

ASTROBULLE

Episode n°12



Mercredi 27 novembre 2019



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 vingtaine de questions à ...

L'école des officiels

Les prochains matchs

Et merci à nos partenaires

Avant toute chose ... l'édito !

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

Salut l'Astroworld,

Et si je vous parlais aujourd'hui de quelque chose que je connais plutôt bien : le rôle de coach ! Aventure extrêmement enrichissante d'un point de vue humain mais pas toujours facile à vivre. Il faut avant tout avoir du temps, une énorme envie de vouloir transmettre et partager, et être prêt à devoir s'adapter à toutes les situations, y compris les plus inattendues.

A l'Astro 18 de nos 20 équipes de compétition (à partir de U11) sont encadrées par des coachs sans aucune contrepartie financière ... ils paient même leur licence ! Ces bénévoles offrent beaucoup de leur temps à la préparation et l'animation des entraînements, à la communication avec les joueurs (leurs parents pour les équipes de jeunes) et avec les dirigeants, et enfin au plus visible : le coaching pendant les matchs. Evidemment, comme tout compétiteur digne de ce nom, on se prend souvent au jeu, on rêve de victoires, de titres ... mais n'oublions jamais que nous faisons partie du monde amateur (y compris en séniors) et que notre action ne se juge pas qu'à la lecture des résultats sportifs. Créer une émulation saine au sein d'un groupe, faire progresser les joueurs, apprendre à chercher le positif dans la défaite, à mettre en lumière ce qui n'a pas bien fonctionné malgré la victoire, inculquer les valeurs du club, avoir des objectifs et perspectives à long terme sont autant de critères de réussite qu'il ne faut pas oublier ou minimiser !

Il faut savoir faire des choix, parfois très difficiles. Comprendre le fonctionnement d'un coach ne peut pas se faire simplement en observant les matchs ... l'implication des joueurs aux entraînements, leurs qualités intrinsèques, leur état physique, le profil de l'équipe adverse, sont autant de critères qui influent sur les décisions d'un coach ... toutes ne sont donc pas visibles ou identifiables facilement sur un match.

Je ne cache pas qu'en tant que Directeur Sportif et donc directement responsable de nos coachs, il m'arrive parfois de recevoir, de la part de parents ou de joueurs, des remarques, des critiques ou des doutes sur la capacité de tel ou tel coach à bien remplir son rôle. Evidemment tous nos techniciens n'ont pas des années d'expérience ou un niveau d'expertise très élevé. Certains sont même très jeunes (et c'est tant mieux !) et tous sont perfectibles. Mais je peux ici officiellement vous assurer que je suis très fier de notre staff technique, que je ne doute pas un instant des meilleures intentions qui les animent, qu'ils ont tous été volontaires avec beaucoup d'enthousiasme même si ça leur demande parfois quelques sacrifices sur leur vie personnelle et qu'ils ont tous, au-delà de ma confiance et mon respect, mon soutien inconditionnel !

Mickael

Selfi du week-end

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

Vainqueur de la semaine : les trois "poussines" qui ont bien mis à l'honneur nos couleurs au dernier rassemblement départemental U11F



Tester sa culture Astro

Chaque semaine une énigme sur l'histoire du club.

Question du jour : Voici l'équipe 1 des U9 de la saison 2014-2015. Combien sont encore au club aujourd'hui ?



Réponse de l'énigme précédente : seulement 2 !



Lucie #9 est depuis devenue un élément incontournable de nos actuelles SF1 et Valérie #15 est toujours un des leaders de nos SF2. Les autres ont quitté le club plus ou moins récemment, le plus souvent pour raison professionnelle ou pour leurs études. L'occasion de passer un petit bonjour à toutes nos "expatriées" !

Résultats des derniers matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	Arbitres	OTM
Mer 20/11	SG1 Coupe	Montastruc	Astro	Elimination 82-65	officiels désignés	Locaux
Sam 23/11	U11M1	NET'S 1	Astro 1	Victoire 08-24	Locaux	Locaux
	U11M2	Frouzins	Astro 2	Défaite 19-13	Locaux	Locaux
	U11F	NET'S	Astro	Défaite 24-08	Locaux	Locaux
	U13M1	Repos		x	x	x
	U13M2			x	x	x
	U13F1			x	x	x
	U13F2			x	x	x
	U15M1	Astro 1	Colomiers 2	Victoire 97-41	Rachel - Samy	Maxim - Virginie
	U15M2	Exempt		x	x	x
	U15F1	Repos		x	x	x
	U15F2	Exempt		x	x	x
	U17M1	Amical : TCMS 2 vs Astro 1		Victoire 63-83	Locaux	Locaux
	U17M2	Astro 2	Lauragais	Victoire 68-55	Samy - Rachel	Ewald - Mathias
	U18F	Repos		x	x	x
	SF3	Exempt		x	x	x
	SG1	Astro 1	Labarthe	Défaite 67-74	officiels désignés	Virginie - Cathy
Dim 24/11	U20M	Astro	Moissac	Défaite 83-92	Samy - Cédric	Loïc- Maxime
	SF1	Repos		x	x	x
	SF2			x	x	x
	SG2	Astro 2	St-Orens 2	Victoire 71-70	officiels désignés	Cédric - Loïc



On refait les matchs

Les commentaires de match par les coachs ou leur assistant ...

SG1 en Coupe → Montastruc – Astro : Elimination 82 – 65 ... Auteur = Mickael

Score par quart-temps : 22-18 (22-04 en réalité !) / 25-13 / 21-15 / 14-19

L'exploit du tour précédent n'a pas été renouvelé. Et il faut avouer qu'il n'y a pas eu photo avec les locaux qui jouent le haut du tableau du championnat R2. Leur agressivité défensive a été très efficace dès le début du match, leur permettant ainsi d'effacer très vite notre avance initiale de 14 points due aux 2 divisions d'écart. En première mi-temps on a subi dans tous les secteurs du jeu ... jusqu'à se faire prendre les ballons dans les mains avant même d'avoir pu passer la ligne médiane !

Heureusement nous avons présenté un tout autre visage en 2ème mi-temps, où on a beaucoup mieux rivalisé, en réussissant à maintenir l'écart autour des 16 points de déficit affichés à la mi-temps.

Notre parcours en coupe s'arrête là mais l'expérience a été profitable.

U11F → Rassemblement départemental à Castelmauou ... Auteur = Sébastien

Dimanche dernier, le Comité Départemental a convié les U11 filles de 2009 et 2010 de différents clubs à Castelmauou pour un rassemblement.

Le but étant de proposer aux enfants une journée basket conviviale leur permettant de découvrir différentes formes de travail et de rencontrer les joueuses des clubs voisins au travers d'une séance commune animée par Matthieu Coillac et d'autres techniciens de clubs. Mais aussi d'observer toutes les joueuses en vue d'éventuelles convocations pour les détectations.



L'Astro était représenté par 3 joueuses évoluant paradoxalement dans le championnat masculin avec nos U11M1 (NDLR : voir la page selfi du week-end !). Elles ont pu découvrir leurs homologues féminines qu'elles rencontreront sûrement l'année prochaine en U13...

Tout le monde s'est bien amusé avec au programme : ateliers / entraînement en début d'après-midi, pause goûter et détente mini-tournoi 3x3.

Merci pour cette belle journée et organisation !

U9 → Plateau avec Villeneuve T., Blagnac, nos équipes 2 et 3 et nos arbitres U15F



U11M1 → NET'S 1 – Astro 1 : Victoire 08 – 24 ... Auteur = Guillaume

Score réel : 13 - 82

Mixtape U11Mx1 Vol. 1 Face B suite...

Track 16 : Stronger (Kanye West)

« Now that, that don't kill me, can only make me stronger »

Dieu sait que je l'attendais ce match... Depuis que j'ai reçu le calendrier de la phase 2 j'étais impatient de prendre notre revanche sur les NETS. Cette fois l'issue de la rencontre ne faisait aucun doute. Nous revenons plus forts, plus rapide, plus expérimentés, plus déterminés, plus collectifs. Cette fois la défaite n'était pas une option. La revanche serait assurée, cathartique et salvatrice.

« I know I got to be right now, cause I can't get much wronger »

J'ai eu tort. Pourtant notre revanche nous l'avons eu, et haut la main en plus. Enfin le 8-24 qu'on attendait. 69 points d'écart. Avec en prime le score du Q6 arrêté à 15 points parce que la feuille de marque n'est pas prévue pour aller au delà. Mais soyons honnête, il ne s'agissait plus des NETS qui nous ont battu l'année dernière mais une toute nouvelle équipe composée de 1ères années qui a prit la grêle et cela n'avait finalement rien de réjouissant.

Pas de quoi se réjouir non plus du style de jeu de nos astéroïdes, on les a connu plus étincelants.

Track 17 : The 2nd Law - Isolated system (Muse)

« In an isolated system, entropy can only increase »

L'opposition 2 (2-13, 0-12, 0-15, 0-6) pilotée par capitaine Jade (12pts) a été très appliquée dans les courses et les placements avec un bon collectif. Mais ça manque encore un peu d'agressivité en première intention et de finition. Car malgré de belles performances (Martin 16pts, Willy 9pts et tout le monde a marqué au moins 2 paniers) il y a eu beaucoup de déchets et ça a été une véritable souffrance de voir tous ces rebonds gâchés par des tirs ratés (encore une fois, foutus panneaux en plexi!)

Pour l'opposition 1 (0-11, 4-9, 3-8, 3-10) rien à redire au niveau défensif. Leur efficacité est prouvée par le peu de paniers encaissés : seulement 4 dont 2 tirés de loin, l'accès au panier étant rendu difficile. Par

contre ce groupe nous a montré plus de performances individuelles (Solal 17pts, Oscar 11pts) qu'un véritable projet de jeu collectif. Voici donc un de nos axes de progression car si ce choix de jeu passait jusqu'à présent, ça ne sera peut être pas le cas lorsque nous rencontrerons un adversaire plus aguerri. Souvenez-vous de Labège l'année dernière !

Peut être est-ce à mettre sur le compte de la faible adversité depuis le début de la saison mais j'ai l'impression que la belle énergie et l'agressivité de cette équipe Mx1 tends à s'amenuiser depuis ces 2 dernières rencontres.

Tack 18 : Saint Pablo (Kanye West)

« Oh, you're lookin' at the church in the night sky, and you wonder where is God in your nightlife »

Voilà, pour une fois je ne vais pas trop m'attarder, quittons ce gymnase de Saint Génies Bellevue et ses fantômes du passé (mais à la très bonne acoustique) et tournons nous vers l'avenir car encore deux matchs nous attendent avant d'attaquer la longue phase de championnat. Il faut donc rester très vigilant et exigeant si nous voulons remplir notre objectif.

Merci à Mickäel, directeur technique, coach des coachs, supporter, ami (mode asocial désactivé) d'être passé nous voir (quasiment le seul samedi après-midi de l'année où il était « off basket » en plus)

Je vous donne à tous rendez-vous pour nos 2 derniers matchs de brassage qui se joueront à domicile, samedi prochain contre Launaguet et le 7 décembre contre St-Orens pour finir l'année 2019 en beauté.

Mixtape à retrouver ici : <https://music.apple.com/fr/playlist/mixtape-u11mx1-vol-1/pl.u-pMyI15LSXB0Ko>

U11M2 → Frouzins – Astro 2 : Défaite 19 – 13



Coach Margaret donne l'exemple depuis le bord : il faut bien écarter les bras en défense !!!

SG1 → Astro 1 – Labarthe : Défaite 67 – 74 ... Auteur = Mickael

Score par quart temps : 21-16 / 22-16 / 09-27 / 15-15

Un match très intense et très physique qui nous échappe malheureusement en 2ème mi-temps.

Etant donné l'état de nos troupes on savait la tâche difficile et pourtant on n'est pas passé loin de l'exploit face à une des grosses cylindrées du championnat. La supériorité numérique (y compris chez les spectateurs alors que nous étions à domicile!) a joué un rôle important.

27 points encaissés au 3^{ème} quart-temps et seulement 24 points marqués sur toute la 2^{ème} mi-temps ... à défaut de volonté il nous aura manqué de l'énergie pour résister !

Bravo à tous les joueurs présents. Merci à Cyril pour le coup de main et à nos fidèles supporters.

Il faudra rebondir dès ce samedi, encore à domicile, contre l'équipe très physique du Tropic.

SG2 → Astro 2 – St-Orens 2 : Victoire 71 – 70



Les SG2 et leurs nouveaux maillots ... merci à notre partenaire du Café Ginette !

Thanks 

Bulletin d'infos diverses



Premier plateau pour nos **U7 débutants**, à domicile, ce samedi matin à partir de 10h. On attend impatiemment les photos de l'événement dans le prochain épisode. D'avance merci aux parents qui prêteront main forte aux organisateurs dès 9h30 au collège Lautrec.



Ce samedi à 11h au gymnase du lycée, nouvelle session du "**centre spécial de perfectionnement**" pour tous les joueurs et toutes les joueuses des catégories **U13 à U18**. Exceptionnellement, en raison du plateau U7 au collège, les "**Loisirs Bien-être**" s'entraîneront au lycée sur ce créneau spécial.



Le tirage au sort des huitièmes de finale de la **Coupe de la Garonne** a été plutôt clément (sur le papier !) pour nos **SF1** puisqu'elles recevront mercredi 11 décembre le petit poucet de la compétition, Léguevin, qui évolue en D3. Il leur faudra donc démarrer le match avec un handicap de 20 points à remonter pour espérer atteindre les quarts !



L'**Astrobulle** est envoyée par mail tous les mercredis à toutes les adresses fournies lors de l'inscription sur notre nouvelle Base De Données. Si vous voulez rajouter des destinataires, signalez-le par mail à astrobulle@astrobasketclub.fr



Boutique : la première commande de textiles et sacs est passée. Vous serez informés prochainement de la date de livraison ... en attendant nos Eco-cups et nos autocollants logo de l'Astro sont toujours disponibles immédiatement au prix de respectivement 2 € et 1 € !



Une vingtaine de questions à ...

Choc des générations entre deux coachs : le jeune Louis et le plus expérimenté Emeric !

Prénom – Age – Equipe coachée ?

	Louis 19 ans U15M1		Emeric 51 ans Entraîneur adjoint U17M1
--	---------------------------------	--	---

A l'Astro depuis ?

3 ans	En 2012 en tant que parent de joueurs, puis joueur en loisir, administrateur, trésorier adjoint, coach...le parcours classique quoi ;-)
-------	---

Quand as-tu débuté ta carrière de coach ?

L'année dernière	Avec mes 4 petits frères, ça compte ? Bon ok, en 2016 avec les U13 garçons.
------------------	---

Meilleur souvenir basket ?

Y'en a beaucoup trop et maintenant que je coache y'en a deux fois plus	Lequel choisir ? Mon record en carrière il y a 35 ans contre Sainte Maxime...13 points ? Kareem Abdul JABBAR et les Lakers après minuit sur Canal+ ? Les matchs de l'Elan Béarnais d'HUFNAGEL à la radio dans ma piaule d'étudiant ? L'équipe de France en finale à Sydney ou le mois dernier en Chine ? La défaite de nos U17M contre Roquettes 99-97 en double OT l'année dernière ? Non, voir Martin, Gautier et Garance jouer !
--	---

Une devise ?

L'euro et la honte ne tue pas	" It's never over, till it's over "
-------------------------------	-------------------------------------

Un coach ou sportif qui t'inspire ?

	Antoine Périno ;-)
--	--------------------

Equipe de basket préférée ?

Warriors depuis 2013-2014 (donc un an avant qu'ils gagnent tout, je précise et encore maintenant même si on vit un moment compliqué je vous cache pas)	Les Astronauts (mon équipe Loisir)
--	------------------------------------

Défense ou attaque ?

Les deux	Ah bon il faut attaquer aussi ?
----------	---------------------------------

Un rituel avant les matchs ?

Essayer d'arriver à l'heure	"Emeric, n'oublie pas, tout ça n'est qu'un jeu"
-----------------------------	---

Que fais-tu les soirs de défaite ?

Je pleure	Je repense aux soirs de victoire
-----------	----------------------------------

Ce que tu préfères chez tes joueurs ?

La volonté de gagner et de progresser	Leur enthousiasme
---------------------------------------	-------------------

Et ce que tu détestes ?

Quand ils ont pas confiance en eux	Leur musique
------------------------------------	--------------

Objectif(s) pour cette saison ?

La maîtrise des principes et acquis techniques fondamentaux collectifs et individuels + le titre	Etre et rendre meilleur à la fin qu'au début
--	--

Et maintenant, en dehors du basket, ...

Des passions ?

La politique et les jeux vidéo (désolé maman)	La photo, le paramoteur, la musique, les miens, les amis, le boulot, le cassoulet, le lever de soleil
---	---

Chanson et film préférés ?

Toute l'œuvre South Park et Redbone de Childish Gambino	« La java des bombes atomiques » par Serge Reggiani et « Le bon, la brute et le truand » de Sergio Leone
---	--

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Michel Drucker, le jour où je serai assis sur le canapé rouge je pense que j'aurai réussi	En basket, Greg Popovich
---	--------------------------

Salé ou sucré ?

Salé	Trop salé, trop gras, trop sucré
------	----------------------------------

Un péché mignon ?

Le gin tonic	Là, c'est PEGI 18 !
--------------	---------------------

Lieu de vacances préféré ?

Le banc quand on met 40 points à l'adversaire	Pierrefonds (Oise)
---	--------------------

La personne la plus connue de ton répertoire ?

Ma sœur clarinettiste	Pierre Abadie ;-)
-----------------------	-------------------

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Le mec pas au courant qu'il fallait se déguiser ça marche toujours et c'est moins chiant à préparer	J'adore me déguiser en choucroute garnie
---	--

L'école des officiels



Nous avons 2 inscrits au préalable et au final 19 participants ce samedi matin !
Pour commencer, chacun s'est présenté et a précisé pourquoi il était venu = découvrir l'arbitrage, la table, le centre de perf ou les 3. Bonne surprise, la majorité était là pour les 3. Notre trio d'arbitres a fait des petits groupes par catégorie qui ont tourné entre arbitrage - découverte E-Marque - découverte chrono + flèche + plaquettes et cônes de fautes.

Nous avons vu :

- le rôle de l'arbitre de façon détaillée
- abordé : les violations, les fautes, gestuelle avec la table et placement sur le jeu placé
- l'essentiel de l'E-Marque,
- le chrono, avec les temps de jeu et les autres fonctions d'affichage,
- la flèche, les plaquettes et les cônes de fautes d'équipe.

Tous les participants, même ceux qui sont juste venus pour jouer, ont semblé intéressés et prêts à revenir : nous avons eu beaucoup de questions sur tous les sujets abordés et dans tous les groupes.

Les U13 et U15 étaient assez présents, par contre il n'y avait qu'un U17, aucune U18, aucun U20, aucun senior : nous espérons plus de participation les prochaines fois.

Pour les prochaines séances, nous garderons ce format 10h - 12h, mais nous préparerons un Doodle pour que tout le monde s'inscrive en amont. En connaissant le nombre et profil des participants, les interventions pourront être mieux préparées et réparties entre les animateurs.

Rendez-vous donc le samedi 7 décembre !

Nicolas, Rachel, Samy & Cathy

Les prochains matchs

Date	Equipe	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 30/11	U9	Entrainement habituel		9h30	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Perf	Centre de perf U13 à U18		11h00	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7 Plateau	Astro - Cornebarrieu - Ramonville Lauragais - BlagnacO - Gratentour		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	Astro 1	Launaguet 1	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	Astro 2	Fonsegrives	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F	Astro	Verfeil	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	Astro 1	Castres	13h00	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	Astro 2	Frouzins	15h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1	Rodez	TMABC 1	13h00	St-Exupéry	r de l'esplanade 12450 LUC-LA-PRI.
	U13F2	TMABC 2	Gratentour	13h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	NET'S 1	Astro 1	14h30	Alex Jany	Ch. de Belbèze 31240 ST-JEAN
	U15M2	Astro 2	BAB'SS 2	14h30	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	Le Foussetet	TMABC 1	13h00	G. F. Avignon	15 av des Pyrénées 31430 Le FOUS
	U15F2	TMABC 2	Fonsegrives	16h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Cornebarrieu	Astro 1	16h30	Coubertin	Ch. des Ambrits 31700 CORNEB.
	U17M2	Ayguevives	Astro 2	18h30	G. Municipal	Ch. des droits de l'Homme 31450 A
	U18F	TMABC	Lourdes 2	16h30	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF3	Mazères	TMABC 3	20h30	Couloumier	Ch. du couloumier 09270 MAZERES
	SG2	Foix	Astro 2	20h30	M. Pugibet	Ch. de la Caoussade à VERNAJOUL
SG1	Astro 1	Tropik	20h30	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
Dim 01/12	U20M	Astro	Castanet	11h00	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	TMABC 1	Bruguères	15h30	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	TMABC 2	Cugnaux 2	13h15	Lyc. Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

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 !

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](#)

