



Astro Basket Club

Astro News

TOULOUSE

#18

Speech d'avant-match

Restons négatifs !

Bonjour à tous,

Cette semaine c'est un numéro un peu particulier auquel vous avez droit. Bon, déjà parce qu'à la redac' on est super à la bourre et que le numéro sortira dans la nuit de mercredi à jeudi... ensuite parce qu'on vous donne des nouvelles des U7 qui fêtent leur dernier entraînement de l'année 2021... oui je sais on est légèrement à la bourre aussi... vous aurez également des nouvelles du groupe basket bien-être, ça faisait longtemps ! Certains coachs de briefieront les matchs... du 8 janvier... à la bourre aussi. Enfin Raf' double la dose de légende, et c'est du très très lourd cette semaine. Et ben lui il prend de l'avance !

Bonne lecture et bonne semaine.

La redac'

L'édito 3v3



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

Go !

Cette semaine c'est au tour de Cathy.

Bonjour,

Dans la continuité de l'édito de Micka la semaine dernière et dans ce contexte anxieux, je voudrais revenir sur des valeurs fortes de notre club : la solidarité !

Je ne reviens pas sur les protocoles que nous avons à respecter en club, à l'école, en entreprise... ils sont ce qu'ils sont et je ne les commenterai pas.

Par contre, j'attire l'attention de chacune et chacun de vous sur les objectifs de ces protocoles : même si ce n'est pas toujours clair, ils ont pour principal but de nous permettre de continuer chacune de nos activités.

Et c'est là que la solidarité au club entre en jeu !

Comme Micka l'a rappelé la semaine dernière, pour chaque match, il y a de nombreuses personnes qui s'activent en coulisses et le jour J pour que tout se passe au mieux.

Elles ont besoin d'être soutenues et que chaque semaine quelques personnes viennent sur les matchs pour arbitrer, tenir des tables ou covoiturer, par exemple.

Je fais partie de ces personnes qui œuvrent en coulisses et je vous assure qu'il est gratifiant de voir (ou deviner sous les masques) les sourires des joueuses et joueurs.

Tout comme ça fait plaisir de voir des jeunes participer un peu, beaucoup ou passionnément. Cette semaine, une mention spéciale aux U15F : sur les 2 équipes, entre des U15F2 qui vont arbitrer les U11F2 et des U15F1 qui vont aller après leur match encourager les copines, puis tenir la table des U13M2, elles sont 6 à se porter volontaires et je pense qu'elles le font avec plaisir !

Alors n'hésitez pas : soyez solidaires et venez nous aider... un peu, beaucoup ou passionnément !

Cathy

🏀 Des nouvelles des U7 🏀

avec un peu de retard 🥲🙄😬

Le 18 décembre, quelques irréductibles U7 sont venus s'entraîner à l'horaire habituel, avec quelques bonnets de Noël sur le terrain. Nous avons mis le paquet sur le dribble (gros gros progrès depuis le début de l'année) et sur l'apprentissage du bon geste pour tirer au panier (le cou de la girafe !).

Mais surtout, nous avons partagé un petit goûter pour se dire au revoir avant les fêtes. Merci à tous les parents qui avaient préparé des gâteaux, crêpes et autres gourmandises, et qui ont assuré le service.

On se retrouve en janvier pour de nouvelles aventures !



🏀 Le basket bien-être à l'Astro 🏀

Le basket bien-être, c'est un groupe d'une dizaine de joueurs qui se retrouvent tous les samedis matins à 11 h au gymnase du lycée. La séance se compose de petits exercices sous la direction d'Anaïs. Pas de compétition à part un petit match en fin de séance comme sur la photo. Le groupe est encore ouvert pour toute personne (femme, homme, débutant, expérimenté...) qui souhaite le rejoindre.

À bientôt,



Laurent

Replay

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

U9

Nos valeureux U9 étaient sur le pont le week-end dernier : déplacement à St Lys pour l'équipe 1 et plateau à domicile pour les équipes 2 et 3, avec la participation des U13F2 à l'arbitrage (merci à elles). Dans les deux cas, nous avons joué un match de moins pour cause de désistement d'un adversaire, mais ça n'a pas entamé l'envie de jouer et de donner le meilleur de soi. Et tout cela s'est soldé par plein de paniers marqués et beaucoup de périodes remportées.

Le niveau de jeu sur les deux plateaux était très satisfaisant : les consignes sur les repères défensifs, sur lesquelles on a insisté ces derniers temps, sont de mieux en mieux comprises et appliquées, et on commence même à voir des joueurs communiquer entre eux pour s'entendre sur quel joueur défendre, ce qui est très



encourageant. Côté offensif, le jeu collectif est toujours de mise, même si parfois, il faut calmer certaines envies de partir en dribble coûte que coûte avant de regarder si un coéquipier est mieux placé vers l'avant. Chez les confirmés, nous avons également eu droit d'assister à la réalisation des premiers tirs en course de la saison en match, et là aussi, c'est un très bon point, car ce geste technique (fondamental au basket) a donné lieu à pas mal de travail ces derniers temps à l'entraînement.

Enfin, au-delà des aspects techniques, le plus important, c'est que nos U9 peuvent faire des matchs de basket (espérons qu'ils puissent en faire encore le plus possible) et s'amuser sur le terrain !



François

U11F1 (match du 8 janvier)

Victoire @ Blagnac : 13-19

Super match des U11F1 à Blagnac, que ce soit de l'opposition B et A (score 19 à 13). Les progrès des filles sont remarquables en attaque et en défense !! Elles ont bien appliqué pendant le match ce qu'elles ont travaillé à l'entraînement (pivoter, faire des passes à terre, le double pas, la gestuelle de tir aux lancées francs, piquer le ballon dans les mains des adversaires, lever les bras pour gêner les tirs des adversaires) ! C'est une belle revanche face à cette équipe de Blagnac contre qui nous avons largement perdu en début d'année. Bravo à elles, elles l'ont mérité !!

Romane

U11F2 (match du 8 janvier)

Victoire contre Colomiers 2 : 24-4

L'équipe d'Astro réduite à 8 a gagné face à une équipe de Colomiers réduite à 7 filles mais ce n'est pas cela qui a fait le score ! Elles ont mérité leur victoire car elles ont bien joué, elles ont appliqué les consignes et elles commencent pour les débutantes à bien comprendre les règles du basket ce qui fait que cela devient plus organisé !

Elia

U11F2

Victoire @ Tournefeuille 2 : 13-19

Un bon début d'année pour les UF11, elles sont à leur 3ème victoire à la suite malgré l'effectif qui chute ! De 23 filles licenciés, le samedi 15 janvier, il n'y avait plus qu'une équipe de 11 à Tournefeuille, l'autre match n'a pas eu lieu car annulation par les adversaires, heureusement pour nous !

Alors ce fameux match à Tournefeuille était mal parti !!!

1ère opposition se termine par un ex aequo puis 2 perdus à la suite, les filles n'écoutent pas la consigne principale « défendre sur sa joueuse » que je leur donne et puis le déclic est arrivé et elles ont enchaîné 5 oppositions gagnantes !

La consigne appliquée, elles récupèrent des balles, dribblent jusqu'au panier et marquent, font des actions de jeux très jolies en cherchant leur coéquipière démarquée qui allait à la conclusion.

Coachs et parents présents ont apprécié et les « rescapées du coco » ont poussé un cri de joie quand elles ont compris seulement à la fin du match qu'elles avaient gagné !

Ce qui veut dire qu'elles n'ont pas pensé au score mais en premier à jouer et à se faire plaisir et ça... c'est important pour la suite !!

Les coachs espèrent revoir leur effectif au complet rapidement pour la suite des championnats...



Elia

U11M1

Défaite @ BAB'SS : 19-13

Match bien géré par l'opposition B mais avec quelques difficultés pour l'opposition A. Un meilleur collectif dans l'ensemble. Nous savons que notre championnat va être dur mais il faut continuer comme ça et persévérer.

Vanessa



U13M1 :

Défaite @ Séméac : 64-46

Q1 : 14-12 ; Q2 : 16-7 ; Q3 : 20-14 ; Q4 : 14-13

Notre pire ennemi, c'est nous même...

Trois garçons qui partent en week-end, un autre à un anniversaire, un retenu au conservatoire, un blessé puis un accidenté... mais zéro covidé (pas d'excuse pour reporter la rencontre du coup) ! On a assisté à une véritable hécatombe d'effectif au fur et à mesure que la semaine s'écoule. 8 garçons disponibles sur 15, le coup du sort est historique pour ce groupe et tombe au plus mauvais moment puisque nous affrontons Séméac, leader invaincu de notre poule, chez eux.

Qu'importe, après 1h45 de voiture, le groupe s'échauffe dans cette magnifique salle sous les encouragements déjà nourris de nos supporters surprises qui ont fait le déplacement depuis Pau et que nous n'avions pas vu depuis 1 an et demi : Ghislain et Martin !



Le 1er QT nécessite beaucoup d'effort et de concentration de notre côté pour coller au score et notre stratégie défensive porte ses fruits en provoquant l'agacement des joueurs de Séméac tandis que les deux équipes déroulent leurs jeux respectifs. Si pour nous, un écart de 2 points est très encourageant pour attaquer la suite du programme, ce n'est pas l'avis du duo #4 (25 points dont déjà 10 au Q1) et #13 (18 points, 8 au Q2) locaux qui passent la vitesse supérieure.

Subissant leurs joutes incessantes, nos garçons s'écartent de plus en plus du plan de jeu collectif et tentent des raccourcis individuels qui échouent inexorablement. Nous nous créons très peu d'occasion de jeu rapide et notre jeu patient, peu agressif et organisé, se heurte aux aides défensives Séméacaises. De notre côté, défensivement, ce n'est pas mieux puisque nous sommes systématiquement en retard et peinons à maîtriser les très adroits Séméacais impeccables en finition.

A la mi-temps nous accusons un retard de 11 points, ce qui n'est pas catastrophique. Ce qui l'est par contre c'est le manque flagrant de combativité de notre part et les têtes d'enterrement qu'affichent les garçons. Alors oui ok, c'est difficile et il nous manque des joueurs mais il est hors de questions de faire 160 bornes aller, 160 bornes retour, essence + péage, pour se faire balayer en faisant la gueule.



Le message est passé et la rencontre se poursuit sous de meilleures intentions, les garçons reconnectent le collectif, augmentent d'un cran l'agressivité et nos attaques trouvent plus souvent le chemin du panier, grâce à un Walid qui s'est révélé sur ce match (12 points dont 8 sur le Q3) et nous offre un peu d'oxygène et surtout de fierté avec un beau run de 6 points. Malgré tout, Séméc continue ses assauts ponctués d'une insolente réussite et continue de creuser l'écart.

Il aura fallu attendre la dernière période pour montrer notre meilleure prestation en terme de jeu collectif, d'implication défensive et d'agressivité offensive mais malheureusement ca ne suffira pas à distancer nos hôtes, mais tout juste à faire jeu égal.

Un effectif sous staffé, une combativité à géométrie variable et des joueurs qui se replient sur eux-même sous la pression, difficile dans ces conditions de rivaliser contre le leader invaincu de notre poule, autant tenter de remporter un Grand Prix en Fiat Panda !

Le challenge pour le match retour est de taille mais il est à notre portée, même si Séméac mérite sa place en tant que très bonne équipe qui déroule un basket bien maîtrisé, propre et efficace, c'est avant tout une équipe portée par 2 joueurs là où il me semble que notre effectif est plus homogène. On pourra toujours améliorer les performances individuelles et collectives des garçons, mais il faudra qu'ils apprennent d'eux même à être plus combatifs. Pour eux. Pour leurs coéquipiers. Pour l'équipe. Go Raccoons, united we stand, divided we fall !

Caboom rentre avec Walid pour saluer ses performances et apprend à tricher au Uno (attention Caboom, on ne cumule pas les +4 !!!)



Guillaume

U15M1

Tournoi 3X3

Pour le 2ème plateau de 3X3 qui a eu lieu dimanche 16 janvier, l'après-midi, à Castelmaurou, une 2ème équipe de mousquetaires a rejoint la première ce qui leur a permis de passer une bonne après-midi à 8 de l'équipe U15 M1.

Donc 1ère équipe déjà engagée : Charles, Clément, Auxence et ... Tidjane et non, on ne dira pas pourquoi mais on lui souhaite de récupérer très vite de cette cochonnerie dont on ne dira pas le nom !

Malo qui a été appelé à la rescousse au dernier moment, merci à lui d'avoir répondu présent !

Et puis la 2ème équipe : Jérémie, Arthur, Louis, Samuel.

L'équipe CCAM a remporté la finale contre Saint-Orens et donc est bien parti pour être qualifié pour les régionales, l'équipe JALS a perdu contre Muret en prolongation pour la 3ème place d'un point et donc n'a pas démérité.

Il reste encore plusieurs plateaux... à suivre.

Agréable moment aussi pour les quelques supporters présents !



Andy

U15M2

Victoire contre Frouzins : 47-9

Score par quart-temps : 10-9 / 12-10 / 10-8 / 15-12

Une première mi-temps avec beaucoup d'application dans le jeu mais finalement pas assez d'agressivité et d'efficacité en attaque : l'équipe ronronne et récite gentiment ses gammes et on mène au score mais sans pouvoir se détacher.

Le 3ème quart-temps marque enfin un vrai tournant dans le match tant le niveau d'implication physique des garçons s'élève très nettement (le coach est enfin entendu !) et le verdict est immédiat : beaucoup de ballons récupérés et des points marqués en contre-attaque ou au rebond offensif.

Malheureusement sur la fin du quart-temps les visiteurs font aussi valoir leurs atouts, en particulier la taille et l'efficacité au rebond de l'un des leurs !

On débute le 4ème et dernier acte avec 5 points d'avance et le scénario du 3ème QT se répète : on prend très vite un bon bol d'air, comptant jusqu'à 15 points d'avance, avant de voir revenir Frouzins, en partie, dans les ultimes minutes ... mais la victoire ne nous échappe pas.

Les garçons continuent leur marche en avant. Repos samedi prochain puis retour aux affaires le 28/01 avec la réception de St-Lys.



Micka

U17M2

Victoire contre Fenouillet : 72-62

En ces temps de covid renforcé, les championnats peuvent devenir aléatoires, et pas seulement pour les pros. Mais tant qu'il est possible de jouer dans des conditions sanitaires ne mettant pas en danger autrui, ne boudons pas notre plaisir, jouons.

Après deux matchs gagnés de suite, les U17m2 affronte une équipe présentant le même bilan : trois victoires et deux défaites. Une bonne partie de nos joueurs et l'encadrement étant sur le flanc, cette rencontre présente un risque sérieux de voir la petite série s'arrêter nette. Et avec seulement six joueurs valides, il aurait été facile de baisser les bras.

He bien non.

Nous décidons de relever le défi avec un renfort bienvenu de l'équipe une et un coach sorti du placard à la dernière minute.

Avec un effectif incomplet, remanié et réduit, en plus du jeu qui peut s'en ressentir, il faut gérer la fatigue et les fautes. Ceux sont les consignes principales données au démarrage du premier ¼ temps.

Sérieux et application, rotations et temps mort nous permettent une entame idéale qui nous procure une avance de 10 points après dix minutes.

Le second ¼ est plus compliqué... en grande partie expliqué par une bonne vieille zone sortie par le coach adverse. Certes nous sommes gênés mais toujours devant à la pause.

A la mi-temps, le bilan est plutôt positif puisque que nous n'avons qu'un seul joueur à trois fautes. Et après coup, je pense que la zone (il est vrai très peu pressante) nous a été favorable puisque nous avons posé calmement le jeu et les joueurs se sont ainsi économisés.

Au début de la deuxième mi-temps, le message est clair... on saute sur tous les ballons et on met une grosse pression défensive. Les garçons reçoivent le message et l'appliquent immédiatement, montrant de belles attitudes individuelles et une solidarité défensive qui devra encore être améliorée mais qui est suffisante sur ce match.

Et cela fonctionne. 39 points encaissés en première et 23 en seconde !

C'est lors du troisième quart que nous reprenons un peu d'air.

Dès le début de la dernière période, Fenouillet change une nouvelle fois de défense et passe sur une presse tout terrain qui nous gêne et provoque quelques pertes de balles. Mais les garçons restent concentrés et opportunistes et nous gérons presque sereinement les quelques unités d'avance dont nous disposons au tableau d'affichage.

En conclusion, l'équipe a fait plaisir aux coachs et aux copains, « covidés », blessés... en allant chercher une belle victoire face à une équipe solide et bien organisée.

Christophe

U18F2

Défaite @ Cornebarrieu : 65-53

Score par quart-temps : 25-19 / 8-14 / 15-8 / 17-12

Pour la 3ème fois de la saison nous défions cette équipe. Les 2 premières manches étaient serrées et malheureusement à notre désavantage (- 5 chez elles en brassages, -2 chez nous au match aller).

Ce 3ème acte confirmera cette série en cours : le match est serré mais nous le perdons !

La faute d'abord à un premier quart-temps où nous sommes très permissifs en défense, laissant aller tous les 1c1 adverses jusqu'au panier où nous sommes en plus dominés au rebond malgré notre léger avantage de taille.

Même si elles savaient à quoi s'attendre, mes joueuses ne se mettent au niveau d'intensité physique de leurs adversaires qu'à partir du 2nd quart-temps ... qui nous voit revenir à hauteur : 33-33 à la mi-temps.

On doit jouer le 3ème quart-temps sans une de mes joueuses majeures qui se remet difficilement d'un contact très violent survenu peu avant la pause. A l'image de leur n° 11, qui réalise un match époustouflant d'agressivité (dans le bon sens du terme) et qui malgré un déficit de cm nous aura dominé des deux côtés du terrain, galvanisant et entraînant dans son sillage ses coéquipières, les

joueuses de Cornebarrieu en profitent pour s'échapper au score, d'autant que nous peinons pour marquer des points.

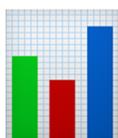
Au 4ème quart-temps, malgré le retour en jeu de Lilly et une belle débauche d'énergie en défense, nous sommes toujours incapables d'opposer un semblant de jeu collectif en attaque, préférant à mon grand désarroi des offensives individualistes (de temps en temps couronnées de succès) ou improvisées mais qui ne nous permettent pas d'envisager la victoire.

Dès que l'adversité augmente notre jeu offensif se délite totalement ... il faut continuer à travailler, ensemble !

Prochain rdv : réception du leader invaincu depuis le début de la saison ce samedi ... l'occasion de voir si nous pouvons progresser et avoir de l'ambition ... ça passera par du jeu collectif beaucoup plus judicieux !

Micka

- A★S★T★R★O -



Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	
Sam 15/01	U11M1	BAB'SS 1	Astro 1	Défaite 19-13	
	U11M2	Astro 2	TOAC 2	reporté	
	U11F1	Astro 1	Colomiers 1	reporté	
	U11F2	Tournefeuille 2	Astro 2	Victoire 13-19	
	U13M1	Séméac	Astro 1	Défaite 64-46	
	U13M2	Blagnac Occ	Astro 2	Défaite 36-24	
	U13F1	Astro 1	Villemur	reporté	
	U13F2	Astro 2	Mazères	Victoire 25-24	
	U15M1	Astro 1	BAB'SS	Victoire 79-75	
	U15M2	Astro 2	Frouzins	Victoire 47-39	
	U15F1	Pamiers	Astro 1	Défaite 68-54	
	U15F2	Brax	Astro 2	Victoire 25-42	
	U17M1	Séméac	Astro 1	Défaite 77-71	
	U17M2	Astro 2	Fenouillet	Victoire 72-62	
	U18F1	Astro 1	Blagnac Occ	reporté	
	U18F2	Cornebarrieu	Astro 2	Défaite 65-53	
		SF3	Repos		x
		SG1	Repos		x
Dim 16/01	U20M	Astro	ATB 1	reporté	
	SF1	Repos		x	
	SF2	Repos		x	
	SG2	Repos		x	



Double légende



de Raf'



Né le 14 mars 1988 à Akron dans l'Ohio
Poste & numéro : Meneur & 30
Carrière NBA : 2009 - en cours
Numéro de choix de Draft : 7^{ème} par les Warriors de Golden State en 2009
Titres NBA avec les Warriors : 2015, 2017, 2018
Palmarès : 2x MVP ; 2x Meilleur marqueur de la saison, recordman du nombre de paniers à 3 points en NBA (2974 paniers à 3 points, record effectué le 15 décembre 2021), 2x médaillés d'or au championnat du monde

Stephen Curry est un joueur américain de basket-ball évoluant au poste de meneur dans l'équipe des Warriors de Golden State en NBA.

Réputé pour ses qualités au tir à trois points, il est le joueur ayant inscrit le plus de paniers à trois points en 2013, 2014, 2015, 2016 et 2017 et est considéré comme le meilleur tireur de l'histoire de la NBA. Lors de la saison 2015-2016, les Golden State Warriors établi record de victoires en saison régulière avec 73 victoires et seulement 9 défaites ; Le 13 avril 2021, il devient le meilleur marqueur de l'histoire des Golden State Warriors, dépassant Wilt Chamberlain. Depuis le 15 décembre 2021 au Madison Square Garden à New York, il détient le records NBA du nombre de paniers à trois points réussis en carrière, détrônant ainsi Ray Allen.

Il est le fils de l'ancien basketteur Dell Curry, qui joua notamment aux Hornets de Charlotte, et le frère de Seth Curry, qui joue actuellement aux 76ers de Philadelphie. Avec son coéquipier Klay Thompson, il forme un duo surnommé « Splash Brothers », en référence à leur adresse aux tirs.



Né le 30 décembre 1984 à Akron dans l'Ohio

Poste & numéro : Homme à tout faire (Meneur / Ailier / Ailier fort / Pivot) & 6 ou 23

Carrière NBA : 2003 - en cours

Numéro de choix de Draft : 1^{ème} par les Cleveland Cavaliers en 2003

Titres NBA : 2012 (Miami), 2013 (Miami), 2016 (Cleveland), 2020 (Lakers)

Palmarès : 4x MVP ; 4x MVP des finales NBA, 17x All-Star Game, 2x médailles d'or aux JO, 1x médailles de bronze JO et championnat du monde

LeBron James est un joueur professionnel américain de basket-ball. Il évolue actuellement aux Lakers de Los Angeles en National Basketball Association (NBA). Mesurant 2,06 m et pesant 113 kg, il a la possibilité de jouer à la fois ailier, ailier fort et meneur. Il est considéré comme l'un des meilleurs joueurs de l'histoire de la NBA. Il est surnommé « King James » (le Roi James). Sur sa carrière, LeBron James est le 3^e marqueur le plus prolifique de l'histoire de la NBA. En 2019, James est élu sportif masculin de la décennie par l'Associated Press.

LeBron James remporte le titre de meilleur marqueur de la saison 2007-2008 avec une moyenne de 30 points.

En play-offs, il est également le meilleur marqueur (7 491 points), le 2^e meilleur passeur (1 871 passes), le 6^e meilleur rebondeur (2 348 rebonds), le meilleur intercepteur (445) et le joueur ayant disputé le plus de matchs (266). Il est également le seul joueur ayant remporté le titre de MVP des finales avec 3 franchises différentes.

LeBron James et Stephen Curry sont deux superstars du basket-ball. Ils ont inspiré des millions d'enfants dans le monde entier.

Pour ma part, j'ai ma petite préférence pour LeBron James. C'est ce joueur qui m'a fait autant aimer le basket. A ce moment-là, LeBron James jouait pour les Miami Heat aux côtés de Dwayne Wade et de Chris Bosch. J'aime sa prestance, toujours accompagné le plus de personnes vers le haut pour atteindre des objectifs. Et son style de jeu plutôt puissant avec l'agressivité vers le panier.



Game time



Le jeu de Raf'



Pour permettre une interaction entre vous et moi, je lance un petit jeu.

Je vous propose à vous, lecteurs de l'Astro News, de deviner quel sera le joueur de légende qui sera présenté dans le numéro de la semaine prochaine.

Et ce, sans indice !

Je laisse 3 chances par famille si papa, maman ou frères et sœurs veulent aussi jouer.

Je vais vous demander de m'envoyer vos 3 propositions (prénom et nom du joueur de légende) accompagné de votre prénom, nom et catégorie et d'une petite photo sympa.

Si vous avez la bonne réponse, vous serez à l'honneur dans l'Astro News à côté de la légende que vous aurez trouvé !!!

Les propositions sont à envoyer au mail suivant :

👉 rafael.pardal13@gmail.com 👈

On commence dès maintenant !!!

Bonne chance à vous 😊

✌️ PEACE AND BASKET 🏀

Raf



Prochains matchs



« Demandeeeee l'prograaaaaamme ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 22/01	U9	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec
	U11M1	Astro 1	TBC 1	9h45	Arnauné
	U11M2	Pibrac	Astro 2	11h30	Beauregard
	U11F1	Lardenne	Astro 1	10h00	Petit Capitole
	U11F2	Astro 2	Pibrac	11h15	Arnauné
	U13M1	Pamiers	Astro 1	10h00	P. Palmade
	U13M2	Astro 2	Vacquiery 1	17h00	Arnauné
	U13F1	Lalbenque	Astro 1	15h00	Gymnase
	U13F2	Astro 2	Castelmaurou	17h00	Lycée Lautrec
	U15M1	Grisolles	Astro 1	18h00	Clg Lacaze
	U15M2	Repos		x	x
	U15F1	Astro 1	Martiel	13h00	Lycée Lautrec
	U15F2	Astro 2	TCMS	15h00	Arnauné
	U17M1	Astro 1	Tournefeuille	15h00	Lycée Lautrec
	U17M2	Frouzins	Astro 2	15h30	G. Polyvalent
	U18F1	Aureilhan	Astro 1	14h30	Multisport
	U18F2	Astro 2	Caraman	13h00	Arnauné
	SF3	Exempt		x	x
SG1	Astro 1	Colomiers 3	20h00	Lycée Lautrec	
Dim 23/01	U20M	Labège	Astro	13h00	Europe
	SF1	Cornebarrieu 2	Astro 1	15h30	Coubertin
	SF2	Astro 2	Labarthe	15h30	Lycée Lautrec
	SG2	Exempt		x	x

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



Allez supporter les filles de LF2 au Petit Palais des Sports gratuitement !

Samedi 22 janvier à 20h match à domicile au Petit Palais des Sports,
le **TMB** affronte **Strasbourg** en LF2

Pour les licenciés du club, 3 places sont disponibles à chaque match (le licencié + 2 accompagnants).

Pour réserver :

- munissez-vous de votre numéro de licence ou celui de votre enfant et connectez-vous sur la billetterie en ligne du TMB : <https://tmb-basket.festik.net/>

- sélectionnez ensuite le tarif "**Licencié TMB / Astro**"

- choisissez le nombre de places souhaitées, entrez votre n° de licence, vos nom et prénom.

Attention il faut dorénavant mentionner sur chaque billet de nom de la personne qui l'utilisera.

Vous pourrez ensuite imprimer vos billets électroniques ou les enregistrer sur votre smartphone.

La rencontre sera diffusée en direct sur la page YouTube du TMB

Mesures COVID

Dans le cadre des mesures sanitaires pour la COVID-19 :

- le **Pass Sanitaire** est obligatoire,
- la consommation de boisson et de nourriture est interdite dans la salle,
- il n'y aura pas de buvette.

Ouverture des portes à 19h, mais il est conseillé d'arriver bien en avance (le temps de passer les contrôles des Pass Sanitaires et des billets)

Vous pouvez aussi être bénévole au TMB !

Si vous êtes intéressé, contactez Cassandra : c-ruiz-tmb@outlook.fr

Elle vous ajoutera à sa liste d'envoi aux bénévoles avant chaque match, et vous adressera un Doodle où vous pourrez renseigner vos disponibilités.





Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



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 !