

ASTROBULLE

Episode n° 34



Mercredi 13 mai 2020

Edito par Virginie

Bonjour à tous,

J'espère que tout le monde va bien chez vous et que vous êtes en pleine forme. Et voilà, ça y est, on peut à nouveau sortir de chez nous comme bon nous semble mais nous devons rester prudents et j'ai comme l'impression que la nature avec cette période des saints de glace nous facilite un peu la tâche quand même !!!

Je n'ai malheureusement pas beaucoup d'informations à vous donner car comme vous le savez les sports collectifs sont pour l'instant interdits, nous en saurons peut être un plus début juin.

Le sport individuel ou en groupe de 10 maximum (avec distance et gestes barrières) en extérieur est autorisé. Il est possible que certains coachs notamment chez les plus grands vous proposent de faire des sorties avec vos enfants pour travailler le physique.

Concernant la boutique, maintenant que l'activité économique reprend petit à petit, nous allons pouvoir passer les commandes. Nous vous laissons donc jusqu'au 20 mai dernier délai pour enregistrer vos envies via le lien que vous trouverez plus bas dans l'Astrobulle.

Comme je n'ai pas beaucoup d'infos et que je trouve que mon édito est un peu léger !! J'ai voulu participer à mon tour au concours de dessin qui était mis en place récemment, le voici →

A très vite 😊

Virginie



Rappel : la boutique est là !



Notre Boutique Officielle Astro est encore ouverte mais vous avez jusqu'au 20 mai dernier délai pour passer commande.

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 : mercredi 20 mai dernier délai !

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



Saison 2020-2021

En coulisses, et toujours à bonne distance les uns des autres, nous continuons à préparer la prochaine rentrée ...

Le week-end dernier s'est tenu une réunion des coachs des équipes U13 à U17-U18 pour préparer encore plus activement la suite. Prochainement se tiendront les versions analogues pour le mini-basket et le pôle séniors.

Aujourd'hui il est très important que chaque licencié FFBB indique à son coach ou directement à moi-même (sportif@astrobasketclub.fr ou micka@astrobasketclub.fr) ce qu'il souhaite faire la saison prochaine, à savoir renouvellement de sa licence de joueur ou bien fin de l'aventure à l'Astro !

De ces informations cruciales dépendent notre possibilité d'accueillir, ou pas, des nouveaux-venus.

Si 100% de nos actuels licenciés renouvèlent leur inscription, en tenant compte des changements de catégorie d'âge, nous aurions déjà atteint, et parfois dépassé, nos capacités maximales d'accueil dans beaucoup de catégorie ... alors que dès à présent nous sommes sollicités par des joueuses et joueurs extérieurs qui veulent rejoindre nos effectifs !

Comme chaque saison il faudra être vigilant et réactif pour la période de réinscription qui ne devrait pas tarder à déjà s'ouvrir étant donné le contexte actuel (plusieurs de vos dirigeants s'ennuient !!!). Vous aurez très bientôt des informations par l'Astrobulle ou directement sur notre site Internet www.astrobasketclub.fr

De même, si des fonctions de dirigeant ou d'encadrant de l'activité (entraîneur, parent responsable d'équipe, arbitre, OTM) vous intéressent, merci de vite vous signaler en écrivant à president@astrobasketclub.fr

Allez courage, le sport reprendra bientôt ses droits ...



Parcours d'officiels

Suite de la semaine dernière ... l'idée est de découvrir le cursus de nos arbitres ou O.T.M., afin de mieux les connaître et, pourquoi pas, susciter des vocations !

Voici la présentation de Nicolas, notre arbitre le plus qualifié :

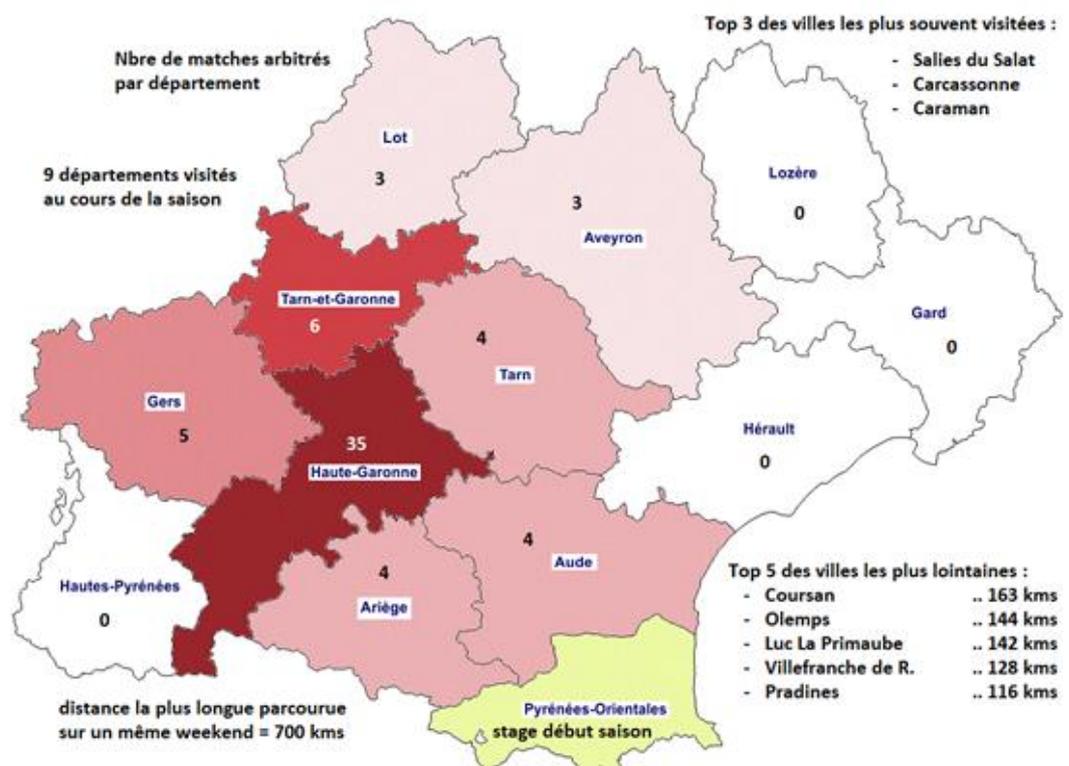
Vous m'avez sûrement déjà vu, tout de noir vêtu, manches jaunes et sifflet à la bouche. Je suis Nicolas, 25 ans, 1m 67, grenoblo-toulousain, arbitre de basket.

J'ai débuté le basket en 2002, après avoir essayé plusieurs autres sports tels que la natation, l'escalade, la gymnastique ou encore le ski alpin. C'est en juillet 2011 que je découvre l'arbitrage lors d'un summer camp organisé par le comité départemental de l'Isère. Je deviens donc arbitre club jusqu'à la validation du niveau départemental en février 2012. A l'issue de la saison 2013/2014, j'accède au niveau régional.

Si l'objectif était d'abord d'approfondir mes connaissances sur les règles du basketball, l'arbitrage m'a surtout permis de vaincre ma timidité, de prendre confiance en moi et de me responsabiliser ; j'ai aussi appris à gérer mes émotions dans des situations parfois complexes. Et toutes les valeurs qui m'ont été transmises me sont aujourd'hui très utiles au quotidien. On a d'ailleurs souvent tendance à dire que l'école d'arbitrage est aussi l'école de la vie ; je ne peux que vous le confirmer!

Arrivé à l'Astro l'été dernier, j'ai travaillé avec Samy, Rachel, Cathy et l'ensemble du staff technique à la mise en place de séances d'initiation à l'arbitrage ; durant les vacances scolaires d'abord, le samedi matin parfois. Ces séances étaient destinées aux joueuses et joueurs des catégories u11 à u18 ; certains d'entre eux ont ensuite pu mettre leurs acquis en pratique lors de plateaux ou de matchs officiels.

Si cette saison n'a malheureusement pas pu aller à son terme, elle s'est néanmoins révélée dense pour les officiels du club. J'ai pour ma part arbitré une soixantaine de rencontres et parcouru plus de 6 200 kms à travers la région Occitanie. Et comme le gouvernement, j'ai moi aussi colorié les départements :



On se retrouve bientôt sur les terrains. En attendant, prenez soin de vous et de vos proches !

Nicolas

Qui sont nos coachs ?

A l'instar des officiels dans la rubrique précédente, nos coachs ont pour mission sur les prochaines semaines de vous raconter leur histoire avec le basket ... Véritable biographie ou mémoires pour certains, c'est l'occasion d'en savoir plus et de découvrir le passé prestigieux de beaucoup d'entre eux ...

Philippe, Coach SF1

Arrivé au club cette saison je m'occupais des séniors filles 1. J'ai débuté le basket vers l'âge de 9 ans. Je me souviens encore comment j'ai découvert le basket. Je vous parle d'un temps que les moins de 20 ans... mais à cette époque-là les gymnases à l'extérieur de Toulouse étaient rares. C'est donc à l'extérieur que j'ai commencé mon apprentissage des fondamentaux. J'ai joué à Saint Jory toute mon enfance. Quand je suis arrivé en junior, mon club m'a demandé si je voulais entraîner. J'ai donc commencé à entraîner des benjamins et passé mon diplôme d'animateur tout en continuant à jouer. A l'Age de 20 ans j'ai été appelé sous les drapeaux. J'ai mis le basket entre parenthèse pendant quelques temps. Je jouais et entraînais par intermittence dans des clubs du Tarn et Garonne où j'ai entraîné et joué à Castelsarrasin par exemple. Puis une blessure au genou m'a éloigné définitivement du basket en tant que joueur mais j'ai continué à entraîner. Ayant plus de temps, j'ai passé mes diplômes fédéraux d'entraîneur et CQP tout en entraînant des sélections départementales ou des jeunes au niveau championnat de France ainsi que des seniors. En 2014, j'ai quitté l'institution et sur les conseils de mes formateurs j'ai décidé de me professionnaliser.



Mickael, Coach U13M2, U15F2 et SG1

Et c'est parti pour mes mémoires !

Ma première licence de basket était en catégorie mini-poussin (U9) en 1986 à Lavelanet, haut-lieu du basket ariégeois ☺. A ce jour j'en suis donc à ma 34^{ème} saison de basket, dont 33, vous allez le voir, dans des clubs du 09 ou du 31 ... inutile de vous dire qu'il n'est pas un seul gymnase de Midi-Pyrénées que je ne connaisse pas !

Revenons à mes premières années en Pays d'Olmes, pendant lesquelles mes entraîneurs étaient souvent les instituteurs de mon école ! Toute ma formation de joueur, du mini-basket jusqu'à ma première année sénior s'est passée là-bas où j'ai évolué tantôt en championnat départemental (celui du 31 puisqu'il n'y a pas assez de clubs en Ariège pour fonctionner en autonomie !), tantôt en championnat régional. J'y ai gagné un Panier d'Or et surtout quelques titres collectifs et notamment des coupes de l'Ariège lors de luttes épiques contre le Pamiers d'un certain Xavier Noguera, actuel coach du TMB, ou face à Lézat, l'autre grand rival du département. Avant ces affrontements dantesques nous nous retrouvions, pour certains, en sélection départementale du 09 pour participer aux T.I.C..

Pendant toutes ces années, je passais tous mes samedis au gymnase (déjà !) pour y jouer mes matchs évidemment mais aussi pour encourager les autres équipes de mon club ou pour arbitrer ou tenir des tables ... et dès l'âge de 15 ans j'ai commencé à m'intéresser au coaching, d'abord de façon ponctuelle.

1996-1997 sera ma 10^{ème} et dernière saison à Lavelanet avant que mes études ne m'emmènent à Toulouse. Dès lors j'ai toujours porté le maillot n° 9, comprenez 09, en hommage à mes origines sur le plan basket !

De 1997 à 2003 je joue au TOAC, au niveau régional, et je commence à passer mes diplômes d'entraîneur (dans ma promo du niveau "animateur mini-basket" il y avait un certain Stéphane Martinez !) tout en coachant les cadets régionaux. Pour la petite histoire, lors de mes dernières saisons TOAC, je dirigeais des entraînements à Arnauné, juste après un petit club très prometteur qui venait de se créer ... vous voyez de qui je parle ?! En parallèle je deviens professeur de mathématiques (ce que je suis toujours pour ceux qui pensent que ma vie ne tourne qu'autour du basket !) et mon année de stagiaire se fera en 2002-2003 au lycée Toulouse-Lautrec (il commence à y avoir de nombreux signes !!!).

Comme tout prof qui se respecte, mon premier poste de titulaire sera à quelques kilomètres de Toulouse ... étant déjà pacé avec ma future femme (je le précise car à l'époque la mode/stratégie était de se pacser avec "tout ce qui bouge" pour éviter des mutations hasardeuses !), j'évite donc la banlieue parisienne mais c'est pour me retrouver dans un des trous paumés de France : la Haute-Loire (préfecture : le Puy-en-Velay et ses hivers qui durent du 1^{er} octobre au 1^{er} mai ... presque aussi pittoresque que l'Ariège!). Côté basket c'est un peu le désert et je dois traverser la frontière nord du département pour atterrir dans la Loire, au petit village de Fraisses en banlieue sud de St-Etienne ... je découvre là un tout autre monde pour notre sport : là-bas le basket est quasi-roi, après le foot évidemment (j'ai vu des matchs à Geoffroy-Guichard !) ... à titre d'exemple, je suis licencié dans un village d'à peine 4000 habitants mais qui possède 2 gymnases avec parquet, panneaux en plexi-glas, une équipe SF1 qui joue en Nationale 3 et une équipe SG1 en Pré-National ! Je joue avec les SG2 en R3 et les SG3 en D2 (je n'ai quasiment que ça à faire là-bas !) mais je pense que le niveau de jeu est plus relevé là-bas que dans notre région ...

Je n'y reste qu'une saison car en 2004 j'obtiens une mutation professionnelle pour le lycée de Castelnaudary et je reviens donc vivre à Toulouse au quartier des 7 Deniers. Côté basket je vais jouer au NET'S et je finis de passer mes diplômes fédéraux d'entraîneur en obtenant le niveau E.R. (Entraîneur Régional), qui a depuis disparu, remplacé par le CQP-2. Je joue en R3 et je coache la R2 jusqu'en 2007. Entre-temps ma fille Gabrielle est née en 2006.

Puis pendant 2 saisons je vais dépanner un copain ariégeois en jouant au club de Foix, alors en D2 ... petite anecdote : en octobre 2008, moins d'une semaine après la naissance de mon fils Loric, nous gagnons un match sur un tir au buzzer que je marque ... depuis mon propre demi-terrain ... c'était contre l'Astro de Paul Abadie et Christophe Thiesset entre autres !!!

Et c'est à l'issue de cette saison-là que justement je rejoins ce tout jeune club toulousain. Entre-temps j'ai obtenu ma mutation professionnelle pour le petit collège des Ponts-Jumeaux où j'enseigne les maths à quelques noms bien connus de l'histoire de l'Astro (un certain Max Hello, les sœurs Cambournac, ... puis, plus tard, Alexandra Cassignac, ... et aujourd'hui Jérémy Gay, Samuel Bauland, Lili Sanou ou Clélia Cassa qui ont le grand plaisir de m'avoir comme prof au collège et comme coach et/ou entraîneur au basket !!!). Pour mes débuts à l'Astro je suis entraîneur-joueur des SG1, rôle que je ne quitterai plus jusqu'à aujourd'hui à l'exception

d'une saison passée en SG2, avec un titre départemental à la clé (le seul du club en catégorie garçon à ce jour !), sous la houlette de coach Constant !

Avec les SG1, dès ma première saison (2009-2010) en D1 nous accédons au championnat régional et, lors des 2 saisons suivantes, nous échouons uniquement en playoffs pour la montée en R2 (finale en 2011 et demi-finale en 2012). En parallèle à partir de la saison 2012-2013 je recommence à entraîner des jeunes et notamment les cadets (U17M) de l'époque (dont un certain Lucas Moreau, actuellement mon coéquipier en SG1) où nous perdons en finale du 2^{ème} niveau régional !

Dès la saison suivante (2013-2014), j'intègre les dirigeants du club en particulier avec la fonction de Directeur Sportif (poste qui n'existait pas, le Président Pierre jouant ce rôle jusqu'alors) et je reviens faire ce que je n'avais plus fait depuis Lavelanet : entraîner des mini-basketteurs (dont ma fille et les générations 2006-2005 alors en U9).

Voilà, la suite vous la connaissez, elle se passe toujours à l'Astro ... et petit pincement au cœur : cette saison est ma 11^{ème} au club ... soit une de plus que dans mon club formateur de Lavelanet ... dont j'ai revu les dirigeants récemment lors de la demi-finale de coupe des SF1 ! Pour finir, tout comme Nicolas a dévoilé les chiffres de ses trajets en tant qu'arbitre, je peux aussi vous en fournir quelques-uns me concernant : lors de la saison dernière (2018-2019), où je coachais les SG1 et les U11M1 en championnats départementaux et les U13F1 en région, entre les entraînements et les matchs j'ai parcouru au total près de 4633 km pour au moins 476 heures passées dans un gymnase ... uniquement pour la passion de notre sport et de la vie associative ! Finalement entre mon vrai métier de prof de maths et mon investissement au club je ne sais pas lequel me prend le plus de temps !!!

Saurez-vous me reconnaître ci-dessous ?!



U11 à Lavelanet



Equipe d'Ariège U13 avec Xavier Noguera



U17 à Lavelanet



SG1 de l'Astro, saison 2009-2010 (avec les Thiesset !)

Questionnaire des "anciens"

Une dizaine d'années chacun à l'Astro ... voici :

Prénom – Age – Dernière équipe à l'Astro

	<p>Adrien Engelmajer</p> <p>33 ans</p> <p>FSGT</p>			<p>Lola Burgade</p> <p>30 ans et demi</p> <p>Euh, j'ai commencé en minimes aux minimes, j'ai arrêté en sénior</p>
				

A l'Astro à quelle période ?

De mémoire 2001 et pendant 10 ans	Je pense de 2000 à 2008 puis de 2013 à 2014
-----------------------------------	---

Autre casquette que joueur ?

Capitaine en cadet et arbitre départemental pendant quelques années puis coach des cadets	Oui entraîneur des mini-pousins durant 6 ans je pense
---	---

Meilleur souvenir ?

quand on a mis Pierre habillé sous la douche pour fêter la victoire des cadets	En tant qu'entraîneur, j'étais partie avec mes mini-pousins jouer à l'extérieur et j'avais oublié les licences. Du coup j'ai expliqué à mes petits qu'il fallait à tout prix qu'on gagne car sinon j'allais me faire gronder, ils ont fait un de leur meilleur match et à la fin ils se sont tous jetés sur moi en criant « C'est bon Lola, tu vas pas te faire gronder hein t'as vu comme on a gagné ? »
--	---

Une devise ?

L'euro et un peu la livre sterling quand on n'est pas confiné !	Y'a des gens qui ne savent pas sourire, c'est dommage, sourire c'est agréable
---	---

Un sportif qui t'inspire ?

Jacques Mayol, il m'inspire mais juste une fois puis plouf	Pas vraiment non, je suis plus artiste que sportif
--	--

Equipe de basket préférée ?

L'Astro	L'ASTRO ! Quelle question !
---------	-----------------------------

Défense ou attaque ?

Défaque !	Défense !
-----------	-----------

Un rituel avant les matchs ?

Aucun	Me remettre de ma gueule de bois
-------	----------------------------------

Qu'est-ce que l'Astro t'a apporté ?

Des amis surtout Cathy !	Développer mon esprit de compétition et de ce fait m'apprendre à me surpasser. Prendre confiance en moi, me responsabiliser (encadrer des enfants alors qu'on n'est qu'une ado, c'est une chance inouïe). Grâce à l'astrologie je suis remplie de beaux souvenirs et riche de belles amitiés
--------------------------	--

Une anecdote ?

En FSGT on a passé plus de temps à manger qu'à jouer	Il y en a tellement, on est beaucoup à avoir grandi ensemble au gymnase Arnauné... ! Mais je crois que je ne me lasserais jamais de revoir Sam s'allonger par terre, lever sa jambe en criant « CRAMPE ! » attendant que l'arbitre vienne l'aider à la lui ôter
--	---

Des passions ?

La musique	Outre les voyages, mes passions sont les arts. Théâtre, musée, concerts, sont mes occupations quotidiennes et mon gagne pain
------------	--

Chanson et film préférés ?

Tout	Chanson : Restless Year - Ezra Furman, Film : Edward aux mains d'argent. Mais je suis presque sûre que dans 1h j'aurai deux choix différents
------	--

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Bireli Lagrene	Boris Vian, sans hésitation
----------------	-----------------------------

Salé ou sucré ?

Salé puis sucré	Salé !!!
-----------------	----------

Un péché mignon ?

	D'un tempérament hyper active, mon péché mignon serait peut-être l'oisiveté
--	---

Lieu de vacances préféré ?

L'océan	Un lieu qui me donnerait sans cesse une nouvelle claqué visuelle
---------	--

La personne la plus connue de ton répertoire ?

Cathy Malécot Redon	Noémie de Lattre, mais si tu t'intéresses pas au féminisme, tu connais sans doute pas
---------------------	---

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Charles Ingalls (faut demander à Cathy)	Un costume interplanétaire
---	----------------------------

Escape game n° 2

Confiné ne signifie pas nécessairement que les neurones doivent se reposer !!! L'image ci-dessous contient un code secret ... saurez-vous le trouver ?

[Cliquez ici pour tenter votre chance](#)



Rendez-vous la semaine prochaine pour une nouvelle énigme ...

Indice pour la semaine dernière : 8 chiffres dans le sens de la flèche

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](#)

