

ASTROBULLE

Episode n° 32



Mercredi 29 avril 2020



Et revoici notre meilleur remède contre l'ennui pendant ce confinement. 7^{ème} épisode de cette période si spéciale ! Au menu, de brèves infos sur la prochaine saison, des dessins, et quelques textes. Bonne lecture !!!



Edito par Mickael

Hello l'Astroworld,

Pour commencer, et en réponse à l'édito de Virginie d'il y a une semaine, voici mon "5 majeurs" des choses que je ferai en priorité au sortir du confinement (et vous vous doutez bien que pour moi, aller chez le coiffeur ne sera pas utile) :

- 1) Aller dans un gymnase et shooter !
- 2) Aller dans un gymnase et coacher
- 3) Aller dans un gymnase et y manger/dormir (je vous avoue que j'y pense très sérieusement et que j'en rêve souvent !)
- 4) Aller au restau et d'un parce qu'il faudra aider cette profession (eux et d'autres) mais aussi et surtout parce que je commence à en avoir assez de passer mon temps dans la cuisine en ce moment
- 5) Redonner des cours de maths avec une classe entière ... dans un gymnase !!!

Et en bonus général refaire des bises et resserrer des mains ...

Mais en attendant que ce temps béni revienne, voici les quelques infos sérieuses (tout ce qui précède l'était aussi !) que je peux vous livrer cette semaine.

Hier soir s'est tenu un Conseil d'Administration en ligne. Nous avons évoqué une éventuelle reprise des entraînements (pas d'info précise à vous communiquer pour le moment, nous attendons les adaptations des mesures gouvernementales à notre département/ville, mais vraisemblablement nous n'aurons pas accès aux gymnases avant juin ...) et surtout nous avons préparé très activement la future saison 2020-2021 qui sera la 20^{ème} de l'Astro !

Petit à petit nous vous ferons part de ce qu'elle nous réserve.

Dès aujourd'hui je peux déjà vous annoncer qu'une des nouveautés concernera la phase d'inscription : adieu les formulaires papiers, tout sera dématérialisé ! Bientôt nous vous donnerons accès au début de la procédure (nous tiendrons toujours des permanences pour aider ceux qui le souhaitent).

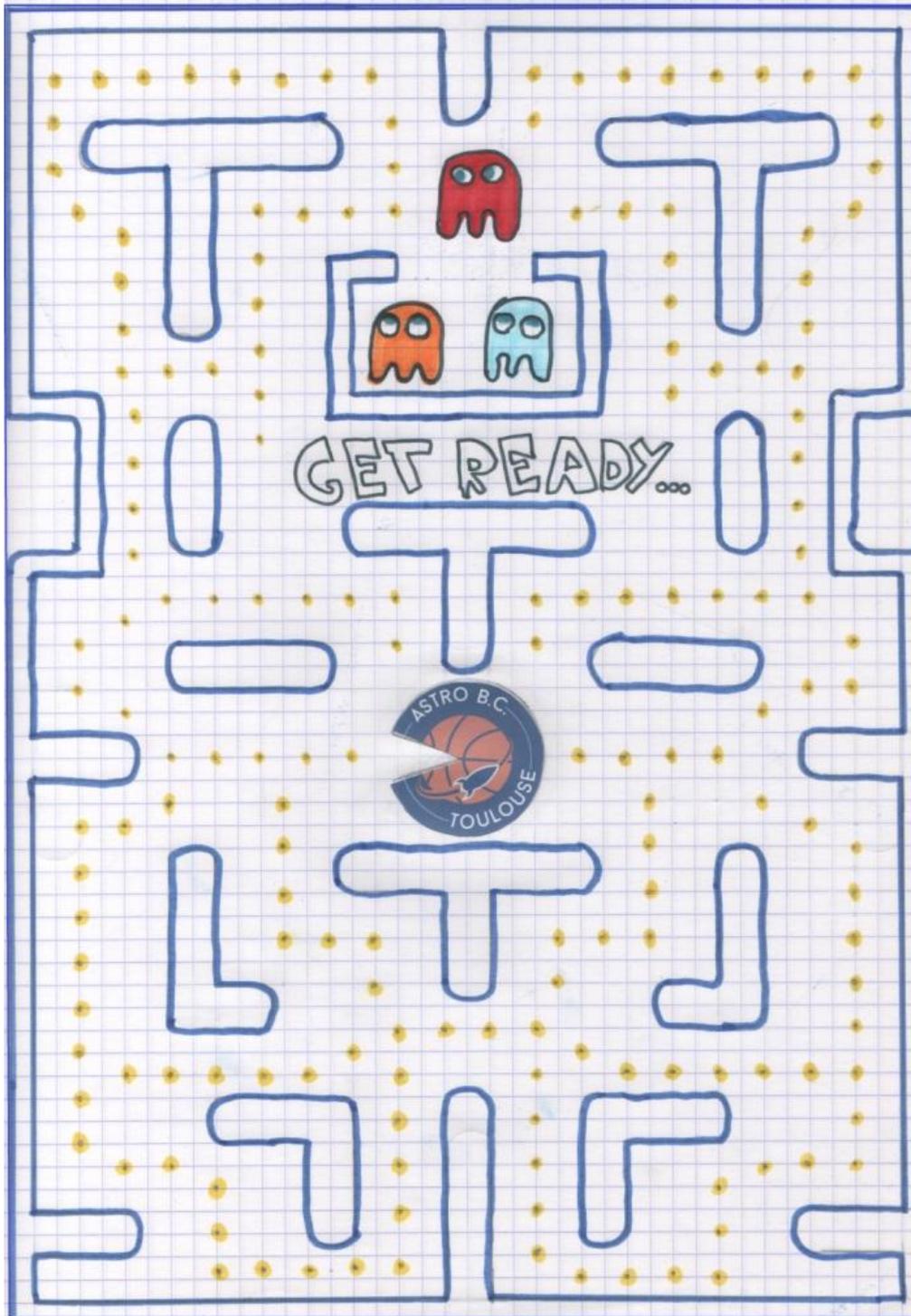
De plus, nous maintiendrons nos tarifs d'inscription actuels, même si la fédération augmente le prix des licences et, en raison de cette saison incomplète, nous proposerons un avoir à tous ceux qui renouvèleront leur adhésion.

En attendant que les filets des paniers tremblent à nouveau je vous souhaite une bonne journée avec le retour du soleil !

Mickael

Concours de dessin - partie 2

C'était au tour des jeunes U13 à U18 d'exprimer leur talent, voici leurs œuvres :



Angelo U13M



Marie U18F



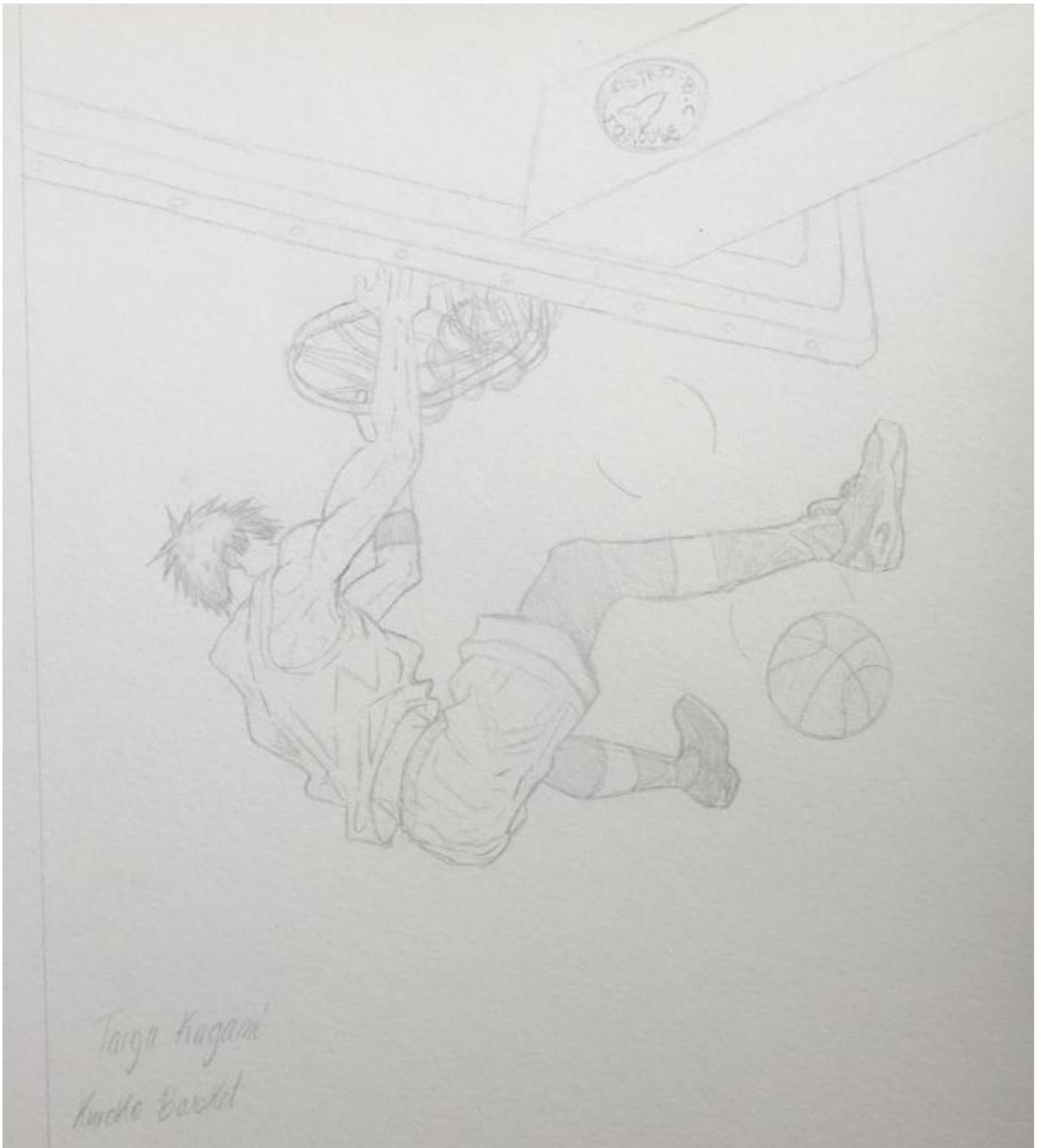
Malo U11M



Théo U13M



Martin U15M



Charlotte U15F

Merci à nos 6 participants !

Concours de dessin - partie 3

Il est temps de mettre au grand jour nos talents artistiques !

Pour cette troisième et dernière échéance, place aux adultes : joueuses et joueurs séniors ou loisirs, mais aussi parents, dirigeants, coachs, arbitres, OTM, nous vous espérons nombreux à nous transmettre vos œuvres ...

La consigne reste inchangée : faire un dessin en incluant le logo de l'Astro, le photographier ou le scanner et l'envoyer par mail à astrobulle@astrobasketclub.fr pour une publication dans le prochain épisode ... à vos crayons !

Rappel du modèle (détournements autorisés !)



Rappel : la boutique est là !



Après le succès des premières commandes et à la demande générale, notre Boutique Officielle Astro reste ouverte jusqu'à la fin du confinement.

Petite nouveauté ... les goodies : porte clé décapsuleur (toujours utile pour la 3ème mi-temps), balle anti-stress (pour éviter de trop se ronger les ongles lors des matchs sur le banc) et la tasse à café vintage (indispensable avant de supporter son équipe).

[Voir le catalogue complet en ligne](#)

Alors n'hésitez plus foncez sans plus attendre, soyez fier de porter hauts les couleurs de votre club de basket préféré ... date butoir des commandes : la fin du confinement !

A vous de jouer [en cliquant sur ce lien](#)



Autre rappel : les 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 €
Vélocycleurs, 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 matchs, 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



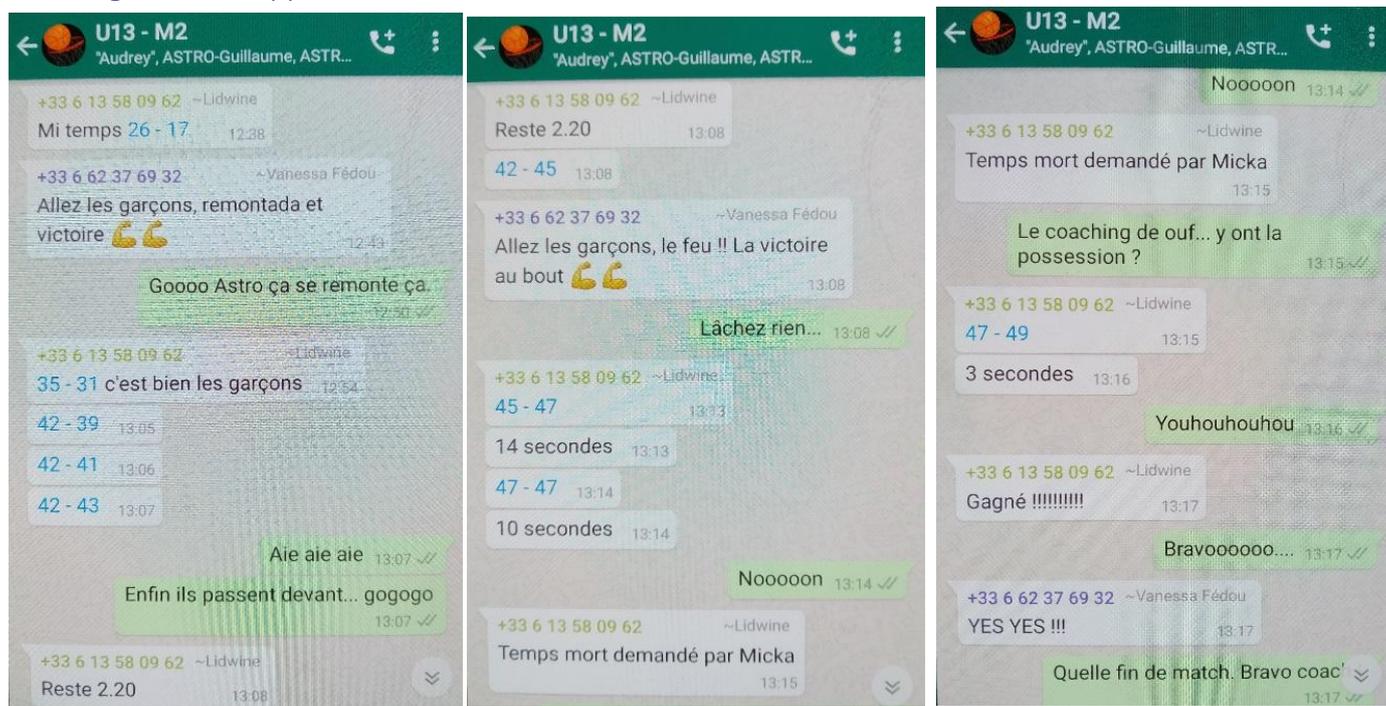
La parole des ~~coachs~~ autres

Un dernier résumé de cette saison du point de vue des parents ...

Fabrice & Audrey (parents d'Angelo) à propos des U13M2.

On a cherché, on a cherché, le film, le livre, la chanson qui aurait pu rythmer notre résumé de la saison U13M2 2019-2020 à la façon de Guillaume... mais il faut rendre à César ce qui appartient à César et nous ne partirons pas dans un épisode IX Star Wars ou un Dragon Ball n°43 pour ce résumé.

Non, nous retiendrons surtout les épisodes Whatsapp qui, comme l'a très bien dit Stéphanie, ont rythmé avec exaltation les matchs en direct et ont pu faire vibrer les parents qui ne pouvaient assister à ces matchs depuis chez eux... Je peux même vous livrer un exemple d'échange Whatsapp sur "LE" match à Frouzins :



Cette équipe constituée exclusivement de 1ère année a eu bien du mal à rentrer dans la compétition D1 contre les équipes plus aguerries et plus physiques cependant les entrainements ont vite porté leurs fruits avec des matchs gagnés en championnat contre des équipes contre lesquelles ils avaient perdues en brassage, sans oublier le match dans la cathédrale d'Auterive là aussi sérieusement préparé. Mickaël l'a répété à plusieurs reprises et je pense que cela restera le mot d'ordre pour la saison prochaine, de la concentration et de la combativité, en gros ce serait top s'ils pouvaient rentrer dans le match avant le 3ème quart temps !

Bref cette saison nous a donné beaucoup d'émotions et a consolidé encore un peu plus un groupe bien sympa à voir évoluer et très prometteur. Je suis fan des sports co, n'y entends

pas grand-chose au basket (même si j'ai bien sûr eu ma panoplie de Jordan en son temps) mais très heureux que nos garçons y trouvent du plaisir.

Bien entendu nous parlons d'un sport d'équipe dont le coach, les joueurs et les parents/supporters font partie intégrante. Nous sommes fiers des valeurs sportives qui sont transmises à nos enfants par le coach et l'ensemble du club d'Astro c'est ce qui leur permet de s'amuser et prendre du plaisir à se retrouver, vivement 2020-2021 et une saison U13M1 qui promet de beaux échanges Whatsapp et la progression d'un groupe « en manque grave » comme nous dit Angelo.



Un petit bonus en passant

Saurez-vous retrouver 3 de nos actuelles joueuses séniors sur cette photo des poussines (U11F) de la saison 2007-2008 ?



Basket fiction

Vous étiez en manque de compte-rendu de match depuis plusieurs semaines, qu'à cela ne tienne, cette fois-ci les coachs avaient pour mission de vous résumer des rencontres ... qui auraient du avoir lieu !!!

Une finale rêvée ! ... par Philippe

Dimanche 25 avril 2020, jour de finale pour les SF1 de l'ASTRO. Une rencontre qui se déroule dans l'ancre du TMB devant un public venu en nombre pour soutenir leurs Astrogirls. Nos adversaires du jour sont invaincus en championnat et infligent de sévères défaites lors de chaque journée. Une machine offensive qui marque en moyenne cent points par match. L'équipe de Tournefeuille est logiquement favorite pour cette finale.

Le début de rencontre va confirmer leur domination offensive. Malgré la connaissance des forces en présence et une application en défense, nous n'arrivons pas à contenir les assauts de nos adversaires. Elles alternent parfaitement jeu rapide, jeu intérieur et jeu extérieur face à des joueuses certainement stressées par l'enjeu de cette fin d'après-midi. De l'autre côté du terrain, les filles mettent en place leur jeu pour trouver des tirs ouverts derrière l'arc ou attaquer le cercle adverse. Mais face à une défense agressive les paniers ne rentrent pas. C'est par les intérieurs que les premiers points vont être marqués. Delphine d'abord puis Manu bientôt remplacée par Anaïs. Les grandes sont aussi présentes au rebond défensif, ce qui nous offre de nombreux ballons de contre-attaque à Lucie et Océane. Mais la réussite n'est pour le moment pas de notre côté si bien qu'à la fin de ce premier quart temps (QT), les gentilles de Tournefeuille nous devancent de dix points. (24-12).

Le second Quart des Tournefeuillaises sera quasi identique au premier. Le moindre relâchement défensif est immédiatement sanctionné par un panier ou tout du moins un tir. Nos adversaires, sûres de leur jeu, ne font preuve d'aucune hésitation. Et heureusement pour nous, le pourcentage de réussite n'est pas à son maximum ce qui nous permet de prendre des rebonds qui nous permettent de jouer vite et trouver, enfin, des paniers faciles. Côté tir extérieur, le glas est sonné par Charlène qui réussit le premier tir à trois points de l'équipe. Suivra deux autres paniers de Margaux et des incursions d'Hélène et de Sonia. Nos adversaires du jour commencent à faire des fautes qui nous amènent sur la ligne des lancers francs. Mais leurs offensives sont toujours efficaces malgré la bonne défense de l'équipe. Les deux équipes font jeu égal durant ce deuxième QT. Nous perdons le QT 20-18. Score à la MT 44-30 pour Tournefeuilles.

Revenues du vestiaire plus que motivées, le début du troisième quart temps sera en notre faveur. Conscientes que la moindre hésitation ou le moindre retard défensif peut être sanctionné par un panier, nous montons encore notre intensité défensive. Cette solidarité défensive perturbe les velléités offensives de Tournefeuille. Nos rivales d'un soir, font de mauvais choix qui se traduisent par des interceptions d'abord de Nina, puis de Naomi offrant des paniers en 1c0 aux extérieures de l'équipe et quand les paniers ne rentrent pas c'est Marie qui vient chiper le ballon pour offrir une deuxième chance. Cette domination se traduit par un 6 à 0 qui oblige le coach adverse à prendre un temps mort. Mais force est de constater que la

confiance à changer de camp lors de ce début de 3ème QT. Les minutes s'écoulent et nous voyons l'écart se réduire peu à peu. Au fur et à mesure, les filles de Tournefeuille se ressaisissent et fon jeu égal avec nous. Nous revenons même à quatre points dans les dernière secondes avant un tir assassin à trois points au buzzer pour Tournefeuille qui garde sept points d'avance. Nous gagnons ce QT 22-15. Score à la fin du 3ème QT 59-52. Tout le monde à bien compris que le match se jouera lors de cet ultime QT. A moins que...

C'est tournefeuille qui va faire la meilleure entame. Un panier à 2pts et un à 3pts ramène notre retard à 12pts, ce qui m'oblige à prendre rapidement un temps mort. Le match est loin d'être fini et nous devons rester solidaires de chaque côté du terrain. Nous devons les obliger à faire de mauvais choix, ce qui nous permettra de revenir au score. Les filles se motivent entres elles. Et c'est très exactement ce qu'elles vont faire. Tournefeuille va encaisser un trois points de Margaux d'abord puis Anaïs va subir une faute sur un rebond offensif suivi d'un tir. And one ! Le banc Toulousain exulte.

Le jeu se poursuit inlassablement. Les deux équipes se rendent coup par coup. Nous restons à 5 pts de retard. Le jeu se durcit peu à peu. Les joueuses de Tournefeuille, peu habituées à une telle adversité chez leurs adversaires, commettent de plus en plus de fautes et les paniers, leur adresse à 3pts s'est inexorablement abaissés. La tension est à son comble. Aucune des équipes ne veut prendre de risques. Nous revenons à 4 pts nos adversaires qui doutent de plus en plus. Les fautes pleuvent d'un côté comme de l'autre. Les astrogirls jettent toutes leurs forces dans ces dernières minutes. Le coach prend un temps mort sentant bien le doute de plus en plus présent chez ses protégées. De Mon côté, je tente de calmer les filles qui sont surexcitées pour ce retour en tentant de cacher cette pression que j'éprouve au niveau de mon Thorax. De retour sur le parquet, nous constatons que nos adversaires sont passées en défense de zone. Il ne reste que 1 minutes 32 de jeu et nous avons encore 4 pts de retard. Aucune des deux équipes ne trouve le chemin du panier. Un énième rebond de Delphine permet à Hélène de relancer le jeu et trouve idéalement placée, Manu qui nous ramène à deux points. Puis c'est au tour de Lucie de se mettre en valeur sur une interception et subit une faute l'amenant sur la ligne des LF. Nous sommes à ce moment-là à deux points de nos adversaires. Le premier rentre. Moins un au score. Elle tire le second qui tourne sur l'arceau, mais ne rentre pas. Rebond défensif de Tournefeuille. L'ambiance est insoutenable. Il ne reste huit secondes au chrono quand le duo arbitral siffle la cinquième faute, discutable, de Charlène qui sort furieuse du terrain, vite calmée par Aude, Valérie et Anne Laure venue sur le banc avec nous. Nous fermons les yeux pour ne pas voir le panier. Le premier rentre mais pas le second. Tous les espoirs sont possibles. Je prends mon dernier temps mort et nous mettons en place un système. Tournefeuille est passé en individuelle. Elles savent que notre salut passera par un tir à trois points. Helene est à la remise en jeu et sort sur Sonia. Le ballon circule bien, va jusqu'à l'opposé et se retrouve dans les mains d'Hélène qui vient de traverser. Le public Toulousain est debout criant des « ASTRO !, ASTRO ! » Hélène profite d'un écran pour s'engouffrer dans la défense. Il ne reste que deux secondes. Les espaces se referment devant elle. La tension est si forte que je ressens des picotements aux bras. Hélène voit le jeu se refermer et passe à Océane qui lâche la balle sur Margaux idéalement placée à trois points. Elle est prête à shooter. Le ballon arrive dans ses mains. Elle arme le tir. Le public est soudain devenu silencieux. Les filles et moi-même sommes debout, bouche grande ouverte et mains sur la tête. Si elle marque nous gagnons, si elle rate il faudra espérer le rebond pour espérer une prolongation. Margaux doit savoir que c'est un tir important. Le ballon s'élève dans les airs. Le bruit du buzzer vient troubler le

silence de cathédrale régnant au petit palais des sports. Il n'y aura pas de prolongation. Soit on gagne soit on perd. Les arbitres ont levé le bras pour signaler aux OTM que le tir est à trois points. Je ressens encore des picotements à mon bras gauche. Je décide de ne pas regarder si le ballon rentre ou pas et je regarde vers le bas.

C'est à ce moment-là que je vois mon chat sur mon torse qui, comme chaque matin, vient quémander son repas. Ne voyant pas de réaction de ma part, il s'était décidé à me mordiller le bras pour me réveiller. Nous sommes le 25 avril et nous devons jouer une finale de coupe. Un rêve de finale que chaque membre de l'équipe et chaque membre du club espère se voir concrétiser la saison prochaine.



Un samedi classique dans la vie de Mickael ... par Mickael !

Après les "performances" littéraires de Guillaume (en panne temporaire d'inspiration actuellement) ou de Cédric et Emeric parfois, des parents dernièrement, et jusqu'à Philippe ci-dessus, il fallait bien que je remette les choses en bon ordre ... aussi, les libraires étant actuellement toujours fermés, entre 2 préparations de cours de maths à distance, je vous offre gracieusement quelques minutes de lecture !!!

C'était le samedi 28 mars dernier. Comme d'habitude pour moi, 3 matchs étaient au programme...

Tout d'abord direction Portet, avec les U13M2, pour y affronter le leader du championnat qui nous avait collé un mémorable 30-77 au match aller.

Mais ceci est déjà une vieille histoire ! Je suis étrangement serein lors de l'échauffement pendant lequel, tout en étant attentif au sérieux de mes troupes, je déguste mon traditionnel sandwich du samedi midi (ces matchs à 13h sont quand même une corvée pour mon estomac !).

Le match commence et sans trop de surprise les locaux prennent l'avantage au score mais sans totalement nous décrocher. 15 à 8 à la fin du 1^{er} quart-temps.

Avec les règles de participation si particulières de la catégorie U13, ce sont de tout autres joueurs qui sont sur le terrain pour ce 2^{ème} quart-temps ... mais sans plus de succès, nous perdons 17 à 10 cette période et comptons 14 points de retard à la pause ... 32-18.

Le discours de la mi-temps porte ses fruits : un savant mélange d'encouragements, de remontage de bretelles et d'ajustements techniques et le 3^{ème} quart-temps nous permet de revenir à 8 longueurs : 43-35 (soit 11-17 sur la période).

Le coach adverse n'est pas serein et doit laisser ses joueurs majeurs sur le terrain tandis que de notre côté tout le monde y croit, avec en tête le scénario de Frouzins !

Sur le 4^{ème} quart-temps, les 2 équipes se rendent coup pour coup et en entrant dans la dernière minute nous accusons toujours un retard de 8 points. Mais une fois de plus cette dernière minute met la salle en ébullition ! Nous sommes à l'extérieur mais nous n'entendons que nos supporters, y compris ceux restés chez eux : les téléphones des présents étant sur haut-parleur !

Les locaux sont à bout de force et ne savent plus où donner de la tête : impossible pour eux de franchir la ligne médiane tant notre pression défensive est acharnée. Si bien que nous égalisons au buzzer ... 53-53, nous voici en prolongation, étonnamment pour la première fois cette saison.

Pendant ces 3 minutes supplémentaires les "géants" de Portet se sont refaits une santé et font valoir leur supériorité physique près du panier ... mais nous répondons par de la vitesse collective ... 57-57 ... nous devons jouer une 2^{ème} prolongation !

Nos supporters, pourtant habitués à ce type de scénario, n'en peuvent plus ... le flux de données étant si intense, ils ont fait sauter le serveur informatique mondial de Whatsapp, obligeant ceux qui étaient chez eux à sauter dans leur voiture pour nous rejoindre sur place !

Cette deuxième prolongation est à couteaux tirés : chaque équipe défend ardemment son panier, les fautes pleuvent (l'arbitrage local, à cause de la fatigue évidemment, manque parfois de lucidité et est très généreux avec les siens !!!) et Portet prend les devants grâce aux lancers-francs mais nous ne nous avouons pas vaincus et nous scorons sur deux paniers à 3 points quasi miraculeux ... 63-63 au buzzer ... le règlement U13 ne prévoit pas de prolongation supplémentaire, c'est donc par une série de 4 lancers-francs que les 2 équipes vont se départager (comme les tirs au but au foot en match de coupe).

Nous n'en réussissons qu'un seul sur quatre ... les locaux plus expérimentés en marquent 3 ! A eux la victoire ... la déception est immense chez mes joueurs mais cette douloureuse expérience, comme toutes les autres, nous servira pour le futur ! Nous pouvons repartir la tête haute de ce duel chez les premiers ... les 47 points d'écart du match aller sont oubliés ... et je pense déjà à l'exercice de lancers-francs qui sera au programme de l'entraînement de lundi ...

Mais pour moi pas le temps de cogiter trop longtemps (je laisse ça à ma prochaine nuit) ... je dois vite passer par-dessus la rocade pour rejoindre Tournefeuille où m'attendent les U15F2 pour leur match retour face aux locales.

Même si le classement plaide en notre faveur, le souvenir du match aller ne nous permet pas une sérénité extrême. En effet, certes la victoire avait été au rendez-vous, mais ce fut vraiment dans la douleur (55-49) et la décision n'était survenue qu'à quelques secondes de la fin du match sur un panier à 3 points libérateur ! Moi j'ai surtout retenu de cette première confrontation qu'une de leurs joueuses avait marqué 28 points à elle seule !

Donc prudence ... échauffement sérieux, discours d'avant match dynamique pour rentrer tout de suite dans le vif du sujet, avec rappel du plan de bataille préparé lors des entraînements de la semaine.

Tout démarre bien et nous mettons une énorme pression défensive sur tout le terrain, comme à notre habitude, empêchant ainsi leur arme fatale de toucher le ballon, et nous procurant par la même occasion de bonnes munitions en contre-attaque ... 0-8 après 2 minutes de jeu ... on est dans le match !

La suite du quart temps est moins glorieuse et par excès d'engagement nous commettons beaucoup de fautes ... fin de cette période sur le score de 10-18 en notre faveur mais avec déjà 3 joueuses à 2 fautes chacune et 5 autres avec une faute !

Dès le 2^{ème} quart temps nous devons un peu relâcher notre étreinte en défense pour nous protéger des fautes. La n°11 adverse en profite pour nous rappeler à son bon souvenir : elle est servie près du panier et nous sanctionne plusieurs fois, avant de prendre aussi ses responsabilités par des tirs à mi-distance, comme au match aller.

Mi-temps sur le score de 30-32. Nous sommes encore devant, c'est un moindre mal mais au tableau des fautes, l'affaire ne s'est pas arrangée avec 2 joueuses à 3 fautes et toutes les autres à 2 fautes !

Mais le pire est à venir ... dès le début de la 3^{ème} période, les arbitres tellement habitués à nous sanctionner (très souvent de façon logique il faut le reconnaître) commencent inconsciemment à voir des fautes partout, même quand on n'en fait pas !

Fin du 3^{ème} quart-temps : 50-45 pour Tournefeuille mais surtout j'ai déjà une joueuse majeure éliminée pour 5 fautes personnelles, 3 autres qui en ont 4 et les autres à 3.

Heureusement, comme toujours cette saison, mes joueuses ont une attitude irréprochable sur le terrain vis-à-vis des décisions arbitrales, et elles restent confiantes et concentrées sur leur sujet ... par contre, dans le même temps, la moitié de nos supporters, un peu trop virulente, a été exclue des tribunes par le service d'ordre et doit suivre la fin du match par téléphone grâce à ceux toujours présents !

Les supporters locaux se retrouvent alors en large supériorité numérique et vocale mais contrairement à ce à quoi on pouvait s'attendre, cela a pour conséquence de transcender mes guerrières.

A l'image de leur capitaine, elles affichent une détermination et une volonté de bien faire de tous les instants. D'autres joueuses sont éliminées pour 5 fautes mais cela n'a aucune incidence sur leur moral, même quand à 1 minute de la fin du match on se retrouve à seulement 4 joueuses sur le terrain ... et un score de 63-60 en notre défaveur.

De l'enthousiasme et du caractère elles en ont, de l'abnégation, de la combattivité et de la confiance les unes envers les autres aussi, je le savais, mais là j'ai découvert une nouvelle facette de leur personnalité : une lucidité et un sang froid hors normes, même au plus fort de l'adversité.

Les locales sont passées en zone, recroquevillées près du panier, elles protègent fébrilement leur camp ... grave erreur, elles ont la mémoire courte et n'ont pas retenu la leçon du match aller : nous avons plusieurs shooteuses à longue distance !

Un premier panier primé nous ramène à égalité ... et alors que les locales s'attendaient à nous voir vite nous replier en défense nous les surprenons avec une pression très haute, même en sous-nombre, qui nous permet de récupérer immédiatement le ballon. Une passe plus tard, instinctivement nous déclenchons un nouveau tir à 3 points ... réussi (63-66), dans une salle médusée ... il reste encore 30 secondes à jouer !

Temps mort adverse pour éviter la même mésaventure une deuxième fois d'affilée.

Notre séquence défensive suivante, toujours à seulement 4 joueuses, se conclut par ... la 5^{ème} faute d'une de mes joueuses, obligeant les coéquipières à finir à seulement 3 sur le terrain, et deux lancers-francs à suivre pour Tournefeuille !

Mais les 7 éliminées du banc, associées aux 3 autres non sélectionnées pour ce match mais évidemment présentes, ne se laissent pas impressionner et continuent à s'encourager sans retenue ... ce qui me vaut les remontrances du corps arbitral !

Seulement le premier des deux lancers francs est réussi (64-66) et nous prenons le rebond défensif pour aussitôt nous projeter en attaque. Les 3 joueuses se passent la balle de façon ultra judicieuse et leurs adverses leur courent après sans jamais pouvoir ni intercepter, ni faire de prise à deux.

A 10 secondes du buzzer nous réussissons même à déclencher un tir à 3 points ... aucune surprise, il est dedans (64-69) !!! C'en est trop pour des locales écœurées qui n'oseront même pas jouer leur dernière munition ... elles rendent les armes et nous l'emportons ... aucune explosion de joie chez mes troupes tant cette victoire était évidente pour elles !!!

Pour ma part je suis déjà en train d'analyser quelques points statistiques de ce match et notre piètre 2 sur 14 aux lancers-francs, même s'il est habituel, me rappelle qu'il reste encore du boulot à accomplir !!!

Il est alors temps pour moi de commencer à me projeter dans ma dernière partie de la journée : le match des SG1 prévu à 20h30 à domicile.

Il est 19h, inutile de passer chez moi, je vais directement au lycée Lautrec ... et j'assiste même à la fin du match des U15F1 contre Tarbes 2 avec une victoire des nôtres de 10 points ... apparemment on a encore pris un peu de retard dans notre programmation de l'après-midi ! Après avoir félicité Seb et ses joueuses, je me décide à passer le balai-brosse dans toute la salle ... et Julie en profite pour faire une énième photo de moi exerçant cette si belle, importante et habituelle activité pour moi !

Dès le soir de la 17^{ème} journée de championnat (sur 22), après avoir pris connaissance des résultats des autres matchs, nous savions que ce match retour de la 20^{ème} journée, contre Fonsegrives, serait le tournant décisif de notre saison. Une victoire, peu importe l'écart, et c'était la voie royale vers les play-offs, mais une défaite nous condamnerait quasiment définitivement à la 5^{ème} place, sans plus aucun espoir, à moins d'espérer d'hypothétiques faux-pas de nos concurrents directs lors des deux dernières journées !

Forts de notre victoire du match aller, chez eux, nous étions remontés comme des pendules pour ce match au sommet entre deux prétendants à la montée !

Sauf qu'évidemment, pour ce duel si important, je ne peux pas compter sur mon effectif au complet : Maxime est en voyage professionnel en Sibérie, Terence fête l'anniversaire du demi-frère de sa cousine au 3^{ème} degré, Greg, la veille, s'est tordu la cheville en remontant sur son vélo pour repartir de l'entraînement, "petit" Nico fête pour la 17^{ème} fois son PACS ... et Ulysse a oublié de se réveiller !!!

Mais nous sommes quand même 10 sur la feuille, heureusement assez bien équilibrés sur les postes de jeu : 4 intérieurs (Lucas, Vincent, Valentin et Christophe) et 6 extérieurs (Louis, Nico, Antoine, Julien, le jeune Florian et moi).

L'avant-match est un grand classique : nous attendons Ulysse qui ne répond pas au téléphone et Nico est très en retard ... et évidemment c'est lui qui a les maillots !

Mais nous ne sommes pas déstabilisés pour si peu, on a connu bien pire, donc à 10 minutes du début du match nous pouvons enfin revêtir nos habits de lumière, pour rapidement nous échauffer, et je décide d'inscrire Florian sur la feuille de match à la place d'Ulysse dont nous sommes désormais tous convaincus qu'il dort !

Pas de résumé détaillé de la rencontre : que du grand classique de notre part jusqu'à la dernière seconde de ce match où nous sommes à égalité avec les visiteurs (99-99) : nos supporters, toujours aussi nombreux et bruyants, ont mis l'ambiance dans les tribunes, et nous sur le terrain nous affichons nos traditionnelles performances individuelles : Valentin a provoqué 6 passages en force, Lucas a "accidentellement" envoyé 3 joueurs de Fonsegrives à l'infirmerie (c'est con c'est une des équipes les plus sympas et fair-play du championnat), Vincent en est à 20 points marqués et 35 rebonds pris, Christophe a mis 6 contres et donné 6 ou 7 fois son point de vue aux arbitres ... heureusement chaque fois il a été aussitôt calmé par Nico (qui lui en est 25 points marqués ... et une faute technique pour simulation !!!), Louis a claqué un dunk, Julien a marqué 16 points, uniquement sur des alley-oop, notre rookie Florian a cumulé les interceptions, quand à Antoine et moi nous nous sommes lancés dans un concours

de paniers à 3 points : 17 marqués à nous deux mais en toute humilité, et par respect pour mon coéquipier, je ne vous donnerai pas la répartition exacte.

Bref, revenons directement à cette fin de match : nous étions menés 98-99 à 10 secondes de la fin avant que je prenne un temps mort. Comme d'habitude le plan de jeu annoncé se déroule presque exactement comme je l'avais prévu, si bien qu'à une seconde de la fin le ballon atterri dans les mains de Christophe, sur la ligne à 3pts !!! Pas le choix, il tire ... ou plus exactement il lance le ballon en direction approximative du panier ... ça passe ... 2 mètres à gauche ... sauf que ça fait maintenant plus de 200 matchs que Christophe et moi jouons ensemble, aussi, inspiré par son modèle de toujours, Christophe a eu le réflexe lors de cet ultime tir de se jeter vers un adversaire ... contact, chute, et coup de sifflet du corps arbitral sur le buzzer ... nous allons bénéficier de 3 lancers-francs ... l'espoir est encore permis ... même si c'est Chris à la réparation !!!

Le premier est manqué (je vous avais bien dit que jusque-là tout était habituel), mais après un violent coup de vent (Ulysse venait d'arriver et a provoqué un appel d'air en ouvrant la porte de la salle) le deuxième est marqué ... 99-99.

La suite vous la devinez facilement, notre expert du shoot, rassuré sur ses capacités à scorer, gonfle les pecs, fait briller les tatouages, et envoie son ultime tir : planche ... et c'est dedans ... victoire 100-99 !

Voilà une journée bien remplie et somme toute assez traditionnelle dans ma vie d'avant Covid. Je tiens à préciser que ces 3 matchs ont vraiment eu lieu tels que présentés ci-dessus ... et même plusieurs fois ... lors des dernières nuits !



La revanche des U18F ... par Cédric

U18F : Victoire contre Carla-Bayle (94-48)

Comme je suis un coach heureux aujourd'hui de vous présenter le résumé de ce match de dingue!!!

Et oui, après avoir battu Riscle il y a deux Week-ends de 15 points (perdu de 14 à l'aller), ce match contre Carla arrivait à point nommé pour prendre seul la première place de cette poule. Une victoire d'un point suffisait mais mes filles ont sorti LE match pour laver l'affront du match aller (perdu de 45 points) et ainsi gagner de 46 points à la maison. Que dire? Tout a fonctionné du début à la fin du match, le match PARFAIT. Une pression défensive de tous les instants pour provoquer énormément de pertes de balles (5 secondes sur remise, 8 secondes pour passer la ligne médiane, balles en touche, interceptions) et nous donner des munitions pour marquer des paniers faciles rapidement. La contre-attaque a fonctionné à merveille suite à des rebonds autoritaires (tir annoncé à chaque fois) et des sorties propres sur les meneuses qui n'avaient plus qu'à envoyer de superbes passes longues vers les ailières qui galopèrent dans leurs couloirs au plus près de la ligne de touche. Enfin l'attaque placée était un pur récital et les changements de défense successifs n'ont pas pu enrayer la machine. Un jeu collectif bien léché, une circulation de balle très précise avec fixation et décalage, alternance de pénétrations et de shoots extérieurs, que du bonheur!!! En route vers cette finale inter-départementale qui nous tend les bras!!!

Le seul bémol c'est quand le coup de sifflet final de ce match retentit, j'arrête la sonnerie de mon réveil et me lève pour une nouvelle journée de confinement loin des terrains et du bonheur de partager ces moments ensemble...saleté de virus!!!
Mais ça n'est que partie remise car "basket-ball never dies".



Deux matchs des SF3 pour le prix d'un ... par Alexandra puis Sophie

Ce week-end c'était notre moment, match plus qu'important puisque nous jouons contre Cugnaux, contre qui nous avons perdu de peu à l'aller chez elles et contre qui nous ne comptons certainement pas perdre cette fois. En cas de victoire ce match nous assurera le maintien en D2 il ne faut donc rien lâcher et être à fond durant tout le long du match, même au 3ème quart-temps ☐

Comme à notre habitude nous entrons sur le terrain avec la rage de vaincre, encouragé par notre super coach Elo ainsi que notre capitaine au top Emma. C'est avec stupeur qu'en sortant des vestiaires nous apercevons une foule venue nous supporter, tout le monde crie de tout les côtés et nous donne de la force (l'espoir fait vivre).

Le match commence, sur le terrain toutes aussi bien les unes que les autres ont un grand désir de victoire, très grosse attaque chez les filles de Cugnaux mais comme à notre habitude nous sommes imperturbables et ne laissons rien passer.

Au bout de quelques attaques nos adversaires mettent en place une zone qui nous pose quelques difficultés au départ mais très vite et grâce au fameux « pim, pam, poum » d'Elo (seuls les vrais pourront comprendre) nous arrivons à pénétrer et à marquer des points facilement en trouvant comme toujours nos superbes intérieurs Flo, Emma et Alexandra ☐

Fin de la première mi-temps, c'est la tête basse que nous retournons dans les vestiaires. Menées au score de 5 pauvres petits points, il est hors de question de baisser les bras maintenant ! On continue d'y croire comme nous l'a toujours appris capitaine Emma. Début du 3ème quart-temps celui qui en général nous pose le plus de problèmes. Et contre toute attente, les SF3 vous ont offert un spectacle digne de ce nom : Amaïa qui nous enchaîne les 3 points; Cécile, Emma qui nous font un casi sans faute aux shoots; Pilou, Helo et Alexia qui n'hésite pas à prendre leurs responsabilités et à attaquer le 1v1... Fin du quart-temps nous recollons au score, 3 points d'avance. On réussit à garder la même lancée pour le 4ème, ce qui devait donc arriver arriva, l'astro réussi à prendre l'ascendant sur Cugnaux !!! Les filles complètement sous l'eau perdent le contrôle et enchaînent les fautes ce qui nous poussent à shooter nos lancer francs : comme à notre habitude 100% de réussite bien sûr ☐☐

Fin du match, une très belle victoire, 54-68. Très fières d'avoir gagné mais surtout de nous assurer notre place en D2 l'an prochain au regret de ne pas pouvoir compter sur notre coach Elo pour nous garder

Match du 25/04/2020 : SF3 ASTRO - Auterive ; Victoire 59-57

« C'est le moment ou jamais ! Donnez-vous comme vous ne l'avez jamais fait avant, et pour la énième fois que je vous le répète, NE BAISSÉZ JAMAIS LA TÊTE !!!

Les mots d'Elodie, coach de la solide équipe des SF3, n'auraient pu dans aucune autre situation être plus éloquentes. Match contre Auterive... match décisif pour la team, puisque de

l'issue du match dépendrait notre maintien ou non en D2. Impossible de se défaire de la pression qui pesait sur les épaules... silence dans les vestiaires... (chose qui, je peux vous l'assurer, est très inhabituelle chez les SF3). De plus, le match est à la maison ! Salle pleine à craquer, tout comme le banc de l'équipe, prêt à encourager de toutes ses forces les joueuses sur le terrain ! Banderoles, « Pouet-pouet », tambours, pancartes... sans oublier le grand buffet, dont les trois quarts sont occupés par les délicieux gâteaux que notre capitaine a eu l'extrême gentillesse (ou la stricte obligation) d'apporter. Tous les éléments étaient réunis pour que l'ambiance soit propice à un grand match... Objectif n°1 : ne pas penser aux gâteaux, c'est pour après... Objectif n°2 : **GAGNER À TOUT PRIX !!** Pourtant, petite frayeur en début de match... on commence avec un 18 à 7 dès le 1er quart. Il est vrai qu'on a toujours eu un petit décalage entre le vrai début du match et le début de notre match à nous. Deuxième quart temps plus dynamique, le réveil commence. On garde l'écart mais on ne faiblit pas. Mi-temps : 25 à 16. Le match est dur, les filles en face sont cardios et agressives. On ne les aura peut-être pas sur la vitesse...

Dans le vestiaire, juste avant de reprendre, Elo nous dit : « On va passer en zone. Les petites, je veux que vous défendiez à fond sur les shoots. Elles ne doivent pas avoir l'occasion de tirer ! Les grandes, bloquez dès qu'une joueuse tente d'aller dans la raquette, je veux qu'elles se prennent des murs ! En attaque, **JE VEUX QUE VOUS ARRÊTIEZ D'AVOIR PEUR !!** Osez shooter, osez allez au panier, osez provoquer des fautes, osez jouer au basket, c'est tout ce que je vous demande ! Le boulot vous le faites ! 60% du basket est dans le mental ! Alors encouragez-vous, jouez ensemble, levez la tête ! Soyez fières ! » Immense cri d'approbation de tout le monde, et le match peut enfin commencer. Et le public suit ! Les familles de toutes les joueuses sont mobilisées, l'ambiance atteint enfin son apogée. Nos forces ; un jeu collectif, un peu de vitesse, les précieux rebonds arrachés par nos grandes, pas mal d'adresse, et surtout une défense implacable, nous permettent de revenir 48 à 50. Le quatrième quart temps restera principalement une phase défensive, même si on a réussi à marquer 11 points et elles 9. Le dernier panier était un des plus beaux ; « presque dunk » d'Alexandra, à 8 secondes de la fin. La super défense en retour a empêché toutes possibilités de prolongation. Victoire 59-57... Match incroyable, qui doit donner une leçon : le basket est basé sur le mental. Ne jamais baisser la tête, se tenir droite, être fière de faire partie d'une super équipe dans laquelle toutes les filles sont exceptionnelles et brillent à leur manière.

(Le goûter peut maintenant être apprécié...)



Toute ressemblance avec des événements ayant réellement eu lieu, ou à venir, ne sont pas de pures coïncidences ...

Complément à l'édito !

Recoucou, et oui, décidément j'avais des choses à dire depuis la fin du C.A. d'hier soir (la nuit a été courte !!!)

Nous appelons toutes les bonnes âmes qui souhaiteraient intégrer la si sympathique équipe dirigeante de notre club à se faire connaître dès à présent en envoyant un mail à notre présidente : president@astrobasketclub.fr

Nous prendrons aussi prochainement l'initiative de solliciter quelques-uns pour les inciter à franchir le pas ... plus nous serons nombreux, plus loin nous irons dans nos projets.



Mickael

Ce n'est qu'un "au revoir"

Ils seront quelques-uns, comme chaque saison, à quitter notre club. Les raisons sont diverses : poursuite d'études, mutation professionnelle, déménagement, autre projet sportif, question logistique, retraite, ... parfois certains cumulent ces motifs ! Nul doute que nous souhaitons toute la réussite à ceux qui partent en leur disant qu'ils seront toujours les bienvenus à l'Astro ... et plus particulièrement aujourd'hui à une joueuse ayant passé les 11 dernières saisons à nos côtés (depuis ses débuts dans le monde du basket) et qui souhaitait nous adresser un petit mot ... à elle l'honneur de conclure cet épisode de l'Astrobulle ... au nom de tous les dirigeants, passés et actuels, merci Mila !



Cher monde de l'ASTRO

C'est avec un gros pincement au coeur que j'écris ces quelques lignes. En effet, l'année prochaine je quitte le club pour continuer en Section Sportive à Salies du Salat dans le club BCSS. Je suis très fière d'avoir passée toutes ces années au sein de l'Astro. J'ai fait des rencontres qui sont justes incroyables.

Domage que cette saison se termine de cette façon mais je retiens que le positif !

On aura pu avoir notre chance d'accéder aux phases finales, je compte sur l'équipe U18 l'année prochaine pour y accéder ;-)

Sans l'Astro, je n'aurai jamais pu acquérir mon niveau de basket actuel.

Je tiens tout particulièrement à remercier mes coachs depuis le début il y a 11 ans : Pierre, Stéphane, Michaël, Christian, Stéphane T, Gwen, Clémence et Cédric pour toutes ces années passées avec eux.

Merci aussi à la présidente du club Virginie Segala pour toute son organisation et son soutien portés au sein de l'équipe.

Merci aussi aux parents qui sont là depuis le début car sans eux, l'ambiance ne serait pas la même. Merci à mes co-équipières maintenant devenues des amies...

Je porte l'Astro dans mon cœur à tout jamais. Une page se tourne (mais je garde le contact avec vous sur le parquet pour venir vous encourager et soutenir ma soeur Jade en U11 et peut-être prochainement Romy en baby ;-))) Sportivement.

Mila Olive



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 notre [site Internet](#) et suivez-nous sur [Facebook](#)

