

Astro News



#28

Speech d'avant-match

Non, rien

Bonjour à tous,

voici un numéro tout frais de votre newsletter préférée à siroter sans modération.

Ingrédients : l'Edito de Cathy, le Replay (attention, ça va vous faire un choc mais on a des nouvelles des SF3... non, c'est pas une blague), les Légendes de Raf', Retour en zone (qui se pose en février 2016), un petit mot de nos amis de la mairie (ne vous emballez pas, c'est pas pour nous donner des créneaux d'entraînement supplémentaires...)

Et pour finir, un mea culpa du rédac' chef qui, à force de ne pas se relire, attribut les résumés de matchs aux mauvais auteurs...

Voilà, voilà...

Bonne lecture et bonne fin de semaine.

La rédac'

L'édito 3v3



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

Bonjour,

J'avais envie de pousser un coup de gueule contre certaines attitudes irrespectueuses envers les arbitres, contre ces râleurs des tribunes qui ne connaissent pas la moitié des règles... et puis je me dis qu'ils ne méritent pas autant d'attention ! Je les invite seulement à un peu de lecture :

<http://www.ffbb.com/ffbb/officiels/arbitres/le-reglement-de-jeu>

Je préfère mettre en lumière toutes les personnes altruistes et bienveillantes qui donnent de leur temps et de l'énergie pour notre club !

MERCI aux coachs novices et expérimentés, qui accompagnent chaque joueuse et joueur dans ses apprentissages et progressions !

MERCI aux parents responsables d'équipe et/ou accompagnateurs, qui assurent la logistique autour des entraînements et des matchs !

MERCI aux joueuses et joueurs assidus, volontaires d'évoluer, respectueux des règles , de leurs adversaires, de leurs coachs et des officiels !

MERCI aux officiels, de tous les âges et tous les niveaux qui permettent le bon déroulement des matchs, qui se forment pour progresser aussi !

MERCI aux dirigeants investis qui œuvrent en coulisses pour organiser les entraînements et les matchs, pour demander des subventions, pour chercher des sponsors et partenariats, pour gérer nos comptes, etc...

MERCI à chacune et chacun de vous : vous apportez votre petite, moyenne ou grosse pierre, qui permet à notre club de tenir debout et de résister aux intempéries.

Et si vous ne vous êtes pas senti concernés par ces remerciements, n'hésitez pas à proposer votre pierre aussi ou une tuile ou un outil... nous serons ravis de vous faire de la place 😊

Pour conclure, j'ai découvert le dernier clip de Bigflo & Oli, hier : j'aime beaucoup leur texte.

Une phrase résume bien l'état d'esprit qu'on partage à l'Astro BC : "Au lieu de pointer les différences de chacun, s'concentrer sur tout c'qu'on a en commun »

<https://www.youtube.com/watch?v=DjTfjqp83Rw>

Cathy

Replay

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

U9

Le 8e et avant-dernier plateau de l'année pour les U9 s'est déroulé à St Jory pour l'équipe 1, avec une équipe de St Jory et 2 équipes de Vacquiers et à domicile pour les équipes 2 et 3, avec les équipes de Colomiers 2 et TCMS.

L'équipe 1 a eu droit à 3 matchs de niveau inégal, allant crescendo sur la matinée. Après un premier match assez facile face à l'équipe débutante de Vacquiers, au cours duquel on a pu dérouler facilement notre jeu, puis un deuxième match un peu plus relevé contre l'équipe confirmée de Vacquiers, nous avons eu droit à un final relevé face à l'équipe de St Jory, que nous retrouvons régulièrement au cours de la saison. Et ce match équilibré s'est soldé par une victoire pour



l'opposition B et une défaite pour l'opposition A. Pas mal de bonnes choses sur ce plateau, aussi bien sur le terrain qu'en dehors, et notamment un bon niveau de concentration qui avait fait défaut sur le précédent plateau.

Le plateau du dimanche a aussi donné lieu à des rencontres de niveau hétérogène, arbitrées par les U13F et leur coach (merci!). Une belle équipe de Colomiers a donné du fil à retordre à nos deux équipes, tandis que les oppositions face au TCMS ont été assez remportées sans trop de difficultés. Et le dernier match, entre les 2 équipes de l'Astro a été bien équilibré, avec une victoire pour chaque opposition. Le niveau de jeu que nous avons pratiqué sur la matinée était très satisfaisant : une bonne circulation du ballon, une belle application en défense et de plus en plus de tirs en course en situation de match. La progression sur la saison est assez nette.



François



U13M1

Victoire @ Valence-Condom : 58-82

Q1 : 13-16 ; Q2 : 13-23 ; Q3 : 24-20 ; Q4 : 8-23

Notre dernier déplacement de la saison régulière nous à mené en terre Gasconne pour affronter la vaillante équipe de Valence-Condom.

Malgré un trajet d'une heure trente et un léger sous-effectif, nos Raccoons, exceptionnellement coachés par Julie et moi-même, en l'absence du Raton en chef (pour des motifs à peine avouables !) ont fait preuve de motivation et de sérieux tout au long de la rencontre qui nous a mené à la victoire.

A l'image des matches précédents, la différence s'est faite au dernier QT.

Nous avons fait jeu égal avec un léger avantage dans le premier, puis la différence a commencé à se faire à la mi-temps avec +13 points, mais il a été très difficile de contenir les assauts fulgurants du N° 17 de Valence auteur de 36 points à lui tout seul !

Difficulté supplémentaire, Erwann a dû être mis en retrait à cause de 3 fautes à l'entame du 2e quart (visiblement on est pas les seuls à étudier les feuilles de match !)



La reprise commence assez mal et nous perdons le 3e quart de 4 points mais la motivation et le retour de tout l'effectif nous ont permis de faire la différence dans le dernier QT avec au bout une victoire de + 24 points.

Un match de bonne facture qui marque le retour simultané de Sofiène (qui repart avec Caboom) et Willy et où tout le monde a pu s'exprimer, particulièrement nos petits gabarits (Oscar : 20 points, Solal : 13 points, Yann : 8 points), mercenaires des contre-attaques ainsi que notre intérieur certifié (Walid : 13 points) qui a su nous prouver qu'il peut être aussi efficaces dans tous les secteurs.

Prochain rdv : match retour contre Séméac. On avait perdu de 18 points, chez eux, avec un effectif décimé. Samedi ça se joue chez nous, avec un effectif complet et armé jusqu'aux dents...

Bravo à tous et merci !



Caboom va bien, il prépare son summer body à base d'un peu de salle et beaucoup de tacos merguez-renard-cordon bleu, sauce hawaïenne-moldave, supplément cheddar-Boursin-bacon de gnou sur les frites de chez son artisan kebabiste local préféré. (Période prise de masse donc !)

Alex

U13M2

Victoire @ Saint-Jory : 30-49

Après avoir gagné les 1er de la poule invaincu avant la rencontre il y a deux semaines, nous nous déplaçons à St Jory, dernier de la poule ce weekend.

Nous connaissons notre adversaire du jour et nous partons favoris sur papier.

Mais comme on dit il ne faut pas vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué.

Une première mi-temps disputé entre les deux équipes, 22-25 pour nos joueurs.

Malgré une avance de trois points à la mi-temps, cette première partie du match ne sera pas à retenir. (manque de concentration et de précision dans tous les domaines). Une impression d'être le 1er septembre...

Une deuxième mi-temps plus jolie à voir, nos joueurs ont redoublés leurs efforts pour se mettre à l'abris et ne pas tomber dans un match piège.

Raf'

U15M1

Match du 26 mars

Victoire contre Auch : 94-49

Premier quart temps : 21-15 pour Astro

Deuxième quart temps : 18-11 pour Astro

Troisième quart temps : 30-4 pour Astro

Quatrième quart temps : 25-19 pour Astro

Un match qui commence avec pas mal de stress de notre part suite à la défaite de samedi dernier et la volonté de gagner les matchs suivants.

Auch fait une zone 2-3 tout le match mais nous arrivons à trouver des opportunités avec des moments plus difficiles.

L'équipe reste sérieuse, concentré et nous arrivons à faire un petit écart de 10 points à la mi-temps.

La deuxième mi-temps est d'un tout autre visage. Nous tentons un passage en zone qui s'avère être payant. Nous récupérons un grand nombre de ballons,

Auch n'arrive pas à attaquer et nous retrouvons confiance au fur à mesure sur notre jeu et nos shoots extérieurs.

Un match où tout le monde a amené sa pierre à l'édifice et où l'équipe a retrouvé son jeu, son efficacité.

Appuyons nous sur cela mentalement pour les 3 matchs restants, nous restons maître de notre destin.

Nous nous retrouvons lundi et vendredi pour travailler cette semaine et préparer le match contre Rodez samedi.

Vincent

U15M1

Match du 2 avril

Victoire contre Rodez : 71-58

Premier quart temps : 24-13 pour Astro

Deuxième quart temps : 17-10 pour Astro

Troisième quart temps : 17-9 pour Astro

Quatrième quart temps : 13-26 pour Rodez

Un match tendu encore au démarrage.

On démarre bien mais Rodez revient au score sans abandonner.

On a un mal fou à creuser l'écart pour arriver finalement à la mi-temps avec 18 points d'avance mais avec des moments forts et moins forts.

On a eu du mal à avoir une constance en attaque sur notre jeu rapide avec trop de dribbles à la remise en jeu.

On défend également bien mais avec des moments de relâchement, on se déconcentre aussi bien en zone qu'en individuelle.

Globalement y a un manque d'intensité de combativité sur la durée du match.

Nous nous retrouvons lundi et vendredi pour travailler cette semaine et préparer le match important contre BABB'S samedi.

Vincent

U18F1

Défaite @ Grand-Armagnac : 37-31

Match très important face à Grand Armagnac pour assurer notre place dans le Top 4. A l'aller, nous avons difficilement battu cette équipe chez elle de 6 points après un match très serré.

Le début de match est très compliqué pour nous : nos adversaires défendent, comme attendu, en zone 2-1-2 et notre manque d'intensité nous met clairement en difficulté avec une attaque apathique et une défense très moyenne.

Toute la première mi-temps sera dans la lignée de ce début de match et on rentre au vestiaire mené de 14 points à la mi-temps (10-24). Pire, on perd deux arrières en première mi-temps ce qui nous complique fortement la tâche.

Rien ne va dans notre sens mais les filles s'accrochent. On se retrouve mené de 19 points au milieu du troisième quart-temps et les filles vont enfin se mettre à jouer. L'intensité est enfin présente, on récupère beaucoup de ballons en défense, notre jeu rapide est enfin en place et le match tourne en notre faveur. On termine ce quart-temps sur un 13-0 qui nous permet de revenir à six points de notre adversaire (23-29).

On va réussir à revenir à trois points de Grand Armagnac au milieu du quatrième quart-temps mais nos adversaires vont mieux négocier les moments clés du match avec deux shoots longue distance qui nous font très mal. Le score final est de 37-31 pour Grand Armagnac.

Malgré la défaite, notre place en playoffs est assurée mais ce n'est pas ce qu'on va retenir de ce match. Notre manque d'intensité pendant 25 minutes nous a coûté très cher, malgré ça on était toujours dans le match. Il va falloir être meilleur dans les détails, trop de déchet dans la finition près du cercle ce qui nous met en difficulté.

On a encore beaucoup de travail, avec pour objectif de valider une place dans le Top 2 dans un premier temps.

On souhaite un bon rétablissement à Juliette et Chloé.

Félicitations à notre adversaire du jour pour sa victoire et on remercie les OTM, l'arbitre ainsi que les supporters venus en nombre.

Prochain match à Blagnac !

Cédric & Michaël

U18F2

Victoire @ Carla Bayle : 41-57

Score par quart-temps : 5-10 / 13-14 / 15-16 / 8-17

Enfin un match de bonne qualité avec de l'application et de l'intensité pendant 40 minutes, tant en attaque qu'en défense !

Pourtant la tâche ne s'annonçait pas des plus simple tant le moral de l'équipe était au plus bas ... le manque de résultats probants, l'effectif amoindri par les longues blessures, la difficulté de pouvoir s'entraîner efficacement depuis plusieurs semaines (pas de jeu tout terrain, effectif souvent décimé), la bonne heure de route pour rejoindre cette citadelle du nord de l'Ariège, la température quasi hivernale (on a vu la neige pas loin !) étaient autant d'obstacles à surmonter avant que ne commence la rencontre.

Mais après un échauffement sérieux, les joueuses attaquent le match par le bon bout et dès les premières actions elles trouvent de bonnes réponses à la défense de zone proposée par les locales (en résumé elles réussissent enfin à appliquer en attaque ce que je leur demande depuis plusieurs mois !!!).

En même temps notre défense est très active et annihile beaucoup de tentatives adverses dans un premier quart temps assez stérile au tableau d'affichage mais qui tourne en notre faveur 5-10.

Pendant toute la suite du match nous réussissons à maintenir beaucoup de rythme dans le jeu, ce qui aura un effet non négligeable sur le physique des joueuses du Carla qui, après avoir fait preuve d'une si belle adresse au match aller, s'effondrent totalement cette fois-ci à l'image de leur prestation aux lancers-francs : 5/27 (en comparaison notre modique 9/22 paraît presque satisfaisant !!!). Au début du 4ème quart-temps, par manque de concentration et de justesse (des oublis défensifs et des marchers trop nombreux à ce niveau, qui nous rappellent qu'il y a encore beaucoup de travail pour combler ces lacunes techniques) nous voyons notre adversaire revenir à 4 longueurs ... mais les filles ne paniquent pas et après quelques rotations elles reprennent leur dynamique et finissent par s'envoler au score pour une belle victoire avec tous les quarts-temps remportés. Bravo !

Merci aux Ariégeois pour la qualité de leur accueil, des joueuses à leur coach en passant par les otm et les arbitres.

Merci à Chloé pour le si précieux coup de main sur le terrain et aux parents pour leurs encouragements depuis les tribunes, salués par les dirigeants locaux !

Rdv samedi pour la dernière à domicile, face à un adversaire qui nous avait très sévèrement battu il y a un mois !



Nos bleues et blanches après leur "cri de la victoire" applaudies par l'arbitre et leurs adversaires (non visibles sur cette photo) très fair-play !

Micka

U20M

victoire contre Roquettes : 109-73

Faute de temps pour rédiger un commentaire je t'envoie la photo de la semaine : un 00-68 sur le tableau d'affichage d'Arnauné car il ne va que jusqu'à 99 😊



Emeric

SF1

Défaite contre OTB 2 : 67-70

Score par quart-temps : 13-11 / 26-22 / 10-19 / 18-18

Une défaite au goût bien amer tant il y avait mieux à faire face à un adversaire qui nous en avait mis 20 à l'aller !

La première mi-temps est de bonne qualité. Nous sommes bien en rythme des 2 côtés du terrain et nos choix offensifs sont judicieux mais parfois mal récompensés à cause de quelques maladresses dans les tirs ou les passes ... nous sommes quand même devant 39-33 à la mi-temps (39 points marqués soit 1 point de plus que notre total final du match aller !!!).

On avait même 8 points d'avance à 1 seconde de la mi-temps et une remise en jeu en notre faveur ... mais à cause de beaucoup de naïveté on réussit à perdre la balle et à se mettre la tête à l'envers en encaissant 1 panier ... pour arriver aux vestiaires avec beaucoup trop d'énerverment et un manque évident de sérénité et de lucidité !

Le pari d'un changement de défense en tout début de 2ème mi-temps pour tenter de créer un petit sursaut psychologique s'avère non payant et permet

même aux visiteuses de revenir à hauteur. La dynamique s'est malheureusement complètement inversée et nous serons incapables de reprendre le dessus !
Même si nous restons à quelques longueurs derrière au score, nous éprouvons les pires difficultés à scorer : certes l'intensité défensive adverse s'est bien élevée mais face à ça nous continuons à faire preuve de naïveté en privilégiant des offensives individuelles ou précipitées, ou très peu structurées.

On passe donc à côté d'une belle victoire face à de nombreux supporters (merci à elles en particulier !). L'OTB ne démérite pas et aura su parfaitement profiter de notre extrême naïveté, fébrilité et manque d'expérience !

Ainsi s'achève nos ambitions dans la course au Trophée ... il reste 2 matchs pour relever la tête et bien (déjà) finir la saison !

Micka

SF2

Defaite @ Vacquiers : 57-41

Dernière ligne droite avec les matchs retours de cette poule d'ascension compliquée.

Nous allons à Vacquiers pour retrouver une équipe qui nous avait battu à la dernière minute et avait provoqué une frustration immense.

On va clairement à Vacquiers pour chercher une victoire.

Bon ... on arrive et on constate très vite que l'équipe a grandi d'une dizaine de centimètres avec le renfort de 3 filles de leur équipe 1 (N3).

Peu importe on est déterminé à proposer une opposition de valeur. "N3 ou pas N3" sur un match tout est possible si on y met les bons ingrédients....mais

Notre début de match est catastrophique au niveau du score mais paradoxalement dans le jeu on fait jeu égal. Seules les finitions diffèrent. Vacquiers met tout dedans tandis que rien ne rentre chez nous. On prend un 15-0 en 5 minutes 🤯 avant un premier temps mort. On se remet la tête à

l'endroit et on défend plus haut. C'est fou ce sport en 1 minute tout s'inverse. On termine néanmoins le 1er quart 19-7 mais sur une bonne dynamique.

La remonta continue au second quart sur notre vitesse et sur des positions intérieures bien exploitées alors que Vacquiers commencent à louper des paniers à cause de notre agressivité défensive.

Ça joue bien, le match est intense. Le banc et nos supporters donnent de la voix et réchauffent enfin ce gymnase glacial. On gagne le 2ème quart 9-15. 🦵

Ca ne suffit pas et on bascule à la pause à -6. Les filles ont fait une remontée énorme bravo pour cette réaction d'orgueil.

Au retour des vestiaires on retombe dans les travers du début de match. Les passes imprécises et les erreurs de défense s'accumulent. On paye certainement les efforts pour revenir dans la partie.... alors que faire on passe en zone pour casser leur dynamique ou bien on se dit qu'on l'a fait une fois alors pourquoi pas 2 ??!??

On reste en indiv' en espérant un trou d'air de Vacquiers car les capots commencent à fumer. C'est là que l'expérience de leur N3 nous fait mal. Quelques banderilles à 3 pts alors que pour nous tout est compliqué. On s'accroche mais Vacquiers remporte le 3ème quart et creuse l'écart on est à -13.

Comme d'habitude on termine bien le match. On fait quasi jeu égal au dernier quart mais bon le mal était fait.

Alors que dire... on cherche une victoire car ça fait du bien mais surtout pour valider les progrès des filles et quand on tombe sur une équipe renforcée bah... forcément on est agacé. Mais bon voyons le verre à moitié plein les filles ont encore une fois fait un bon match. Et vu des tribunes c'est très joli... et en parlant avec le coach landais qui jouait contre la N3 de Vacquiers après nous (avec 3 filles qui ont joué contre nous d'ailleurs...) il pensait qu'on jouait en R2... bon moi qui suis à moitié landais on est pas toujours très clair le dimanche après-midi...

😂 mais on va se contenter de ça en attendant mieux 😊

Sinon un très joyeux anniversaire à Valou... j'ai vu le début des festivités ... ça partait bien... 😂😂😂

Arnaud

SF3

Défaite contre Caraman 50-68

Et oui 3 mois sans commentaires sur les matchs des sf3. Pour la petite explication la saison mal découpée nous a tenu à 1 match par mois depuis janvier. La distance est très longue à tenir au niveau de l'engagement et de l'implication dans ces cas là pour une équipe et avec les jongles coach/joueuse j'ai eu beaucoup de mal à me poser pour analyser chaque match.

Alors petit recap : nos sf3 finissent leur saison ce samedi 9 avril. Nous allons finir 5eme sur 7 équipes avec une frustration d'avoir les 4eme qui auraient pu être à notre portée mais malheureusement nous n'avons pas répondu présentes sur les matchs aller retour. Ce we nous avons joué contre Caraman solide 2eme. A l'aller nous perdons de 15 points chez elle avec quelques absentes qui nous ont manqué.

Nous avons beaucoup à nous prouver après le non match à Aussonne. Et nous répondons présentes en début de match. 10-13 à la fin du 1er quart. Mais voilà l'entrée en jeu de la coach joueuse de Caraman nous pose beaucoup de souci. Et chacune de nos erreurs est payé direct, nous arrivons à la mi temps avec un -10points. Nous sommes trop brouillonnes dans nos choix et pourtant les solutions sont là, il n'y a plus qu'à les appliquer. Nous manquons de rigueur et nous faisons avoir sur des mouvements basiques par manque de concentration.. Cependant les filles s'accrochent en défense et construisent leurs attaques 1 par 1 ce qui nous permettra de gagner le dernier quart temps.

Fin du match -18 score qui aurait pu être moins sévère mais les filles m'ont montré qu'elles étaient capables de se battre.

Dernier match contre Leguevin 3eme du championnat pour finir correctement la saison.

Un grand merci à Lena Fanny et Delphine d'avoir tenu la table et tous nos supporters qui nous suivent match après match!

Elo

SG1

Victoire à Tournefeuille : 62-92

Score par quart-temps : 15-19 / 21-28 / 15-19 / 11-26.

Cette nette victoire ne s'est véritablement dessinée que dans le dernier quart-temps où nous engrangeons 15 de nos 30 points d'écart finaux.

Avant ça il aura fallu cravacher face à cette vaillante et très jeune équipe de Tournefeuille qui nous aura réellement tenu tête pendant 3 quarts-temps avant de céder sur un choix défensif que nous aurons réussi à parfaitement exploiter. Belle répartition des points avec 8 joueurs à minimum 6 points dont nos 4 intérieurs qui se répartissent la bagatelle de 54 points !

Ca fait 4/4 ... plus que 2 matchs pour remplir notre contrat avec ce samedi notre dernière à domicile, face à nos plus fidèles "ennemis" de ces dernières années : le TCMS ! On vous attend nombreux à Arnauné à 20h !



Micka

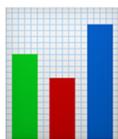
SG2

Défaite contre Saint-Orens : 48-53

Match bizarre autant de fierté de ce qu'on a montré en état d'esprit et de combativité et autant déçu de l'avoir perdu car on aurait dû le gagner, n'oublions pas l'effectif bloqué à 7 donc fin du match difficile physiquement (un grand merci à Mika et sa femme qui nous ont sauvé pour rester faire la table)

T-Bag

- A★S★T★R★O -



Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 02/04	U11M1	Astro 1	Cugnaux 1	Victoire 21-11
	U11M2	Blagnac	Astro 2	Victoire 15-17
	U11F1	Fonsegrives	Astro 1	Victoire 15-17
	U11F2	Astro 2	St-Lys	Victoire 24-04
	U13M1	Valence	Astro 1	Victoire 58-82
	U13M2	St-Jory	Astro 2	Victoire 30-49
	U13F1	Astro 1	Elan Aveyron 2	Reporté
	U13F2	Astro 2	NET'S	Défaite 30-38
	U15M1	Astro 1	Elan Aveyron 1	Victoire 71-58
	U15M2	Exempt		x
	U15F1	Vic Fezensac	Astro 1	Défaite 69-51
	U15F2	Labège	Astro 2	Défaite 62-46
	U17M1	Blagnac	Astro 1	Défaite 68-60
	U17M2	Astro 2	Vacquiers 2	Défaite 37-62
	U18F1	Astro 1	Gd Armagnac	Défaite 31-37
	U18F2	Carla Bayle	Astro 2	Victoire 41-57
	SF3	Astro 3	Caraman 2	Défaite 50-68
SG1	Tournefeuille	Astro 1	Victoire 62-92	
Dim 03/04	U20M	Astro	Roquettes	Victoire 109-73
	SF1	Astro 1	OTB 2	Défaite 67-70
	SF2	Vacquiers 2	Astro 2	Défaite 57-41
	SG2	Astro 2	St-Orens 2	Défaite 48-53



Prochains matchs



« Demandeeeee l'prograaaaaamme ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 09/04	U9	Entrainement habituel		9h30	Grande salle	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Grande salle	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U7 Plateau	Astro - Caraman - Lauragais BAB'SS - Merville		10h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	Astro 1	Tournefeuille 1	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	Casselardit	Astro 2	12h00	La Cépière	2, Rue Charles Mouly 31100 Toulouse
	U11F1	Labarthe	Astro 1	10h00	G. Collège	Route Du Plataurel 31860 Labarthe
	U11F2	Astro 2	Léguevin 2	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	Astro 1	Séméac	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M2	Astro 2	Blagnac Occ	12h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1	Villemur	Astro 1	13h00	Clg A. Camus	R. Urbains Vignères 31340 VILLEMUR
	U13F2	Mazères	Astro 2	11h30	G. Couloumier	Ch. du Couloumier 09270 MAZERES
	U15M1	BAB'SS	Astro 1	14h30	Soleiha	389, Ch. de Balza 31660 BESSIERES
	U15M2	Astro 2	Blagnac 1	16h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	Astro 1	Pamiers	17h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F2	Astro 2	Brax	18h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Astro 1	Séméac	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U17M2	Fenouillet	Astro 2			
	U18F1	Blagnac Occ	Astro 1	17h30		
	U18F2	Astro 2	Pibrac	14h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF3	Léguevin	Astro 3	20h30		
	SG1	Astro 1	TCMS 2	20h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
Dim 10/04	U20M	ATB 1	Astro	14h00	Lycée Airbus	220 Ch du Sang de Serp, 31200 TLSE
	SF1	Salies 2	Astro 1	13h00	S. Polyvalente	Rue du Camus 31260 SALIES
	SF2	Astro 2	Bruguières 1	15h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	SG2	Foix 1	Astro 2	15h30	M. Pugibet	Ch. Caoussade 09000 VERNAJOUL

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



Les légendes



de Raf'

Lisa Leslie



née le 7 juillet 1972 à Gardena en Californie

Poste & numéro : Pivot & 9

Carrière : 1997 - 2009

Palmarès : **4x Médaille d'or aux Jeux olympiques** (2008 à Pékin ; 2004 à Athènes ; 2000 à Sydney et 1996 à Atlanta) ; **2x médailles d'or au championnat du monde** (2002 en Chine et 1998 en Allemagne) ; **2x championne de WNBA** (2001 et 2002 avec Sparks de Los Angeles) ; **1x Vainqueur de l'Eurocoupe** (2006 avec Spartak Moscou)

Lisa Leslie, est une joueuse de basket-ball américaine évoluant au poste de pivot. Elle est la première joueuse de basket-ball à avoir remporté quatre titres olympiques consécutifs. Sa compatriote Teresa Edwards détient également quatre médailles d'or, mais obtenues sur six olympiades.

Elle détient le plus grand nombre de titre de MVP (2001, 2004, 2006) de la WNBA, trois, tout comme sa compatriote Sheryl Swoopes. Double MVP des Finales (2001, 2002), elle a remporté trois titres de MVP des WNBA All-Star Game(1999, 2001,2002).

Sa performance la plus remarquable en université est un score de 101 points lors d'une seule mi-temps. Cela est dû à une tradition de son école qui consiste à donner tous les ballons à une seule et même joueuse lors de la dernière rencontre disputée à domicile. L'objectif est d'atteindre le record des 105 points de Cheryl Miller. À la mi-temps, Leslie totalise 101 points, avec 49 réalisés dans le premier quart temps et 52 dans le second. Mais le retrait de l'équipe adverse à la mi-temps la prive de record.

À la suite de sa carrière universitaire, elle connaît une première expérience en tant que professionnelle en évoluant en Italie, dans le club de Sicilgesso.

En 1996, le concept de Women's National Basketball Association (WNBA) est approuvé par la National Basketball Association (NBA). La WNBA s'appuie sur leur notoriété pour se développer et pouvoir lancer la saison inaugurale en 1997.

La répartition des joueuses entre les huit franchises de cette première saison se fait lors de la Draft WNBA 1997. Lors de celle-ci, Lisa Leslie est choisie en septième position par les Sparks de Los Angeles

Sa carrière en équipe nationale débute en 1989 avec l'équipe junior pour disputer les championnats du monde. Deux ans plus tard, elle conduit son équipe à la victoire aux jeux Universitaires.

Après avoir participé à la préparation de l'équipe américaine pour les Jeux olympiques de 1992 à Barcelone, elle devient un des éléments de l'équipe des États-Unis. La sélection américaine termine à la troisième place, battue en demi-finale par le futur vainqueur de la compétition, le Brésil

En 2015, elle est introduite au Basketball Hall of Fame.

Retour en zone



Les vieux doss' de l'Astrobulle...

Aujourd'hui, la machine à remonter le temps de l'Astro News atterrit le 3 février 2016...

U11F1 : ASTRO 24 / Portet 8

Prochain match, prochaine victoire. Face à une belle équipe de Portet qui a su mettre de la vitesse et qui résiste bien en défense, les nôtres ont montré une belle vitesse de jeu, et plus d'adresse au shoot que d'habitude. Une fois de plus nous nous imposons avec un écart important au score, et c'est une de nos meilleures performances.

Depuis quelques matchs notre jeu collectif progresse en qualité: on joue mieux vers l'avant, et si le jeu rapide n'aboutit pas, on fait circuler la balle pour obtenir des shoots faciles ou des 1:1 favorables. Nous perdons très peu de ballons, donc quasiment toutes nos attaques aboutissent sur des bons shoots au panier. A cet âge-là, peu d'équipes arrivent à lier athlétisme, vitesse et adresse avec si peu de déchet technique. Actuellement, Lili et Lola apprennent à dominer les 2e oppositions, Noah prend confiance en son shoot en opposition 1, et Julia apporte beaucoup en défense, au rebond, et dans la construction du jeu en opposition 1. Sans parler de Noée qui semaine après semaine nous offre des performances MVP (moyenne de 20 points sur les 5 derniers matchs!). L'ensemble du groupe est en train de passer un cap qui ne se voit pas tant dans le résultat final, mais dans la qualité du jeu que nous proposons.

Enfin, un grand bravo pour Hadrien, qui ne se sentait pas top au 1er QT mais a quand même joué les 4 QT (à 8, pas de changement possible). Parfois, la plus grande qualité d'un basketteur est de savoir résister à l'adversité!

Christian

Au début du match, on a eu peur pour Hadrien, il était tout blanc et il avait du mal à respirer, on a cru qu'il ne pourrait pas jouer. Mais heureusement, ça allait mieux pour lui à la fin du match.

Dans l'opposition 2, l'Astro marquait beaucoup de paniers alors que dans l'opposition 1 c'était plus difficile car l'équipe de Portet était plus agressive en défense. Mais au final, on a gagné tous nos huitièmes de temps, c'était bien.

Eliot PT (joueur)

U15M1 : ASTRO 32 / St-Gaudens 37

Bonjour, je m'appelle Julien, je suis le capitaine de l'équipe U15 M1.

Ce week-end nous avons joué contre l'équipe de St-Gaudens.

Nous entamons très mal le match et nous nous retrouvons très vite à -10 à quelques minutes de la mi-temps. En cause, un gros manque d'efficacité défensive et d'envie.

En début de seconde mi-temps nous parvenons à passer devant et nous savons que le match sera serré jusqu'au bout, l'adresse nous fait défaut et nous nous inclinons de 5 points sur un match que nous devons gagner.

Si nous sommes plus réalistes en attaque et si nous mettons plus d'envie nous sommes capables de bien mieux...

Julien

L'équipe qui voulait le plus la victoire à gagner. Dommage que l'envie n'ait pas été de notre côté.

La citation de la semaine : "Pour les rebonds il n'existe pas une technique. Il faut juste prendre cette maudite balle!"

Charles Barkley

Antoine

- A★S★T★R★O -



C'est la vie d'quartier



Trois un deux double zéro représente !



Sports et Quartiers

Ce dispositif gratuit de la mairie propose aux petits toulousains des activités multisports pendant les vacances scolaires sur les sites Arnauné et collège Toulouse-Lautrec.

Pour les prochaines vacances de Printemps (du lundi 25 avril au vendredi 6 mai), le programme comprend foot, basket, hand, boxe, escalade de 10h à 12h et de 14h à 17h.

L'inscription peut se faire sur place ou en téléchargeant le dossier sur le site de la mairie <https://www.toulouse.fr/web/sports/actus>

Plus d'infos au

[05 61 22 32 64](tel:0561223264)

ou par mail à

point.accueil.inscriptions@mairie-toulouse.fr



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 !

Suite à une étourderie, l'article sur le plateau des U7 de la rubrique Replay de la semaine dernière a été attribué à François alors que son auteur est, bien entendu, Clotilde. La rédac' lui présente toutes ses excuses.

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 !