

ASTROBULLE

Episode n°19



Mercredi 22 janvier 2020



Sommaire



Avant toute chose ... l'édito !

Selfi du week-end

Tester sa culture Astro

Résultats des derniers matchs

On refait les matchs

Bulletin d'infos diverses

Une prochaine rubrique ...

La question "code de jeu"

Les prochains matchs

Et merci à nos partenaires

Avant toute chose ... l'édito !

Edito par Virginie, Cathy ou Mickael ... aujourd'hui c'est Mickael :

Hello l'Astroworld !

Pas simple mon premier édito de l'année 2020 ...

En effet, malheureusement je dois commencer par évoquer une douloureuse nouvelle. Samedi dernier, la grande famille de l'Astro a perdu un de ses membres. Lucy, la maman de Martin (11 ans, au club pour sa 4^{ème} saison et actuellement en U13M2) et de Sonia (9 ans), nous a subitement quittés, après un an d'un digne et courageux combat contre la maladie.

C'est une tristesse immense pour Guillaume et moi, qui avons coaché Martin 2 ans chacun, ainsi que pour ses coéquipiers et leurs parents, qui avons tous eu le plaisir de profiter du sourire de Lucy lorsqu'elle venait supporter l'équipe lors des matchs. Même éloignée des gymnases depuis un an, elle n'a jamais cessé de nous soutenir moralement. Lectrice assidue de l'Astrobulle, elle avait toujours un petit mot d'encouragement et de remerciement pour notre action auprès de son fils ...

Doté du même courage que sa maman, Martin était de retour à l'entraînement dès ce lundi, et, bien entouré par ses coéquipiers, il continue à se donner à fond sur le terrain.

Cette tragique disparition nous rappelle aussi combien une défaite, une erreur d'arbitrage, un panier manqué sont autant de choses auxquelles il faut ne pas donner plus d'importance qu'elles n'en ont réellement ! Le sourire des joueurs, leur volonté à faire de leur mieux et à avancer ensemble ... profitons de ces instants si précieux.

Cet édito est également l'occasion d'annoncer officiellement que, suite à un contrôle de la DRJSCS survenu en octobre dernier, et afin de nous mettre en règle vis-à-vis de la loi, nous avons du prendre la décision de mettre fin au contrat de travail de Rachel, ceci de façon anticipée (6 mois avant le terme prévu initialement).

Depuis le mercredi 15 janvier dernier, elle n'est plus salariée du club, mais y reste très attachée et continue, désormais de façon bénévole (au même titre donc que tous les autres coachs), à s'occuper des U15M2 et des U9 et à donner de son temps pour l'arbitrage des matchs de jeunes le samedi ... et nous ne pouvons que l'en remercier.

Cependant, elle est désormais en recherche d'emploi, et pourra à tout moment ne plus pouvoir maintenir cet engagement bénévole ...

Ce départ nous amène ainsi à devoir adapter l'encadrement de certains entraînements, mais grâce à la bonne volonté et à la solidarité de tout notre staff technique, nous trouvons des solutions.

Enfin, c'est l'occasion pour moi de remercier encore une fois nos bénévoles les plus investis : tous ceux qui apparaissent chaque week-end sur plusieurs feuilles de match et qui viennent en plus voir et encourager nos équipes, même à l'extérieur !

Mickael

Selfi du week-end

N'hésitez pas à nous envoyer vos photos pour une publication sur Facebook et dans l'Astrobulle !

Les U15M1 sous le feu des projecteurs (d'Arnauné !) lors de leur démonstration de force contre Fenouillet !



Tester sa culture Astro

Chaque semaine une énigme sur le club.

Question du jour : Quelle est la proportion de licences féminines cette saison ?



Réponse de l'énigme précédente : pas encore 5 ans !



Nos graines de champion s'appellent cette saison Clément, Yona et Andrew. Ils évoluent en U7 et sont nés en 2015 (en septembre pour Andrew notre plus jeune licencié !) et n'ont donc même pas encore 5 ans ... et nous leur souhaitons une longue et belle carrière !

A noter que nous sommes un des rares clubs de sport à accueillir de si jeunes pratiquants ...

Résultats des derniers matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Gymnase	Arbitres	OTM
Sam 18/01	U11M1	Labarthe 1	Astro 1	Victoire 14-18	Locaux	Locaux
	U11M2	Astro 2	Gratentour	Victoire 20-12	Florian	parents U11M2
	U11F	Astro	Cugnaux	Défaite 12-20	Adéla - Djanyssse	parents U11F
	U13M1	BAB'SS 1	Astro 1	Défaite 54-49	désigné - local	Locaux
	U13M2	OTB 2	Astro 2	Victoire 25-36	Locaux	Locaux
	U13F1	TMABC 1	OTB	Victoire 38-32	Nicolas - Samy	Agnès-Stéphane
	U13F2	TMABC 2	Cugnaux 1	Victoire 36-26	Rachel	Stéphane-Agnès
	U15M1	Astro 1	Fenouillet	Victoire 80-22	Moussa - Noah	Rachel - Martin
	U15M2	Astro 2	Vacquiers 2	Victoire 45-41	Rachel - Florian	Alexandra - Vincent
	U15F1	TMABC 1	Pamiers	Défaite 72-71	Christian - Lucie	Cathy - Sidonie
	U15F2	Cornebarrieu	TMABC 2	Défaite 48-43	Locaux	Local - Vanessa
	U17M1	Astro 1	NET'S 1	Victoire 68-56	Nicolas - Samy	Sébastien - Cathy
	U17M2	Noé	Astro 2	Victoire 65-69	Locaux	Locaux
	U18F	Carla Bayle	TMABC	Défaite 77-32	Locaux	Local - Virginie
	SG2	Pamiers 2	Astro 2	Défaite 56-47	officiels désignés	Locaux
	SF3	TMABC 3	Gratentour	Défaite 37-52	officiels désignés	Rachel - ?
SG1	Verfeil	Astro 1	Victoire 69-84	Locaux	Locaux	
Dim 19/01	U20M	Astro	TOAC 2	Défaite 45-48	Micka	Cathy - Thierry
	SF1	TMABC 1	Pamiers	Victoire 67-49	officiels désignés	Virginie - Florian
	SF2	Puycasquier	TMABC 2	Défaite 73-38	officiels désignés	



On refait les matchs

Les traditionnels commentaires de match ...

U7 → Entraînement habituel



En raison du plateau de la semaine précédente, c'était réellement le premier entraînement de l'année 2020 avec l'effectif au complet. Le premier sans François mais avec un invité de marque : Pierre qui est venu prêter main forte à notre nouvelle équipe d'entraîneurs !

U11M1 → Labarthe 1 – Astro 1 : Victoire 14 – 18 ... Auteur = Guillaume

Score réel : 32-37

C'est quand on se croit arrivé que le voyage commence vraiment...

Best of U11Mx1 : la compil' des champions, disque 1

Piste 1 : A la vie, à l'amour (Soprano)

« Elle m'a dit aussi qu'ici tout est fragile, si tout s'écroule tu reconstruis c'est comme ça la vie »

La défaite de la semaine dernière laisse un goût amer. Surtout car elle aurait pu être évitée. Et je ne veux surtout pas entendre de « ça va leur faire du bien de perdre » ou autre « je ne perds jamais : soit je gagne soit j'apprends ». Parce que non, ça ne fait du bien à personne de perdre et avec tout le respect qui est dû à Nelson Mandela : a-t-il déjà coaché des poussins ?!?

Essayons au moins d'analyser ce qu'il s'est passé : un match de reprise, une préparation qui manque de sérieux, un manque d'implication défensive, un entêtement à ne pas suivre les consignes et le mental qui lâche alors qu'en face c'est tout l'inverse avec en prime une réussite insolente aux tirs de loin. Ça vous rappelle quelque chose? Le 1er match de championnat contre les Net's de la saison dernière!

Alors faut-il tout remettre en question suite à cette défaite? Non, on continue dans le même sens. Les U11Mx1 est un groupe solide mais qui a aussi le droit de se tromper (comme leur coach :) et a juste besoin d'un petit réglage de discipline.

Piste 2 : Back In Black (AC/DC)

« Back in black, I hit the sack, I've been too long I'm glad to be back »

C'est donc le bilan entaché d'une défaite que nous poursuivons le championnat pour le deuxième match qui nous oppose à une équipe venue de la poule B, que nous ne connaissons pas et qui à l'air d'être un challenger sérieux.

Nous avons donc redoublé d'effort pendant la semaine pour corriger ce qui nous avait fait défaut en matière d'agressivité défensive et nous avons abordé cette rencontre sans a priori. Et avec l'effectif le plus féminin depuis le début de la saison puisque Sidonie, Jade et Camille jouaient ensemble pour la première fois. Girl Power!

L'opposition 2 (Sidonie, Jade, Martin, Oscar et Willy) a fait un sans faute (4-5, 0-5, 0-8, 2-5) après un démarrage diesel. Cette opposition menée par un Willy hallucinant au jeu serein et mature (fixation du défenseur, feinte, drive) et qui a marqué 17 points sur 23, nous a régalié. Et contrairement à ce qu'indiquent ces statistiques, le jeu de cette opposition a été très collectif et tout le monde était impliqué dans le but commun d'amener le ballon le plus rapidement possible vers le panier. Bravo aussi à Oscar pour son apport en vitesse et le nombre impressionnant de ballons volés aux malheureux adversaires qui s'aventuraient à dribbler trop près de lui.

Du jeu rapide, collectif, une défense active, une utilisation judicieuse des parkings que demander de plus? Les félicitations du coach de Labarthe ? Ah non, on les a eu aussi ! C'est une grande fierté que de l'entendre dire que nous sommes la plus belle équipe qu'il ait affronté depuis le début de la saison. Bravo les enfants, c'est mérité.

Piste 3 : Under Pressure (Queen)

« Insanity laughs under pressure we're cracking , can't we give ourselves one more chance? »

Et pourtant ils n'étaient qu'à 60% de leurs capacités car l'opposition 1 (Camille, Erwann, Walid, Solal et Sohan) a été en grande difficulté (8-3, 3-1, 4-6, 9-4). Une expérience douloureuse autant mentalement que physiquement. Mené par un joueur très agressif, Labarthe a mis au tapis plusieurs fois Erwann et Solal a tel point que j'ai dû aller voir le coach adverse pour lui demander de calmer les esprits. Ça vous rappelle quelque chose? Le 2ème match de championnat contre Caraman de la saison dernière. (Etranges similitudes, j'espère que la saison va finir pareil...)

Une rencontre à couteaux tirés avec énormément de fautes des 2 cotés ayant pour conséquence de faire complètement sortir mes joueurs de leur match. Perte de lucidité et volonté de montrer qui est le plus fort en 1 contre 1 ont eu raison du collectif. Le collectif c'est justement ce qui pêche dans cette opposition 1 ou j'ai vu des actions qui n'ont pas leurs places chez nous comme des traversés de terrain en solitaire sans faire la passe aux coéquipiers démarqués.

Je tire la sonnette d'alarme à ce sujet car nous ne pourrions jamais battre les prochaines équipes avec ce type de comportement qui pénalise tout le monde.

Le championnat est une course de fond, il est difficile, long et exigeant. Nous en avons fait les frais la semaine dernière et il s'en est fallu de peu cette semaine. Dorénavant tous les matchs vont être de ce niveau et il est impossible de savoir comment ça va se finir. Les cartes sont rebattues en permanence. La semaine dernière toutes les équipes de la poule A ont perdu contre les nouveaux arrivants de la poule B et cette semaine TCMS a perdu contre Colomiers que nous avons battu en ouverture de saison.

Il nous faut travailler avec constance, rigueur et sérieux si nous voulons atteindre le haut du classement. Mais ça ne pourra se faire que si on peut compter les uns sur les autres.

<https://music.apple.com/fr/playlist/best-of-u11mx1-la-compil-des-champions-disque-1/pl.u-r2yB1pEF32qj5>

U13M1 → BAB'SS 1 – Astro 1 : Défaite 54 – 49 ... Auteur = Vincent

Sixième match ALLER dans notre poule de Régionale 2 où nous nous déplaçons à BESSIERES.

Un match important ! BESSIERES était dernier ex aequo avec nous ce qui signifiait que le perdant serait dernier seul au classement.

Un bon match dans son ensemble très serré mais où nous avons gardé l'avantage de quelques points les trois premiers quarts.

Le dernier quart temps était serré mais la pression ajoutée à deux décisions arbitrales, ont plutôt fait basculer coté BESSIERES.

Défensivement ce fut vraiment un bon match contrairement au dernier avec de l'intensité et de l'envie.

Offensivement, nous avons produit notre jeu rapide mais avons du mal avec notre système de jeu placé.

Nous perdons le match par le score 54-49.

C'est difficile pour tout le monde les défaites surtout moralement mais faut surtout rester solidaire.

Les joueurs sont déçus mais le coach l'est tout autant !

Nous rencontrons des équipes d'un niveau équivalent au notre que nous sommes capables de gagner bien évidemment. Je continue à y croire bien évidemment et faut continuer à travailler ensemble.

U13M2 → OTB 2 – Astro 2 : Victoire 25 – 36 ... Auteur = Mickael

Score par quart temps : 2-5 / 8-2 / 6-13 / 9-16.

Après la déroute de la semaine précédente il fallait une réaction. Elle fut très longue à venir ! En effet la première mi-temps est la plus faible en terme d'efficacité que nous ayons livré depuis le début de la saison.

A peine 7 points marqués contre un adversaire très modeste qui plus est !

La pause est arrivée à point nommé pour "recadrer" les choses ! Les garçons ont alors su réagir de façon positive : plus de vitesse, plus d'agressivité, plus de passes ... et comme par hasard plus de paniers marqués. Ils repassent devant au score dès le 3^{ème} quart-temps et finissent le travail dans le 4^{ème}.

Nous dédions cette victoire au grand absent du jour : Martin ... et nous honorerons la mémoire de sa maman Lucy lors de notre prochain rencontre en procédant à une minute d'applaudissements car c'était une de ses choses préférées : venir applaudir les garçons lors des matchs.

U13F2 → TMABC 2 – Cugnaux 1 : Victoire 36 – 26 ... Auteur = Pauline

C'est avec une grande fierté que nous clôturons les matchs allers avec une nouvelle victoire. Nous n'allons pas trop nous étendre sur la façon dont nous avons joué, peut-être nous pouvons souligner qu'à - 10 pts à la mi-temps, les filles ont su se relever et ne rien lâcher. Et ce, malgré une maladresse insultante : le petit coup poignet ou le petit bras qui retient la finition "filoché", alors que le plus dur a été fait ou de nombreuses pertes de balles rageantes alors que le ballon vient d'être gagné à l'arraché....nos UF2 ont pu à force de volonté défensive, se rapprocher et être à +2 au 3eme 1/4 temps. Conclusion une grosse défense et l'avantage d'avoir une équipe qui fonctionne à 10 joueuses payent en fin de match.

On entame sereinement les matchs retours Invaincues et premières au goal average ça aide !

U15F1 → TMABC 1 – Pamiers : Défaite 71 – 72 ... Auteur = Sébastien

On aurait assisté à un match de football, on aurait parlé d'un match nul spectaculaire 3-3 ; dans un match de rugby, au pire c'est le bonus défensif... une défaite d'un petit point reste toujours cruelle au basket.

Une défaite d'un point se joue à tellement de détails et de petites erreurs de tout le monde (joueuses, entraîneur, arbitres, adversaires).

Mais on a le choix entre se trouver des excuses (qui peuvent aller jusqu'au vent ou au soleil dans le gymnase ☺) ou regarder vers l'avant !! Prendre 41pts en une mi-temps ce n'est pas normal, provoquer seulement 3 fautes en une mi-temps ce n'est pas normal ! Le reste est un enchaînement de détails. On conclura par dire que « c'est le métier qui rentre... »

U15M1 → Astro 1 – Fenouillet : Victoire 80 – 22



U15F2 → Cornebarrieu – TMABC 2 : Défaite 48 – 43 ... Auteur = Mickael

Score par quart-temps : 11-7 / 9-19 / 12-9 / 16-8

Match au sommet puisque nous nous déplaçons chez notre dauphin au classement ... et première défaite de la saison ... qui permet à nos hôtes de s'emparer du fauteuil de leader ! Dommage car il y avait moyen de faire bien mieux mais ce match aura aussi été riche d'enseignements pour le coach !

Nous entamons timidement la rencontre, l'enjeu crispe un peu toutes les joueuses qui manquent d'efficacité en attaque (des 2 côtés).

Puis nous montons d'un cran en intensité défensive et nous nous procurons plusieurs situations de contre-attaque qui nous permettent de prendre un petit avantage au score ... 20-26 à la mi-temps.

Le 3^{ème} quart-temps ressemble au 1^{er} : nous péchons dans la finition malgré plusieurs bonnes occasions de nous envoler au score.

Nous avons laissé passer notre chance, d'autant que contrairement à mes prévisions, il restera suffisamment d'énergie aux locales pour nous faire totalement déjouer dans cette fatale 4^{ème} période. Nous perdons toute lucidité en attaque ! Seulement 3 paniers marqués et uniquement sur des exploits individuels ... le collectif est resté au vestiaire ! Trop de dribbles, peu de passes, aucun mouvement en attaque ... impossible de gagner avec un jeu offensif si pauvre !

La décision finale se joue aux lancers-francs. Nous en avons beaucoup offerts aux locales (40 sur le match contre seulement 15 pour nous !) et si elles ont été plutôt maladroites en première période, ce n'était pas la même histoire dans le "money time" avec 10 réussites uniquement dans ce dernier quart-temps ! Bravo à elles, elles ont fait preuve de plus de maturité et se sont faufilées dans la porte que nous avons généreusement laissé entrouverte ! Elles finissent avec 5 points d'avance, soit le plus gros écart du match en leur faveur ...

De notre côté il faudra accentuer les efforts aux entraînements pour apprendre à diversifier notre jeu offensif et réussir à tuer ce genre de match ... vivement la revanche dans quelques mois ... en attendant c'est Pibrac, 3^{ème}, que nous allons accueillir ce samedi avant un déplacement périlleux à Blagnac dans 2 semaines. Passionnant, excitant ... et déjà décisif si nous voulons garder intactes nos légitimes ambitions !

U17M1 → Astro 1 – NET'S : Victoire 68 – 56



U18F → Carla Bayle – TMABC : Défaite 77 – 32 ... Auteur = Cédric

Très lourde défaite au Carla-Bayle 32 à 77.

Nous nous déplaçons chez une équipe qui était première avec nous. Tous les ingrédients étaient là pour nous donner un max de motivation pour aller chercher ce match : prendre la première place de la poule, envoyer un message aux autres équipes, prendre notre revanche sur cette même équipe du Carla-Bayle vis-à-vis de notre défaite contre elles de 2 points chez nous en brassage. Il n'en a rien été, la motivation et l'engagement sont restés à Toulouse pour un match à sens unique dans lequel il n'y a jamais eu de révolte. Tous les quart-temps ont été perdus (7-19, 11-17, 8-20, 6-21). Malgré le travail défensif effectué les deux dernières semaines et les consignes précises (non appliquées) pour contenir leur grande, une nouvelle fois nous avons encaissé la quasi-totalité des paniers dans notre raquette à quelques centimètres du cercle. Offensivement nous continuons à shooter pour tenter en espérant que ça rentre et non pour mettre dedans. Il y a eu beaucoup trop de shoots rapides ou forcés, on s'est obstinés à pénétrer et à aller s'opposer à la grande qui nous faisait modifier nos trajectoires de shoot. Zéro défense couplée à une réussite au shoot quasi nulle, l'écart s'est vite creusé et n'a fait que s'accroître. C'est une lourde désillusion car nous ne sommes plus trop maîtres de notre destin désormais pour finir premier de cette poule, d'autant que je reste convaincu que notre équipe a le potentiel pour viser cette place. Je lance aujourd'hui le défi aux filles de gagner tous nos matchs jusqu'à la fin du championnat mais cela passera par un engagement à 200% en match comme aux entraînements en durcissant le secteur défensif. J'y crois et faites en sorte que je ne sois pas le seul à y croire !!! Prochaine étape, Pamiers chez nous et elles sont premières avec Carla-Bayle et Riscle. Go ASTRO go !!! A nous de prendre notre revanche !!!

SG1 → Verfeil – Astro 1 : Victoire 71 – 87 ... Auteur = Mickael

Score par quart temps : 21-22 / 17-24 / 19-13 / 12-25

Nous réalisons un match plein et effaçons par la même occasion l'échec de la semaine précédente.

Dès l'entamée nous sommes concentrés et fixés sur nos objectifs du soir. Nous réussissons à ralentir le jeu adverse qui se "contente" de réciter ses systèmes et scorer essentiellement sur des tirs lointains.

De notre côté nous arrivons à varier nos attaques : quelques tirs à 3 points, des paniers à l'intérieur et au rebond, quelques pénétrations, des lancers francs un un peu (mais pas assez pour le coach !) de situation sur jeu rapide. Nous menons logiquement 38-46 à la mi-temps.

Le 3^{ème} quart-temps verra le "réveil" des locaux qui profitent de nos rotations pour monter en agressivité et revenir quasiment à égalité au score à la fin de cette période.

Mais nous restons lucides et sereins et nous jouons presque à la perfection le dernier acte. Beaucoup de bons choix offensifs, une grande variété et une belle efficacité dans nos actions et enfin une bien meilleure communication en défense nous permettent très rapidement de prendre le large (jusqu'à 22 points d'avance) laissant sur place des locaux déboussolés qui préféreront comme au match aller se focaliser sur l'arbitrage.

Bravo à tous les joueurs et merci à nos supporters toujours fidèles au rendez-vous !

SG2 → Pamiers 2 – Astro 2 : Défaite 56 – 47



La défaite n'empêche pas le coup de fourchette !

SF1 → TMABC 1 – Pamiers : Victoire 67 – 49 ... Auteur = Philippe

Les séniors filles de l'ASTRO recevaient dimanche 19 janvier l'équipe de Pamiers. Un match non sans enjeux puisque les ariègeoises devaient remporter la rencontre pour rester au contact des premières au général et que les toulousaines devaient gagner pour rester en tête du championnat.

Ce sont pourtant les visiteuses qui débute le match de la meilleure des façons. Elles ralentissent notre jeu rapide grâce à un repli défensif efficace et contrôlent le rebond. De l'autre côté du terrain, les Appaméennes sont mises en confiance par 3 tirs lointains donnant un avantage de 7pts au tableau d'affichage, obligeant le coach à prendre un premier temps-mort. Dès lors, nos Seniors augmentent l'intensité défensive empêchant les tirs au-delà de l'arc et ralentissant leur incursion dans la zone restrictive. Point après point nos seniors reviennent au score avec une alternance de jeu extérieur et jeu intérieur. Il faudra pourtant attendre le 2ème QT pour que les locales prennent l'avantage et ne plus laisser leur adversaire du jour revenir. A la pause l'ASTRO mène Pamiers sur le score de 36 – 26.



Au début du 3ème QT, les ariègeoises ralentissent la marche en avant de nos seniors en passant en défense de zone. Le ballon ne va pas beaucoup faire trembler le filet adverse durant ce QT mais la solidité défensive des hautes-garonnaises empêchent l'équipe de PAMIERS de revenir au score même si elles gagnent de 2pts ce QT. Dans le dernier QT les « astrogirls » accélèrent le rythme pour déstabiliser l'organisation défensive adverse. Le jeu de transition des toulousaines est plus efficace, trouvant ainsi des positions de tirs au-delà de la ligne des 6.75m et provoquant des fautes qui amènent nos Seniors sur la ligne des LF. A la fin du temps réglementaire les locales ont une avance de 18 pts. Score final 67 – 49. Seul ombre au tableau la blessure d'Océane HIBERT. Une blessure qui l'éloignera des terrains durant au minimum une semaine.

Avec cette 7ème victoire en 9 matchs les seniors filles de l'ASTRO prennent la tête du classement général à égalité de points avec le MCBB. Mais le chemin qui mène à la division supérieure est long et semé d'embûches, c'est le moins que l'on puisse dire au regard du calendrier. Il faudra se déplacer 6 fois en 9 matchs lors de phase retour qui débutera le 2 février prochain.

Toujours en lice en coupe de la Garonne les Seniors filles recevront en quart de finale, l'équipe du Fousseret ce Mercredi 22 Janvier.

Thanks 

Bulletin d'infos diverses



Ce soir, **quart de finale de la Coupe de la Garonne** à 20h30 au gymnase du lycée Lautrec. Venez nombreux soutenir nos SF1 qui recevront Le Fousseret, le petit poucet de la compétition, avec 15 points de retard à remonter !



Avec l'arrêt du contrat de travail de Rachel s'arrête aussi temporairement le "**centre spécial de perfectionnement**" qui reviendra occasionnellement quelques samedis ... plus d'infos prochainement !



Le "**Basket Bien-Etre**" occupera désormais le créneau de 11h à 12h30 au gymnase du lycée Lautrec le samedi ... avec retour à 9h30 au collège occasionnellement selon le planning des matchs de jeunes ou d'autres événements internes.



Beaucoup d'équipes au **repos** ce week-end (les équipes de jeunes en région et toutes les équipes séniors). L'occasion pour elles de venir voir et encourager celles qui seront encore sur le pont, ou même mieux, de proposer ses services à l'arbitrage ou à la table de marque et ainsi soulager nos bénévoles habituels !



Une prochaine rubrique ...

Je n'ai plus de questionnaire en réserve ... donc on va passer à autre chose à partir de la semaine prochaine (notre questionnaire reviendra ultérieurement dès que j'aurai refait le plein de réponses !!!).

Avis donc à la population : si vous avez des idées ou des suggestions pour une nouvelle rubrique, écrivez à astrobulle@astrobasketclub.fr pour m'en faire part.

Idéalement vous envoyez vos productions ... genre "courrier du lecteur", ou du "côté des tribunes", ...

Cette newsletter appartient à vous tous, n'hésitez pas à proposer vos services pour intégrer le comité de rédaction !



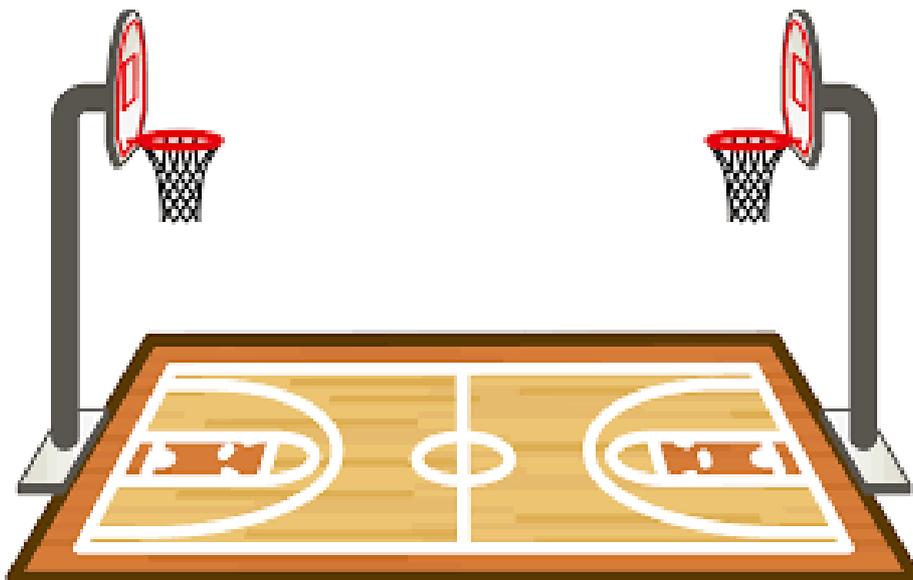
La question "code de jeu"

Connaissez-vous bien les règles de notre sport ?

Qu'est-ce qu'une faute "technique" ? Quelles conséquences pour l'équipe pendant le match, pour le joueur ou coach fautif ? Et au-delà du match ?



Réponses aux questions précédentes



Un terrain réglementaire mesure 28 mètres de long sur 15 mètres de large. A partir de la catégorie U13 le cercle est situé à 3,05 m du sol.

Les prochains matchs

Attention il peut parfois y avoir des modifications de dernière minute. Aussi n'hésitez pas à consulter régulièrement [notre page dédiée en ligne](#) et à comparer les infos avec les sites des clubs adverses !

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Mer 22/01	SF1 Coupe	TMABC 1	Le Fousseret	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Sam 25/01	U9	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		11h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	Astro 1	Cugnaux 1	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	Cornebarrieu	Astro 2	13h00		
	U11F	Astro	Le Fousseret	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	Repos		x	x	
	U13M2	Astro 2	TBC 2	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1	Match amical à Labarthe		14h30		
	U13F2	Villemur	TMABC 2	15h00	G. Camus	Rue Vignières 31340 Villemur/Tarn
	U15M1	Astro 1	Pibrac	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	Astro 2	Villemur	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F1	Repos		x	x	
	U15F2	TMABC 2	Pibrac	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Castelmaurou 2	Astro 1	18h00	S. Lenglen	Ch. du Bezinat 31180 Castelmaurou
	U17M2	Astro 2	Casselardit	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U18F	Repos		x	x	
	SF3	Exempt		x	x	
	SG1	Repos		x	x	
Dim 26/01	U7 deb Plateau	Labarthe - Villeneuve T Auterive - Plaisance - Astro		10h	Halle des Sports	Place F. Fournil Labarthe/Lèze
	U20M	Repos		x	x	
	SF1			x	x	
	SF2			x	x	
	SG2			x	x	



Et merci à nos partenaires



Neorka
Bureau d'études énergies



Sodenada!
Agence de Disrupteurs Natifs



Venez rejoindre nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à contact@astrobasketclub.fr ...

Retrouvez toutes les infos sur

www.astrobasketclub.fr

et suivez-nous sur [Facebook](#)

