



ASTRO BULLETIN

Saison 22-23

#11



Team Astro : l'édito



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

A mon tour de prendre la plume pour me présenter. Je suis Vanessa et beaucoup ont déjà fait ma connaissance "virtuellement" via la phase d'inscription. Je suis dirigeante au club et fais partie du C.A.. Cela fait maintenant 9 ans que je suis à l'Astro.

Je viens du monde du handball et du volley et je n'ai jamais pratiqué le basket ! J'ai découvert le monde de la balle orange grâce (ou à cause) de mon mari qui baigne dans ce sport depuis bien avant que je ne le connaisse.

D'ailleurs il continue toujours de jouer en SG1 et nos 2 enfants sont en U15M1 et en U18F1 ... je suis donc chaque week-end en mode "basket", de 10h le matin à 00h00 le samedi, à les suivre et à pique-niquer.

En plus d'être leur supportrice numéro 1, je cumule d'autres fonctions au sein de l'Astro.

Je suis tout d'abord la correspondante du club, c'est-à-dire que je suis chaque semaine en contact avec les autres clubs et les instances fédérales pour communiquer et planifier les matchs en termes d'horaires et de lieux. C'est à ce moment là qu'il faut savoir jongler, déplacer, inverser, parlementer, relancer, bref tout un programme !

Je suis également OTM et vous pouvez donc me voir aussi à la table, ce qui est dur pour moi, parfois (souvent), quand vous faites la table de vos enfants ou de votre mari et qu'il faut rester neutre .

Je donne aussi un coup de main à la Commission des Officiels pour finaliser la recherche des arbitres et des OTM pour le week-end (mon moment détesté de la semaine : quand le tableau n'est pas rempli, que nous sommes à la veille des matchs, voire le matin même, et parfois jusqu'à 15 mn avant le début des matchs, et que je passe en mode "walkyrie" très très énervée !). Je suis Corse et je n'ai pas toujours bon caractère.

Je m'occupe aussi de notre Facebook avec Guillaume et surtout de notre Instagram (n'hésitez pas à vous abonner, à envoyer des photos, à liker nos publications et à en parler autour de vous).

Et chaque fin de saison, jusqu'au début de la nouvelle, je suis votre interlocutrice privilégiée pour gérer les inscriptions au club (des U7 aux U17-18) ... souvenez-vous : je suis celle qui est très ... "pointilleuse" et qui vous relance sans cesse quand tout n'est pas nickel ;-)

En résumé, je n'ai jamais joué au basket et j'avoue que je ne comprends pas toujours tout, mais ce sport et notre club en particulier occupe une très bonne partie de ma vie et je m'éclate chaque week-end car je vis de superbes émotions dans les gymnases !

Alors n'hésitez pas à nous rejoindre pour nous donner un coup de main, vous verrez, vous y prendrez goût très vite ... et pas besoin d'avoir des compétences tactiques avancées, je ne sais toujours pas ce qu'est un "step back" ou tous ces anglicismes barbares !!!!

A bientôt dans les gymnases ou au Club house !!!!

Vanessa

Le Replay

On refait le match !

U9

Samedi 26 novembre pour le dernier plateau de l'année 2022, l'équipe U9 ASTRO1 s'est déplacée à Saint-Jory pour rencontrer les équipes de Saint-Jory, Saint-Lys et le TBC. La bonne humeur et la motivation était (comme d'habitude) au rendez-vous 😊 Après une belle opposition contre Saint-Jory (match nul) nos petits ASTRO ont trouvé leurs marques et assuré deux belles prestations contre le TBC et Saint-Lys.

Bravo à toute l'équipe qui a su prendre du plaisir et montrer de belles séquences de jeu ! 😊

Bilan 2 victoires et 1 match nul



Thierry

Nous accueillions Bessières et TCMS (Toulouse Cheminots Marengo Sport pour ceux qui se poseraient la question) pour ce 3e plateau à domicile. Un peu plus d'approximations pour tout le monde dans la mise en route cette fois-ci. Cependant nous avons au moins pu avoir un peu de musique. La BO de Ghostbusters a donc résonné dans le gymnase Toulouse-Lautrec avant de laisser place à The Roots entre les matchs. Old school la zic !

Pas de soucis avec la cafetière dimanche dernier mais, c'est du côté du micro que ça peinait... Il va falloir progresser dans les réglages... Malgré cela nous avons réussi à lancer les matchs après avoir rappelé les règles de base, aidés par les jeunes U13M qui officiaient ce coup-ci. Merci à eux !

Un grand merci aussi à Christophe qui a magnifiquement accompagné le corps arbitral, ainsi qu'au parent de Bessières qui a tenu une table au débotté et sans formation. Bravo à la maman de Léonard qui s'est improvisée coach sur une des deux équipes.

Enfin, y'en a un qui n'était pas peu fier d'avoir marqué son premier panier officiel dans sa jeune carrière de basketteur ! Toutes mes félicitations !!!! ;-)
J'envoie des mercis à tout va... on se croirait en campagne électorale...



Mais je ne pourrais m'arrêter là sans parler du gouter d'après plateau. Sûrement LE moment qui fait toute la différence dans nos vies de basketteurs ; l'apéro au sortir de la salle sur la jupette arrière du coffre de la voiture à Valmy, la playlist improbable à Lapeyrouse-Fossat en loisirs FSGT ou encore les 3e mi-temps au Rennais dans une autre vie. Bref la CONVIVIALITE ! Et ce goûter concrétise

parfaitement cette convivialité ! Les sandwiches "club" sont désormais légendaires!

J'allais oublier la console du panneau d'affichage... on a fait connaissance avec son faux contact... un vrai problème ! Mais maintenant que les présentations ont été faites, on saura gérer la chose au prochain plateau... mi-janvier !

Sportivement,

Laurent E.

U13F1 :

Victoire @ Saint Lys : 38-42

Un match gagné qui laisse un goût d'inachevé.

Pour ce 8ème match, il y a eu un relâchement tant de la part des joueuses que des coachs. Le fait d'affronter les cinquièmes au classement nous a amené à préparer le match sûrs de notre supériorité. Même si nous avons prévenu les joueuses d'un possible faux pas et que rien n'est jamais acquis. Comme quoi, on peut dire les choses sans vraiment les appliquer.

Saint-Lys s'est chargé de nous ramener sur terre pour mener très rapidement de 8 points. Les joueuses locales motivées par cet écart rapidement creusé garderont un avantage de 4 points sur plus de trois-quarts temps. Ce n'est qu'en fin de match avec le retour d'un 4 "majeurs" que la dynamique a pu être inversée. L'équipe insécurisée par un début de match raté a perdu ses moyens. Au revoir, à toutes les orientations de jeu travaillées depuis la rentrée. Défaillances en défense individuelle, difficultés à occuper le terrain, passes de relances interceptées, manque de réussite dans les tirs, l'équipe appréciera les 21 points marqués par Valisoa.

Bon voilà, c'était le match raté, il en faut un paraît-il. Toutefois, ne noircissons pas trop le tableau car c'est un match gagné et la huitième victoire en 8 matchs. Il sera nécessaire de se reprendre pour affronter Cornebarrieu samedi prochain. Elles sont seconde à la différence de points marqués.

Marie et Frédéric

U15M2 :

Défaite vs Caraman : 47-66

Q1 : 11-20 ; Q2 : 10-22 ; Q3 : 9-15 ; Q4 : 17-9

3ème défaite d'affilée pour ce groupe très peu habitué à l'échec (81% de victoires entre leur première année de U11 et leur seconde année U13) et/car peu habitué à de véritables oppositions physiques. Nous le payons aujourd'hui.

Après avoir hésité (et après l'avoir écrit puis effacé), exceptionnellement, je ne livrerai pas de résumé de match de deux pages cette semaine 😊 mais seulement une courte analyse.

Après une très faible réussite près du cercle (une dizaine de lay-up ratés pourtant sans opposition) en entame et parce que nous n'osons pas exploiter les failles immenses de la défense adverse, les garçons lâchent peu à peu le match et n'osent plus attaquer le cercle, intimidés par le package « taille, muscles, moustaches, mulet » de l'adversaire du jour, spécialement le #14, joueur majeur de Caraman (23 points).

Le match, pourtant à notre porté, est cédé par manque de combativité et d'ambition.

Bon rétablissement à Solal qui quitte définitivement le terrain sur blessure au bout de seulement six minutes de jeu. Félicitations à Charles qui a fait un boulot énorme (et ingrat) en défense sur le fameux #14 et à Natan qui, conscient de son retard technique, n'a jamais lâché l'affaire. C'est cette mentalité qu'on cherche à développer, surtout sur les matchs difficiles.

Pour le reste, nous avons longuement échangé avec les garçons sur ce match, sur le début de la saison et sur leur état d'esprit, échange qui restera entre nous.

Dorénavant le programme c'est beaucoup de travail physique et mental et déplacer pas mal de curseurs.

Je renouvelle ma confiance et mon attachement à cette équipe et leur rappelle deux choses :

- l'échec c'est le résultat négatif d'une tentative
- l'échec ne nous définit pas en tant que joueur (ni en tant que personne), c'est ce qu'on en fait qui nous définit.

Guillaume

SF1

Victoire vs Cugnaux : 61-57

Le Lautrec Square Garden a tremblé ce dimanche !

Les SF2 nous montrent le chemin en réalisant un superbe match face à la solide équipe de Blagnac. Vient notre tour, Cugnaux est venu avec des renforts mais les chatons sont en mode chiens de garde aujourd'hui.

Debout là d'dans, nous attaquons l'exercice avec Mulan, les coaches nous briefent dans les vestiaires, on se remonte comme des pendules et c'est parti!

Nous signons notre meilleure entame de match et gardons le contrôle du rythme de jeu tout le 1er QT que nous remportons sur le score de 16 à 13. C'est un

beau match de basket très accroché qui est en train de se jouer. Quand sonne la mi-temps, nous sommes à un petit point derrière nos adversaires mais nous avons le sentiment de tenir le match et restons concentrés. Dans le 3eme QT, on prend un petit éclat que l'on parvient à rattraper rapidement, notamment grâce à notre omniprésence au rebond. Le ballon circule, on trouve des failles face à la défense proposée. Chaque ballon est précieux et peut faire basculer le match dans un sens comme dans l'autre.

En fin de match, la tension est à son apogée. Alors, quand Chloé nous met un superbe tir à 3 points, tout le monde exulte, en particulier Madame La Présidente. On respire un peu mais il faut maintenant aller chercher le goal-average et, même si on a un coup d'avance, on fait des fautes et permet à Cugnaux de grappiller des points aux LF. Sur une ultime faute sifflée en notre faveur quelques poussières de secondes avant la fin du match, notre #5, la tête froide et adepte



du money time, inscrit ses 2LF et nous propulse à +4, même différentiel qu'au match aller.

Nous sommes actuellement 3eme mais notre billet pour la poule haute n'est pas acquis. Victoire essentielle attendue dimanche à Labarthe, et dans l'attente des résultats des autres équipes de notre poule pleine de surprises.

Pour conclure, une vraie victoire collective qui fait terriblement de bien, dans les comptes sur la course aux points mais aussi et surtout dans nos têtes.

En tant que capitaine, je tiens à féliciter mes 9 co-équipières du jour, combatives 40 minutes, ayant absolument toutes apportées leur pierre à l'édifice.

Merci à nos coaches d'avoir mené d'une main de maître ce match, notamment dans les apports tactiques et psychologiques.

Merci aux co-équipières blessées ou au repos d'être venues nous pousser.

Merci aux nombreuses personnes présentes qui ont donné de leur voix ce dimanche.

Et, on le dit rarement, mais merci aux arbitres pour la justesse du coup de sifflet.

Mathilde

SF2

Défaite vs Blagnac Occitanie : 48-65

Nous avons su répondre à l'adversité durant trois 1/4 temps. Le score est sévère, nous avons manqué de cardio pour aller chercher un autre résultat.

Face à une telle équipe chaque erreur défensive a été sanctionnée.

Nous avons manqué d'adresse aux shoots et de finition sous le cercle.

Toutes les joueuses ont pris leurs responsabilités. L'équipe commence à prendre forme et à montrer un fond de jeu sur lequel on va pouvoir s'appuyer sur le reste de la saison.

Satisfactions du match:

Avoir gagné le troisième 1/4 temps

Avoir tout donné

Sophie

SG1

Défaite @ Tropic : 63-59

Evolution du score : 22-13 (-9) / 36-23 (-13) / 54-44 (-10) / 63-59 (-4)

De l'aveu du coach adverse : cette victoire contre nous, ils l'attendaient depuis plusieurs saisons ... pour une équipe qui a souvent du mal à rester collective, concentrée et impliquée sur tout un match, là ils étaient bien remontés ... des joueurs qui misent beaucoup sur leurs qualités physiques et le combat (pas toujours avec des intentions louables), c'était leur finale de la saison, après nous avoir bien bougés à l'aller déjà (victoire pour nous mais de 3 points seulement) !

De notre côté, encore en sous-effectif sur ce match, on a eu beaucoup de mal à trouver du rythme en première mi-temps, et les très nombreuses coupures dues aux approximations à la table de marque ne nous ont vraiment pas aidées ... Mais surtout on a du faire avec une belle panne d'efficacité en attaque, de près, de loin, de partout ! Au final seulement 23 points concrétisés au tableau d'affichage après les 20 premières minutes alors qu'on avait une moyenne de plus de 80 points marqués par match jusque-là !

Du mieux en 2ème mi-temps avec un retour à 3-4 points au milieu du 3ème QT mais à nouveau des errements au rebond particulièrement redonnant de l'air aux locaux. Notre rush final sera trop tardif et nous encaissons une 2ème défaite consécutive.

Du côté des satisfactions : l'apport de plus en plus bénéfique de Matis et Liele, nos 2 renforts U20 sur ce match (3 si on compte l'inamovible Marius) ... quand on pense que Lucas était le 4ème plus vieux de l'équipe sur ce match ;-)

Du côté des déceptions : la faillite totale du joueur-coach, totalement à côté de la plaquette et incapable de donner des solutions ni en tant que joueur, ni en tant que coach (ce qui est plus grave dans le 2ème cas !).

Rdv samedi pour notre dernière à domicile pour 2022 ... victoire impérative !

Et pour tous ceux qui suivent les aventures d'Airbolito, c'est du côté de chez Baptiste qu'on le retrouvera cette semaine.

Micka



Les Résultats du Week-End dernier



Date	Equipe	Locaux	Visiteurs	Résultats
Ven 25/11	SG2	NET'S 3	Astro 2	Victoire 71-73
Sam 26/11	U11M1	Astro 1	Cugnaux 1	Défaite 09-23
	U11M2	Blagnac Occ 1	Astro 2	Défaite 20-12
	U11F1	Astro 1	Portet 1	Victoire 24-08
	U11F2	Castelmaurou	Astro 2	Victoire 11-17
	U13M1	Repos		x
	U13M2	Repos		x
	U13F1	St-Lys	Astro 1	Victoire 38-42
	U13F2	Astro 2	TMB	Défaite 05-86
	U15M1	Repos		x
	U15M2	Astro 2	Caraman	Défaite 47-66
	U15F1	Repos		x
	U15F2	Pibrac	Astro 2	Défaite 49-20
	U17M1	Repos		x
	U17M2	Repos		x
	U18F1	Repos		x
	U18F2	Repos		x
	SG1	Tropik	Astro 1	Défaite 63-59
	SF3	Astro 3	Vacquiers 2	Victoire 62-26
Dim 27/11	U20M	Astro	ATB 2	Victoire 85-57
	SF1	Astro 1	Cugnaux 2	Victoire 61-57
	SF2	Astro 2	Blagnac Occ	Défaite 48-65



Le Planning du Week-end Prochain



Veillez 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 03/12	U9	x	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7 Plateau	Déb	Astro - Labarthe - Tournefeuille Blagnac Occ - OTB		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	A	BAB'SS 1	Astro 1	13h00	Soleiha	389, che Balza 31660 BESSIERES
	U11M2	J	Astro 2	Bruguières 2	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	C	BAB'SS 1	Astro 1	11h30	Soleiha	389, che Balza 31660 BESSIERES
	U11F2	G	Astro 2	Merville	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	ID	Colomiers 2	Astro 1	13h00	Piquemal T1	15, rue A. de Vigny à COLOMIERS
	U13M2	D3	Exempt		x	x	x
	U13F1	D1	Astro 1	Cornebarrieu	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	D3	Tournefeuille 3	Astro 2	11h30	Clg De Vinci	Chemin de Pahin 31170 TOURNEF
	U15M1	R2	Astro 1	U31 Nord 2	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	D1	Montastruc	Astro 2	12h30	Le Fur	Rue R. Delmas 31380 MONTASTRUC
	U15F1	R2	Cunac	Astro 1	15h30	Multisports	Ch de Serayol Haut 81380 LESCURE
	U15F2	D3	Astro 2	Muret 2	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U17M1	R2	U31 Nord 1	Astro 1	15h00	R. Albus	8, Al. Coubertin 31150 BRUGUIERES
	U17M2	D1	Ramonville	Astro 2	15h00	Karben	Av de Karben 31520 RAMONVILLE
	U18F1	R2	Astro 1	Salies	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F2	D1	Astro 2	Lavernose	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	SG1	PRM	Astro 1	Tournefeuille	20h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
SF3	D2F	Carla Bayle	Astro 3	18h30	G. Municipal	Au village 09130 CARLA BAYLE	
Dim 04/12	U20M	ID-B	Graulhet	Astro	13h00	Pelissou	Bd Amiral Jaurès 81300 GRAULHET
	SF1	R2F	Labarthe	Astro 1	15h30	Halle des Sports	Place Fournil 31860 LABARTHE/LEZE
	SF2	PRF	Labège	Astro 2	15h30	Europe	Rue des écoles à LABEGE
	SG2	D2M	Astro 2	Launaguet 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Vous voulez nous aider ?

Devenez OTM sur un match, e-marque, chrono, délégué club, arbitre, par ici les inscriptions :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-U147tOKmnPZsMk-Z0DG9dhn-NTQtt-KPIvlh9PNLE/edit?usp=sharing>



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



SODENADA
experts en communication



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 !