



Astro Basket Club

Astro News  
TOULOUSE

#13

# Speech d'avant-match

Restons négatifs !

Bonjour à tous,

cette semaine, la rédac' vous a concocté un petit numéro tout en légèreté pour contrebalancer la lourdeur de l'actualité.

La sortie de la 5ème vague n'a échappé à personne, personnellement j'avais pas trop accroché la première trilogie donc j'espère que le reboot sera mieux, bref...

Renforçons notre vigilance et remettons nous à appliquer les gestes barrières pour minimiser l'impact de l'épidémie sur les entrainements et les matches svp, je connais des coachs qui seraient capable de se défenestrer en cas d'arrêt prématuré de la saison donc faites bien attention, merci par avance pour eux 😊

La rubrique Replay est au régime forcé pour mieux préparer les fêtes, mais surtout parce que la plupart des équipes étaient au repos le week-end dernier.

Exceptionnellement, les SG2 nous donnent de leurs nouvelles, phénomène malheureusement trop rare certes mais quand ils le font, c'est pas à moitié !  
#RTdechampion #Masterclass #bienouèj

Bonne lecture et bonne semaine !

*La rédac'*

# L'édito 3v3



*Ecrit à tour de rôle par Virginie, Cathy et Micka. Vous avez compris la rotation ?*

*Go !*

*Cette semaine c'est Virginie,*

Bonjour tout le monde,

Pas grand chose de neuf à l'horizon, les entraînements se poursuivent, chacune et chacun continuent de progresser dans les différents niveaux, les matchs s'enchaînent le WE, nous avons quelques soucis encore sur les désignations des officiels pour les différentes rencontres par manque de volontaire surtout sur le mini basket, mais nous avons trouvé une solution. Donc cela devrait rentrer dans l'ordre.

Je remercie d'ailleurs par avance nos jeunes qui vont être chargés de s'occuper des plus petits.

Reste plus que nos supers séniors qui vont sans nul doute et je l'espère, répondre aux sollicitations de Cathy pour ceux des jeunes justement.

Malgré tout et malheureusement, une ombre plane toujours au-dessus de nos têtes 😞, foutu COVID 😡

Comme cela a été annoncé récemment, nous devons de nouveau porter le masque à l'intérieur des gymnases pour tous ceux qui sont présents, hormis les joueurs, pendant les entraînements et surtout les matchs le WE.

Je reconnais ne pas être la meilleure élève dans ce domaine mais je vais y faire plus attention, même si cela m'ennuie énormément !!

Le virus continue de circuler avec l'arrivée d'un nouveau variant en plus.... C'est pourquoi et afin de ne pas avoir à tout arrêter, je vous demande SVP et je vous remercie d'être très vigilants sur les éventuels symptômes de vos enfants et ainsi éviter de les faire participer aux entraînements si nécessaire.

Nous avons eu quelques cas contacts ou positifs chez les plus jeunes et avons pris les mesures nécessaires indiquées dans le protocole en notre possession pour éviter une propagation plus importante.

Je suis tout à fait consciente que c'est contraignant et contrariant de dire à son enfant, tu ne feras pas ton sport favori aujourd'hui !! Mais nous n'avons pas le choix.

Encore une fois merci à tous pour votre contribution à cette vigilance.  
A très vite dans les salles.

*Virginie*

- A★S★T★R★O -



# Save the date



*Vous êtes prévenus, vous pourrez pas dire que vous avez piscine !*



Samedi 18 décembre

Fête de Noël de l'Ecole de Mini Basket



Dimanche 9 janvier

Rassemblement U11



Dimanche 20 mars

Finale départementale du Panier d'Or

- A★S★T★R★O -



# Sortie de balle



« Le groupe vit bien... »

## SG2

Plus d'un mois sans compèt', une nouvelle semaine exempte de match, et en attendant le premier match retour de la première phase de championnat D2 (pas simple à suivre) ce dimanche 5 décembre, les SG2 continuent de travailler leurs fondamentaux !

Mercredi 24/11, la désormais traditionnelle raclette de Coach Juju. L'une des seules occasions de l'année de réunir l'intégralité de l'effectif (ou presque). Ça change des entraînements en 2v2 le vendredi soir ...



Vendredi 26/11, place aux 30ans de notre Pikey, déguisé en SIGogne (les vrais comprendront). Déplacement à Pau pour le match France-Monténégro, et la reconnaissance de nos efforts en tribune par notre Babac national lui-même sur L'OiseauBleu ! S'en est suivi une belle soirée en gîte, dont on garde les photos secrètes pour conserver notre dignité.





Samedi 27/11, crémaillère de Clem sur le thème Chasse et Pêche. Une nouvelle occasion de nous mettre bien évidemment en valeur, avec nos meilleurs profils ! L'esprit d'équipe est vraiment notre valeur la plus importante 🥰

Cette semaine on arrête les bêtises, et on se prépare sérieusement ! On va chercher à éviter un nouveau blow-out de la part de nos amis Leguevinois, encore une fois à Lautrec, faute de dispo de gymnase de nos adversaires !

La Biz'

*MadMax*

- A★S★T★R★O -

# Replay

Les matchs du week-end dernier en VOD (mais sans vidéo) !

## U9

Pour ce troisième plateau de la saison, l'équipe 1 s'est rendue le samedi à Noé, pour un plateau avec Lavernose et le TMB, tandis que les équipes 2 et 3 accueillent 2 équipes féminines de Colomiers et des Net's.

Passons rapidement sur le bilan comptable, pas prioritaire en U9 : le groupe du samedi a remporté toutes les périodes, et le dimanche, nous n'avons laissé qu'une seule période aux équipes que nous accueillons (OK, ce n'est pas prioritaire, mais quand même, ça fait toujours plaisir...).



Bref, ce qui a été le plus intéressant sur ces plateaux a été le niveau d'investissement des joueurs, à la fois le samedi et le dimanche. Chacun a pris part au jeu, avec beaucoup d'envie et aussi pas mal de plaisir, à en croire les sourires imprimés sur chaque visage, et beaucoup ont progressé sur le niveau d'engagement au cours de la matinée. On peut également

noter que l'idée de chercher le partenaire démarqué au lieu de partir tête baissée en dribble est intégrée pour la plupart et que les consignes sur les repères défensifs ("chacun son joueur !") commencent à être appliquées. Pour terminer, un petit mot de remerciement à nos arbitres du dimanche, les U15M (et autres...) : ils ont été impeccables.

*François*

## U11F1

### Défaite contre Leguevin 1 : 10-22

Cela aurait dû être un super samedi matin car les 2 équipes jouaient à domicile donc elles étaient toutes convoquées pour le début des rencontres à 9H ! Elles se sont regardées et encouragées mais hélas, cela n'a pas suffi ! La défaite a été de notre côté contre les 2 équipes de Léguevin !

Un bon début de match mais un rapide relâchement qui a duré... Peu de réussite au panier, de nombreuses mauvaises passes mais le point positif, il y a une belle amélioration sur le dribble !



*Anais et Elia*

## U11F2

### Défaite contre Leguevin 2 : 15-17

La victoire n'était pas loin mais le manque de réussite au panier et de défense ont fait que le match a basculé du côté de l'adversaire ! Point positif, un jeu collectif apparaît !

Nous constatons sur l'ensemble des filles ( 19 présentes) que la condition physique est là, les tours de terrain à l'entraînement quand elles parlent sont efficaces !!! Il manque juste qu'elles mettent en pratique ce qu'elle savent faire à l'entraînement défendre chacune sur une joueuse !



#### Remerciements :

Inès C, actuellement blessée qui est venue encourager ses coéquipières

Les parents participants à la table de marque, à l'installation du gymnase, à la vérification du pass sanitaire, à l'organisation des copieux goûters !

Aux parents et grands-parents qui ont été présents et ont encouragé !

Merci à Auxence et Vanessa H qui se rendent toujours disponible pour la table et l'arbitrage !

*Anais et Elia*

## U15M1

### Rencontre 3X3 à Colomiers

Comme leur équipe était au repos ce samedi et qu'un tournoi de 3x3 était organisé à Colomiers, 4 vaillants mousquetaires s'y sont rendus (non à cheval mais en voiture !). Ils étaient prêts à affronter de nombreux adversaires pour revenir non pas avec les bijoux de la reine mais avec le maximum de points pour prendre de l'avance pour les prochaines rencontres ! Leur objectif : aller jusqu'en région !

Donc Auxence, Charles, Clément et Tijane ont joué contre 4 équipes de Colomiers et une d'Auterive. La durée d'un match était de 10 minutes, pour les paniers de près, un point compté et de loin 2 points comptés et toute faute sur tir un lancé.



Ils ont perdu leur premier match de 2 points ce qui les a boostés, tous les suivants se sont finis par la victoire ! Pour la finale, c'était la rencontre du 1er et 2ème et donc ils jouaient contre ceux qui les avaient battus. A charge de revanche, pas question de perdre à nouveau !

Ils ont donc obtenus les 80 points qu'ils voulaient ! Ils attendent la prochaine journée 3X3 avec joie mais là, ils devront être plus vigilants et s'appliquer plus dans la finition des shoots autant de près que de loin!

Ils ont apprécié passer l'après-midi ensemble, à gérer leur match et les remplacements. Etre Un pour tous, tous pour un !!!

Nathalie

U15M2

Victoire contre Pibrac : 47-34

Score par quart-temps : 9-7 / 20-9 / 9-8 / 9-10

Encore un début de match où les garçons font preuve de beaucoup trop de passivité (je vais remettre mon nez dans le contenu de l'échauffement, dès le prochain match !!!) ... si bien qu'on se retrouve menés 2-7 à 2 minutes de la fin du 1er quart-temps. Heureusement cette première période se termine sur un 7-0 en notre faveur ... et avec cette dynamique enfin retrouvée nous enchaînons avec un bon 2ème quart-temps où nous marquons 20 points grâce à beaucoup de bons choix offensifs (le travail de structuration initié aux entraînements commence à payer). L'adversaire lui ne score que sur lancers-francs (7 de leurs 9 points du QT !)

Avec une avance de 13 points à la mi-temps on pouvait penser que les joueurs allaient jouer un peu plus libérés et accentuer leur domination jusqu'à la fin ... mais pas du tout ! La 2ème mi-temps est très brouillonne, que ce soit en attaque ou en défense. Nous n'arrivons pas à imposer notre rythme et finalement l'écart au score n'évolue pas.

Victoire finale de 13 points donc ! Après les 2 défaites initiales de ce début de championnat cela fait du bien au moral des garçons mais finalement le coach a préféré le contenu des défaites !!!

Le bilan est finalement que pour le moment nous nous adaptons trop au niveau de jeu adverse ! Il faut donc apprendre à imposer nos qualités surtout face à des équipes avec des gabarits plus grands mais moins mobiles, techniques et collectifs ...

Micka

U18F2

Défaite @ Caraman : 88-52

Score par quart-temps : 29-11 / 18-14 / 18-10 / 23-17

Une belle leçon d'efficacité dans ce premier quart-temps : tous nos mauvais choix offensifs ont été instantanément convertis en panier marqué en contre-attaque ! Les locales rivalisent d'expertise dans l'art de conclure le jeu rapide en surnombre (4 joueuses différentes à plus de 3 paniers chacune déjà !). 29 points encaissés en 10 minutes, c'est énorme ...

Mes joueuses acceptent enfin d'être plus patientes en attaque au 2nd quart-temps et comme par hasard nous n'encaissons presque plus de contre-attaque ! Sans un panier lointain et un tir à 3 points au buzzer plutôt heureux nous aurions même pu remporter cette période.

En 2ème mi-temps les joueuses de Caraman jouent en pleine confiance et tout semble leur réussir quand, en contre partie, le ballon tourne autour du cercle et ressort lors de beaucoup de nos tentatives de tir !

L'écart au score s'accroît inexorablement mais, dans le jeu, nous sommes bien mieux en place. Il persiste encore trop de situations où nous déclenchons une action offensive, prématurée, en première intention, alors que la défense adverse est bien en place, mais dans l'ensemble les prémices de notre travail actuel sur la structure offensive commencent à s'installer ... encourageant pour la suite.

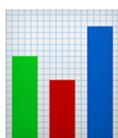
Lors de nos 3 prochains matchs l'adversité devrait être moins forte que lors de nos 2 dernières rencontres mais mes filles devront toutes être solidaires et investies à 100% pour confirmer les progrès actuels et ainsi renouer avec la victoire et avec la manière ! Voilà un bel objectif de fin d'année !

*Micka*

SG1

Repos salvateur pour les tendons du coach-joueur !

*Micka*



# Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 27/11	U11M1	Astro 1	Muret	Victoire 19-13
	U11M2	Villemur 2	Astro 2	Victoire 14-18
	U11F1	Astro 1	Léguevin 1	Défaite 10-22
	U11F2	Astro 2	Léguevin 2	Défaite 15-17
	U13M1	Repos		x
	U13M2	Repos		x
	U13F1	Repos		x
	U13F2	Repos		x
	U15M1	Repos		x
	U15M2	Astro 2	Pibrac	Victoire 47-34
	U15F1	Repos		x
	U15F2	Labarthe 2	Astro 2	Victoire 31-55
	U17M1	Repos		x
	U17M2	Astro 2	Lardenne	Défaite 40-69
	U18F1	Repos		x
	U18F2	Caraman	Astro 2	Défaite 88-52
	SF3	Repos		x
	SG1	Repos		x
Dim 28/11	U20M	Albi	Astro	Défaite 76-72
	SF1	Astro 1	Tournefeuille 2	Défaite 31-91
	SF2	Repos		x
	SG2	Repos		x

# 🎓 Ecole des Officiels 🎓

Officiellement bien !



Nos participants à la cession de samedi dernier.

*Cathy, pour l'équipe de formation des officiels*

🤝 On a besoin de vous 🤝



Marie, Maman de Maïa U15F1 et Mario U13M2 nous a soumis un très bonne idée : proposer une vente de vêtements au profit du Téléthon.

Le principe : celles et ceux qui le souhaitent donnent des vêtements qu'ils ne portent plus (propres et en bon état, bien sûr), le fruit de la vente sera entièrement reversée à l'AFM.

Parallèlement, nous pourrons prévoir une vente de crêpes, gâteaux ou autres confectons gourmandes.

Rendez-vous donc **samedi 4 & dimanche 5 décembre** prochains.

Nous vous informerons de l'organisation détaillée dans le prochain numéro de votre Newsletter préférée.

Important : Marie va coordonner ces journées, mais elle aura besoin d'un coup de main en amont pour l'organisation et pendant ces 2 jours.

N'hésitez pas à lui proposer de l'aide et/ou vos dons : 06 63 38 14 07



# Les légendes



de Raf'



le 26 janvier 1977 à Daytona Beach en Floride

Poste & Numéro : Arrière/Ailier & 15/25

Carrière NBA : 1998 -2020

Numéro choix de draft : 5ème choix de draft en 1998 par les Warriors de Golden States

Titres NBA :

Palmarès : 1× Rookie de l'année ; gagnant du Slam Dunk Contest (2007), 1× Médaille d'or aux JO (2000)

**Vince Carter** est un joueur américain de basket-ball qui a joué 22 saisons dans la National Basketball Association (NBA). Carter est l'un des seuls à avoir joué 22 saisons, et le seul joueur à jouer durant quatre décennies différentes (1990, 2000, 2010 et 2020)<sup>1</sup>. Il est considéré par un grand nombre de fans de NBA comme le meilleur dunker de l'histoire notamment et surtout grâce au Slam Dunk Contest de 2000.

En 1998, il est drafté par les Warriors de Golden State, qui l'ont de suite échangé aux Raptors de Toronto.

Carter est devenu une vedette à Toronto, il diverte la foule grâce à sa détente et ses dunks, acquérant des surnoms tels que "Vinsanity", "Air Canada", et "Half Man, Half Amazing".

En décembre 2004, Carter a été échangé aux Nets du New Jersey, où il a continué d'afficher de grosses statistiques. Carter a également joué pour le Magic d'Orlando, Suns de Phoenix, Mavericks de Dallas, Grizzlies de Memphis, Kings de Sacramento et Hawks d'Atlanta.

Avec 22 saisons à son actif, il aura marqué 25 728 points, palier qu'il aura franchi grâce à un dunk.

Il a pris sa retraite sportive le 25 juin 2020.

À l'extérieur du terrain, Carter a créé la Embassy of Hope Foundation, qui vient en aide aux enfants et à leurs familles en Floride, au New Jersey et en Ontario.

Il a également été reconnu en 2000 comme défenseur des enfants de l'année par la Children's Home Society, et il a reçu le prix Points of Light du gouverneur de la Floride en 2007 pour sa philanthropie dans son État d'origine.

En août 2020, il rejoint la chaîne de télévision sportive américaine ESPN en tant qu'analyste.



# Game time



Le jeu de Raf'



Pour permettre une interaction entre vous et moi, je lance un petit jeu.

Je vous propose à vous, lecteurs de l'Astro News, de deviner quel sera le joueur de légende qui sera présenté dans le numéro de la semaine prochaine.

Et ce, sans indice !

Je laisse 3 chances par famille si papa, maman ou frères et sœurs veulent aussi jouer.

Je vais vous demander de m'envoyer vos 3 propositions (prénom et nom du joueur de légende) accompagné de votre prénom, nom et catégorie et d'une petite photo sympa.

Si vous avez la bonne réponse, vous serez à l'honneur dans l'Astro News à côté de la légende que vous aurez trouvé !!!

Les propositions sont à envoyer au mail suivant :

👉 [rafael.pardal13@gmail.com](mailto:rafael.pardal13@gmail.com) 👈

On commence dès maintenant !!!

Bonne chance à vous 😊

✌️ PEACE AND BASKET 🏀

Raf



# Prochains matchs



« Demandeeeeez l'prograaaaaamme ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 04/12	U9	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec
	U7	Entrainement habituel annulé		x	Clg Lautrec
	U7 déb Plateau	BAB'SS - Vacquiers Launaguet - Astro		12h45	Soleilha
	U11M1	Colomiers 1	Astro 1	11h00	Piquemal Terrain 3
	U11M2	Astro 2	Montastruc	11h15	Arnauné
	U11F1	Pibrac	Astro 1	12h00	Beauregard
	U11F2	Astro 2	Vacquiers 2	9h45	Arnauné
	U13M1	Astro 1	TOAC	13h00	Lycée Lautrec
	U13M2	Astro 2	Ayguesvives	13h00	Arnauné
	U13F1	Exempt		x	x
	U13F2	Labège	Astro 2	15h00	Gymnase Delherm
	U15M1	Auch	Astro 1	17h00	Mathalin
	U15M2	Astro 2	Léguevin	17h00	Arnauné
	U15F1	Astro 1	TCMS	17h00	Lycée Lautrec
	U15F2	Repos		x	x
	U17M1	Astro 1	Colomiers 1	15h00	Lycée Lautrec
	U17M2	Repos		x	x
	U18F1	St-Nauphary	Astro 1	14h30	Salle des fêtes
	U18F2	Astro 2	Colomiers 3	15h00	Arnauné
SF3	Astro 3	Léguevin	20h00	Lycée Lautrec	
SG1	Lardenne 2	Astro 1	20h30	Petit Capitole	
Dim 05/12	U20M	Astro	Cugnaux	11h00	Lycée Lautrec
	SF1	Astro 1	Puycasquier	15h30	Lycée Lautrec
	SF2	Astro 2	Fonsegrives	13h15	Lycée Lautrec
	SG2	Astro 2	Léguevin	17h30	Lycée Lautrec

Pour avoir les informations les plus fraîches possible, veuillez consulter la grille des rencontres mise à jour en temps réel [👉 ici 👈](#).



# Une page de pub



*Merci à eux pour les beaux maillots !*



**Mutuel**



**Neorka**  
Bureau d'études énergies



**SERVICE CIVIQUE**  
Une mission pour chacun  
au service de tous

**MAIRIE DE**



**TOULOUSE**

Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à

[partenariats@astrobasketclub.fr](mailto: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](mailto:astrobulle@astrobasketclub.fr)

A la semaine prochaine !