

ASTRO BULLETIN



Saison 22-23

#22



Team Astro : l'édito



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

Bonjour tout le monde,

A moi cette semaine de prendre la parole car j'ai une information importante à vous transmettre.

En effet, nous allons franchir un cap pour le club, à compter de la rentrée de septembre 2023.

Jusqu'à présent nous ne souhaitions fonctionner qu'avec des bénévoles, mais on voit que cela est de plus en plus compliqué. C'est pourquoi en C.A. nous avons acté le fait de recruter un salarié à temps plein ainsi qu'un stagiaire BPJEPS (comme on en a eu plusieurs autres par le passé, hormis cette saison !).

Ces 2 techniciens interviendront essentiellement lors des entraînements. Ils accompagneront ainsi nos entraîneurs bénévoles au quotidien sur le terrain. Toutes les catégories d'âge bénéficieront de ces 2 ressources supplémentaires, mais plus particulièrement les plus jeunes de nos pratiquants.

Nous allons prochainement diffuser des annonces sur les réseaux sociaux ainsi que sur les sites fédéraux et d'autres plateformes de partage d'offres d'emploi.

N'hésitez pas à faire tourner et à transmettre à ceux qui seraient intéressés.

Merci

Et à très vite dans les salles

Virginie

Le Replay

On refait le match !

U7 :

Imaginez-vous le gymnase du collège de Tournefeuille séparé en 4 terrains pour les petits, 4 poules où se jouent 10 matchs dans chacune (2x4 min), des enfants maquillés et/ou déguisés qui courent partout, une superbe ambiance de fête, beaucoup de motivation sur les terrains et de joie à côté : c'est l'ambiance du carnaval des U7 organisé par le comité départemental tous les ans.

Nous avons engagé deux équipes de 4 pour l'occasion, histoire que nos joueurs jouent pas mal de temps (les U7 jouent 3 contre 3). Une équipe 1 qui se débrouille plutôt bien, pas mal de jeu de passes, mais encore une réussite limitée au tir (la planche !). Une équipe 2 plus en difficulté du fait d'un effectif plus jeune, plus petit donc, face à des équipes fortes. Après un passage à vide avec un ou deux abandons temporaires, nos jeunes pousses ont repris du poil de la bête.



Au final, les enfants ont passé une belle après-midi dans cette ambiance de fête. Le goûter et les cadeaux ont été une conclusion très appréciée de nos jeunes joueurs. A noter le collectif bien soudé de l'Astro. Merci aux parents et ma super co-coach d'y contribuer !





Enfin, je voudrais faire un commentaire aux parents de nos chers joueurs : engager votre enfant au sein d'un club comme l'Astro implique de vous engager dans la participation régulière aux matchs (et aux entraînements). Une présence "à la carte" est bien pratique, surtout le week-end, mais complexifie l'organisation des plateaux et ne rend pas justice aux coachs qui sont là pour vos enfants à tous les rendez-vous. N'avoir que la moitié de l'effectif sur un événement comme le carnaval est donc anormal, je tiens à le souligner. Les maladies d'hiver n'expliquent pas toutes les absences.

Merci

Clo

U13F1 :

Défaite @ Cugnaux : 37-29

Une rencontre au sommet non aboutie.

Durant toute la 1ere phase éliminatoire nous avons joué les match les uns après les autres et effectué un beau parcours finissant premier de notre poule. Mais nous avons en tête nos retrouvailles avec Cugnaux que nous avons battu de 2

points lors des brassages après un final haletant. Le match de ce week-end s'avérait être une évaluation de nos progressions respectives. Après ce match "aller", on peut dire que Cugnaux est légèrement au-dessus de l'Astro. Nous avons progressé en défense même s'il reste encore des points à travailler. Par contre, il est nécessaire de travailler les situations de tirs où nous avons connu beaucoup d'échecs. Importance de prendre le temps de préparer le shoot, éviter de se débarrasser du ballon par manque de confiance ou de patience.

Il faut reconnaître à Cugnaux une équipe plus homogène; 5 joueuses qui marquent entre 6 et 11 points et un taux de réussite plus élevé aux tirs. Une défense qui nous a posé des problèmes.

A l'issue de ce match; une défaite qui nous amène à partager la première place avec Cugnaux. Mais l'avenir est plus incertain en raison des blessures qui ont touché 3 joueuses qui ne pourront pas jouer entre 2 à 4 semaines.

Samedi, nous recevons Mondavezan. Une équipe que nous avons battu lors des brassages mais qui pourrait profiter de la configuration de notre effectif pour prendre une revanche. La réponse repose sur les épaules de cet effectif qui sait montrer des valeurs d'engagement et qui devra mettre tout en oeuvre pour que l'équipe accroche les deux points.

Marie & Frédéric

U13M1 :

Défaite contre Colomiers 2 : 37-67

Q1 : 12-19 ; Q2 : 6-14 ; Q3 : 8-19 ; Q4 : 11-15

Après un mois sans match pour cause de vacances, nous rencontrons une équipe contre laquelle nous avons perdu de peu au match aller, et qui se classe 2^e avec seulement 2 défaites. Autrement dit, tout est possible, mais ça ne va pas être facile.

Nous commençons le match avec les meilleures intentions, en étant super appliqués : les ballons fusent en attaque, on crée du mouvement, on est précis dans les passes. Bref, tout roule, et les mots-clés sur l'attitude à avoir pendant le match (intensité, envie, ensemble) sont bien appliqués. Malheureusement, tout cela ne dure pas bien longtemps : notre défense prend l'eau et l'équipe adverse, avec toutes ses qualités techniques, ne tarde pas à prendre le contrôle du match.

Nous subissons donc sur la fin de cette période que nous terminons avec 19 points encaissés. Le deuxième quart est un peu mieux en défense, mais de l'autre côté du terrain, nous avons vraiment du mal à développer notre jeu. Bien trop souvent, nous nous retrouvons complètement arrêtés, incapables de trouver des solutions pour se passer le ballon : le porteur du ballon le garde un peu trop, et, surtout, les 3 joueurs sans ballons ne font pas les efforts pour créer des mouvements de jeu et se démarquer. Avec 15 points de retard à la mi-temps, ça va être dur de jouer le résultat.

Notre troisième quart-temps n'est pas terrible : en plus de la pauvreté des mouvements dans le jeu placé, nous perdons un nombre incalculable de ballons, que ce soit en s'engageant en dribble face à deux défenseurs sans protéger son ballon ou en se débarrassant du ballon au lieu d'assurer des passes de qualité. Le dernier quart est un peu mieux, notamment lorsqu'on arrive à jouer en étant un peu plus libérés et précis dans ce qu'on fait.

Le bilan de ce match est mitigé. Côté attitude, on a effectivement joué avec plus d'intensité, d'envie et ensemble que lors du dernier match, mais pas de manière suffisamment constante pour pouvoir espérer autre chose que de subir le match. Pour ce qui concerne le contenu dans le jeu, là aussi, nous avons réalisé de très bonnes choses (du jeu rapide, du jeu de passes précis et efficace et une meilleure présence défensive), mais sur un nombre de phases de jeu bien trop limité. C'est très frustrant, car sur les 2 dimensions, attitude et contenu de jeu, nous sommes capables de faire bien mieux : nous l'avons déjà montré à plusieurs reprises, notamment au match aller contre la même équipe. Allez les garçons, il faut croire en soi !

François

U15F1:

Victoire @ Caussade : 58-74

Match de reprise après les vacances d'hiver et un mois sans match et...on aura eu un match de reprise après un mois sans jouer 😁

Début de match poussif puis on creuse enfin l'écart pour finir le qt à 25-11. On pense alors le match sur les rails mais pas du tout. On retombe dans nos vieux travers avec des fautes en pagaille car on défend avec les bras et non avec les

jambes, des fautes bêtes très loin du cercle qui finissent par offrir des lancers francs, des balles perdues bêtement sur des mauvaises passes, des marchers ou des pieds sur les lignes. S'ajoute à ça un non respect des consignes sur les



couloirs de courses, sur la pose et la prise d'écrans, sur l'annonce des tirs et la pose d'écrans de retard...bref, tout ce qu'on travaille depuis le début de saison et qui semble avoir été totalement oublié 😞 Si bien que nous perdons les qt2 (14-17) et qt3 (12-18).

Caussade est donc de nouveau dans le match et revient à quelques longueurs de nous. Le qt4 sera bien meilleur avec du jeu nettement plus simple à base de passe et va et de jeu rapide, notre intensité physique aura raison de nos valeureuses adversaires.

On mettra la qualité de ce match sur cette longue période sans jeu mais il faut vite se remobiliser pour proposer un bien meilleur jeu sur les matchs à venir. Un grand merci aux parents qui se sont déplacés, aux arbitres dont un très pédagogue avec les joueuses et au club de Caussade pour leur accueil.

Vivement samedi pour voir un changement radical à domicile contre Cunac!

Cédric & Michaël

U15M1 :

Défaite @ Union Nord 31 : 83-71

Hello l'astroWorld,

Retour des commentaires des matchs pour nos U15M1!

Rappelez-vous on s'était dit qu'en cette presque fin de saison nous devions gagner tous nos matchs pour assurer une place en phase finale !

Samedi dernier c'était donc le GROS Morceau Union 31 Nord, les leaders du championnat !

Déplacement donc à Bruguières pour un coup d'envoi prévu à 11h30 !

Un début de match appliqué et sans trop d'erreur nous amène à 19-16 à la fin du premier quart-temps. Dans la deuxième période c'est une autre paire de manches, Bruguières arrive de plus en plus à mettre son jeu rapide en place et nous peinons un peu à tenir le rythme.

Mi-temps : 47 à 30.

Le discours de mi-temps s'est voulu rassurant nous en étions seulement à la moitié du match et il était évident que tout était encore possible.

Lorsque nous arrivions à mettre NOTRE jeu/rythme en place et dérouler nos systèmes tout se passait bien !

Alors comme on dit il n'y a plus qu'à !!

Et le troisième quart-temps nous l'a bien montré : comme à notre habitude on a volé des ballons, mis une grosse pression, on a été efficace sur ce que l'on sait faire : 14-27 sur le quart et 61-57 au tableau d'affichage ! Le match est relancé.

Cette dernière période fut rude, on s'est bien battu mais malheureusement nous payons nos efforts pour revenir au score ... la lucidité nous fait défaut. On perd des ballons, fait des mauvais choix, on précipite nos attaques et en face ça pardonne pas : leur jeu rapide est dévastateur et nous renvoie dans les cordes : 83-71 !

Malgré tout tout n'est pas à jeter dans ce match, loin de là ! Nous avons fait face avec brio à ce qui se fait de mieux dans notre championnat ! À nous maintenant de réussir à gagner le reste de nos matchs pour les retrouver sur les plus hautes marches du championnat et finir sur celle qui brille le plus !

Comme on dit il n'y a plus qu'à !

Let's Go Astro !!

Nico

U17M1 :

Victoire vs Union Nord 31 Launaguet : 68-63

3ieme match retour Top 8 Régionale 2 U17M1

Premier quart temps Défaite 13-17

Deuxième quart temps Défaite 18-21

Troisième quart temps Victoire 23-9

Quatrième quart temps Défaite 14-16

Un très joli match ce samedi avec finalement une mi-temps pour chacune des équipes.

Une première mi-temps sérieuse mais nous avons du mal à trouver une solution à leur zone. On met des shoots extérieurs mais on défend moins bien car on laisse beaucoup de rebonds offensifs à l'adversaire.

On arrive à la mi-temps avec 7 points de retard.

La deuxième mi-temps est totalement différente. On avait déjà plus de combativité juste avant la mi-temps mais là ce fut sur toute cette deuxième mi-temps. L'adversaire a du mal à trouver des solutions sur notre défense de zone et nous trouvons des solutions sur leur zone.

On revient au score et on passe même devant jusqu'à la fin du match.

Une belle prestation collective à bien garder en mémoire pour la suite. Cela doit servir de référence pour la suite du championnat.

Dans 15 jours nous recevons Castres autre match primordial pour essayer de terminer dans les 4 premières places.

Vincent

U17M2 :

Victoire vs Ramonville : 63-56

Saison régulière - Chapitre 10 : la tête et les jambes

C'est une émission télévisée qui ne dira rien aux joueurs et qui même pour le coach est « un truc de vieux ». Cependant, ledit coach a répété cette phrase un nombre incalculable de fois pendant les temps-morts et autres arrêts de jeu de ce match gagné 63-56 contre Ramonville.

Le départ est solide appliqué et nous sommes à +10 après 5 minutes de jeu parfaitement maîtrisées en attaque comme en défense. Un match qui s'annonce facile contre cette équipe de milieu de classement me direz-vous ? Eh bien non ! la suite n'a été que yoyo !

Entre la fin du 1^{er} quart temps et le milieu du deuxième, Ramonville revient au contact.

Nous finissons néanmoins la première mi-temps à +9 sur une dernière claquette.

Le 3^{ème} quart est bâclé en attaque et nous nous retrouvons 2 points derrière.

Nous remettons les jambes en action et la tête à l'endroit dans le 4^{ème} et à nouveau nous menons d'un dizaine de points que nous « gérons » jusqu'au terme de la rencontre.

Côté négatif, on ne parvient pas à « tuer » le match. Pas moyen de se mettre à l'abri et de gérer. Côté positif, il faut se souvenir qu'il y a 4 mois, on courrait après le score pendant 3 ¼ temps ! Voyons le bon côté des choses, c'est maintenant l'adversaire qui nous court après.

En conclusion, nous devons maintenant passer un cap et apprendre à ne pas sortir du match, même ponctuellement, même si un adversaire ou le public nous provoque... et nous devons garder l'intensité physique 100% du temps de jeu car dans notre championnat extrêmement serré, toutes les minutes comptent !

Et pour changer, une petite définition pour guider nos prochaines échéances...

Constance : caractère de quelque chose qui reste identique, qui ne varie pas (Larousse)

- Synonymes : invariabilité - régularité
- Contraires : instabilité - irrégularité - variabilité

Christophe

U18F1 :

Défaite @ Salies-du-Salat 70-65 après prolongation

Evolution du score : 13-12 / 28-29 / 43-42 / 57-57 ... 13-8 en prolongation.

Un match de reprise, un mois après le précédent, où les deux équipes ne se sont jamais lâchées au score. Tant et si bien qu'il aura fallu 5 minutes supplémentaires pour finir par se départager, malheureusement en notre défaveur.

Pourtant nous avons eu plusieurs occasions de prendre de l'avance afin de se mettre à l'abri et ainsi obtenir une victoire qui nous aurait permis de protéger notre 2ème place au classement, en faisant le break avec nos poursuivantes (dont nos adversaires du jour). Mais c'était sans compter sur l'abnégation des locales qui voulaient se venger de la nette défaite subie chez nous à l'aller.

En première mi-temps elles ont réussi à s'accrocher au score grâce à des tirs à 3 points (5 sur les 20 premières minutes). Puis, lors de la 2ème moitié du match elles ont mis plus d'agressivité vers le panier pour nous contraindre à faire des fautes et ainsi marquer sur des lancers-francs. En parallèle, de l'autre côté du terrain, elles se sont plus repliées sur de la défense de zone, ce qui a bloqué notre jeu intérieur, déjà amoindri par la blessure de Mathilde, et laissé moins d'espace à nos "petites" pour tenter d'approcher du cercle. Heureusement nous avons eu un peu plus d'adresse qu'à l'accoutumé dans nos tirs extérieurs.

En revanche, tout au long de cette rencontre, et particulièrement à des moments décisifs, nous avons fait preuve d'une trop grande inefficacité dans notre jeu rapide, arrivant très souvent en surnombre mais sans réussir à conclure, la faute à une très mauvaise utilisation du dribble la plupart du temps et à beaucoup de maladresse près du panier, malgré des positions très favorables. Ce n'est pas la première fois que je déplore ça cette saison ... il faut vraiment nous remettre sur les bons rails car laisser échapper autant de points nous handicape vraiment dans ces matchs ultra-serrés.

Certes la défaite finale a un goût amer car on avait amplement les moyens de repartir de ce déplacement avec la victoire. Mais encore une fois nous accumulons de l'expérience, et en travaillant sérieusement sur nos points à améliorer, nous continuerons à aller de l'avant et en croire en nos objectifs.

Merci à la très grande délégation de parents qui a fait le voyage et a encouragé sans relâche les filles.

La suite dans 2 semaines avec un déplacement périlleux chez le leader du championnat, seule équipe à s'être imposée chez nous depuis le début de la saison ... on a une belle revanche à prendre !

Micka

SF1 :

Victoire vs Cunac 2 : 47-37

A l'unanimité des présentes de vendredi, me voila désigné pour le commentaire de match...merci les filles !

Pas de match depuis le 12 mars, après une défaite d'un point à Portet 🙄 s'en sont suivies les vacances...reprise des entraînements, deux entraînements pour préparer le match de Cunac à domicile !

1er quart pas très évident, mise en jambes difficile...5 min de jeu le tableau affiche 4-11 pour nos adversaires...Dur dur.

Leur défense de zone nous met en difficulté, on enchaîne les erreurs défensives, les pertes de balle cependant il y a de bonnes choses en attaque mais qui ne sont pas récompensés.

La press en défense nous permet de gagner 3/4 ballons.

L'engagement et la volonté permettent de recoller au score; fin du 1er quart 10-14.

A la reprise, l'envie est toujours là, on maîtrise le rebond, le changement de défense met un peu en difficulté notre adversaire.

5min s'écoule nous passons devant pour la 1ère fois depuis le début du match d'un p'tit point 18/17.

Coup dur du match, sur notre binôme intérieure du jour Marie/Elodie, Marie se blesse à la cheville 😞

Retour aux vestiaires 24/24, tout reste à faire.

Les filles reviennent sur le terrain plus que déterminées, l'attaque est enfin récompensée, une défense agressive qui a permis à l'équipe de Cunac de marquer seulement 6pts

Malgré le petit score, à la fin du 3eme nous sommes devant 36/30.

Le 4eme quart temps démarre sur les chapeaux de roues au bout de 4min de jeu nous mettons un peu à distance nos adversaires 42/34...courte durée panier à 3pts marqué par l'équipe de Cunac.

Pas de panique 2'43 au chrono et on est sur la ligne des LF...44/37...le temps défile 1min vient de s'écouler le score n'a pas bougé.

Le match se termine sur le score de 47/37, victoire importante, à renouveler au prochain match.

Pour ça il va falloir qu'on reste motivée les 3 prochaines semaines car nous rejouons que le 2 avril...c'est long mais il va permettre à l'infirmerie de revenir et de nous préparer solidement pour la phase retour.

Merci aux supporters qui nous ont encouragé sans faillir avec une mention spéciale pour les jeunes de l'équipe U13 filles.

Kiss

Delphine

SG1 :

Défaite contre Foix 68-71

Cruelle désillusion dans ce match décisif pour se maintenir dans la course aux playoffs. Malheureusement nous n'avons pas eu toutes les armes pour pouvoir défendre nos chances.

Le coach s'excuse encore pour avoir du abandonner son équipe, particulièrement dans cette période si difficile pour notre effectif déjà extrêmement fragilisé par les blessures !

Merci à tous ceux qui nous suivent et nous soutiennent.

Micka



Les Résultats du Week-End dernier



Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 11/03	U11M1	B	TMB	Astro 1	Défaite 21-11
	U11M2	M	Astro 2	Colomiers 3	Victoire 21-11
	U11F1	B	Léguévin	Astro 1	Défaite 17-19 ap
	U11F2	G	Astro 2	Castelmaurou	Victoire 19-13
	U13M1	ID	Astro 1	Colomiers 2	Défaite 37-67
	U13M2	D3	Exempt		x
	U13F1	D1	Cugnaux 1	Astro 1	Défaite 37-29
	U13F2	D3	Astro 2	Ayguesvives	Victoire 45-16
	U15M1	R2	UB31 Nord 2	Astro 1	Défaite 83-71
	U15M2	D1	Lardenne	Astro 2	Défaite 55-46
	U15F1	R2	Caussade 2	Astro 1	Victoire 58-74
	U15F2	D3	Astro 2	Auterive	Victoire 56-34
	U17M1	R2	Astro 1	UB31 Nord 1	Victoire 68-63
	U17M2	D1	Astro 2	Ramonville	Victoire 63-56
	U18F1	R2	Salies 2	Astro 1	Défaite 70-65 ap
	U18F2	D1	Lavernose	Astro 2	Victoire 34-76
	SG1	PRM	Astro 1	Foix	Défaite 68-71
	SF3	D2F	Gratentour	Astro 3	Victoire 39-42
Dim 12/03	U20M	ID-B	Astro	Briatexte	Forfait adv
	SF1	R2F	Astro 1	Cunac 2	Victoire 47-37
	SF2	PRF	Exempt		x
	SG2	D2M	Astro 2	St-Orens 2	Victoire 70-55



Le Planning du Week-end Prochain



Veuillez consulter le site internet pour avoir la version la plus fraîche 🤖 possible :
https://astrobasketclub.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=494

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 18/03	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	x	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9 Plateau	Conf	TOAC - Astro 1 Roquettes 1 - TBC		9h00	Dewoitine	Chemin de Garric 31200 TLSE
	U11M1	B	Astro 1	Villeneuve T	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	M	Léguévin	Astro 2	15h30	Pins Verts	Rte de la Salvétat 31490 LEGUEVIN
	U11F1	B	Astro 1	OTB	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	G	Astro 2	St-Orens	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	ID	Valence	Astro 1	13h00	J. Baurens	Pl. des Arènes, 32310 Valence/Baïse
	U13M2	D3	Repos		x	x	x
	U13F1	D1	Astro 1	Mondavezan	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	D3	P. Ariège 2	Astro 2	13h00	G.Couloumier	10, Ch. Couloumier 09270 MAZERES
	U15M1	R2	Repos		x	x	x
	U15M2	D1	Astro 2	Portet	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	R2	Astro 1	Cunac	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	D3	Astro 2	Blagnac	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U17M1	R2	Repos		x	x	x
	U17M2	D1			x	x	x
	U18F1	R2			x	x	x
	U18F2	D1			x	x	x
	SG1	PRM	Pamiers 2	Astro 1	18h00	P. Palmade	8, av de la Rijole 09225 PAMIERES
	SF3	D2F	Caraman 2	Astro 3	18h30	R. Bigot	av des sports 31460 CARAMAN
Dim 19/03	U9 Plateau	Déb	Astro 2 - Astro 3 Frouzins 1 - Colomiers 2		10h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M	ID-B	ATB 2	Astro	14h00	Lycée Airbus	Chemin du Sang de Serp 31200 TLSE
	SF1	R2F	Exempt		x	x	x
	SF2	PRF	Pamiers 2	Astro 2	15h30	P. Palmade	8, av de la Rijole 09225 PAMIERES
	SG2	D2M	Léguévin 2	Astro 2	17h30	Pins Verts	Rte de la Salvétat 31490 LEGUEVIN

ON A BESOIN DE VOTRE AIDE !

Tous les week-end nous avons besoin d'OTM, de délégués club, et d'arbitres,
 cliquez sur ce lien pour vous inscrire ou parlez-en à votre coach :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-U147tOKmnPZsMk-Z0DG9dhn-NTQtt--KPIvIh9PNLE/edit?usp=sharing>



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à

partenariats@astrobasketclub.fr

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#)

Suivez-nous sur [Facebook](#) et [Instagram](#)



Buzzer beater



La rubrique des trucs de dernière seconde !

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui !

Vous voulez vous exprimer sur un sujet, nous envoyer des photos, partager des anecdotes en rapport avec votre équipe ou le basket en général ?

Vous vous sentez l'âme d'un journaliste ou d'un chroniqueur ? Envoyez nous vos articles ou vos suggestions de rubriques.

astrobulle@astrobasketclub.fr

A la semaine prochaine !