

ASTROBULLE

Episode n°23



Mercredi 26 février 2020



Sommaire



Avant toute chose ... l'édito !

Selfi du week-end

Tester sa culture Astro

Résultat du dernier match

On refait la demi-finale

Bien déclarer ses impôts !

Un panier d'or à organiser

L'inspiration des coaches

Les prochains matchs

Et merci à nos partenaires

Avant toute chose ... l'édito !

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

Vous avez été très nombreux à nous solliciter concernant une prochaine commande pour notre boutique officielle, alors regardez bien vos boîtes mails, elle revient très vite avec même quelques nouveautés, mais je ne vous en dis pas plus...

Et maintenant place à l'édito !!!!



Bonjour à tous,

Voilà les vacances de Février sont terminées, tout le monde a retrouvé le chemin de l'école ou de son travail !!

J'espère qu'elles se sont très bien passées, que ceux qui voulaient skier ont trouvé la neige....., que les autres ont bien profité du soleil et surtout que vous vous êtes bien reposés.

Tout d'abord, je voulais féliciter nos seniors filles 1 ainsi que leur coach pour la très belle victoire de dimanche dernier, en demi finale de la coupe de la Garonne, contre la toute aussi sympathique équipe de Lavelanet.

Elles disputeront donc la finale contre le club du GOTB et celle-ci se déroulera le samedi 25 avril à 17h30 au Petit Palais des Sports. Réservez votre créneau pour venir les supporter.

Ce WE reprise du championnat pour tout le monde. Nous avons comme tous les WE besoin de bénévoles sur nos rencontres à domicile, alors si jamais ça vous tente n'hésitez pas à revenir vers nous. Pour l'arbitrage et la table, si vous voulez qu'on vous forme contactez Cathy. Et je peux vous dire notamment pour la table, que pour en tenir depuis très longtemps on a une autre vision du match et on passe de bons moments aussi.

Nous allons également mettre une buvette en place au Lycée, si vous avez envie de la tenir c'est avec plaisir. Je vous assure qu'on a un super angle de vue là où elle est située. Alors revenez vers moi si ça vous dit.

Notre grand événement approche à grands pas maintenant.... C'est dans à peine 15 jours....

Nous avons là aussi toujours besoin de monde, convocation des coaches fait, mais comme déjà dit précédemment nous aurons aussi besoin des jeunes du club pour nous aider. Merci aux parents responsables d'équipes de bien vouloir envoyer un petit message par mail ou par whatsapp pour les solliciter.

Et si jamais le temps le permet (on croise les doigts !!!!) pourquoi pas transformer cette journée en petit moment convivial et familial et ainsi venir soutenir nos U11 à se qualifier pour la finale régionale ☺

Voilà pour les dernières infos, alors je vous dis à très vite dans les salles !

Virginie

Selfi du week-end

Nos SF1 victorieuses en demi-finale de la Coupe de la Garonne



RDV le samedi 25 avril au Palais des sports pour la finale contre
Tournefeuille !

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

Tester sa culture Astro

Chaque semaine une énigme sur le club.

Question du jour : Est-ce la première fois que l'Astro arrive en finale de la Coupe de la Garonne ? Si non c'était quand ?



Réponse de l'énigme précédente : 101



Notre section "Loisirs" est composée cette saison de 115 joueuses ou joueurs répartis dans 6 équipes FSGT + 1 groupe "basket bien-être".

Chaque équipe s'entraîne une fois par semaine.

Résultat du dernier match

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	Arbitres	OTM
Dim 23/02	SF1	Demi-Finale Coupe de la Garonne TMABC - Lavelanet		Qualification 79-47	officiels désignés	Cathy - Lavelanet

On refait la demi-finale

SF1 → TMABC – Lavelanet : Victoire 79 – 47 ... Auteur = Philippe

Score par quart temps : 24-21 ; 15-10 ; 26-13 ; 14-2.

Côté Astro : Nina : 2 pts - 3 fautes ; Margaux : 24 - 1 ; Sonia : 2 - 0 ; Anaïs : 5 - 1 ; Lucie : 8 - 0 ; Marie : 14 - 1 ; Delphine : 2 - 0 ; Naomi : 6 - 0 ; Charlène : 8 - 1.

C'est sous une météo printanière que les séniors filles de l'ASTRO ont été accueillies chaleureusement par les bénévoles du club de Gratentour, pour disputer la demi-finale de la coupe de la Garonne contre le club de Lavelanet ce 23 février. L'objectif était pour elles de repartir avec une place pour la finale qui se déroulera le 25 avril prochain au petit palais des sports de Toulouse. Les ariégeoises certes évoluent à deux niveaux inférieurs, mais nul ne doutait que nos adversaires du jour allaient jouer le coup à fond. Le coach adverse me confiait à la fin du match qu'ils espéraient une méforme des Toulousaines pour tirer avantage des 15points d'avance du début du match.

Comme on pouvait s'en douter Lavelanet avait décidé d'interdire l'accès au panier en nous proposant une défense de zone et un repli rapide en zone arrière dès la perte de balle. De notre côté l'objectif était simple : revenir au score le plus vite possible avec une défense agressive et très haute. Le début de match est pourtant timide. Les adversaires avaient fait le choix de laisser les tirs extérieurs ouverts espérant de la maladresse des Astro-girls. Après un tir extérieur réussi par Margaux dès la vingtième seconde, il faudra donc attendre 3 mn avant que nous arrivions à retrouver le chemin du panier avec à une faute provoquée par Anaïs. A partir de ce moment-là le jeu s'emballe quelque peu et nous revenons petit à petit au niveau de Lavelanet trouvant enfin des espaces dans une défense très hermétique. A la fin de la 1ère période l'Astro est logiquement devant en marquant 24 points. Le 2ème QT paraît plus équilibré. Les filles essaient de profiter des tirs ouverts pour prendre le large, mais oublient de mettre de la vitesse dans leur jeu afin de déséquilibrer la défense de zone adverse et négligent par la même occasion le jeu sans ballon. Il faudra attendre la fin de la période pour voir des paniers. La réussite dans les tirs extérieurs est de retour et les incursions dans la zone restrictive adverse provoquent des fautes. Cependant le travail défensif réalisé n'est pas visible, mais use nos adversaires du jour et elles commencent à souffrir physiquement. Durant la seconde MT nous maintenons la pression défensive récupérant ainsi de nombreux ballons qui nous donnent des situations de jeu rapide qui nous permettent de prendre le large au tableau d'affichage.

Les seniors filles participeront à la finale pour la 2ème fois dans l'histoire du club le 25 avril prochain face au GOTB. Mais d'ici là de nombreux matchs nous attendent en championnat à commencer par ce dimanche à MOISSAC, 1er exæquo avec nous en championnat.

Toutes l'équipe tient à remercier les nombreux supporters venus nous encourager.



Bien déclarer ses impôts

Le mois de mars est synonyme d'arrivée du Printemps mais aussi de déclaration d'impôts !

L'administration fiscale permet aux bénévoles de déduire des frais de déplacement engagés dans le cadre de leur activités...

"Les frais engagés par les bénévoles dans le cadre de leur activité associative, non remboursés par l'association, peuvent ouvrir droit, sous certaines conditions, à une réduction d'impôt sur le revenu. Pour ouvrir droit à la réduction d'impôt, la nature et le montant des frais engagés doivent être justifiés et le bénévole doit en avoir expressément refusé le remboursement.

L'association est en conséquence tenue de conserver dans sa comptabilité :

- *les justificatifs des frais (billets de train, factures, notes de péage, détail du nombre de kilomètres parcourus avec le véhicule personnel, etc.),*
- *et la déclaration de renonciation au remboursement de ses frais par le bénévole.*

Chaque pièce justificative doit mentionner précisément l'objet de la dépense ou du déplacement. L'abandon du remboursement des frais engagés doit donner lieu à une déclaration expresse de la part du bénévole."

Cette renonciation peut prendre la forme d'une mention explicite rédigée par le bénévole sur la note de frais telle que : « Je soussigné (nom et prénom de l'intéressé) certifie renoncer au remboursement des frais ci-dessus et les laisser à l'association en tant que don ».

Dépenses liées à l'utilisation d'un véhicule personnel : ces frais sont évalués forfaitairement en fonction d'un barème kilométrique spécifique aux bénévoles des associations

Type de véhicule	Par kilomètre parcouru
Véhicules automobiles	0,321 €
Vélomoteurs, scooters, motos	0,125 €

Attention :

- seuls les frais de déplacement liés au bénévolat sont concernés (**entraîneurs, parents responsables d'équipe, dirigeants, officiels..**), les déplacements des familles liés à l'accompagnement des enfants aux entraînements ne le sont pas. Par exemple, pour les entraîneurs : déplacements pour assurer les entraînements quotidiens, les matches, les tournois, les réunions...
- la déclaration de revenus en ligne étant à déposer fin mai, **seules les demandes reçues jusqu'au vendredi 22 mai seront traitées,**

Pour toute demande et/ou question, merci de contacter Elodie par mail : administratif@astrobasketclub.fr



Un panier d'or à organiser

Nous avançons sur les préparatifs, nous aurons besoin de volontaires pour :

Transporter du matériel

- 2 frigos qui sont bureau
- 2 barnums à récupérer à la ligue + une machine à café à récupérer au comité le vendredi 6 avant 18h et ramener le lundi à partir de 9h

Tout installer et ranger

- barrières et tribunes
- marquage des différentes zones (tribunes, évaluations, pc, etc...)
- affichage signalétique
- montage barnums + installation de la buvette

Accueillir

- les participants avec Mathieu du CD31
- les familles et les orienter

Evaluer

- selon les directives de Mathieu (il nous manque 3 techniciens)
- il faudrait des jeunes plein d'énergie pour apporter les feuilles après chaque évaluation au bureau central où seront enregistrés les résultats

Soigner les bobos

- bénévoles secouristes, 2 - 3 personnes qui se relayent sur la journée, avec un vestiaire dédié dans la petite salle
- matériel (trousse de secours, froid, etc...) reste à prévoir

Gérer la buvette

- faire les courses en amont
- tenir la caisse de vente des tickets
- préparation tickets (vendus sur un seul point caisse pour limiter la manipulation d'argent)

Pour faire de cette journée, un bel évènement convivial, venez nous aider !

Contact (questions, suggestions) et inscriptions : president@astrobasketclub.fr

L'inspiration des coachs

Pour mémoire les coachs devaient rédiger un petit texte de présentation de son équipe et/ou de compléter les deux phrases suivantes : "si mon équipe était une chanson, ce serait ...", "si mon équipe était un film, ce serait ...". Après les U11M1, les U15F1, les U7, les SF3, les U13M1 et les U18F évoqués avant les vacances, voici les SG2, les U13M2, les U15F2 et les SG1.

Julien à propos des SG2 :

Pour présenter les SG2, rien de mieux que la citation du grand penseur et philosophe Stéphane Mahul alors sur le banc pour un match à Aussonne par un froid dimanche matin d'hiver : « quand est-ce qu'on arrêtera de se casser le c** à jouer au basket et qu'on se retrouvera juste pour boire des bières ? »

Car oui les SG2, c'est avant tout l'histoire d'une bande de copains... qui sont particulièrement défaillants aux lancer-francs et aux lay-ups en contre-attaque mais qui répondent toujours présents pour la bière d'après-match.

Pour présenter les joueurs, citer pêle-mêle quelques surnoms me semble plus parlant que de longs discours : Tata Jojo, Jordanoglu, Madmaxopoulos, Bambi, Val le perv, Tea Bag, le Prof, le Chinois, Rotaldo, LCCP (la décence m'interdit d'expliciter cet acronyme), Colère, BandéloRoux, Clemuso ...

Pour terminer sur une note un peu plus sérieuse, on essaie quand même de jouer au basket dans la poule A de la division 2 départementale, à l'heure d'écrire ces lignes, on est à un bilan de 4-8, ce qui est tout à fait honorable pour une équipe promue et on est toujours en course pour remporter le « championnat des nuls de la poule » derrière les 4 premiers qui sont intouchables.

Julien, ~~responsable animation~~ coach des SG2

Si mon équipe était une chanson ce serait probablement une chanson de Francky Vincent

Si mon équipe était un film ce serait "Les sous-doués"

Mickael à propos des U13M2 :

Un sympathique groupe de garçons très majoritairement en 1^{ère} année de cette catégorie et qui découvrent donc le "basket comme les grands" après plusieurs saisons à l'école de mini-basket. L'apprentissage est parfois difficile car le coach n'est pas toujours très tendre avec eux mais l'équipe progresse petit à petit, gagne des matchs au plus haut niveau départemental (meilleur résultat du club pour une équipe 2 dans cette catégorie) et prépare donc sa 2^{ème} année en U13 où l'objectif sera d'atteindre le niveau régional.

Si mon équipe était une chanson ce serait "Faut qu'j'travail" de Princess Erika.

Si mon équipe était un film ce serait "Pokemon le film, le pouvoir est en nous".

Pas besoin d'explications, les titres parlent d'eux-mêmes !

Mickael à propos des U15F2 :

L'équipe U15F2 est composée exclusivement de joueuses nées en 2006 et qui sont donc toutes dans leur première année de la catégorie U15.

L'ossature est celle des joueuses que je dirigeais la saison dernière en top 16 régional U13F, à l'exception de Manal, Lalla et Alicia qui ont directement rejoint les U15F1. Autour de Captain Juliette on retrouve donc mes 6 autres guerrières Gabrielle, Clélia, Anne-Lise, Anna, Kiara et Lilly. Ce "noyau dur" a été complété par quelques joueuses plus débutantes : Lila en provenance de Paris, Ambre qui jouait en U15F3 l'an passé, Valentine et Abigaëlle qui étaient en U13F3, et Charlotte et Line qui ont débuté le basket en septembre !

Cette équipe est hétérogène a plus d'un titre : niveau de pratique, années d'expérience, gabarits, caractères ;-), ... et étant toutes inscrites dans des collèges différents elles ne se côtoient qu'au basket ... et pourtant la mayonnaise a vite et très bien pris : elles sont particulièrement soudées, toujours heureuses de se retrouver ... et d'une détermination sans limite quand il s'agit de se battre sur le terrain, même à l'entraînement !

Cette union sacrée leur a permis d'aligner une magnifique série de 9 victoires consécutives entre les brassages et le début du championnat départemental D1. Ce n'est que lors des 3 derniers matchs avant les vacances qu'elles ont subi leurs 2 premiers revers, de peu et à l'extérieur, et elles occupent actuellement la 2^{ème} place du championnat, à une victoire d'écart des premières que nous recevrons au match retour ... tous les espoirs sont permis !

Mais d'ici là il leur faudra continuer à travailler sans relâche, toujours avec le sourire (pour presque toutes !) afin d'éviter les faux pas mais surtout pour se préparer à retrouver le niveau régional la saison prochaine !

Si mon équipe était une chanson ce serait "En feu" de Soprano ... cela résume à la fois ce qu'elles sont capables de faire sur un terrain ... mais aussi l'état dans lequel elles arrivent parfois à me mettre (mais pas dans le bon sens du terme !!!).

Si mon équipe était un film ce serait "Une équipe hors du commun" ... vieux film de 1992 que j'aime beaucoup et qui parle de la création et de la réussite d'une équipe féminine de baseball (avec Madonna !) coachée par un de mes acteurs préférés : Tom Hanks !

Mickael à propos des SG1 :

Si mon équipe était un film ... j'hésite entre "Papy fait de la résistance" (en hommage aux 2 joueurs les plus expérimentés de l'équipe ☺) et l'inégalable "Mais où est donc passée la 7^{ème} compagnie ?" (pour illustrer mes pensées lors des entraînements et matchs où il me manque la moitié des joueurs) ! Mais je vais opter pour "Invictus" pour ma passion pour le rugby et en espérant que comme l'équipe d'Afrique du Sud en laquelle personne ne croyait, nous irons au bout de l'aventure cette saison !

Si mon équipe était une chanson ... évidemment "Toulouse" de Nougaro.

L'équipe de la saison passée, qui a obtenu la montée à l'actuel championnat prérégional, a été reconduite en quasi intégralité et renforcée par plusieurs jeunes nouveaux venus ... si bien que sur mon trombinoscope j'ai 16 joueurs. Et malgré ça, on arrive parfois à faire des entraînements et des matchs à moins de 10 ! ... mais le moins que l'on puisse dire c'est que les joueurs ne sont jamais hypocrites quand il s'agit de me donner les raisons d'une absence. Je cite pêle-mêle : "j'ai des maths à faire" (et ça ne vient pas de moi !), "j'ai l'anniversaire d'une cousine" (si j'ai bien compté Terence a 25 cousines !), "j'ai un enterrement de vie de garçon", "je vais à un concert", le récent "ce soir je me pacse" et mon préféré "j'ai fait une sieste et j'ai oublié de me réveiller" !!!

Mais malgré ça nos résultats sportifs sont pour le moment bien au-dessus de l'objectif initial de maintien puisqu'en tant que promus nous occupons actuellement la 4^{ème} place (sur 12 d'une poule unique) qualificative pour les demi-finales ! Mais celle-ci ne tient qu'à un fil et les 7 matchs de championnat à venir seront tous très indécis, à commencer par le prochain : la réception ce samedi de notre ancien rival pour la montée : le TCMS.

Je vous invite à rejoindre notre joyeuse troupe de supporters, qui a souvent fait la différence sur quelques matchs, même à l'extérieur, et qui a quand même le droit régulièrement à des rencontres à grosse intensité, avec du suspense, des actions dignes de la NBA (le TCMS aura sûrement encore en mémoire l'action de Terence qui a fait basculer le match à l'aller) ... et toujours le coup à boire d'après match !



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
Sam 29/02	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		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	Colomiers 1	Astro 1	14h30	Piquemal	15, rue A. Vigny 31770 Colomiers
	U11M2	Astro 2	Villemur	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11F	Comminges	Astro	11h00	Halle de Tapiau	Au Bourg 31220 Mondavezan
	U13M1	Astro 1	Carmaux	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	Frouzins	Astro 2	12h00	Polyvalent	R. Guillaume Berdeil 31270 Frouzins
	U13F1	Pibrac	TMABC 1	11h15	Beauregard	6, rue Fonvieille 31820 Pibrac
	U13F2	Gratentour	TMABC 2	13h30	Séquestre	60, rue de Maurys 31150 Gratentour
	U15M1	Astro 1	OTB 1	14h30	Gd Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M2	Villemur	Astro 2	11h00	Camus	Rue Urbain Vignères 31340 Villemur
	U15F1	Isle Jourdain	TMABC 1	17h00	Gasco'Sports	Route de Rozès 32600 Isle-Jourdain
	U15F2	BAB'SS	TMABC 2	15h00	Lobit	Ch. Messale, 81370 St Sulpice
	U17M1	Astro 1	Cornebarrieu	16h30	Gd Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U17M2	Astro 2	Auterive 2	12h30	Gd Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U18F	TMABC	Auch 2	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG2	Labège	Astro 2	19h00	L'Europe	Rue des Ecoles 31670 Labège
	SF3	Noé	TMABC 3	20h30	Polyvalente	156, route de Toulouse 31410 Noé
	SG1	Astro 1	TCMS 2	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Dim 01/03	U7 Carnaval	Plateau des débutants		9h30	Labitrie	Rue P. Labitrie à Tournefeuille
		Tournoi des confirmés		13h30		
	U20M	St-Orens	Astro	12h30	Riquet	Avenue du lycée 31650 St-Orens
	SF1	Moissac	TMABC 1	15h30	Cosec	7 rue Jean Moulin 82200 MOISSAC
	SF2	Exempt		x	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](#)

