

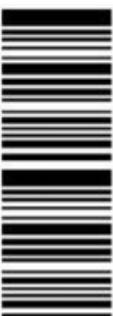
ASTROBULLE

L'HEBDO DE L'ASTRO



#20

Astrobulle | Saison 2023-24 | (presque) tous les mercredis





Team Astro : l'édito



Chers amis, membres et lecteurs, c'est un édito particulier pour moi ce mercredi 07 février 2024, car c'est très probablement ma dernière contribution écrite.

Je le rédige dans un état proche d'un Retour vers le futur et avec un sentiment de Déjà vu.

Aussi, pour ce dernier clin d'œil et pour faire un énième Parallèle, j'affirme que pour notre club comme dans notre existence personnelle, La vie est un long fleuve tranquille.

Les sentiments se mêlent, se confrontent et s'exposent avec force chaque semaine.

En effet, et ce n'est pas une Fiction, il faut se secouer la Pulp pour faire vivre l'Astro Basket Club, et notamment pour enchaîner, plus d'une vingtaine de fois l'an, les matchs du samedi matin (avec nos U11 jouant à 4 contre 4, originalité locale, mais complétés des parents au taquet sur le bord du terrain assurant le rôle de Cinquième Élément) au dimanche après-midi.

Alors, comme la célèbre boisson jaune fait sa pub, l'Astro Basket, chaque semaine, fait son cinéma !

Pour que le spectacle soit garanti, tout au long de l'année, les coachs et le Conseil d'Administration, Gardiens de la Galaxie Astro, préparent ardemment ces fameuses fins de semaine.

Il faut organiser les conduites et trouver Le transporteur, vérifier et chercher le matériel dans Le Placard, attraper si nous le pouvons, les officiels vitaux à la bonne tenue des matchs... Et tout cela donne parfois, à quelques heures du week-end, des Sueurs froides.

Dès le samedi matin, c'est parti. On reçoit Les Visiteurs et nos équipes jouent parfois contre des coachs Alien et des adversaires E.T. ou Seigneur des anneaux. Mais il y a aussi les Spectateurs à gérer et ce ne sont pas toujours les extérieurs les Parasite.

Heureusement, en fin de match on se retrouve tous autour d'un gouter Délicieux à partager.

Cependant, le plus vibrant, est d'assister aux matchs de nos équipes, certains plus dignes d'un Fight Club au cours desquels nos joueuses et joueurs doivent serrer ou montrer les dents à père et mer.

D'autres donnent lieu à de longs débats avec les officiels sur La Règle du jeu. Tout cela pour arriver sur des fins de rencontre où parfois on sombre comme Titanic.

Heureusement, avec le temps, on se souvient surtout des matchs, quand, A bout de souffle, on trouve La Couleur de la victoire.

Depuis deux ans au Conseil d'Administration, entre Tigre et Dragon, je n'ai pas vu le temps passer mais je vais devoir tirer ma Révérence dans quelques semaines, avec Les Regrets.

Ce que je retiens par-dessus tout, c'est que cet Astro Basket Club, notre club, c'est Le Grand Bleu et lorsqu'on y est, lorsqu'on s'y investit La vie est belle.

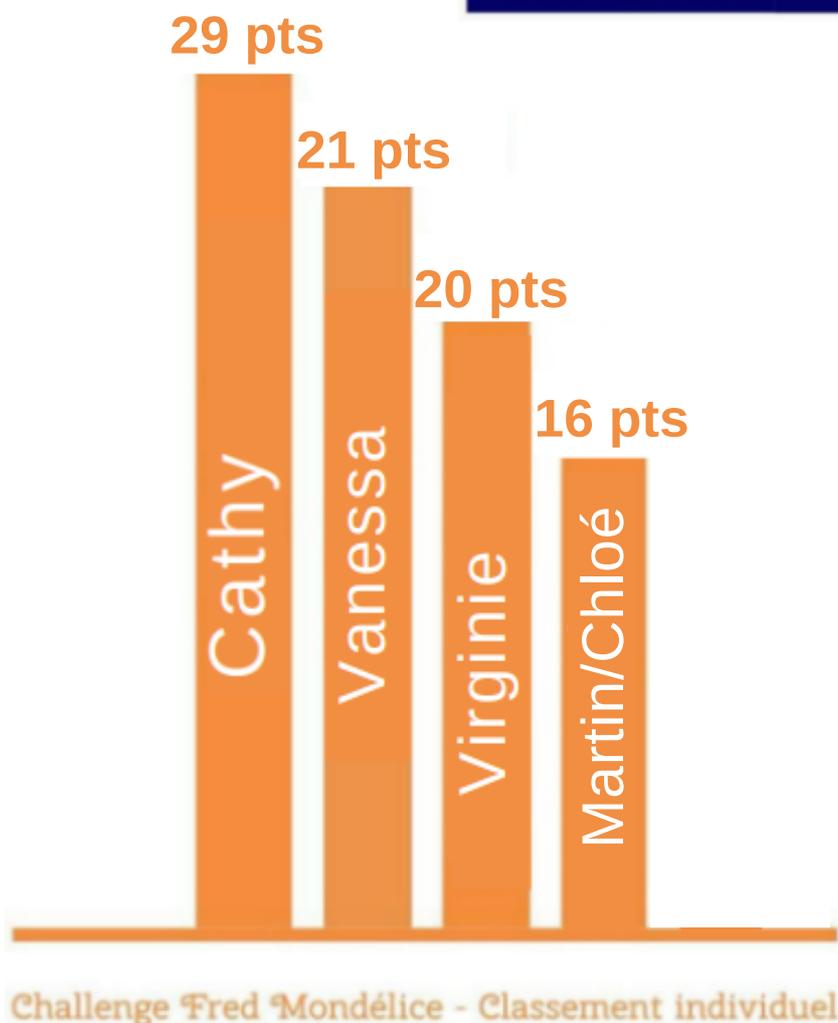
Adieu, Merci pour tout, Souvenirs souvenirs.

Christophe

- A★S★T★R★O -

Challenge Fred Mondélice

Comme vous le savez sûrement, le club a lancé en début de saison le challenge Fred Mondélice ! Pour les retardataires qui ne sauraient à quoi correspond ce challenge, il s'agit d'un challenge qui récompense l'implication des membres du club. Chaque premier mercredi du mois, nous faisons un petit rappel des scores pour voir qui est en tête à la fois individuellement mais aussi en équipe. L'heure du récap' a sonné !





Replay



Victoire des U11M2 contre Bruguières : 20-12



Défaite des U13F1 à Mazères : 56-27

Un bon premier quart-temps dans lequel on marque, on défend et on joue espacé. Un deuxième quart-temps assez difficile où l'écart se creuse à la fin car la réussite n'y était plus. Un troisième quart temps assez compliqué, comme toujours avec les reprises. Cependant au milieu du troisième on revient dans le match et on joue bien malgré le score. Les filles ont bien progressé et ont évolué sur beaucoup d'aspects notamment sur les espaces. En tout cas, il ne faut pas oublier les choses apprises quand le score tourne en notre défaveur. Le travail paie mais il faut encore travailler sur la lucidité.

Merci aux filles qui se sont données à fond et qui ont joué jusqu'au bout.

Merci aux parents qui ont fait le déplacement !

Victoire des U13F2 à l'OTB : 20-25



Défaite des U15M1 conte Lézat : 72-93

Début du match retour à Domicile contre les Coquelicots de Lézat.

Les Racoons font un bon début de match en 1er QT malgré quelques erreurs défensives et des pertes de balles. Nous finirons le QT avec un léger retard de 3 points (20-23).

En 2eme QT, ces erreurs du 1er QT vont tourner en notre défaveur et Lézat scorera sur jeu rapide et avec de la réussite à 3 pts également.

Nous arriverons à la mi-temps avec +11 pour Lézat.

Le 3eme QT démarre mal pour nos Racoons qui perdent énormément de ballons sur une presse tout terrain.

Les remises en jeu se compliquent et ils n'arrivent pas à se démarquer. Dès le début du QT nous prenons un 8-0 et prenons un temps-mort pour casser le rythme et remettre les pendules à l'heure.

À la moitié du 3e QT la situation s'améliore et les Racoons retrouvent leur jeu après cette baisse de régime qui nous a pénalisés.

Au 4eme QT, le jeu se stabilise et nous tenons un bon rythme contre Lézat. Temps fort pour les Racoons qui interceptent plus de ballons sur une presse et qui leur permettent de tenir tête à Lézat dans ce quart temps.

Les Racoons s'inclineront 93-72 mais malgré les erreurs du 3e QT, un très bon match dans l'ensemble a été produit par l'équipe avec une bonne énergie et de l'envie.

Nous retiendrons du positif de ce match et tenterons de maintenir une régularité sur toute la durée du match pour la prochaine fois.

Thomas

Défaite des U15M2 contre Tournefeuille : 42-44

Q1 : 4-8

Q2 : 10-8

Q3 : 16-7

Q4 : 7-14

P : 5-7

Ce premier match de la phase retour s'annonce piégeux : nous avons gagné de 10 points seulement au match aller, en étant loin d'avoir été dominateurs, et cette équipe reste sur de bons résultats dans la poule. La prudence est de mise.

Et c'est peut-être un excès de prudence qui inhibe nos Astroboys (et leurs adversaires), car il faut attendre 5 longues minutes (!) pour voir le premier panier marqué. Avec seulement 4 points marqués sur le 1er quart-temps, c'est un peu juste, la faute à une défense adverse (trop) agressive et un nombre élevé de ballons perdus. Le 2e quart-temps est un peu mieux, mais ce n'est pas encore ça.

Au retour des vestiaires, nous parvenons à nous remettre d'aplomb, et même si tout n'est pas parfait, on met plus de rythme, on propose plus de jeu sans ballon et on prend donc un peu d'avance. On maintient cette avance tant bien de mal, si bien qu'on se retrouve, à une bonne minute de la fin du match, avec 5 points d'avance. Hélas, nous gérons très mal les dernières possessions et nous nous faisons rejoindre à 15 secondes de la fin du match, ce qui nous amène tout droit en prolongations ! La suite du scénario est digne d'un bon thriller : notre joueur le plus grand sort pour 5 fautes au bout de 30 secondes, on se fait manger les rebonds sur la tête et on se retrouve à 3 longueurs à 1 minute de la fin du temps. C'est à ce moment-là qu'on égalise sur un joli panier à 3 points, avant de récupérer un rebond défensif précieux et de se retrouver avec les 2 lancers francs de la gagne à 3 secondes de la fin du match. 1er raté... 2e raté... puis rebond adverse et contre-attaque pour un tir en course réussi au buzzer ! L'anecdote retiendra qu'il s'agit de la seule contre-attaque de Tournefeuille sur ce match...

On termine donc cette rencontre avec une énorme frustration. Nous sommes clairement au-dessus techniquement et collectivement, mais notre jeu sans ballon et notre jeu de passe souffre de tellement d'approximations que nous rendons bien trop de ballons à des adversaires au-dessus de nous physiquement. En revanche, une grosse satisfaction est à trouver du côté de notre jeu défensif (sur les aspects techniques et l'engagement) et dans l'attitude : face à un jeu adverse rugueux (ce qui est le cas de toutes les équipes dans cette poule), les garçons n'ont, cette fois-ci, pas baissé les bras et ont accepté le défi physique, en restant maîtres de leurs émotions, de la première à la dernière minute.

La soirée crêpe qui a suivi cette défaite cruelle tombait à point nommé pour remonter le moral d'une bande de copains presque autant à l'aise ce soir-là dans leur jeu de passe que dans l'ouverture d'une bouteille de Champomy.



François

- A★S★T★R★O -

Victoire des U15F1 à Naucelle : 74-67

Déplacement périlleux ce samedi en terre aveyronnaise, à Naucelle, chez qui notre adversaire du week-end dernier (à une seule défaite de nous) ne s'est imposé que de 3 points début décembre.

Nous sommes tombés sur une équipe très valeureuse qui, malgré le fait qu'elles ne soient que 6, nous a proposé une défense individuelle tout terrain pendant 40 minutes et posé de sérieux problèmes.

Notre cruel manque d'envie et d'implication récurrent en début de match fera qu'on subira une pression monstre déjà pour monter la balle. Si l'on associe ça à notre manque de réussite chronique proche du cercle, on a là un cocktail détonnant pour être menés de 9 points à la fin du QT1 (10-19). Le second quart-temps que nous gagnons (22-15) nous voit revenir tout doucement dans la partie et recoller à la mi-temps (32-34). Notre maladresse et notre laxisme en défense (demande d'aide trop rapide au lieu de se donner en défense) fera que nous faisons jeu égal en QT3 que nous perdons 19-20. Nous voilà donc à -3 pour démarrer le QT4 (51-54). Un changement de défense sur panier marqué gardé en botte secrète ("rouge" pour les aficionados), des ballons récupérés, des paniers faciles et un soupçon supplémentaire de réussite vont faire la différence et nous voir passer devant au score pour la première fois du match. QT4 remporté 23-13 pour un final de 74-67.

Victoire remportée dans la douleur. Du déchet certes dans certains domaines et toujours cette notion d'envie à inculquer pour se déplacer en tant que loup et leader de ce championnat et non en mouton apeuré MAIS beaucoup de points positifs malgré tout. Tout d'abord c'est le genre de match à l'extérieur qui peut être lâché et faire perdre un championnat mais on ramène la victoire. Ensuite les filles n'ont rien lâché et se sont battues jusqu'au bout. J'ai senti un groupe très soudé avec le banc qui en deuxième mi-temps surtout a encouragé au max les copines sur le terrain. Mention spéciale à Chloé dont les cris auront eu pour conséquence que l'arbitre arrête le match quelques secondes pour demander de le faire un peu moins fort. 😊

On a encore du boulot mais on avance, 7V-1D et une première place au classement ex-aequo avec Verfeil, on est encore en ligne avec notre objectif.

Un grand merci à Naucelle pour leur accueil et des encouragements pour cette belle équipe courageuse qui à n'en pas douter va remonter au classement, ainsi qu'aux arbitres et OTM.

Merci aussi à nos accompagnateurs qui ont fait le déplacement et on vous espère plus nombreux les prochaines fois.

Une pensée particulière pour Micha qui cette fois suivait l'évolution du score un peu stressé pendant son échauffement de match avec les SG1.

Prochain match le 2 mars avec un déplacement à l'OTB, match à bien préparer.

Bonnes vacances!!!

Cédric et Michaël



Victoire des U15F2 au Fousseret : 29-66

QT1 : 3 - 16

QT2 : 11 - 32

QT3 : 17 - 41

QT4 : 29 - 66

Dans l'ensemble les filles ont fait un très bon match, surtout en défense sur les aides. Je pense notamment à Zoé, Juliette et Binta qui ont enchaîné les contres ainsi que les bons déplacements sur les aides. Je sens qu'on y est presque sur ce point et on va continuer de le travailler.

J'ai enfin l'honneur de vous annoncer que nous avons enfin brisé la malédiction de l'imitation du premier quart-temps ! Les filles sont rentrés sur le terrain en imposant enfin notre rythme de jeu en attaque comme en défense, ne laissant à l'adversaire que 3 points marqués. Il y a eu beaucoup de fautes sifflées malgré tout mais je mettrais ça sur l'apprentissage des arbitres qui se trompaient souvent de camp pour les remises en jeu lors des fautes.

Il y a eu un coup de mou lors du 3ème quart-temps où nous n'avons mis que 2 points en 5 minutes de jeu. Bien que l'écart permet de relâcher la pression, il faut faire attention à ce genre de comportement, surtout si nous affrontons une équipe comme l'Islois ou encore Saint-Lys/Cugnaux. Cela peut vite tourner au vinaigre si les adversaires décident de se réveiller et remontent rapidement le score.

La répartition des points dans l'équipe est très équilibrée comparé aux autres matchs et je trouve ça vraiment rassurant. Cela montre qu'il n'y a pas seulement Binta et Valisoa qui mettent des points mais que les autres sont tout aussi capables de finir les actions. Sans oublier qu'en termes de collectif les déplacements sont de mieux en mieux même si la circulation du ballon pourrait être meilleure (notamment sur les joueuses à 0° qui sont ouvertes pour un tir !).

Encore bravo aux filles.

Timothé



Victoire des U17M1 contre le BAB'SS : 73-64

1er match phase Retour Poule B Régionale 2 en U17M1.

Nous recevions l'équipe de BABB'S. Premier quart temps Victoire 18-13
Deuxième quart temps Défaite 12-16 Troisième quart temps Victoire 19-16
Quatrième quart temps Victoire 24-19 Victoire finale 73-64

Premier match retour de cette poule R2. Un match très important car tout d'abord BABB'S est deuxième exaequo avec nous ensuite parce que nous avons perdu de 2 points chez eux. C'était important de bien commencer cette phase retour car nous allons avoir une coupure d'1 mois avant le second match important lui aussi contre le premier le TOAC. Un match serré comme attendu face à une belle équipe de BABB'S qui a deux très bon joueurs. Défensivement beaucoup d'efforts surtout sur ces 2 joueurs mais globalement beaucoup de solidarité car nous sommes restés en individuelle tout le match. Offensivement ils ont beaucoup fait zone très peu d'individuelle et par moment press avec des prises à deux. On a bien géré ces phases même si sur la zone on aurait dû un peu plus appliquer ce que l'on avait demandé. Un match d'un très bon niveau avec une régularité sur les 4 quart temps face à une belle équipe très intéressante. Maintenant nous allons gérer ce mois de coupure avec des matchs amicaux pour reprendre face au premier chez nous dans 1 mois. Encore félicitations à tous pour ce beau match



Victoire des U18F1 à Salies du Salat : 48-66

Évolution du score : 12-17 / 28-34 (16-17) / 40-42 (12-8) / 48-66 (8-24).

Sortis de la grisaille toulousaine, c'est bien un beau soleil, une température toute douce et la belle vue des blanches Pyrénées qui nous ont d'abord accueillis à Salies.

Un échauffement sérieux sous les regards de Gigi et avec l'aide de coach Garance ... les ultimes consignes sont rappelées et le match peut commencer ... pour finalement se retrouver à nouveau sur le banc pour un temps-mort pris après seulement 5 minutes de jeu et un score de 8-2 pour les locales !

Après avoir, presque très calmement, et avec un grand sourire, rappelé ce que je souhaitais voir sur le terrain, les filles y retournent et mettent enfin en place ce que j'attendais. On renverse la situation et nous voilà devant à la fin du 1er quart-temps 12-17.

Le deuxième quart-temps est équilibré (16-17) mais on continue à laisser trop de rebonds offensifs à l'adversaire qui finit par imposer sa puissance près du panier, à force d'avoir des 2ème, 3ème et 4ème chances sur la même attaque ! Après la pause, comme d'habitude, notre adversaire passe en défense de zone. Nous trouvons tout de suite les bonnes solutions et on dépasse les 10 points d'avance. Tout semble se dérouler sans accrocs mais nous finissons ce quart-temps par une période d'inefficacité offensive assez impressionnante et frustrante, associée en plus à un surplus de vigueur des locales, qui continuent à récupérer tous les rebonds qu'elles veulent en attaque, et finissent par revenir à 2 points ... 40-42 à l'entame du dernier acte.

Mais ce scénario maintes fois rencontré cette saison n'aura pas sa finalité habituelle ... les sages paroles de mes joueuses, leurs encouragements sans faille, leur motivation intacte et surtout le supplément d'âme qu'elles mettent pour démarrer ces 10 dernières minutes auront raison d'un adversaire qui finit par complètement exploser physiquement face à l'intensité que l'on a réussi à maintenir sur tout le match (à l'exception des 5 premières minutes) ... c'est toute la richesse et la force de mon effectif !

On atteint les 20 points d'avance, avant de gérer tranquillement la fin de match.

Bravo les filles pour la prestation d'ensemble ... j'en oublierai presque ce début de match "légèrement agaçant" et tous ces rebonds laissés en cours de route tout au long du match ... et en fait non, je n'oublie rien et on se retrouve très vite à l'entraînement dès cette semaine pour y remédier 😞

Merci aux parents-supporters pour leur indéfectible soutien et au club de Salies pour leur accueil.

Merci à coach Garance pour m'avoir si efficacement assisté 😊

Et je finirai par un autre message très personnel : Maïa, que ta convalescence se passe vite et bien, on attend impatiemment ton retour parmi nous. Courage !



Micka

Victoire des SG1 à Casselardit : 48-95

Évolution du score : 3-24 / 14-46 (11-22) / 33-71 (19-25) / 48-95 (15-24).

En déplacement chez le voisin toulousain notre objectif était de "faire le métier" face à une équipe en grande difficulté.

Le suspense n'aura pas duré très longtemps tant le 1er quart-temps a été un calvaire pour nos adversaires, incapables de se mettre en situation favorable pour concrétiser leurs actions. En parallèle on a déroulé en attaque en jouant sur nos points forts.

Déjà plus de 20 points d'avance à la fin du premier quart-temps (et un seul panier encaissé !!!).

Les locaux auront un peu plus d'efficacité dans la suite du match, mais de notre côté nous maintenons le rythme en attaque, malgré les changements défensifs adverses.

Donc on déroule tranquillement pour obtenir cette nouvelle victoire, sans trembler.

22 points chacun pour Flo et Baptiste, et 14 points à eux deux pour Ulysse et Erwan, nos intérieurs ont eu la vie belle sur ce match (58 points dans la peinture !).

Merci à nos supporters encore bien présents, même hors de nos bases.

Pour finir ce résumé on notera que Nico aurait du repartir avec Bobo, pour une contre-attaque mémorable qui s'est terminée par un 1 contre 0 où seul Lucas aurait pu rivaliser avec cette finition "originale" ... mais c'était sans compter sur Baptiste qui a encore décidé de conserver son plus fidèle colocataire.

La soirée s'est terminée par un moment convivial, en ville, tous ensemble, pour voir le Stade battre les Bayonnais et nous désaltérer quelque peu ... mais je ne pense pas que beaucoup puissent parler du match, ou raconter la courte nuit qui s'en est suivie mais ceci est une autre histoire !

Rendez-vous ce samedi soir à 20h30 dans notre antre pour recevoir Montastruc, une des dernières équipes à pouvoir contrarier nos plans (victoire assez épique de 3 points à l'aller).

Micka



Victoire des SF1 à Blagnac : 46-55

Après une défaite frustrante contre Jegun, et avec une infirmerie un peu trop chargée... nous voilà pour un nouveau match en direction du super gymnase de Blagnac, une équipe classée juste dernière nous dans notre poule.

Début de match cata, nous encaissons un terrible 17-2 (ce n'était même pas un panier mais bien 2 lancers francs), mais après un temps mort, un petit discours de Philippe, et un peu de fierté on finit le premier quart-temps « seulement » à -9 (10-19). On commence à redevenir agressive en défense, à retrouver du jeu en transition, nous remontons step by step au score et nous rejoignons les vestiaires à -5 et un peu plus de confiance en nous.

Le début de la seconde mi-temps nous permet de revenir à -2 mais de retomber à -6 quelques secondes après, tout cela à cause d'une joueuse adverse qui rentrait tous ses tirs alors qu'elle avait des chaussettes basses (normalement ce n'est pas compatible !). Le 3^{ème} quart temps ne nous permet pas de passer devant malgré une défense presse qui nous fait gagner des ballons et se termine donc à 39-37. Le comeback est presque fait mais il reste un quart temps entier, qui s'annonce bien car les SF2 sont venues pour faire le 6^{ème} homme et nous pousser vers la victoire.

L'objectif remontada est réussi dans ce dernier quart-temps, en effet nous réussissons à passer devant vers le milieu de cette période et à garder l'avantage jusqu'à la fin grâce à notre défense qui met le verrou dans les 5 dernières minutes. Nous gagnons le match 46 à 55, peu de points inscrits mais cela montre que nous avons une très bonne défense, qui a fait douter l'adversaire pendant presque 3 quarts temps.

C'est une victoire qui fait du bien, car après les premières minutes nous aurions pu abandonner, et les laisser creuser davantage au score, mais nous avons réussi à remonter 15 points, ce qui est une petite fierté tout de même. A défaut d'avoir raté l'entame du match, on a fait stresser notre public, et offert une belle bataille qui s'annonçait compliquée (faut voir le point positif). Notre dimanche soir se termine de la meilleure des façons grâce au coach adverse qui a décidé de faire des grillades lors du gouter d'après match, car il avait bien été reçu chez nous (je crois que nous pouvons remercier Del qui avait fait le gouter ce jour-là) <3

Il faut maintenant se concentrer sur Pamiers, pour le dernier match à domicile avant les vacances et continuer à bien s'entraîner pour essayer de poursuivre l'aventure en coupe et de gagner le plus de matchs possibles en championnat!



(ndlr : Merci aussi aux SF2 qui sont venues nous encourager après leur match à l'OTB !)

Félicia et son papouret

Défaite des SF2 à l'OTB : 58-38

Match à l'extérieur à OTB, une des trois équipes favorites pour la montée. Un premier quart bien disputé car nous entamons le match avec de bonnes séquences offensives et défensives et nous sommes vite en tête de quelques points. Nos adversaires expérimentées reviennent au score et verrouillent en défense on finit avec 7 points de retard 17 à 10. Le second quart temps est en notre faveur. On sécurise le rebond défensif, on sort vite les balles, les ailières comme les intérieurs flash et se projettent vers l'avant et d'un coup le jeu se fait plus facile. À cela on ajoute une bonne réussite au tir et nous rattrapons notre retard 28 à 26 à la mi-temps. (11-16) Au retour des vestiaires ce n'est plus tout à fait le même match, en face ça joue beaucoup plus dur, elle nous rentre dedans et nous n'avons pas les coups de sifflet offensifs en notre faveur. Du coup les 3e et 4e quart temps sont très compliqués on n'arrive plus à conclure près du cercle la frustration se fait sentir par les joueuses comme par les coachs. Les peu de shoots extérieur ne rentrent pas c'est dur.

On sent qu'on est à l'extérieur, nous sommes même obligés par trois reprises d'aller demander à la table de faire plus attention oubliant de leur côté les fautes pour OTB, oubliant également de nous mettre des points lors de nos paniers marqués. Troisième quart 16-5 Quatrième quart 14-7 Je ne suis pas de ceux qui se plaignent de l'arbitrage car je pense que nous devons être au dessus pour gagner un match. Et sur cet après-midi là, malgré le fait d'avoir mis de l'intensité à l'intérieur nous ne l'avons pas été. 27 lancés francs pour OTB 5 lancés francs pour ASTRO Nous allons maintenant attaquer les choses sérieuses car si oui ce match aurait été un joli coup, nous avons maintenant des équipes à notre niveau au classement à battre

Aurélien assistant coach

- A★S★T★R★O -

Le Replay des Loisirs

Double commentaire de match pour l'astro 5 cette semaine : vous en avez de la chance !!

Mercredi 31 janvier

Aussonne Astro 5 70-84

Nous sommes les premiers de la poule à faire tomber Aussonne !
Leur joueur phare du match aller qui nous avait collé plus de 40 points à l'aller était sur le côté en jean mais ils disposaient tout de même d'un bel effectif.

Comme à notre habitude nous mettons une grosse intensité défensive et en contre-attaque d'entrée.

Adroits à 3 points ils restent devant à la MT.

Au retour des vestiaires, et alors que 3 des joueurs du 5 majeur sont sur le banc nous allons faire la différence.

Ils tentent de nous stopper avec une défense individuelle très indisciplinée. Les accélérations de Pierre L et Adrien C la feront littéralement exploser. Tout cela combiné à une bonne adresse de Micka, en tournée d'adieu avant un départ, nous remportons le 3eme quart-temps 29 - 15 !

Les locaux se rebifferont sur le dernier quart-temps, ne voulant pas perdre leur invincibilité aussi facilement mais grâce à une grosse solidité défensive nous tiendrons le coup jusqu'au bout !

Lundi 5 février

Portet Sur Garonne Astro 5 39 - 75

Quelque jours après avoir fait chuter le leader nous retournons jouer contre l'équipe face à qui nous avons réussi notre plus large victoire.

Leur grand pivot n'est toujours pas là, mais cette année nous sommes sérieux. Pas d'excès de bouillard nous débutons ce match avec la même intensité que contre Aussonne.

Margaux absente nous démarrons le match à 0-5, un début un peu timide où nous avons du mal à prendre le dessus, une fois que la contre-attaque n'est plus jouable leur défense de zone très resserrée est dure à faire déjouer. Nous perdons 7-6 après qu'ils aient marqué leur premier panier. Là-dessus la machine Astro 5 va se mettre en route et nous leur infligerons un 16-0.

Parti de là ils n'ont plus vu le jour. Ils auront un ou deux "run", des moments où nous aurons du mal à marquer mais dans l'ensemble nous avons déroulé et pu faire profiter tous les joueurs présents.

Un gros merci à Diego d'être venu faire le photographe.

7 victoires de suite je me demande si ce n'est pas une première pour l'Astro 5 !
Petit repos et reprise à Merville début mars avant le derby contre Astro 1...

David

Astrogoth Vs Dime Time défaite 71 -52

Les Astrogoths jouaient contre l'équipe Drime time seconde au championnat. Premier quart nous partons avec 5 points de retard car l'équipe en face avait des filles dans leur effectif et pas nous.

Ce 1er quart est accroché, nous revenons petit à petit au score.

Nous annonçons des systèmes qui fonctionnent bien et défensivement les grands font le travail pour cadénasser le rebond.

Le second quart temps est du même acabit et nous finissons la première mi-temps à égalité 31 partout.

Le troisième quart est plus disputé, on a plus de mal à se trouver offensivement, nous n'annonçons plus de système et nous nous perdons petit à petit.

On ajoute à ça pas mal de pertes de balles qui partent pourtant de bonnes intentions pour se projeter en contre-attaque, mais peu aboutissent.

Nous sommes à la fin du troisième à -13.

Nous lâchons le 4ème et finissons par perdre le match de 19 points.

Pour ce match je retiendrai pour une fois le bon et donc cette première mi-temps nous les accrochons. À nous d'être constant sur tout le match désormais.

Let's go !

Aurélien

Merville Vs Astro1 : Victoire 63-64

La rencontre Merville Astro 1 semblait scellée, si l'on se fie au classement de la poule.

Pourtant dès l'échauffement on voit une équipe de Merville au complet, qui semble rigoureuse et qui affiche son intention claire de gagner.

Dès l'entame de match, ce sentiment se précise. L'équipe adverse est présente physiquement. Elle persiste à ne laisser aucun ballon facile, l'Astro 1 parvient pourtant à rester collé au score. Rien n'est joué.

S'il manque un joueur phare et que la réussite au panier est peu présente, l'astro 1 s'accroche. Une fin de match des plus tendues. A 1 minute 30 de la fin, l'équipe adverse est à +6pts.

Dans les dernières secondes, une interception de l'astro1 suivi d'un panier à 2 points puis d'un panier manqué de l'équipe adverse, et enfin le panier de la gagne permettent d'être à +1 à l'issue de la rencontre. Victoire 64-63!

Hugo

- A★S★T★R★O -



Résultats du week-end dernier



Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 03/02	U11M1	D	Labarthe	Astro 1	Victoire 12-20
	U11M2	L	Astro 2	Bruguières 3	Victoire 20-12
	U11F1	A	Astro 1	Noé 1	Défaite 13-19
	U11F2	G	Blagnac	Astro 2	Victoire
	U13M1	R2	Astro 1	Tarbes UB 1	Victoire 76-43
	U13M2	D2	Astro 2	St-Girons	Défaite 25-54
	U13F1	R2	Mazères	Astro 1	Défaite 56-27
	U13F2	D3	OTB 2	Astro 2	Victoire 20-25
	U15M1	R2	Astro 1	Lézat	Défaite 72-93
	U15M2	D3	Astro 2	Tournefeuille 2	Défaite 42-44 ap
	U15F1	R3	Naucelle	Astro 1	Victoire 67-74
	U15F2	D2	Le Fousseret	Astro 2	Victoire 29-66
	U17M1	R2	Astro 1	BAB'SS	Victoire 73-64
	U17M2	D1	Exempt		x
	U18F1	R2	Salies	Astro 1	Victoire 48-66
	U18F2	R3	Laissac	Astro 2	Reporté au 10/02
	SG1	PRM	Casselardit 2	Astro 1	Victoire 48-95
	SF3	D2F	NET'S 2	Astro 3	Défaite 59-44
Dim 04/02	U20M1	R2	Astro 1	Cornebarrieu	Défaite 60-71 ap
	U20M2	R3	Cugnaux 2	Astro 2	Victoire 54-64
	SF1	R2F	Blagnac Occ	Astro 1	Victoire 46-55
	SF2	PRF	OTB 2	Astro 2	Défaite 58-38
	SG2	D2M	Ayguesvives	Astro 2	Défaite 62-49

- A★S★T★R★O -

🚨 Rubrique spéciale 🚨

La rédac' revient enfin de ses congés pour vous proposer un article spécial aujourd'hui !

Si vous suivez les actualités de notre sport, vous savez sûrement que cette fin de semaine est marquée par un évènement particulier. En effet, a lieu du 8 au 11 février 2024 le tournoi de qualifications féminines aux Jeux Olympiques de Paris pour cet été. Notre équipe de France est déjà qualifiée pour les J.O mais cela ne l'empêche pas pour autant de participer à ce tournoi pour avoir un entraînement face à des équipes internationales. Nous allons donc voir tout ce que vous devez savoir avant de regarder ces qualifications !

Le tournoi (TQO) qui nous intéresse est celui qui a lieu en Chine, à Xi'an et dont la France fait partie. Les françaises se retrouvent contre 3 équipes de 3 continents différents. Mais avant de vous présenter les rencontres qui les attendent, intéressons-nous à l'effectif.



équipe coachée par Jean Aimé
Toupane

La joueuse à suivre : **Marine Johannes**, qui fait son grand retour chez les Bleues après une absence lors de l'Euro 2023. Marine ou MJ, est une jeune joueuse jouant à l'ASVEL avec 14.4pts de moyenne par match cette saison. Elle fait aussi partie de l'équipe américaine des New York Liberty avec laquelle elle a atteint les finales de WNBA cet été. C'est une joueuse très intéressante car elle apporte beaucoup en défense. Mais c'est surtout du côté de l'attaque qu'on l'attend avec son jeu spectaculaire que même LeBron James n'a pas manqué de saluer cet été à New York. Hâte de voir comment elle va pouvoir montrer ses talents sur le terrain !

Nous allons à présent parler des 3 matchs auxquels nous allons assister en cette fin de semaine.



Le premier match opposera la France à Porto Rico le jeudi 8 février à 9h30 (heure française). La dernière rencontre entre ces deux pays remonte à il y a 4 ans déjà, avec une victoire française 89-51.

Cette équipe de Porto Rico a remporté son match contre le Venezuela pour se qualifier à ce TQO en novembre 2023. Une équipe à notre portée mais dont il faut se méfier car un match n'est jamais gagné d'avance !

Ensuite, les françaises seront confrontées à la grande équipe chinoise. Les deux dernières rencontres qui ont vu s'affronter la France et la Chine ont été remportées par les Bleues (76-63 et 81-50). Nous devons donc rester sur cette lancée et aller gagner chez elles. Ce n'est pas une tâche facile lorsqu'on connaît les atouts chinois que sont la taille, le shoot et le physique.

Match qui se joue le 10 février à 9h30 (heure française) !



Puis pour terminer ce tournoi d'entraînement, nous aurons le droit à un match France - Nouvelle-Zélande le 11 février, également à 9h30 (heure française). La dernière confrontation face aux néo-zélandaises date de 2016 ! 8 ans après, il faut que les Bleues fassent un bon retour contre cette équipe d'Océanie et qu'elles ramènent la victoire pour bien clôturer ce TQO !



Vous pouvez regarder gratuitement les matchs de notre équipe féminine sur la plate-forme DAZN. Même si ce n'est qu'un tournoi d'entraînement, n'oubliez pas de les encourager !

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club (de 15 ans ou plus) s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de répondre ...

Pour ce premier 1 contre 1 du jour je vous propose un duel père-fils :



Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Surnom ? Âge ? Fonction(s) au club ? Numéro de maillot ? Poste de jeu ?

Je m'appelle Eliott j'ai 16 ans et je suis joueur dans l'équipe des U17M1 de l'Astro. Je joue avec le numéro 30 (on s'inspire des meilleurs) et je suis meneur/arrière.

Prénom : Vincent / Surnom : Vince / Age : 49 ans / Fonctions : Coach des U17M1 et membre du CA dans la commission sportive Tutorats et Formations des entraîneurs / Numéro : 12 (Aveyron for ever !) / Poste : 4 ou 5

Premier quart-temps : Début des contacts, on dévoile ses références ...

Sportifs et équipes préférés ? Et personnalité favorite (hors sport) ?

Comme vous l'aurez deviné mon sportif préféré est Stephen Curry depuis que je suis petit ! Mon équipe préférée est probablement celle des Golden State Warriors en 2015/16/17/18.

Mon sportif préféré est le même que beaucoup de joueurs de ma génération : Mickael Jordan. Nous avons tous découvert la NBA dans les années 90 avec Canal + (Georges Eddy) et La seule grande équipe de basket de tous les temps la DREAM TEAM USA de 1992 au JO de Barcelone. Après pour être dans l'actualité, j'ai toujours aimé l'équipe de France de handball et leur envie de vaincre tous ensemble avec les bronzés, les barjots, les costauds, les experts ...depuis 1992 à aujourd'hui des générations avec le même état d'esprit de vainqueurs franchement chapeau bas ! Mon sportif préféré de ce que je vois à la télévision car je ne le connais pas personnellement Teddy Riner car il me semble garder toute son humilité mais c'est un grand monsieur du judo avec une force mentale impressionnante.

Deuxième quart-temps : On essaie d'imposer son rythme ...

Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

La meilleure boisson pour moi est l'eau, c'est la meilleure amie du sportif ! J'aime beaucoup les pâtes carbo (sans crème fraîche évidemment). Pour les livres j'ai le choix étant donné que je passe le bac de français cette année... et il se trouve que j'ai bien aimé la Peau de Chagrin d'Honoré de Balzac. Je n'ai pas vraiment de chansons préférées tant que c'est du rap US ou français généralement j'aime bien.

Mon plat préféré : Les pizzas aux fromages / Une boisson préféré : La bière / Mon livre préféré : Livre de méditation / Ma chanson préféré : « Come and Get Your Love » de RedBone (générique du film Les gardiens de la galaxie je crois)

Mi-temps : Retour au calme quelques minutes, le temps de faire le point ...

A l'Astro depuis quand ? Une anecdote ou souvenir sympa à raconter ?

Je joue à l'Astro depuis 4/5 ans je ne me rappelle plus exactement. Mon plus beau souvenir avec ce club est avec certitude lorsque nous avons remporté le championnat régional avec l'équipe des U15.	A l'ASTRO depuis 5 ans si je ne me trompe pas. Le souvenir qui restera gravé pour un coach est le titre en R2 avec les U15M1. Un groupe que je connais très bien car les enfants qui ont fait partie de cette équipe sont ceux que j'ai eu à mon arrivée en U13M. Le souvenir de la victoire de la demi finale à Muret dans une salle complètement hostile à notre égard avec une équipe qui pensait nous être supérieure mais également celle de la finale à Aureilhan contre Union 31 Launaguet Bruguières où tout le monde pensait que l'on se ferait manger par encore une équipe basé sur des qualités individuelles se croyant plus forte qu'un groupe soudé jouant ensemble, en équipe au basket avec une envie de gagner bien supérieure.
---	---

Troisième quart-temps : Ca repart, on s'adapte aux forces et faiblesses adverses ...

Une de tes qualités et un de tes défauts (à propos du basket ou pas !)

Au niveau des qualités, je pense que j'ai la capacité d'être curieux ce qui me permet d'en apprendre plus chaque jour. A l'inverse ce qui me dessert le plus est probablement mon impatience.	Une de mes qualités : Savoir écouter me remettre en question si nécessaire. Un de mes défauts : Exiger beaucoup en acceptant peu d'erreurs.
---	---

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, c'est le fameux "money-time" ...

Objectif(s) de cette saison ... et des suivantes ?

Cette saison je pense que l'objectif de l'équipe et de se qualifier pour les phases finales du championnat.	Cette saison mon objectif est d'avoir une véritable équipe de basket collective, combattive, qui n'abandonne pas, qui s'entraide, qui écoute, qui s'adapte, qui vit bien ensemble... La récompense viendra toute seule si on arrive à avoir cette équipe avec ce visage là.
---	---

Prolongation : Le public est en transe, on joue le tout pour le tout ...

Un dernier mot ?

Pour finir je pense qu'il est important de préciser que je reste meilleur que mon père au basket...	On me fait surement affronter mon fils c'est déloyal, comment voulez-vous qu'il gagne !! Tout est de mon côté : l'expérience, l'adresse (quoique :) , le physique (vieillissant quand même ! beaucoup moins rapide), l'intelligence (ben non pas sûr en fait !). En tout cas très content de transmettre mon expérience ici à l'Astro dans un club que je ne connaissais pas bien et où je retrouve un bon nombre de mes valeurs avec des passionnés comme moi.
---	--

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Je ne sais même pas si j'ai réellement besoin de m'exprimer. Message à tous les fils de la Terre : il n'y a que dans les films de science fiction que l'élève peut surpasser le maître ! Dans la vraie vie le fiston se fait toujours éclater par papa ... désolé Eliott, bien tenté, mais malgré un choix de photo d'un autre temps, Vincent s'impose très, très, très largement !

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club (de 15 ans ou plus) s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de répondre ...

2^{ème} duel du jour , 2^{ème} année à l'Astro chacun, coach d'une équipe 2, et 1 contre 1 ça fait 2 joueurs !



Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Surnom ? Âge ? Fonction(s) au club ? Numéro de maillot ? Poste de jeu ?

Prénom : Timothé / Surnom : Tim ou Timo / Âge : 21 ans / Fonctions au club : Coach des U15F2 et analyse de la data des SG1 / Numéro de maillot : On prend celui qui est libre hein (Nico pourquoi tu prends le 5 tu fais 1m90) / Poste de jeu : Ailier Extérieur (anciennement Meneur de jeu).

Stéphane / Moustic : A cause d'un cousin éloigné ^^ / 52 ans / Coach Assistant (U15M2) / 7 / 7ème homme

Premier quart-temps : Début des contacts, on dévoile ses références ...

Sportifs et équipes préférés ? Et personnalité favorite (hors sport) ?

Sportifs préférés : Stephen Curry car il n'est pas aussi parfait qu'on le croit et est une vraie preuve de hard-work. Récemment Victor Wembanyama parce que c'est le GOAT (et ROTY, n'en déplaise aux fans de Chet). Équipes préférées : Monaco pour la LFB et Denver pour la NBA (oui ça n'a aucun rapport avec mes sportifs préférés). Personnalité préférée : Keanu Reeves qui est la bienveillance incarnée.

J'aime tous les sports avec un ballon ou une raquette. Mon équipe, les Spurs ... avec de Pivot à Meneur : * Sportifs : Nikola Jokić / Giannis Antetokounmpo / Wemby / Kobe / Trae Young (ou Jalen Brunson pour gagner ce duel*)
* Personnalités : Jean-Pierre Bacri / Gérard Darmon / Alain Chabat / Jonathan Cohen / Pierre Niney (ou Cécile de France).

Deuxième quart-temps : On essaie d'imposer son rythme ...

Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Plat préféré : Le chili con carne. Boisson préférée : L'eau : un esprit sain dans un corps sain (n'en déplaise aux alcooliques). Films préférés : 1917 / Interstellar / Pacifique Rim 1. Livre préféré : Blood Song. Chanson préférée : Ça dépend du moment de la journée.

Mon 5 majeur : Tartiflette | Café | Le prénom | Le Désert des Tartares | Bohemian Rhapsody

Mi-temps : Retour au calme quelques minutes, le temps de faire le point ...

A l'Astro depuis quand ? Une anecdote ou souvenir sympa à raconter ?

Cela va faire bientôt 2 ans que je suis à l'Astro afin d'y réaliser mon stage de STAPS filière Entraînement Sportif et Préparation à la performance.

Je me souviens du premier entraînement que j'ai réalisé au sein du club pour les U13F qui était CATASTROPHIQUE. C'était la première fois que j'encadrais autant de monde et que je devais préparer un entraînement moi-même. J'ai enchaîné erreur sur erreur avec la voix qui tremblait et je n'avais absolument aucune idée de quoi travailler avec des U13F. Je suis tellement de stress que mon t-shirt avait changé de couleur.

Mais cet événement gênant qui revient me hanter parfois le soir à minuit quand j'essaye de trouver le sommeil, et qui rallonge mon insomnie, me permet de me rendre compte de mon avancement et de ma progression en tant qu'entraîneur. Je pense que c'est pareil pour tous les coachs qui liront ces quelques lignes. On a tous commencé quelque part et c'était catastrophique, mais quand on prend du recul, on se rend compte de tout le chemin qu'on a fait jusqu'à maintenant (même si pour moi c'est que 1,5 année) et c'est satisfaisant.

2ème Année, toujours Rookie, je découvre encore, mais je suis bien entouré ^^

Un plaisir de recroiser des joueurs de tous les âges sur tous les terrains, par le biais de l'Astro.

La délivrance d'un premier match gagné après une très longue série de défaites, en voyant le bonheur sur tous les visages !

Troisième quart-temps : Ca repart, on s'adapte aux forces et faiblesses adverses ...

Une de tes qualités et un de tes défauts (à propos du basket ou pas !) ?

Une de mes qualités : Je m'organise bien. Ça me permet de trouver du temps libre pour continuer ma passion pour l'écriture, en plus de celle du basket. Sans oublier que cela me force à réviser plus tôt et à avancer sur les projets de groupes plus rapidement sans me surcharger de travail (et de finir en burn-out).

Un de mes défauts : Trop émotif / sensible. On m'a déjà fait la remarque durant mes études (cette année encore) pour me dire d'arrêter de montrer mes faiblesses et, en gros, d'être homme fort et viril sans émotions parce qu'on est dans le sport (je vous laisse imaginer le type de personne qui m'a dit ça).

Je le mets en défaut car il est vrai que je prends certaines remarques ou actes trop à coeur, ce qui a tendance à me faire douter de moi même et je ne devrais pas. Mais être comme ça m'aide à prendre du recul et à être plus "humain".

Qualités: L'âge, l'expérience, la polyvalence, la maîtrise de soi ou pas, ne rien lâcher !

Défauts: Pour moi c'est l'âge, pour les autres il y en a pleins que chacun découvrira au fil du temps, ou pas ...

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, c'est le fameux "money-time" ...

Objectif(s) de cette saison ... et des suivantes ?

Objectifs de cette saison en tant que joueur : Trouver mon style de jeu pour être utile sur le terrain. Objectifs de cette saison en tant que coach : Préparer et améliorer mes joueuses pour leur donner toutes les chances d'être en équipe 1 ou de s'amuser plus sur le terrain en leur permettant de réaliser des actions qu'elles ne pouvaient pas faire auparavant. Objectifs de la saison prochaine : Tout dépendra de mes nouveaux horaires car je risque d'être en alternance ou autres selon mon choix de poursuite d'études.

Faire évoluer les garçons, dans le jeu et humainement, en mélangeant le combat physique et le plaisir technique !!

Prolongation : Le public est en transe, on joue le tout pour le tout ...

Un dernier mot ?

Quand je suis parti de mon club où j'ai grandi (Basket Club Rabastinois (maintenant OT2B)) je ne pensais pas que j'allais retrouver un club aussi convivial et avec un état d'esprit aussi chaleureux que celui qui m'a vu grandir. Je pensais que les clubs dans les grosses villes étaient extrêmement compétitifs, à la sélection extrême peu importe les niveaux des équipes (je l'ai encore en travers de la gorge Lardenne) et surtout avec des égos surdimensionnés.

Finalement, même si l'Astro est différent par certains aspects au BCR de mon époque, et ceci parce que le cadre et le contexte n'est pas le même (500 demandes de licences pour une équipe, donc forcé de faire des sélections), il est tout même un club bienveillant qui allie envie de compétition et de plaisir de jouer.

Il est rare de trouver un club qui tient aux joueurs et bénévoles qui s'investissent (de loin comme de près) et avec une certaine renommée mine de rien ! (Les profs du collège de Verfeil parlent tout le temps de l'Astro comme THE CLUB à battre selon ma mère).

Merci l'Astro de m'avoir accompagné durant ma formation en licence ainsi qu'en tant qu'entraîneur (et même joueur !). C'est une expérience que je n'oublierai jamais !

Ayant une chance sur 2 de remporter ce duel, c'est mathématique, je suis sûr de perdre à 51% pour 2 raisons :

- * Mon niveau totalement objectif en mathématiques appliquées
- * Une tentative de corruption *

Let's go ASTRO !!!!

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Le placide Timothé s'est lâché, en toute sincérité et honnêteté, tel qu'on le connaît, et ni l'expérience de Stéphane, ni sa photo menaçante, ni sa tentative de corruption finale (parler des maths c'était bien trouvé !) n'ont suffi ... notre expert statisticien des SG1 remporte ce 1 contre 1.

... 1 CONTRE 1 ...

Deux membres du club (de 15 ans ou plus) s'affrontent virtuellement au travers d'un questionnaire commun. Aucun des deux ne sait qui est l'autre au moment de répondre ...

Dernier duel du jour, du coach bien expérimenté à l'honneur :



Note de l'expéditeur : "Dès qu'il s'agit de tir, ma gestuelle frise la perfection"

Avant match : Echauffement / Présentation des équipes ...

Prénom ? Surnom ? Âge ? Fonction(s) au club ? Numéro de maillot ? Poste de jeu ?

Constant, aucun, 54, entraîneur U17M1 et parent de joueur, 15 les numéros exotiques n'étaient pas autorisés en France en ce temps là, tous les postes en fonction du niveau.	Philippe 47 ans, entraîneur des SF1
--	-------------------------------------

Premier quart-temps : Début des contacts, on dévoile ses références ...

Sportifs et équipes préférés ? Et personnalité favorite (hors sport) ?

Les 2 MJ Des années 80 et 90, lions indomptables du Cameroun, Nelson Mandela	Magic Johnson, j'en ai plusieurs, Lakers au basket, stade Toulousain au rugby et Benfica Lisbonne au foot. Robert de Niro.
--	---

Deuxième quart-temps : On essaie d'imposer son rythme ...

Plat, boisson, film, livre et chanson préférés ?

Ndolè accompagné de bâton de manioc (désolé, c'est un plat de là bas), coca 0, Rue case nègres, le soleil des indépendances de Hamadou Kourouma et Freedom de Nelson Mandela, toute la discographie de Georges Brassens.	Je n'ai pas de plat préféré. Le bon whisky. Le parrain, les évadés, il était une fois l'Amérique . La bête humaine de Zola. J'aime beaucoup de chanson pour n'en choisir qu'une.
--	--

Mi-temps : Retour au calme quelques minutes, le temps de faire le point ...

A l'Astro depuis quand ? Une anecdote ou souvenir sympa à raconter ?

J'ai l'impression d'avoir toujours été là, mais je dirais 13 ou 14 ans. A l'époque où j'étais en charge des SG2 nous avons fini le championnat en tête. Mes joueurs ont décidé d'arroser ça au sens 1er du terme en me mettant sous la douche. J'avais un point de vue différent et ce fut un "1 contre plusieurs" assez épique.

Depuis cette saison à l'ASTRO mais il y a quelques années j'étais déjà coach des SF1. Lors de ma première expérience à l'ASTRO ont s'est qualifié pour la finale mais la COVID nous a coupé dans notre élan.

Troisième quart-temps : Ca repart, on s'adapte aux forces et faiblesses adverses ...

Une de tes qualités et un de tes défauts (à propos du basket ou pas !)

Ce sont des choses qui évoluent en prenant de l'âge. De tout temps ma principale qualité à toujours été mon adaptabilité. Mon principal défaut : je ne vois que mes qualités. Plus sérieusement : je m'ennuie de tout ce qui ne stimule pas mon intellect

Une qualité qui s'est souvent retournée contre moi : la franchise. Perfectionniste et parfois (non souvent) têtu.

Quatrième quart-temps : Le dénouement approche, c'est le fameux "money-time" ...

Objectif(s) de cette saison ... et des suivantes ?

Play-off et plus si affinités. Après ?
Une saison à la fois :-)

Cette saison le maintien et gagner la coupe avec les filles.
Pour les suivantes ? On verra avec les filles. Une montée peut-être ?

Prolongation : Le public est en transe, on joue le tout pour le tout ...

Un dernier mot ?

Very Good Job Astrobulle

Merci au club et aux filles.

L'analyse totalement pas objective de Micka :

Très sincèrement, pour moi pas évident de trancher tant j'ai déjà un immense respect pour deux de "mes" techniciens les plus expérimentés.

Mais puisqu'il faut choisir, je vais donner la victoire à celui qui se pense réellement capable de jouer à tous les postes sur un terrain, qui me transmet une photo et une légende que personne d'autre n'aurait osé fournir, qui cite une anecdote "épique" à laquelle j'ai directement participé (et j'ai la vidéo !) car peu de personnes le savent mais une seule saison à l'Astro je n'ai pas été joueur-coach, c'était avec l'équipe SG2 et c'est bien Constant qui a eu la lourde tâche de me coacher, avec le succès qu'on connaît ! Après avoir dit tout ça, Philippe tu te doutais bien que le combat paraissait assez inégal ... mais toi seul aurais pu le remporter ;-)

Voilà pour aujourd'hui ... le petit teasing des prochaines "personnalités" qui seront dans l'arène du 1c1 : Madame la Présidente elle-même, Carole, Thierry, "Nananiss", ... et d'autres surprises encore ! A bientôt !

Prochains matchs

Petite précision importante, entre la parution de cet Astrobulle et samedi, des modifications de dernière minute peuvent avoir lieu. N'hésitez pas à vous référer à la rubrique "Prochain match" sur notre site internet

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Horaire	Gymnase	Adresse	
Sam 10/02	U5	x	Entrainement habituel		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE	
	U7	x	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE	
	U9	x	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
	U11M1	D	Repos		x	x	x	
	U11M2	L			x	x	x	
	U11F1	A			x	x	x	
	U11F2	G			x	x	x	
	U13M1	R2			x	x	x	
	U13M2	D2			x	x	x	
	U13F1	R2			x	x	x	
	U13F2	D3			x	x	x	
	U15M1	R2			x	x	x	
	U15M2	D3			x	x	x	
	U15F1	R3			x	x	x	
	U15F2	D2			x	x	x	
	U17M1	R2			x	x	x	
	U17M2	D1			x	x	x	
	U18F1	R2			x	x	x	
	U18F2	R3			Laissac	Astro 2	15h00	G.Municipal
SG1	PRM	Astro 1			Montastruc 2	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
SF3	D2F	Repos		x	x	x		
Dim 11/02	U20M1	R2	Repos		x	x	x	
	U20M2	R3			x	x	x	
	SF1	R2F	Astro 1	Pamiers	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
	SF2	PRF	Astro 2	Fonsegrives 2	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
	SG2	D2M	Repos		x	x	x	

Comme l'année dernière, vous pouvez aider le club en vous inscrivant grâce au lien ci-dessous à l'une des fonctions pour un match (arbitre, e-marque, chrono, délégué, buvette). Il vous suffit d'écrire votre nom dans les cases vides.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nZivW1AXxzSxu6HvOvF1x4Q-2pWbYXjdbPfi5FrcMA/edit?usp=sharing>

Une petite page de pub

On remercie les sponsors !

WISE:RH



- A★S★T★R★O -

Buzzer Beater

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.

A la semaine prochaine !!!

- A★S★T★R★O -