



ASTRO BULLETIN

Saison 22-23

#13



Team Astro : l'édito



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

Cette semaine, c'est à mon tour de rédiger l'édito le plus lu du quartier, entre Toulouse-Lautrec et Arnauné. Après tous les rédacteurs précédents, cela me donne l'impression d'être le 10e à sortir du banc avec le but de maintenir le niveau de l'équipe.

Contrairement à beaucoup au club, je ne suis pas un ancien basketteur mais j'avais déjà croisé ce sport au cours de ma vie. Comme beaucoup de petits français, j'ai appris à jouer à l'école primaire et au collège avec un prof d'EPS. Mes souvenirs sportifs d'enfance sont marqués par les deux plus grands clubs français historiques, à égalité (pour ne pas me fâcher avec d'autres membres du CA) : l'épopée d'Orthez de Freddy Hufnagel, des frères Gadou... et celle du Limoges de Richard Dacoury qui culmine avec la Coupe d'Europe en 1993. Et, au niveau international, j'ai été ébloui par la Dream Team des JO de 1992.

Je suis arrivé au club en 2014 pour accompagner mon fils qui voulait essayer le basket. De fil en aiguille, je me suis retrouvé à faire du covoiturage, à laver des maillots ou préparer des goûters puis à tenir des tables de marque (bref, le parcours classique) et enfin entrer au Comité d'Administration qui gère l'organisation du club.

Après ce parcours en dehors des terrains, j'ai fini par franchir la ligne et aller jouer dans la section Bien-Être. Cela m'a permis de me remettre à un autre sport

de mains, moi l'ancien rugbyman. Nous abordons le basket côté ludique et technique, sans compétition. Au passage, je me suis rendu compte que ce qui a l'air facile depuis le bord du terrain ne l'est pas forcément au coeur de l'action. Avec la fatigue des courses et le stress du panier immanquable ce n'est pas facile de réussir le geste juste sans trembler. Et encore, nous n'avons pas le public qui crie dans les tribunes. Cela apprend à être plus indulgent quand on est spectateur.

Je recommande à tous ceux qui n'ont pas encore joué de venir faire une séance d'essais un samedi matin de 11h à 12h15 au gymnase du lycée. Le groupe est hétérogène mais chacun trouve sa place : cela va du débutant à l'ancien joueur qui a eu des pépins physiques ou qui veut jouer sans les contraintes liées à la compétition. Et, si ça vous plaît, c'est une bonne occasion de faire du sport toutes les semaines avant d'aller garnir les tribunes le reste du week-end pour encourager les équipes de l'Astro.

Laurent



Le bulletin trimestriel du Directeur Sportif



On vient de passer le premier tiers de la saison ... il est donc temps de découvrir notre bulletin trimestriel, c'est d'époque ... et de tradition !

Attention, les appréciations ci-dessous sont un rapide résumé de la situation ... pour de plus amples détails, lire les différents articles dédiés sur [les pages d'équipe de notre site Internet](#).

Pôle Mini-basket

U7 : nos babys sont dynamiques, volontaires et parfaitement bien encadrés par Clotilde, Gaby et tous les parents qui mettent volontiers la main à la pâte ... de la graine de champions pour les futures saisons !

U9 : un grand groupe tout aussi impliqué, qui progresse d'entraînement en entraînement, de plateau en plateau, sous la direction de Thierry et de ses jeunes assistants Antonin, Matilde et Eva qui transmettent à leur tour, ce qu'ils ont appris plusieurs années avant eux !

U11 : que ce soit pour les filles ou les garçons, c'est l'apprentissage de la compétition qui commence dans cette catégorie, avec des résultats plutôt encourageants. Avec Elia et Héloïse pour les filles, et Vanessa et Virginie pour les garçons, l'encadrement a pris son rythme de croisière. Fin de la 2^{de} phase de brassages, les 4 équipes attaqueront leur championnat final début 2023 ...

Bilan : pour ces catégories d'apprentissage, le rendez-vous le plus important est surtout ce samedi matin pour fêter Noël tous ensemble !

Pôle Jeunes

U13F2 : une équipe composée de très nombreuses débutantes, pour qui certains matchs sont très difficiles tant l'adversité est élevée, mais qui évolue toujours avec le sourire grâce à la bienveillance de Timothé. Un premier match gagné samedi dernier, après un autre très serré à Tournefeuille ... on est sur la bonne voie !

U13F1 : équipe invaincue depuis le début de la saison ! Les protégées de Marie et Frédéric font un excellent début de championnat, même si les victoires sont loin d'être faciles. Ce championnat D1 est encore long mais les sommets sont envisageables !!!

U13M2 : un groupe qui se structure petit à petit sous la houlette de Baptiste et Stéphane. Ils sont toujours à la recherche d'une première victoire cette saison pour valider les progrès faits. Courage les gars ! Ces petites défaites doivent se convertir en victoires aux matchs retours !

U13M1 : 1 victoire et 3 défaites à leur actif pour ce début de championnat interdépartemental. Avec parfois de belles adversités il faut continuer à travailler dur aux entraînements et se battre sur chaque ballon en match. Nul doute que François saura les guider sur cette voie.

U15F2 : 2 victoires et 3 défaites et rarement des matchs serrés dans ce championnat D2 pour le moment. Les filles continuent de progresser sous la houlette d'Anaïs, à leur rythme, pour ce groupe très hétérogène où des débutantes côtoient des joueuses plus expérimentées.

U15F1 : une de nos 4 équipes en R2. Le niveau est relevé mais elles tiennent parfaitement leur rang avec une actuelle 2ème place au championnat (avec 3 victoires pour 1 défaite contre l'actuel leader). Les ambitions de coachs Cédric et Micha sont hautes mais bien légitimes pour ce groupe de guerrières !

U15M2 : transition difficile entre les saisons précédentes couronnées de nombreuses victoires et un début de championnat D1 cette saison où l'adversité est sans pitié pour eux. Gageons que Guillaume et Guillaume sauront trouver les mots pour aider les garçons à continuer à travailler dur aux entraînements. Le résultat d'un match n'est pas le seul critère d'évaluation des progrès accomplis.

U15M1 : 2 victoires et 2 défaites dans ce championnat R2 très relevé. Les garçons doivent très souvent élever leur niveau à leur top pour rivaliser. Pour le moment ils sont dans le coup malgré les blessures qui n'ont pas épargné ce groupe. Il faut continuer ainsi les gars et continuer à suivre les directives de Nico et Micka ;-)

U17M2 : 3 victoires et 1 courte défaite pour une actuelle place de co-leader en D1 ... et au programme de janvier : la confrontation directe avec les 2 autres actuels co-leaders (Union 31 nord et Lézat) ... il faudra éviter les excès pendant les fêtes ... heureusement, coach Christophe veille au grain !

U17M1 : 3 victoires et 1 défaite en R2 et une belle 2ème place ex-aequo. En janvier il y aura la réception du leader Séméac et celle de l'autre 2ème ex-aequo Vacquiers. Pour les garçons de coachs Vincent et Constant il faudra aussi être fin prêts à la reprise. Heureusement à cet âge on élimine vite les excès ... en théorie !

U18F2 : Un premier revers en championnat D1 dernièrement mais qui ne remet pas en cause le bon début de saison de ce groupe à effectif restreint ! Les filles de coach Kashay auront fort à faire en janvier avec la confrontation directe avec les 2 clubs ariégeois (Lézat et Carla Bayle) qui, comme elles, visent les play-offs.

U18F1 : 2 belles victoires et 2 défaites rageantes et évitables. Les filles de Marie et Micka doivent arriver à être plus régulières dans leurs prestations et plus solides dans leurs têtes pour assumer leurs très légitimes ambitions dans ce championnat R2. Le premier match de 2023 chez le leader actuel sera sûrement un premier tournant de la saison.

Bilan : des résultats naturellement hétérogènes : la richesse de notre club se révèle ainsi avec des équipes en bonne place en région et d'autres, dans la même catégorie d'âge, en D2 ou D3. Entière confiance en tous nos coachs qui font progresser tous nos jeunes, indépendamment des résultats sportifs. La formation est au centre de nos préoccupations quotidiennes ... l'apprentissage de la compétition et ses exigences en fait partie !

Pôle des majeurs

SF3 en D2 : 4 défaites et 6 victoires, dont la dernière en date qui les place à la 2nde place ex-aequo avec 4 autres équipes. Championnat homogène et passionnant. Johan et Maxime, nos 2 derniers coachs arrivés en cours de route, ont une suite et fin de saison qui s'annonce palpitante.

SF2 en D1 : 3 victoires et 7 défaites et une 4ème place sur 6 dans cette première phase. La poule "basse" les attend à la reprise avec l'ambition d'y jouer les tout premiers rôles pour maintenir le club à ce niveau. On est tous derrière les filles de Sophie et Isa !

SF1 en R2 : 4 victoires et 6 défaites et une 4ème place sur 6 dans cette première phase, les 2 dernières lourdes défaites ayant mis fin à toute ambition d'évoluer en poule "haute". La poule "basse" les attend à la reprise avec l'ambition d'y jouer les tout premiers rôles pour maintenir le club à ce niveau. On est tous derrière les filles de Micka et Micha (et vive le copier-coller !!!)

U20M en IDB : 4 victoires et 1 très courte défaite, la dernière en date. Le premier match de 2023, contre un adversaire direct, sera décisif pour la lutte pour la première place. Antoine et Emeric et leurs gars ont quelques semaines pour s'y préparer !

SG2 en D2 : 3 victoires et 6 défaites pour une 4ème place sur 7 actuellement. Encore 3 matchs à jouer dans cette première phase. Les 3 premières places semblent inaccessibles mais il y a des coups à faire ... et surtout se préparer pour obtenir un maintien le plus tôt possible dans la 2nde phase où Julien et Stéphane auront sûrement encore fort à faire !

SG1 en D1 : 8 victoires et 2 défaites. Qualifiés pour la poule "haute" qui débutera en janvier, ils visent désormais une qualification dans le dernier carré. La tâche ne sera pas simple car l'adversité sera très relevée avec beaucoup d'équipes très ambitieuses. Espérons que les coéquipiers de Micka et d'Airbolito seront enfin épargnés par les blessures en 2023.

Un bilan somme toute très équilibré mais qu'on aurait espéré un peu meilleur. Cependant quasiment toutes ces équipes étaient en reconstruction cette saison et les bases sont désormais bien solides ... les résultats vont naturellement arriver !

Micka

🏀 Programme des vacances de Noel 🎅

Samedi 17 décembre : le Noel de l'Ecole de Mini Basket



Du lundi 19 au vendredi 30 décembre : entrainements des vacances

Lieu	lun. 19/12	mar. 20/12	mer. 21/12	jeu. 22/12	ven. 23/12
Lycée T-Lautrec	U13M1-2 18h-20h	U15M2 18h-20h	U13M1-2 18h-20h	U15M2 18h-20h	x
	U17M2 18h-20h Collège	U18F2 18h-20h Arnauné	U17M2 18h-20h Arnauné	x	x
	x	x	SF1-2 20h-22h	x	x
Lieu	lun. 26/12	mar. 27/12	mer. 28/12	jeu. 29/12	ven. 30/12
Lycée T-Lautrec	U15M2 18h-20h	x	U13M1-2 18h-20h	U17M1 18h-20h	U17M1 18h-20h
	x	x	U15M2 18h-20h Arnauné	x	x
	x	x	SF1-2 20h-22h	x	x



Le Replay

On refait le match !

U13F1

Victoire vs l'Isle Jourdain : 38-33

10/10 peut mieux faire !

C'était le dixième match de ce premier trimestre. Ce fut aussi la dixième victoire. Il faut donc avant tout féliciter cette équipe qui vient de réaliser une belle série. Je dois avouer que j'ai jeté un coup d'oeil dans ce qui reste de mes souvenirs et je n'ai pas l'impression d'avoir réussi une tel bilan sur le plan personnel. Ça, c'était pour le 10/10 maintenant abordons le "peut mieux faire".

Les filles ont bien attaqué le match et ont pris le large progressivement pour arriver à un + 12 points. Mais les lacunes du match de Saint-Lys ont réapparu, la défense laissant de grands boulevards aux adversaires qui heureusement pour nous n'ont pas su concrétiser leurs approches. Mises sous pression les joueuses de l'Astro ont perdu leurs moyens et ont finis le match en laissant espérer aux adversaires une possible remontée. Pour la santé cardiaque du public et des coachs il va être nécessaire d'insister sur ces phases de jeu pour s'assurer des phases retours plus sereines.

Bonnes fêtes aux joueuses, à leurs parents, à l'Astro.

Marie et Fredric.

U13M1

Défaite vs Valence-Condom : 37-74

Q1 : 10-18 ; Q2 : 6-18 ; Q3 : 13-16 ; Q4 : 8-22

Pour ce dernier match avant la trêve, nous accueillons Valence-Condom, équipe invaincue dans la poule. Nous nous attendons donc à un match difficile, et cela se confirme très vite. Nous sommes dominés, dès les premières minutes, à la fois en défense, où nous avons du mal à stopper les un-contre-un de joueurs bons

techniquement, et en attaque, où la pression défensive exercée par nos adversaires nous met en difficulté dès le début de la possession. Le retard de 20 points à la mi-temps semble insurmontable. Malgré un petit sursaut au troisième quart-temps, nous n'arrivons pas à revenir et nous nous inclinons très logiquement, contre, probablement, la meilleure équipe de la poule.

Cela dit, même si la défaite est logique, nous sommes assurément passés à côté de notre match. D'abord, en terme d'attitude. Passons sur le fait qu'il est curieux, avant même d'enfiler le maillot, de se plaindre du gabarit des adversaires, surtout lorsqu'il n'a rien d'exceptionnel (contrairement aux U15M2, qui, eux, avaient de bonnes raisons d'avoir peur :-)) pour insister sur le fait qu'on ne se met pas dans les meilleures dispositions pour jouer quand on passe son temps à râler, que ce soit envers les décisions de l'arbitre, du coach, de ses coéquipiers ou de soi-même. Ensuite, en terme de contenu de jeu. Ce match révèle exactement ce qu'on doit mieux faire dans le jeu offensif : favoriser la circulation du ballon, en dribblant moins, en se démarquant efficacement et en créant du mouvement sans ballon. Contre une équipe qui défend bien, si on ne fait pas l'effort de se démarquer pour proposer des solutions, on se retrouve à devoir trop dribbler et perdre le ballon sous la pression. Enfin, sur notre jeu défensif, nous devons être un peu plus costauds, pour ne pas se faire passer aussi facilement par des joueurs, même bons techniquement et affutés physiquement.

Place maintenant à un peu de repos, avant une reprise du championnat après les vacances, contre des équipes a priori plus à notre portée, mais contre lesquelles il sera difficile de gagner si on joue de cette manière.

François

U15F1

Victoire vs Castres : 57-55

4ème match dans ce top 8 et chaque match est capital si l'on veut finir dans les 2 premiers pour participer à la finale.

Dans une saison, il faut savoir gagner des matchs même si rien ne fonctionne comme prévu et c'est ce que les filles ont réussi à faire ce samedi face à une belle équipe de Castres handicapée par les blessées et les malades.

Le froid, le manque de réussite et le manque de confiance en soi ont rendu ce match très compliqué, pour lequel nous avons été derrière au score les 3/4 du match et encore à l'entame de la dernière minute. Nous n'avons pas su mettre autant de liant et de vitesse sur nos attaques placées que sur le match précédent et nous nous sommes vite retrouvés sans solutions. Nous avons ainsi perdu les 3 premiers QT (14-15, 12-14, 13-15) avant de nous réveiller au 4ème en le rapportant 18-11 après une fin de match totalement folle.

Nous avons encore beaucoup de travail en termes d'application des consignes, d'application sur les gestes techniques, sur le fait de faire les bons choix, sur la confiance en soi...mais on est là pour ça. Le positif reste l'état d'esprit de ce groupe qui n'a pas lâché même si c'était un jour sans et qui s'est battu jusqu'au bout pour aller décrocher cette précieuse victoire qui nous place second de la poule à égalité avec le Nets que nous irons visiter après la pause de Noël. Go Astro!!!



Merci à cette valeureuse équipe de Castres qui je suis sûr nous donnera du fil à retordre au retour. Merci aux parents et aux supporters qui ont dû bien bouillir sur le banc mais qui nous ont poussé jusqu'au bout. Merci aux OTM et aux arbitres et surtout special thanks à Loric qui aura donné de sa personne sur ce match après une magnifique figure acrobatique et à qui on souhaite un prompt rétablissement!

Bonnes fêtes à tous et vivement l'an prochain!

Cédric & Michaël

U15M1

Victoire vs Castres : 63-58

Bonjour l'AstroWorld,

Nous recevions Castres 1 samedi, vous commencez à connaître la musique «encore un match difficile où faudra jouer à fond, non stop, on sera plus petits...» Mais cette fois-ci, en plus des blessés de longue date, nous avons dû composer sans deux des joueurs qui jouent le plus depuis le début de l'année, absents pour se confronter à un autre défi sportif !

Alors, quand je parlais de différence de taille... Bon... Castres a dans son effectif un joueur qui... doit facilement me dépasser de 2 têtes... Pas que je sois très grand mais quand même... Heureusement il est débutant. Passons au match si vous le voulez bien.

Un début de match particulièrement apathique, mou, désordonné... enfin bref les garçons étaient méconnaissables. En retard dans tous les secteurs on se retrouve à -3 (11-14) et à la mi-temps -10 (27-37) en passant par un -16 au milieu de la période.

Autant vous dire que sur le banc c'était la soupe à la grimace et pas mieux dans le vestiaire à la mi-temps.

Ceci étant dit, il nous restait deux quarts-temps à jouer ! Petit à petit, panier après panier on a relevé la tête et retrouvé notre jeu.

On était pas à notre vrai niveau mais au moins on jouait ! 42-46 juste avant de démarrer le dernier quart-temps.

La fin de match fut un peu tendue mais nous avons réussi à maintenir la pression et grappiller les points qu'il nous manquait.

21-12 sur le quart pour une victoire finale 63-58.

Malgré tout, il faut retenir les points positifs : nous avons réussi à faire preuve d'une grande force de caractère après cette première période difficile et même quand ça a été dur en fin de match, on a pas lâché la rampe. Le tout sans, comme je le disais en début de commentaire, deux de nos joueurs centralisateurs. Ça doit nous mettre en confiance, on est capable de faire de grandes et belles choses même quand les conditions ne sont pas optimales !

Bravo aux garçons mais s'il vous plaît arrêtez de nous faire des frayeurs comme celle là.

Nico

U15M2 :

Défaite vs Aussonne : 23-79

Q1 : 3-21 ; Q2 : 10-19 ; Q3 : 6-18 ; Q4 : 4-21

Encore une lourde défaite pour ce groupe en grande difficulté.

Alors que le jeu est un peu mieux maîtrisé pendant les entraînements, j'avais espoir que cela se traduise face à une opposition réelle. Ce qui n'a pas été le cas. Les erreurs sont toujours les mêmes : mauvais démarquages, mauvaises passes, mauvaises lectures de jeu, aucun respect du plan de jeu (pourtant simple et connu de tous les garçons). Au bout du chrono un joueur se dévoue pour forcer un tir ou un drive sous le regard médusé de ses 4 coéquipiers immobiles ou courants partout comme des poulets sans tête.

A noter toutefois, un passage furtif de rébellion qui nous a offert une belle et intense, mais courte, séquence de folie qui laissait présager un sursaut d'orgueil... mais non...

Quand on se présente à un QCM sans avoir ouvert le moindre bouquin pour réviser, on peut toujours cocher des cases au hasard pour obtenir quelques points. C'est ce qu'il se passe actuellement sur nos matchs.

Quand les garçons se seront enfin décidés à bosser, qu'ils me fassent signe !

Seule satisfaction, certains garçons (qui se reconnaîtront) ont enfin desserré le frein à main, bravo les garçons, un nouvel horizon vous attends !

Guillaume

U17M1

Victoire @ Castres : 62-72

4ème match Aller Top 8 Régionale 2 U17M1

Premier quart temps Victoire : 12-16

Deuxième quart temps Victoire : 14-15

Troisième quart temps Victoire : 15-19

Quatrième quart temps Défaite : 21-20

Un match très physique et plein de combativité.

Il était super important de venir gagner ici après notre défaite contre Union Nord 31 le week-end dernier.

Un bon premier quart temps où nous alternons bien nos défenses et on est efficace en attaque.

Le deuxième quart temps est plus difficile car on subit l'impact physique de Castres puis finalement on arrive à imposer notre densité physique.

Le troisième quart temps est globalement bien toujours une bonne assise défensive juste des paniers simples ratés.

Le quatrième quart temps ont subi une grosse pression car ils reviennent sous les 10 points et donc y croient. On se précipite en rentrant dans le jeu de la pression ou on fait des mauvais choix mais malgré tout on maintient l'écart pour gagner ce match.

Nous sommes désormais en vacances de Noël pour reprendre le 7 janvier contre le premier vaincu Séméac chez nous.

Je souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année à vous et vos familles, je vous demande cependant de ne pas trop faire d'excès nous reprendrons le 29 et 30 décembre.

Vincent

U17M2

Victoire vs Muret 2 : 91-54

Saison régulière - Chapitre 4 : partir à point et courir

La conclusion du résumé précédent était rédigée ainsi : « Lors de ce match, l'équipe a montré de jolis mouvements dans des situations variées. Il faut s'en inspirer et gagner en régularité. »

La régularité n'est peut-être pas encore là (Les nombreux changements et tests l'expliquent très probablement) mais côté beaux mouvements collectifs, nous avons été servis, sur contre-attaque comme sur jeu posé.

Avec un bon démarrage et beaucoup de vitesse sur les deux premiers quarts, nous nous sommes retrouvés avec plus de 20 points d'avance à la mi-temps et nous avons pu tester, avec des hauts et des bas, de nouvelles configurations.

Je ne vais pas donner plus de news sur le match en lui-même. Je veux simplement féliciter les joueurs pour leur comportement, leur envie et la 1^{ère} place (ex-aequo) au championnat après 4 matchs.



Je les félicite également pour leur engagement sur ce dernier week-end de compétition avant la trêve des confiseurs puisque pas moins de 7 de nos garçons ont accordé du temps au club. Un en tant qu'entraîneur, 2 à l'arbitrage et 4 comme OTM. Bravo messieurs.



Profitons des prochaines semaines pour continuer à progresser ensemble.

Christophe

U18F1

Défaite vs Mautauban/St-Nauphary : 48-55

Evolution du score : 10-17 / 26-32 / 35-45 / 48-55

Après 2 très belles prestations à Labarthe et contre Salies, je pensais que le groupe allait trouver son rythme de croisière ... et le début du match allait confirmer cette impression : nous menons 8-1 après seulement 2 minutes de jeu. Mais c'était sans compter sur nos rugueuses adversaires du jour qui allaient mettre en place un plan défensif qui allait totalement contrarier notre attaque : seulement 2 points marqués sur les 8 dernières minutes de ce premier quart-temps !

Sur toute la suite du match, mes filles ont été incapables de produire du jeu rapide efficace, se privant ainsi de belles occasions de marquer en surnombre offensif, à cause d'une très mauvaise utilisation du dribble, du non respect des couloirs de course et surtout d'une pitoyable lecture du jeu de ces situations spécifiques (mais quand on dribble en regardant par terre il ne peut pas en être autrement !).

Il faut alors ne compter que sur du jeu placé ... et face à une défense aussi regroupée près du cercle, l'adresse extérieure était un facteur décisif ... sauf que ce fut le néant de ce côté là aussi, à l'image de notre piteux 12/25 aux lancers francs ... alors qu'on avait l'avantage de jouer à domicile, dans la salle dans laquelle on s'entraîne habituellement (message personnel : si réellement on prend au sérieux les exercices de shoots aux entraînements !!!).

Même si côté défensif la 2ème mi-temps a été meilleure (seulement 23 points encaissés, contre 32 en première) ... nous ne pouvions pas gagner ce match avec seulement 22 points marqués en parallèle (soit le plus faible total sur 20 minutes depuis le début de la saison) ... défaite finale, et méritée malheureusement.

On grille ainsi un très précieux joker dans notre course aux play-offs ... mais la saison est encore longue, semée d'embûches et d'équipes qui voudront toutes contrarier nos plans ... nous avons les moyens d'être au-dessus de ça, j'en reste convaincu, même après cette prestation ... mais il faudra afficher un autre état d'esprit et savoir tirer les leçons de ces échecs, pour gagner plus d'expérience et donc de maturité ...

Rdv en 2023 !

Micka

SG1

Victoire @ Pamiers : 65-77

Evolution du score : 17-19 / 41-37 / 55-57 / 65-77

Un match original de par son scénario et de par son horaire : samedi à 20h30, soit en plein quart de finale France - Angleterre !

On part à seulement 7 en terre Ariégeoise, mais on est plutôt sereins, d'autant que, dès l'échauffement, nous constatons qu'ils ne sont pas plus nombreux que nous en face et que ... Tchouameni a ouvert le score !

Pour éviter de se mettre en danger au niveau des fautes, nous défendons toute la première mi-temps en défense de zone ... et l'adversaire en profite pour littéralement nous aligner à longue portée avec une série de 8 paniers à 3 points consécutifs à cheval sur les 2 premiers quarts-temps (pour 10 paniers primés au total en première mi-temps, de la part de 4 joueurs différents) !

Mais là encore, pas d'affolement de notre part, nous restons un peu derrière au score à la mi-temps mais sommes surs de notre force ... seule contrariété : Kane a égalisé pour l'Angleterre !

La pause se fait tranquillement devant le petit écran ... jusqu'à ce que Gaëlle nous tire les oreilles et nous envoie nous échauffer juste avant le début du 3ème quart-temps.

Comme prévu, nous revenons à nos habitudes défensives dès cette reprise du jeu et, sans surprise, nous prenons petit à petit l'ascendant sur nos hôtes ... tout va bien, d'autant que Giroud a marqué !

Nous maintenons notre pression défensive jusqu'à la fin du match, si bien que, comme Kane, les locaux perdent de leur précision au tir (seulement 3 paniers à 3 points inscrits sur toute la 2ème mi-temps) tandis que de notre côté, nous faisons valoir nos différentes armes offensives : des paniers de près, de loin, en contre-attaque, au rebond offensif ... bref, on passe devant, on crée l'écart et on contrôle jusqu'à la fin ... pour finir "tranquillement" dans les tribunes devant le petit écran, avant la douche, la collation et un retour pépère à Toulouse !

Merci à Gaby de nous avoir tenu informés de ce qui se passait au Qatar pendant qu'on bataillait et bravo à tous les joueurs pour la sérénité affichée sur ce match.

Fin de la première phase : avec 8 victoires et seulement 2 défaites nous finissons seconds et donc qualifiés pour la poule "haute" d'accession au niveau régional, en compagnie de Foix, Pamiers, Verfeil, Lègevin et Montastruc. Cela nous promet de sacrés matchs en 2023 ... en attendant, repos bien mérité, en espérant retrouver une partie de nos convalescents à la reprise ...



Bonnes fêtes de fin d'année à tous nos précieux supporters et à tous les autres !

Micka

Les Résultats du Week-End dernier

Date	Equipe	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 10/12	U11M1	Astro 1	Fonsegrives	Victoire 18-14
	U11M2	Gratentour 2	Astro 2	Forfait Astro
	U11F1	Astro 1	Frouzins	Victoire 20-12
	U11F2	St-Orens	Astro 2	Victoire 11-21
	U13M1	Astro 1	Valence	Défaite 37-74
	U13M2	NET'S 2	Astro 2	Défaite 40-25
	U13F1	Astro 1	Isle Jourdain	Victoire 38-33
	U13F2	Lardenne	Astro 2	Victoire 24-51
	U15M1	Astro 1	Castres 1	Victoire 63-58
	U15M2	Astro 2	Aussonne 1	Défaite 23-79
	U15F1	Astro 1	Castres	Victoire 57-55
	U15F2	Blagnac Occ 2	Astro 2	Victoire 16-30
	U17M1	Castres 2	Astro 1	Victoire 62-70
	U17M2	Astro 2	Muret 2	Victoire 91-54
	U18F1	Astro 1	St-Nauphary	Défaite 48-55
	U18F2	Muret 1	Astro 2	Défaite 52-49
	SG1	Pamiers 2	Astro 1	Victoire 65-77
	SF3	Astro 3	St-Gaudens	Victoire 56-51
Dim 11/12	U20M	Astro	Blagnac	Défaite 64-66
	SF1	Cornebarrieu	Astro 1	Défaite 87-49
	SF2	Lézat	Astro 2	Défaite 51-32
	SG2	St-Jory 2	Astro 2	Défaite 68-48



Pour recevoir chaque jeudi, la newsletter de Toulouse. [Abonnez-vous](#)

Madame, Monsieur,

Dans le cadre des travaux de la 3^{ème} ligne de métro, des travaux de génie civil du futur puits de ventilation, à proximité de la route de Launaguet, ont démarré depuis le 5 décembre 2022.

Pendant la durée des opérations, la circulation des véhicules, piétons et cyclistes est maintenue.

Pour toute question liée aux travaux, le médiateur Aziz KHELIFI est à votre écoute au 06 76 78 89 08 de 8h30 à 17h30, au 05 61 14 48 50 ou par mail : aziz.khelifi@tisseo-ingenierie.fr

Vous trouverez le détail de ces interventions en cliquant [ICI](#).

Vous en souhaitant bonne réception, je vous prie de croire, Madame, Monsieur, à l'assurance de ma considération distinguée.

083



Pour un rendez-vous contacter le : 05 61 22 30 92

Votre Maire de Quartier
Cécile DUFRAISSE

Adjointe en charge de l'occupation
du domaine public dont terrasses



SECTEUR NORD

Maison de la citoyenneté Nord
4, place du Marché aux Cochons 31200 Toulouse
05 67 73 83 52
secteur.nord@mairie-toulouse.fr

MAIRIE DE  **TOULOUSE**



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

FDVA

FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE



Mutuel



Neorka

Bureau d'études énergies



SERVICE
CIVIQUE

Une mission pour chacun
au service de tous

MAIRIE DE



TOULOUSE



CampingDirect.com

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 !