

ASTROBULLE

épisode 26

16/03/2016



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

Gymnase : 26 impasse Barthe

31200 TOULOUSE

L'édito du Président

Un week-end particulier puisque l'A.G.fédérale annuelle de la FSGT siégeait ce week-end à Toulouse. La F.S.G.T. c'est quoi ? C'est une fédération omnisport héritée des luttes sociales du XXème siècle. Old school ?!? J'en appelle à votre libre arbitre. Oubliez les connotations politiques jugez au fond - dernier édito - ci-après de la revue interne Sport et Plein Air Mars 2016. **Ouvrir le champ des possibles.**

La F.S.G.T n'a eu de cesse, depuis sa naissance, de répéter que le sport est avant tout éducatif, mais que demeure en suspend la question des valeurs à enseigner. Bref, que chacun y peut tordre le bâton en sa faveur. Cette problématique est loin d'être secondaire. Dans notre société, il est utopique d'imaginer construire un monde plus juste en se réveillant une fois tous les deux ou quatre ans avec un programme électoral sous le bras (aussi bon soit-il).

Comment le sport populaire peut-il alors contribuer aux transformations, si ce n'est d'abord par son contenu et la façon dont il fonctionne (au sens large) ? Par exemple la manière dont les plus jeunes rentre dans l'activité sportive, comment ils/elles le vivent au quotidien (vie associative, compétition, etc...), ce que ce parcours leur apprend, devient dès lors un enjeu de taille.

Alors que les activités physiques et sportives sont de plus en plus marchandisées ou instrumentalisées, tout espace qui propose, de fait, une alternative concrète ouvre le champ des possibles.

A l'Astro nous avons choisi d'être à l'écoute de la pratique basket loisir.

La section riche de 96 licenciés est un club dans le club.

Formalités = un certificat médical, une cotisation égalitaire.

Aucune barrière de nationalité, prix de licence 40 euros (quote part FSGT) plus une cotisation couvrant les frais, pour une pratique variable adapté aux rythmes de chacun : absences pour étudiants en partiels, pour professionnels en déplacement ou postés, etc... bref quatre groupes qui peuvent se retrouver à plus de 20 sur un entraînement et qui dégagent beaucoup plus d'envie, que bien des équipes compétitives.

Enfin une pratique de compétition choisie par chaque groupe dans un championnat comportant 5 niveaux de pratique.

Eh bien oui le basket loisir est une réalité ! Dans le champ des possibles il pourrait gagner encore beaucoup de terrain : deux raison en cela :

- une traumatologie peu importante
- la mixité possible et favorisée dans les règles de compétition,
- un sport "non-contact" qui permet un recyclage d'autres sports co, rugby, hand,
- un sport valorisant accessible aux débutants, *marquer un panier est accessible rapidement à tout débutant dès lors que la convivialité l'emporte sur l'enjeu.*

Pierre

Les derniers résultats analysés par le Directeur Sportif

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Résultats
Ven 11/03	SF3	TMB 4	Défaite 35-40
	SG2	Caraman 2	Défaite 81-72
Sam 12/03	U9 sam	Bruguières-TMB Blagnac-St-Jory	Voir commentaires
	U11M1	Fenouillet 1	Victoire 17-15
	U11M2	Merville	Victoire 10-18
	U11F1	Tournefeuille	Victoire 15-17
	U11F2	Labège	Défaite 12-20
	U13M1	NET'S 2	Défaite 62-35
	U13M2	St-Lys 2	Défaite 30-47
	U13F1	Cugnaux	Défaite 40-33
	U15M1	Bas-Armagnac	Défaite 49-61
	U15M2	St-Girons	Défaite 53-18
	U15F1	TCMS	Défaite 72-33
	U15F2	Roquettes 2	reporté
	U17M1	Fonsegrives	Victoire 39-66
	U17M2	OTB 2	Défaite 43-56
Dim 13/03	U20F	Vic-en-Bigorre	Défaite 70-55
	U9 dim	Tropik-BLAC	Voir commentaires
	SF2	Pibrac	Défaite 43-67
	SF1	BC des Lacs	Victoire 67-49
	SG1	Casselardit 2	Victoire 55-80

Mon analyse

Un record ... de défaites, dont plusieurs avec beaucoup d'écart ... la reprise fut rude !

Le week-end était déjà mal parti avec le revers surprise de nos SF3, à domicile, heureusement sans conséquence pour leur place de leader et leur qualification pour les demi-finales. Les SG2 ont eux livré une bataille épique à Caraman : début de match vendredi à 23h pour une fin samedi après 1h !!!!

Côté école de basket, tout va bien : des effectifs bien garnis pour chaque match, et cerise sur le gâteau : beaucoup de victoires !

Côté jeunes, seuls les U17M1 ont gagné ... peut-être les conséquences de vacances sans basket ?!!!

Enfin dimanche, déception pour les SF2 qui perdent à domicile contre une équipe moins bien classée et sortent ainsi des 4 premières places qualificatives ! En revanche, les deux équipes premières ont tenu leur rang face à des mal-classés et ainsi sauvé l'honneur d'un week-end difficile pour nos couleurs !

Mickael

Les commentaires des matchs par les coachs et les joueurs

SG1 : Casselardit 55 / ASTRO 80

Score par quart temps : 15-16 / 19-17 / 11-29 / 10-18

Une première mi-temps de rodage pour ce match de reprise contre un mal classé où nous avons été très naïfs en défense suivie d'une très bonne 2ème mi-temps où notre pression défensive tout terrain aura eu raison de locaux totalement dépassés dans le 3ème quart temps.

Nous pouvons continuer à croire en nos chances de qualification pour le match de barrage pour la montée ... ça passera par un sans faute... Prochain rdv dimanche prochain à domicile contre un autre mal classé ... qui nous avait battus à l'aller !

Mickael

U11F1 : Tournefeuille 15 / ASTRO 17

Déjà lors des derniers matchs, beaucoup de quart-temps étaient très accrochés contre Tournefeuille. Sans Mila et Julia ce match s'annonçait donc un peu plus compliqué. Cela se confirme sur le terrain, d'autant plus que Tournefeuille a beaucoup progressé depuis l'automne, et nous n'avions pas notre meilleur jour. Au final, c'est pour nous le match le plus équilibré depuis le début de la saison (4 périodes gagnées, 1 égalité, 3 périodes perdues).

En opposition 2, les filles déroulent pendant trois périodes derrière une très bonne défense sur la principale joueuse adverse, puis du bon jeu rapide et des tirs extérieurs. Malheureusement elles deviennent trop gourmandes lors de la dernière période. On précipite les actions, il y a moins de passes vers l'avant, des mauvais choix de tirs, et on se fait surprendre sur un mauvais repli défensif ce qui nous fait perdre ce quart-temps - petit accident que j'aurais préféré éviter!

L'opposition 1 se trouve face à un adversaire adroit et physique qui ne nous concède plus des points au jeu rapide. Notre jeu collectif n'est pas assez solide pour résister face à la pression défensive. Il n'y a pas assez de mouvement sans ballon et pas assez de passes pour créer des duels avantageux ou des shoots ouverts. Cette fois-ci, les 1:1 ne suffisent plus pour nous donner un avantage décisif. Le match est équilibré pendant trois quart-temps (-2, 0, +1). Enfin, après avoir gagné le 7e quart-temps, et donc le match, d'un tout petit point, nous perdons tout semblant de discipline en défense et d'ordre en attaque, et cédon logiquement le dernier quart-temps de 5 points. Sur l'ensemble de la 1ère opposition, Tournefeuille était incontestablement meilleur ce samedi.

Ce match a mis en évidence beaucoup de points à améliorer. Il faudra suivre mieux les consignes, rester plus solidaires et plus disciplinées quand on fait face à plus de résistance! En même temps c'est dans l'adversité qu'on progresse, et notre équipe Poussines 1, sans défaite depuis bientôt 13 mois, a besoin de plus de matchs comme ce samedi si les filles veulent franchir le prochain cap. Merci à Lucie et aux nombreux parents qui nous ont accompagnés, et merci à Tournefeuille pour un arbitrage de très bonne qualité!

Christian

Le match était très serré. L'opposition 2 nous a beaucoup aidé. Au début, l'opposition 2 a gagné les 2 premiers quart temps puis l'opposition 1 a perdu un quart temps et on en a égalisé 1. L'opposition 2 a gagné 1 quart temps. Puis il fallait qu'on en gagne un. On s'est tous concentré ... et on a gagné le quart temps donc on avait tout GAGNE!!!!

Conclusion: Ce match était très DUR! et j'avais peur de PERDRE.

Noée

U11F2 : ASTRO 12 / Labège 20

Après la contre performance d'avant les vacances, les U11F2, constituées d'Ambre, Aya, Chahinez, Elisa, Gabrielle, Léandre (Op 2), Hadrien, Héloïse, Kalian, Lalla, Manal, Sidonie (Op 1), se sont bien ressaisies pour ce match retour face à Labège. Certes cela ne se voit pas sur le score puisqu'elles ont perdu 12/20 mais dans le détail, le match s'est révélé assez équilibré. Sur les huit quart-temps, elles en gagnent un, font égalité à deux reprises et perdent les 5 autres. Plus précisément, tous les quart-temps perdus, sauf l'un d'entre eux, l'ont été d'un tout petit panier... marqué par une très grande joueuse. La différence s'est principalement faite sur la taille (les adversaires étaient bien plus grandes) et sur l'adresse (nous avons manqué de réussite). En défense, les filles ont été appliquées et concentrées. La quasi totalité des paniers encaissés l'ont été sur de belles actions adverses. Les filles n'ont "offert" que très peu de points faciles à Labège ce qui est une source de satisfaction. En attaque, hormis le défaut de réussite déjà mentionné, le principal reproche que je puisse faire est relatif aux passes : elles sont faites trop tardivement et ne sont pas assez précises. Mais j'ai noté des améliorations dans les déplacements, les démarquages et les prises de couloirs.

Bref, je sais, je sais, la première victoire se fait attendre mais les trois derniers matchs sont à notre portée... si on parvient à maintenir, ou plutôt à augmenter encore, notre niveau de jeu... Motivé !

Emmanuel

U15M1 : ASTRO 49 / Bas-Armagnac 41

Comme trop souvent cette saison, nous commençons à jouer en seconde mi-temps lorsque nous avons 15 points de retard. Nous revenons alors à -5 mais perdons finalement le match.

Il faut absolument que nous arrivions à jouer avec envie et intensité dès le début de la rencontre. J'attends beaucoup plus de l'équipe pour les prochains matchs.

Ma citation de la semaine : Il n'y a qu'une réponse à la défaite, et c'est la victoire - Winston Churchill

Antoine

Bonjour, je suis Matisse des U15M1, lors de ce match nos adversaires furent Bas-Armagnac. Dans la première période du match nous n'étions pas réveillés et nous fumes distancé par nos adversaires, en commençant par 7-12 au 1er QT puis 20-35 à la mi-temps.... Nous commençâmes à bien jouer au basket à la moitié du 3ème QT jusqu'à la première moitié du 4ème QT, ce qui ne nous a pas permis de gagner bien sur, mais au moins de recoller au score . Ce qui nous faisait défaut était sûrement le manque d'agressivité (surtout pour moi....), même si leur meneur nous en faisait voir de toutes les couleurs autant en drive, qu'en lancer-franc . Au prochain match, nous devons être à fond dès le début !!

Matisse

U9 : Plateaux du week-end

Samedi à Bruguères : une équipe ASTRO + Bruguères, Blagnac, TMB et St-Jory

Il y avait 5 équipes. Nous n'avons pas joué le premier match puis enchaîné 4 matchs. Fatigant pour les enfants mais la motivation était au rendez-vous ! Les deux points positifs à retenir de cette rencontre sont les passes et va et la défense d'acier qui a permis de récupérer beaucoup de ballons. Point à retravailler cependant : le tir en course. On a loupé quelques paniers en contre-attaque. En conclusion, 3 égalités et une victoire écrasante ! Un grand bravo aux enfants pour leur motivation et aux parents d'avoir été de superbes supporters.

Noushka



Avant match autour de coach Noushka



Fin du plateau avec les 4 autres équipes

Dimanche à domicile : 2 équipes ASTRO + Tropik et BLAC

Pour un plateau de reprise après 2 semaines de vacances et un seul entraînement dans la semaine ce fut une très bonne prestation pour l'équipe que j'ai co-dirigé avec Héloïse. J'ai notamment assisté à une des plus belles actions de la saison de la part du trio Camille, Garance et Nael (à savoir deux des joueuses qui ont démarré en septembre + un des plus jeunes U9) : une traversée de terrain très rapide en 4 passes, sans aucun

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

dribble, et au final un magnifique tir instantanée avec un ballon qui ne touche ni planche, ni cercle ... direct dans le filet (le fameux switch !!!) ... le grand bonheur pour un coach ! Pas de mystère, ce sont 3 des plus assidus aux entraînements depuis le début de la saison. D'ailleurs j'ai pu constater de manière flagrante ce week-end (que ce soit samedi ou dimanche) que les joueurs souvent absents aux entraînements sont en nette perte de vitesse pendant que les autres progressent de façon impressionnante, surtout pour ceux qui ont démarré cette saison et qui étaient en grandes difficultés au départ ... c'est un constat rassurant pour les entraîneurs : les joueurs qui s'investissent sérieusement profitent pleinement des apprentissages nombreux sur cette catégorie d'âge.

Comme d'habitude un grand merci aux arbitres Gauthier, Agnero et Gael, à leurs coachs Emma et Mathilde et aux parents qui ont assuré côté logistique (tenue des tables de marque, gestion de la collation, encouragements permanents !)

Mickael

SF1 : TMABC 67 / BC des Lacs 49

21-10, 19-14, 7-17, 20-8

Le match aller était dans les mémoires, match reporté joué une semaine auparavant.

Nos adversaires présentaient une équipe bien différente, renforcée mais dont le meilleur élément était absent. Bref un autre match. Il suffisait de ne pas reproduire les mêmes erreurs pour , comprenez autant de perte de balles.

La consigne fut bien entendue jusque à la mi-temps. Avec +16, il suffisait de gérer et d'essayer, des configurations d'équipes inédites pour tester. Au coaching, ce sont rajoutés deux éléments qui ont fait vaciller le match, la réaction d'orgueil de l'adversaire qui signa son meilleur QT 17 pts avec une joueuse en surrégime (14pts) qui pris de vitesse toute notre défense. Le panier au buzzer de Marie, nous permis de sauver la face (7pts) et une petite longueur d'avance +6. De plus la blessure de la joueuse adverse "on fire" nous a aidé à remettre sur les rails l'équipe. A cela c'est rajouté un recentrage du groupe sur une défense plus rigoureuse et une réaction d'attaque plus collective alors que notre adversaire ne pointait que sur la ligne des lancers francs.

Même si le résultat peut paraître similaire, c'est un tout autre match qui a été produit, avec une opposition de meilleur niveau, moins de points laissés par négligence ou erreur et un scoring plus équilibré. Marie 18, Gwen 12, Margaux 9, Marianne 8, Morgane 6, Elodie 5, Gwen 4, Lucie 3, Clémence 2 pour des temps de jeu variant de 15 à 25'

Nous préparons déjà notre match de 1/4 coupe conte St Orens Mercredi à St O. au Lycée PP Riquet.

Pierre

U15M2 : St-Girons 53 / ASTRO 18

10-4, 12-4, 13-6, 18-4

Déplacement lointain, agrémenté d'un picnic et visite de la boulangerie Drive Mie, avec 8 joueurs dont 6 débutants. Autrement dit en mode loisirs.

Sur le terrain, le groupe s'est fait recadrer par un arbitrage tatillon sifflant toute violation (privant ainsi l'équipe d'un ballon d'attaque sur deux). Nous ne le contestons pas. Reste que jeu n'a pas été favorisé et que nos garçons se sont fait castrer. Nous aurions pu répondre par une défense de fer, encore aurait-il fallu en avoir envie. Bref St-Girons a eu sa revanche en règle. Nos garçons ne sont pas particulièrement éclatés sur le terrain à l'exception de Clément B 6pts.

Heureusement que ce déplacement s'est fait avec un beau soleil, dans un cadre champêtre !

Restait à voir la réaction du groupe à l'entraînement. Il a répondu présent Lundi pour 2 heures d'entraînement sans dribble à travailler les passes, les réceptions, les pivotés, les démarquages, et au final pour voir un basket propre, et beaucoup plus de paniers.

Patience ce groupe de 15 ou 16 basketteurs engrange de l'expérience et au delà de la technique apprend beaucoup de choses à un âge où les têtes ont besoin de se construire autour de valeurs saines. Nous aimons aussi la victoire mais après un bref sondage le groupe n'est pas sorti plus traumatisé que les professionnels de Troyes qui ont pris un 9-0 devant le PSG.

Pierre

L'Album-photos de l'ASTRO

Les U9 à Bruguères



Toutes les infos sur www.astrobasket.net

La fin de saison arrive à grands pas ... il est déjà temps de se tourner vers la préparation de la prochaine !

Cathy l'a déjà évoqué dans un Astrobulle précédent : nous manquons de bénévoles-dirigeants. Ceux qui sont actuellement en place ont besoin d'être épaulés, voir remplacés comme c'est le cas pour mon « poste » de Directeur Sportif !

En effet, mon « mandat » prendra fin le 1^{er} septembre 2016 et je ne renouvèle pas ma candidature, par épuisement et manque de temps essentiellement !

Ma succession est donc ouverte pour assurer la gestion sportive du club pour la prochaine olympiade (4 ans) ! Toute candidature doit m'être adressée (sportif@astrobasket.net). Elle sera étudiée avec le plus vif intérêt.

En attendant de connaître la nouvelle personne (ou équipe) qui aura en charge cette tâche importante, je commence le premier travail pour la prochaine saison : recruter des coachs et des parents responsables-accompagnateurs pour les épauler, ... et évidemment des joueurs mais de ceux-là nous en parlerons plus tard, il n'y a pas urgence : d'abord l'encadrement !

Pour les coachs déjà en place cette saison, il faut me faire part de vos vœux dès à présent : volonté de renouveler l'expérience ? Avec quelle équipe ? Avec quelles contraintes de disponibilités ? ...

Prochainement se tiendra un Conseil d'Administration élargi ... la nouvelle organisation sera longuement évoquée ... si vous êtes intéressés pour vous investir au sein de notre équipe de dirigeants, faites-nous le savoir (contact@astrobasket.net).

Mickael

Le programme des prochains matchs de l'ASTRO BC

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse
Mer 16/03	SF1 Coupe 1/4 finale	St-Orens	20h30	Riquet	à ST-ORENS
Ven 18/03	SG2	Fenouillet	20h30	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
Sam 19/03	U11M1	Tropik 1	15h30	Amauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	Pibrac	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	Cugnaux	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	Muret	11h00	J. Auriol	Av Henri Peyrusse à MURET
	U13M1	TOAC	17h00	Dewoitine	20 che de Garric 31200 TLSE
	U13M2	Pibrac 1	12h30	Beauregard	6 r. Maurice Fonvieille à PIBRAC
	U13F1	Vacquièrs	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	Bruguères	14h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	Auch	16h30	Mathalin	19 r. du 11 Novembre à AUCH
	U15M2	Castanet	16h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	Cunac	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	Vacquièrs 2	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Pamiers	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Dim 20/03	U20F	Carmaux	18h00	Rivenc	rue de la verrerie à CARMAUX
	SF2	OTB 3	15h30	Cantelauze	Che de Cantelauze à FONSORBES
	SF1	Montech	15h30	Municipal	Faubourg Launet à MONTECH
	SG1	St-Jory 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

En détails à domicile :

Vendredi 18/03

- A Soncourt à 20h30 : Dernier match de poule des SG2.

Samedi 19/03

- A Arnauné à partir de 9h30 : Match des U11M2 suivi de celui des U11F1.
- Au collège Lautrec à 11h : Entraînement habituel des U7.
- Au lycée Lautrec à 11h : Entraînement habituel des U9.
- Au collège Lautrec à partir de 13h : Matchs des U15F2, des U13F2 et des U15M2.
- Au lycée Lautrec à partir de 13h : Matchs des U13F1, des U17M1 et des U15F1.

Dimanche 20/03

- Au lycée Lautrec à 15h30 : Match des SG1.

Prochain Astrobulle le mercredi 23/03/2016