

ASTROBULLE

épisode 25
09/03/2016



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

*Gymnase : 26 impasse Barthe
31200 TOULOUSE*

L'édito du Président

Journée de la femme : ...

Sinon un nécessaire rappel historique, l'instauration de cette journée paraîtrait aberrante et pourtant les injustices sont encore grandes dans notre société. Et nous, que faisons nous à l'ASTRO ?

Pas plus tard que lundi, Cathy répondait à l'invitation de Mme Laurence Arribagé, élue en charge des sports, et Mme Julie Escudier, élue en charge de l'égalité femmes-hommes pour échanger sur les évolutions à conduire en faveur de pratiques sportives plus égalitaires.

Pour notre part au delà de la signature de la charte toulousaine pour la lutte contre les discriminations et pour l'égalité femmes hommes dans le champ sportif, (que nous avons déjà signée en Juin dernier), nous en sommes à mettre en place plusieurs mesures pionnières car il nous faut rattraper le retard :

- une ségrégation positive à l'accueil. Cette ségrégation porte ses fruits : nous avons accueilli ainsi plus de 20 filles dans toutes les catégories de baby au Seniors filles 1. La dernière licence sera même pour une SF1, Marion, juste avant la jeune Déborah débutante qui rejoint le groupe d'entraînement des U15M2
- autre mesure, la mixité aux entraînements de jeunes. Si elle est expérimentale chez les jeunes, elle risque d'augmenter au delà des centres de perfectionnement. (=> habituer nos pratiquants à jouer mixte, c'est aussi casser quelques tabous).
- le sport santé est à plus de 50% mixte. Les loisirs 4. Un groupe très homogène et cohérent qui dépasse le cadre du basket, avec son facebook, ses afters, ses sorties montagnes etc...

Que pouvons-nous faire de plus ? Une, deux, ... demandes internes pour permettre à de jeunes mamans de pratiquer leur sport tout en résolvant les problèmes de garderie des jeunes enfants. Ah oui ! ça existe ?...

Pour sûr ça constitue une barrière ! Il est des services et des solidarités à réinventer. Si ça vous intéresse merci de vous signaler pour l'an prochain. Nous on y pense très fort.

Il y a beaucoup à faire. Exprimez vous nous écouterons et recueillerons avec attention vos remarques ou demandes.

Les limites ne sont que dans nos têtes, culturelle et sociétale dans ce cas.

Pierre

Les quelques derniers résultats

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Résultats
Sam 05/03	U15F2	OTB 3	Victoire 51-20
Dim 06/03	SF1	BC des Lacs	Victoire 44-67

Commentaire de match

SF1 : BC des Lacs 44 / TMABC 67

Match reporté (suite aux attentats), match piège suite auquel nous pourrions tirer quelques conclusions.
13-17, 17-13, 8-16, 6-21

Il y a eu deux matchs, la 1^{ère} et la 2^{ème} mi-temps.

Nous avons voulu expérimenter en 1^{ère} mi-temps 30-30. Nous avons joué classique en 2^{ème} 37-14

Face à une équipe locale de 7 joueuses, le score est même gentil. Il nous aura permis de mettre en évidence certaines de nos lacunes et certitudes.

Nous jouerons ce week-end le match retour et nous espérons que les aveyronnaises se déplaceront aussi nombreuses que nous l'avons fait (à 10) pour un match retour de meilleur niveau car nous avons une fin de saison très intéressante à jouer.

Pierre

Retour sur les deux dernières semaines de Gwen

1. Stage sélection Haute-Garonne + TIC U12 (1^{ère} semaine)

Le comité du 31 organise des rassemblements U11 permettant de repérer les jeunes potentiels susceptibles d'intégrer les équipes U12 pour représenter la Haute-Garonne en vue du tournoi Inter-Comité, se déroulant les 27 et 28 Février 2016. Le CD 31 évolue avec 2 équipes féminines et 2 équipes masculines composées de 10 joueurs chacune. L'objectif de la sélection départementale est de permettre à ces jeunes une qualité d'entraînement plus exigeante que celle proposée en club avec un esprit placé sous le signe de la cohésion de groupe et d'esprit d'équipe.



Equipe fille 1 : Championne / Equipe fille 2 : Vice-championne

Notre salariée, Gwen, entraîne depuis cette saison le groupe fille. Un dimanche par mois et chaque première semaine de vacances avec un stage intensif d'une semaine.

Le week-end du 27 et 28 février a eu lieu le tournoi inter-comité de la région où 8 comités se sont rencontrés pour disputer le titre. Une expérience magique autant pour les joueurs que pour les entraîneurs/coachs. Et cette année, la Haute-Garonne s'est imposée avec un très bon résultat.

2. Stage sélection Haute-Garonne + TIC U13 (2^{ème} semaine)

Après la première année en U12 qui est composée de 20 joueuses, le comité ne peut en retenir que 10 pour former l'équipe U13. Cette année, deux joueuses de l'ASTRO font partie de cette sélection, Hawa (9) et Lena (11) joueuses de l'équipe U13F1. Celles-ci sont également à la filière sport-étude fille de Salies-du-Salat la semaine ET elles se sont aussi faites repérer lors du tournoi pour participer au camp inter comité au CREPS.



Equipe U13 : 3^{ème} du tournoi

3. Stage arbitrage TIC U13

Parmi les 11 arbitres potentiels de la Haute-Garonne, deux arbitres de l'ASTRO ont été convoqués pour arbitrer les matchs lors de ce tournoi : Paul SAVIN (U17M1) et Gwendoline BENDO.

Ce stage est un tremplin permettant un perfectionnement poussé avec des arbitres de haut-niveau national.

N'oubliez pas que si vous êtes intéressés par l'arbitrage, le club vous propose une petite formation pratique via l'école d'arbitrage. Paul en est le responsable. Il existe aussi des formations en relation avec le comité : formation club via une plate-forme internet ; formation -16 ; formation initiale pour les plus de 16 ans.

Gwen



Aujourd'hui une règle fondamentale au basket : **le marcher**.
Comme vous le savez sûrement le marcher est une règle contraignant les mouvements d'un joueur portant le ballon sans qu'il ne dribble.
Je pense que si je vous demandais d'expliquer la règle du marcher vous me répondriez qu'un joueur a le droit de faire deux pas sans dribbler.

En réalité cette règle est légèrement plus complexe et subtile.
Un joueur n'est pas limité à deux pas mais à deux APPUIS !
Quel est la différence ?

Et bien un appuis correspond à un **temps**, c'est à dire que si l'on retombe les deux pieds simultanément on a effectué un seul appuis. Il est donc possible de retomber avec le ballon à pieds joints puis de sauter à nouveau en retombant les deux pieds en même temps. Étonnant non ?
(PS : dans ce cas de figure il est interdit de pivoter puisque cela ferait un troisième temps)

Au delà de cette limite d'appuis, il existe une sous-règle très pratique : **le PIVOT !**

"Le pivot est le mouvement légal d'un joueur qui tient un ballon vivant sur le terrain et qui déplace le même pied une ou plusieurs fois dans n'importe quelle direction alors que l'autre pied, appelé pied de pivot, est maintenu à son point de contact avec le sol." (Article 25.1.2)

En effet, si un joueur garde un pied maintenu à un même endroit contre le sol il est libre de déplacer son autre pied à sa guise.

Une question vient alors à l'esprit : Comment savoir quel est mon pied de pivot ?

Ce n'est pas si simple que ça en à l'air.

Traitions cette question en deux parties :

Si le joueur est au sol lorsqu'il capte le ballon :

- Si un seul pied est en contact avec le sol, celui-ci devient pied de pivot
- Si les deux pieds sont posés lorsque le ballon est capté, lorsque le joueur lèvera un pied, l'autre deviendra pied de pivot.

Si le joueur est en l'air lorsqu'il capte le ballon :

- S'il retombe en posant les pieds l'un après l'autre, le premier pied posé devient pied de pivot
- S'il retombe en posant les pieds simultanément, lorsque le joueur lèvera un pied, l'autre deviendra pied de pivot.

Attention ! Le pied de pivot ne peut pas être déplacé tant que le ballon est tenu.

Si celui-ci est levé, seuls une passe ou un shoot peut être effectué avant que le pied soit reposé.

Si un dribble est engagé alors que le pied de pivot a été levé, il y a **MARCHER !**

Petite anecdote pour conclure.

Un joueur est autorisé à tomber avec le ballon mais pas à rouler au sol ou à se relever. Pratique n'est-ce pas?

Paul

Le programme des prochains matchs de l'ASTRO BC

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse
Ven 11/03	SF3	TMB 4	20h30	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
	SG2	Caraman 2	22h30		av des sports à CARAMAN
Sam 12/03	U9 sam	Bruguières-TMB Blagnac-St-Jory	accueil 9h00		à BRUGUIERES
	U11M1	Fenouillet 1	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	Merville	13h30		rue des écoles à MERVILLE
	U11F1	Tournefeuille	12h30	Moulin à vent	à TOURNEFEUILLE
	U11F2	Labège	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	NET'S 2	13h00		Che de l'Enguille à ST-GENIES
	U13M2	St-Lys 2	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1	Cugnaux	14h30	Jean Bouin	à CUGNAUX
	U15M1	Bas-Armagnac	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	St-Girons	14h30	Camel	28 r J. Ferry à ST-GIRONS
	U15F1	TCMS	16h30	Surcouf	r L. Plana à TOULOUSE
	U15F2	Roquettes 2	13h15		allée des sports à ROQUETTES
	U17M1	Fonsegrives	17h00	Pépi	r des coteaux à FONSEGRIVES
	U17M2	OTB 2	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20F	Vic-en-Big.	18h00	Menoni	av de Pau à VIC-EN-BIGORRE
Dim 13/03	U9 dim	Tropik-BLAC	accueil 10h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	Pibrac	13h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	BC des Lacs	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG1	Casselardit 2	15h30	Puig Lamartine	Rue Coupefer à TOULOUSE
Mer 16/03	SF1 Coupe Garonne 1/4 finale	St-Orens	20h30	Riquet	à ST-ORENS

En détails à domicile :

Vendredi 11/03

- A **Soncourt** à 20h30 : Dernier match de poule des **SF3**...avant les play-offs !

Samedi 12/03

- A **Arnauné** à partir de 9h30 : Match des **U11M1** suivi de celui des **U11F2**.
- Au collège **Lautrec** à 11h : Entraînement habituel des **U7**.
- Au lycée **Lautrec** à partir de 13h : Matchs des **U13M2**, des **U17M2** et des **U15M1**.

Dimanche 14/02

- Au lycée **Lautrec** à partir de 10h : Plateau **U9** (pas d'entraînement le samedi matin)
- Au lycée **Lautrec** à partir de 13h30 : Match des **SF2** suivi de celui des **SF1**.

Prochain Astrobulle le mercredi 16/03/2016