grand gymnase de Saint-Lys, elles ont pris le match en main dès le début et la seule opposition concédée était de justesse ! Elles ont été combatives et ont récupéré de nombreux ballons. Grâce à leur bonne défense, elles ont eu de nombreuses contre-attaques qui n'ont pas toutes abouti, courage pour celles qui n'ont pas réussi à marquer, cela va venir ! les parents présents et les coachs ont vu qu'un jeu continue à se mettre en place, il y a eu de très belles actions collectives.

Elles ont bien réagi face aux insultes que certaines joueuses adverses leur disaient et ont mis la devise en application, la meilleure réponse à ce genre de comportement est la victoire !



Elia

U13F1

Victoire vs Villemur : 65-38

Avant le match contre Villemur on était à peu près sereine mais avec un peu de stress quand même car nous étions partis uniquement à 6 joueuses. (covid et blessures)

Le 1er QT s'était mal passé. A 4 minutes de la fin elles nous mènent 5-12 environ. Puis un peu plus réveillées on a réussi à monter 11-12. Le 2eme QT on les a mené, mais ça a monté de plus en plus en intensité des 2 côtés mais avec beaucoup de fautes en défense de notre part.

A la mi-temps on est encore stressées mais motivées. Le 3ème QT était très stable. Pas beaucoup de points marqués des 2 côtés mais toujours autant de fautes sur la défense. Chloé et Hafsa sont malheureusement sorties à 5 fautes.



La défense sur les 2 premiers QT n'était pas top puis on a défendu mieux après la mi temps mais ça n'a pas changé pour les fautes.

Le 4ème QT il y avait pas mal de points d'écart entre nous en notre faveur. On intercepte les ballons, on marque tout de suite et on écoute les conseils...On leur provoque aussi beaucoup de fautes et on fait sortir 1 joueuse (la plus forte adroite) à 5 fautes.

Et enfin sur les dernières minutes alors que nous jouons à 4 sur le terrain nous avons creusé l'écart et gagnions 65-38 !!!

Nous avons mis de l'intensité et de l'envie de gagner !! on ne pouvait pas perdre !

Bravo à toutes les joueuses 🎉.

On espère que Sido va revenir vite sur le terrain ainsi que notre coach virginie , Camille , charlotte et Hasseyetou.

Merci au coach , Sébastien , qui a bien coaché !!

Et merci aux arbitres et à la table 😊

Jade



U13M1 : Victoire vs Tournefeuille : 78-40

Q1 : 22-6 ; Q2 : 20-14 ; Q3 : 18-16 ; Q4 : 18-4

Premier match de la phase retour du championnat Inter Départemental pour nos Raccoons.

Si le match aller ne nous avait pas posé de difficultés particulières (victoire 38-66), les scores des autres rencontres de Tournefeuille nous avaient laissé perplexes. Leur manquait-il un joueur de poids lors de notre première rencontre, ou manquait-il un joueur important chez leurs adversaires suivants ? Le covid rend ce championnat difficilement lisible car toutes les équipes que nous avons affronté tiennent sur les épaules de 1 ou 2 bons joueurs et une absence peut bouleverser la physionomie d'une rencontre.

Q'importe, après 2 week-end sans match et 1 mois de préparation intensive en 1 contre 1 et en défense, les Raccoons étaient prêts à affronter quiconque se présenterai dans le gymnase. Littéralement, car nos adversaires n'ont pointé le bout de leurs nez que 15 minutes avant l'entre-deux quand la horde de rats enrégés étaient déjà bien chauds comme des marrons sur un marché de Noel.

Contrairement au match aller, celui-ci a été maîtrisé de bout en bout avec un gros run de départ qui nous met à l'abris dès la première période et nous ne ferons que creuser l'écart au fil des minutes pour finir à +38.

Car il n'y a pas que les surmailllots qui sont nouveaux dans l'équipe, les attitudes défensives aussi.

Les garçons ont très vite adopté la nouvelle philosophie défensive au sein de leur plan de jeu : isoler les non porteurs, harceler le porteur, mission : récupérer le ballon le plus vite possible dès la remise en jeu.

Willy l'a bien compris, ce qui fait de lui le meilleur marqueur du jour et signe sa meilleure prestation de l'année grâce à ses 3 interceptions sur remise en jeu après panier marqué, transformés en nouveaux paniers.

Les satisfactions sont nombreuses sur ce match, le groupe est solide et a fait preuve d'une grande sérénité dans le déploiement de son jeu, voire même de maturité sur certaines actions en jeu patient.

Sur 10 garçons, 9 ont marqué au moins 2 fois et 4 marquent plus de 10 points. Tous étaient fortement impliqués des deux cotés du terrains, ce qui nous a permis d'encore plus creuser l'écart qu'au match aller.

Ca aurait pu être un match référence (mais il y a toujours quelque chose à améliorer...) si les garçons avaient mieux respecté les consignes de placement/déplacement. Malheureusement, nos courses parfois resserrées dans l'axe panier-panier et certains spots clés non respectés tuent dans l'oeuf notre jeu rapide et nous sommes contraint de nous rabattre sur des phases patientes étant incapable de créer du surnombre. Heureusement sont elles bien maîtrisés, les duels offensifs étant très souvent remportés par nos rongeurs rageurs de plus en plus agressifs.

Il n'y a grand chose à dire de plus sur ce match très agréable à coacher autant qu'à regarder, si ce n'est que, cerise sur le gâteau, nos Raccoons ont baptisé leurs surmailllots en jouant le match avec, Tournefeuille jouant aussi en bleu. Le hasard fait parfois très bien les choses.

L'aventure continue samedi prochain où nous recevons Saint Lys, contre qui nous avons perdu de 2 points à l'aller, pour un match que nous devons impérativement gagner si nous voulons remonter au classement et espérer jouer les phases finales. Nous en sommes largement capable au vu des progrès énormes que les garçons ont réalisé en tant qu'équipe.



Guillaume

U13M2

Victoire VS Fenouillet 37-35

Score par quart-temps : 6-15/9-8/6-10/14-2

Score prolongation : 2-0

Et voilà on y est, premier match de la phase retour contre Fenouillet. Match gagné à l'aller, en échappant de peu à une baston avec le 10 d'en face qui n'a pas supporté le contre de notre numéro 15 alias Eliott 😅

On savait que ce serait compliqué et que c'était le moment de tout donner pour commencer les phases retours sur les chapeaux de roue et tenter de conserver notre place en haut du classement.

Début de match plus que compliqué pour nos garçons, beaucoup de perte de balle, des passes non assurées, jeux parfois beaucoup trop rapide, aucune



attaque placée.... En bref, ça ressemblait à tout sauf à du basket. Ce n'est que lors des dernières minutes du 2ème quart temps que les garçons retrouvent leurs esprits et réussissent à nous proposer du BASKET mais cela reste tout de même insuffisant.

Score à la limite-temps : 15 à 23.

Après un long discours de 10 minutes dans les vestiaires afin de tenter de remotiver les troupes, le buzzer retentit, c'est le début de la deuxième mi-temps. L'objectif ? Rester dans la même dynamique qu'à la fin de la première mi-temps et ne pas relâcher les efforts fournis sur le 3ème quart-temps. A peine sur le terrain, c'est l'hécatombe... l'impression de revivre le 1er quart temps une nouvelle fois, un panier marqué est systématiquement suivi d'un panier encaissé, difficile donc de recoller au score.

Fin du 3ème quart temps : 21 à 33

Il ne nous reste donc plus que 7 minutes pour renverser la tendance !

Un nouveau match commence au moment du coup d'envoi de ce dernière quart temps : les garçons font preuve d'une défense impressionnante notamment sur le numéro 5 de chez eux qui est l'un des joueurs qui nous aura posé le plus de difficultés lors de ce match. Une agressivité telle que Fenouillet n'a pas marqué un seul panier durant les 3 premières minutes et nous permet donc de récoller au score, 33 partout.

Fin du 4ème quart temps : 35 à 35

(3 minutes avant la victoire)

Les garçons sont épuisés, certains mêmes en pleurs tellement ils se sont donnés à fond pour pouvoir maintenir une forte intensité sur tout ce dernier quart temps. Une seule consigne : tout casser !

Être sur chacun des ballons et empêcher les adversaires de marquer les premiers.

Grace à un travail d'équipe, et à des encouragements de la part des coéquipiers restés sur le banc ou encore de nos spectateurs Oscar inscrit le panier de la victoire après une belle passe de Malo qui lui permet d'aller poser tranquillement son double pas.

1 minute avant la fin du match : grosse pression pour les garçons mais également pour nous les coachs, plusieurs tentatives de la part de Fenouillet afin d'égaliser sans succès.

13 SECONDES DE LA FIN :

Remise en jeu pour l'Astro, nos vieux démons refont surface et une mauvaise passe nous coûte la perte du ballon, le numéro 11 l'intercepte et tente un shoot sous le panier au buzzer mais heureusement pour nous, la pression il est encore trop jeune pour la boire, ce qui nous permet d'arracher sûrement notre plus belle victoire de l'année pour l'instant.

Fin du match 37-35

Encore bravo aux garçons présents samedi !!! Rendez-vous samedi contre Lardenne prêts à tout casser encore une fois 😊

Alexandra

U15M1

Tournoi 3X3

3ème tournoi 3X3 pour les U15 M, les deux équipes engagées se sont déplacées à Roquettes ce dimanche après-midi et ont rencontré 3 équipes du Basket Club Roquettes dont 2 équipes féminines et 3 équipes de l'US Colomiers. Ils ont passé un agréable tournoi, et ont pu voir des joueuses combatives !

Les 2 équipes d'Astro se sont retrouvées en final et Astro 1 l'a remporté 13-9 mais la victoire ne s'est décidée qu'à la fin !



Nathalie

U15M2

Défaite @ Labarthe : 59-47

Score par quart-temps : 20-7 / 15-14 / 10-12 / 14-14

L'effectif de Labarthe est sans surprise par rapport au match de brassages : leur joueur majeur qui ne quittera pas une seule seconde le terrain et le "très grand" qui sortira se reposer juste 1 minute sur tout le match !

De notre côté nous devons composer avec plusieurs indisponibilités mais surtout plusieurs joueurs démarrent le match avec une énorme appréhension et beaucoup de timidité tant en attaque qu'en défense ce qui nous place à 13 points des locaux à la fin du premier quart-temps et qui pèsera très lourd dans le résultat final.

En effet les 3 quarts-temps suivants sont très équilibrés au score mais, si nous proposons de bonnes choses en attaque, nous faisons preuve d'une énorme naïveté en défense et encaissons de nombreux points en contre-attaque avec des oublis défensifs répétitifs et intolérables pour gagner un match de ce niveau...

Merci à Eliott et Hugo pour le coup de main précieux.

Fin des matchs aller, nous sommes 4ème, certes toujours très loin du leader intouchable (chez qui nous nous déplaçons samedi prochain !), mais à 1 seule victoire des 2ème (Cornebarrieu) et 3ème (Labarthe) que nous recevrons tous deux lors de la phase retour ... autrement dit nous avons notre destin entre nos mains.

Mais il faudra se montrer à la hauteur de ces rendez-vous et surtout bosser et ne pas négliger les autres équipes du championnat.

Micka

U18F2

Victoire @ Colomiers : 32-33

Score par quart-temps : 4-9 / 4-6 / 15-5 / 9-13

Match décisif avec comme enjeu direct la 3ème place du championnat et la qualification pour la poule « haute ».

Le match aller s'était soldé par une victoire d'un tout petit point en notre faveur donc la tâche s'annonçait délicate.

Nous rentrons très bien dans le match : attaques sérieuses et appliquées avec enfin des schémas de jeu travaillés aux entrainements qui sont exécutés en match (et portent leurs fruits !) et défense très solide.



Malheureusement nous faisons preuve d'une maladresse hallucinante près du panier (mes joueuses éprouvent les pires difficultés à apprivoiser le plexiglas !) et nous arrivons à la mi-temps sur le score famélique de 8-15 alors que nous aurions pu avoir au moins une bonne dizaine de points d'avance en plus.

Comme souvent dans ce genre de situation les locales croient en leur chance et reviennent dans le match pour même prendre 5 longueurs d'avance (25-20) à l'entrée du 4ème quart-temps ... soit un véritable gouffre dans un match où nous peinons autant à marquer des points.

Heureusement nous continuons à défendre fort et, après s'être entêtées à échouer dans les tentatives veines près du panier où la densité défensive adverse nous gênait terriblement, mes filles trouvent des solutions avec plus de variété offensive : nous nous en sortons avec successivement 2 tirs extérieurs, 2 paniers en contre-attaque, 1 tir à 3 points et 1 ultime tir extérieur lequel nous place devant à 15 secondes du buzzer ... pour une victoire finale d'un point au bout du suspense !

Même si nous aurions dû nous mettre à l'abri bien plus tôt, bravo aux filles pour la force de caractère et le mental dont elles ont fait preuve sur ce match ... idéal pour inaugurer les nouveaux maillots !

Micka

SF1

Victoire vs Salies-du-Salat : 64-62

Score par quart-temps : 22-17 / 18-19 / 15-14 / 9-12

Réception des 3ème du championnat (avant ce match) avec l'ambition de confirmer notre dynamique actuelle pour notre premier match à domicile en 2022 ! Les visiteuses se présentent avec une équipe très jeune et très technique : toutes les joueuses sont nées entre 2000 et 2005 et s'entraînent plusieurs fois par semaine depuis plusieurs années.

Le match démarre sur les chapeaux de roue et les attaques prennent le pas sur les défenses pourtant déjà très intenses des 2 côtés ... 40-36 à la mi-temps.

L'intensité ne faiblit pas au retour des vestiaires et cette fois-ci ce sont les défenses qui se mettent plus en évidence ... l'énergie dépensée a un vrai impact sur l'efficacité dans les tirs et les choix en attaque. Impossible de décrocher les valeureuses Pyrénéennes qui prennent même l'avantage au score 58-61 sur un panier à 3 points marqué à moins de 2 minutes du terme du match.

Comme lors de nos dernières sorties mes joueuses ne cèdent pas à la panique, continuent leur travail de sape en défense et réussissent à repasser devant et à

s'imposer au terme d'un match haletant et joué dans une superbe ambiance. L'explosion de joie de mes joueuses à l'issue du match en dit long sur l'âpreté du combat !

Bravo aux 2 équipes et aux nombreux spectateurs et supporters pour la qualité du spectacle !

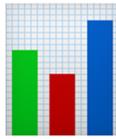
Cette 3ème victoire consécutive concrétise le travail accompli depuis plus d'un mois ensemble et surtout l'implication de toutes les joueuses dans notre projet ... bravo et merci à toutes !

Nous étions 7ème et avant-dernière à Noël (et donc reléguables) et, la densité de cette poule aidant, nous voici à égalité de points avec le 3ème, et surtout définitivement maintenus en R2 et en course pour le "Trophée" (nouveau de ce championnat).

Il reste un match "bonus" dimanche prochain, chez l'intouchable leader invaincu de la poule ... nous irons crânement y défendre nos chances en attendant le début de la phase finale de cette saison.

Micka

- A★S★T★R★O -



Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 05/02	U11M1	Cugnaux 1	Astro 1	Reporté
	U11M2	Astro 2	Blagnac	Reporté
	U11F1	Astro 1	Fonsegrives	Victoire 18-14
	U11F2	St-Lys	Astro 2	Victoire 10-22
	U13M1	Astro 1	Tournefeuille	Victoire 78-40
	U13M2	Astro 2	Fenouillet	Victoire 37-35 ap
	U13F1	Astro 1	Villemur	Victoire 65-38
	U13F2	TMB	Astro 2	Défaite 27-11
	U15M1	Repos		x
	U15M2	Labarthe	Astro 2	Défaite 59-47
	U15F1	Repos		x
	U15F2	Astro 2	Aussonne	Victoire 78-44
	U17M1	Repos		x
	U17M2	Portet 2	Astro 2	Victoire 39-46
	U18F1	Repos		x
	U18F2	Colomiers 3	Astro 2	Victoire 32-33
	SF3	Repos		x
	SG1	Repos		x
	Dim 06/02	U20M	Astro	GOTB
SF1		Astro 1	Salies	Victoire 64-62
SF2		Repos		x
SG2		Repos		x



Ecole des Officiels



Officiellement ouverte !

Bonjour,

Notre prochaine séance est prévue samedi 12 février de 10h00 à 11h30, au gymnase du Lycée Lautrec.

Pour notre dernière séance, seulement 3 inscrits !

Du coup, nous avons fait du sur mesure pour nos 3 U15 motivés et du coup, privilégiés :

- notre quizz : nous leur avons soumis 10 questions de façon ludique sur les règles du basket,
- questions réponses selon leurs demandes respectives sur l'arbitrage et la pratique de l'E-Marque,
- jeu et arbitrage avec les loisirs « bien-être ».

Après les retours très positifs de nos jeunes et moins jeunes participants, nous allons tester une nouvelle organisation pour la prochaine fois :

- 10h00 à 10h30 : quizz (10 questions + échanges autour de ces questions),
- 10h30 à 11h00 : diaporama sur la faute antisportive avec ses 5 critères et ses conséquences + échanges,
- 11h00 à 11h30 : arbitrage des loisirs par nos jeunes arbitres et pratique de l'E-Marque.

La séance est ouverte à toutes celles et ceux qui s'intéressent aux règles du basket.

Alors que vous soyez coachs, joueurs, parents, supporters, si vous avez le goût du challenge (le quizz se fait sur une appli qui permet de faire un classement des participants !), la faute antisportive vous intrigue, inscrivez-vous en suivant ce lien :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScTfhfcPhp41clO04VBLVKVOppieEqDKS01zQC2K5bpwm06mA/viewform?usp=pp_url

C'est important de s'inscrire pour que nous puissions adapter notre organisation au nombre de participants...

Merci à toutes à tous !

Hala, Moussa, Robin & Cathy



Formation Arbitre



Formation pour devenir arbitre



Les objectifs de formation

- ◆ Acquérir les compétences essentielles pour commencer à arbitrer
- ◆ Introduction à la connaissance du jeu
- ◆ Devenir arbitre stagiaire départemental (examen en fin de formation)

Public & Prérequis

La formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant commencer une activité d'arbitre (dès 12ans)

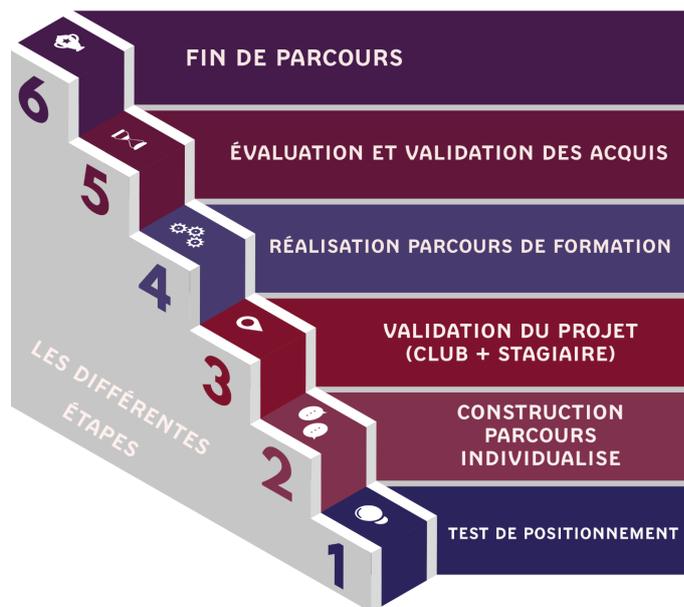
Les contenus de la formation



Date : 24 Octobre 2021

Horaires : de 9h à 12h

Lieu : LABEGE



charlesthouin@basketcd31.com

06.42.51.00.34

www.basketcd31.com

Inscription

<https://bit.ly/3acDNcM>

www.basketcd31.com





Formations E-Learning



Formations à distance "E-Learning"



Présentation de l'INFBB

L'INFBB est un service du pôle Formation de la Fédération. Il est compétent pour mettre en œuvre toutes les formations de la FFBB ou nouer des partenariats avec d'autres organismes de formation.

L'INFBB développe et met à disposition de son réseau des contenus de formation à distance mutualisables dans l'ensemble des formations organisées par les ligues ou les comités.



Inscriptions auprès du site internet de la
FFBB via l'INFBB
<https://ffbb.sportef.com>



Les formations de l'INFBB

La nouvelle offre de licence :

Vous accompagner et vous guider dans la mise en service de la nouvelle offre et sa dématérialisation.

3X3 :

Le 3x3 discipline olympique aux JO 2021. Formez-vous sur cette pratique

ARBITRES :

Devenir arbitre ou parfaire ses compétences théoriques tout au long de la saison

DIRIGEANTS :

Guides sur vos pratiques quotidiennes. Trouvez la formation qu'il vous faut

OTM : Devenir OTM ou parfaire ses compétences théoriques tout au long de la saison

TECHNICIENS : Des thématiques basket à approfondir ou un diplôme pour entraîner à plus au niveau...

TRANSVERSALES : Trouvez ici les formations communes aux différentes familles : l'anglais, la bureautique...



Jeune Entraîneur



Journées pour découvrir et s'initier à l'animation d'une séance



Compétences visées

- ◆ Créer des situations d'apprentissages
- ◆ Animer un atelier
- ◆ Organiser une séance d'entraînement
- ◆ Développer les outils techniques du mini-basketteur
- ◆ Faire respecter les consignes de sécurité

Public & Prérequis

Ces journées sont ouvertes aux jeunes encadrants qui répondent aux critères suivants :

- ◆ Etre licencié(e) FFBB
- ◆ Né(e) entre 2009 et 2005

Dates & Lieux

Vous pouvez choisir la ou les sessions qui correspondent à vos besoins et vos attentes (20 pers Max par session)

Prix

25€/session
(petit-déjeuner et repas inclus)



« CONSTRUIRE ET ANIMER UN PLATEAU D'ATELIERS POUR LES MINI BASKETTEURS »

Date : Dimanche 17 Avril 2022
Lieu : NET'S
Horaires : 9h30 - 17h30 (susceptibles de changer)
Date limite d'inscription : 7 Avril 2022
>>> <https://bit.ly/3Dhvt49>

03

« APPRENTISSAGE DU TIR ET DU TIR EN COURSE »

Date : Samedi 27 Novembre 2021
Lieu : Frouzins
Horaires : 9h30 - 17h30 (susceptibles de changer)
Date limite d'inscription : 17 Novembre 2021
>>> <https://bit.ly/2Yq5oUT>

01

« ANIMER DES SITUATIONS DE JEU RAPIDE POUR DES MINI-BASKETTEURS »

Date : Dimanche 20 Février 2022
Lieu : Labarthe
Horaires : 9h30 - 17h30 (susceptibles de changer)
Date limite d'inscription : 10 Février 2022
>>> <https://bit.ly/3uYONnH>

02

mathieucoillac@basketcd31.com

06.76.77.55.29

www.basketcd31.com





e PSC 1



Prévention et Secours Civique niveau 1

Objectif

Le e PSC 1 a pour objectif de faire acquérir à toute personne les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes de premiers secours, conformément aux dispositions en vigueur. **Une phase de formation à distance (3h à 4h)** composée de 18 modules à réaliser en ligne et à votre rythme sur notre plateforme e-learning. Ces modules sont construits autour de vidéos, photos et quizz d'auto-évaluation, afin de rendre ce parcours interactif et ludique !

Une seconde phase de formation en présentiel (4h), afin de pratiquer les gestes et de vous exercer à travers des simulations. L'objectif est de favoriser le passage à l'action en situation réelle après la formation.



Prix

40€/stagiaire



Dates & Lieux

Effectif par session :
6 pers min. / 10 pers max.

Session 1

Date : 21 Novembre 2021
Lieu et Horaire : Muret

Session 2

Date : 5 Décembre 2021
Lieu et Horaire : Maison du Basket

Public et Prérequis

Il n'y a pas de prérequis pour suivre la formation e-PSC1, aucune connaissance préalable n'est nécessaire. A partir de 10 ans, tout le monde peut suivre cette formation.

Inscription

Session 1 et 2 : <https://bit.ly/2YsqzGc>

www.basketcd31.com

charlesthouin@basketcd31.com

06.42.51.00.34

www.basketcd31.com



👑 Les légendes 👑

de Raf'



Né le 9 juillet 1982 à Tarbes

Poste & numéro : Meneuse & 9

Carrière : 2000 - en cours

Palmarès : 7x Championnes de France (2006, 2008, 2009, 2012, 2013, 2015, 2021), 5x Coupe de France (2005, 2006, 2008, 2009, 2014), 2x Super ligue Russe (2010, 2011), 1x Super coupe Russe (2010), 4x Médailles d'argent (JO 2012 + championnats d'Europe 2013, 2015, 2017), 1x médaille de bronze (Championnat d'Europe 2011), 1x Médaille d'or (Championnat d'Europe 2009)

Céline Dumerc, est une joueuse française de basket-ball, ancienne internationale. Gauchère et mesurant 1,69 m, elle évolue au poste de meneuse de jeu, actuellement sous les couleurs du club de Basket Landes.

Surnommée Caps' (de « capsule »), elle s'impose peu à peu comme une des meneuses majeures de l'équipe de France, dont elle devient la capitaine.

Avec 262 sélections, elle détient le record de sélections en équipe de France de basket-ball hommes et femmes confondus

Céline Dumerc est issue d'un milieu modeste, son père occupant le métier d'artisan et sa mère le métier de comptable.

Pratiquant le basket-ball, comme cette dernière dans le passé, elle évolue à Tarbes Gespe Bigorre avant de rejoindre le Centre fédéral de basket-ball, basé à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP). Elle y fait la connaissance d'un autre joueur marquant du basket-ball français, celui-ci rejoignant l'INSEP la même année, Tony Parker

Elle décide au début de l'été 2014 de rejoindre la WNBA afin d'intégrer la franchise du Dream d'Atlanta, équipe avec laquelle elle signe un contrat courant sur plusieurs saisons.

Elle conclut sa carrière internationale à l'Euro basket 2017 à Prague, finissant à la deuxième place de la compétition après une finale perdue face à l'Espagne.



Prochains matchs



« Demandeeeee l'prograaaaaamme ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 12/02	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		9h30	Lycée Lautrec
	Officiels	Ecole des officiels		11h00	Lycée Lautrec
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec
	U9 Plateau	Vacquiers 1 et 2 - Bruguières 2 Villemur - Gratentour - Astro 1		Report	x
	U11M1	Tournefeuille 1	Astro 1	14h00	G. Moulin à Vent
	U11M2	Astro 2	Casselardit	9h45	Arnauné
	U11F1	Astro 1	Labarthe	11h15	Arnauné
	U11F2	Léguevin 2	Astro 2	15h30	Pins Verts
	U13M1	Astro 1	St-Lys	13h00	Lycée Lautrec
	U13M2	Astro 2	Lardenne	15h00	Arnauné
	U13F1	E. Aveyron 1	Astro 1	13h00	Esp. St-Exup
	U13F2	Foix	Astro 2		M. Pugibet
	U15M1	U31 Nord 2	Astro 1	16h30	La Palanque
	U15M2	Cugnaux 1	Astro 2	13h00	J. Roure
	U15F1	Astro 1	Montaut	13h00	Arnauné
	U15F2	Verfeil	Astro 2	15h00	F. Dayde
	U17M1	Astro 1	Auch 2	15h00	Lycée Lautrec
	U17M2	Astro 2	Villeneuve T.	17h00	Lycée Lautrec
	U18F1	TCMS	Astro 1	14h30	Surcouf
	U18F2	Villemur	Astro 2	16h00	Clg A. Camus
SF3	Frouzins	Astro 3	20h30	G.Polyvalent	
SG1	Astro 1	Tournefeuille	20h00	Lycée Lautrec	
Dim 13/02	U9 Plateau	Astro 2 - Astro 3 OTB 5 - Lauragais		10h30	Lycée Lautrec
	U20M	Astro	Albi	13h15	Lycée Lautrec
	SF1	Tournefeuille 2	Astro 1	13h00	Clg De Vinci
	SF2	Astro 2	Vacquiers 2	15h30	Lycée Lautrec
	SG2	St-Orens 2	Astro 2	15h30	Lycée Riquet

Pour avoir les informations les plus fraîches possible, veuillez consulter la grille des rencontres mise à jour en temps réel [👉 ici](#)



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



Mutuel



Neorka
Bureau d'études énergies



SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun
au service de tous

MAIRIE DE



TOULOUSE

Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à

partenariats@astrobasketclub.fr

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#)

Suivez-nous sur [Facebook](#) et [Instagram](#)



Buzzer beater



La rubrique des trucs de dernière seconde !

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

A la semaine prochaine !