

ASTROBULLE

Episode n° 11



Mercredi 20 novembre 2019



Sommaire



Avant toute chose ... l'édito !

Selfis du week-end

Tester sa culture Astro

Résultats des derniers matchs

On refait les matchs

Bulletin d'infos diverses

Une vingtaine de questions à ...

L'école des officiels

Les prochains matchs

Et merci à nos partenaires

Avant toute chose ... l'édito !

Edito par Virginie, Cathy ou Mickael ... aujourd'hui c'est Cathy

Bonjour à toutes et tous,

J'ai l'impression de refaire une rentrée : après la coupure des vacances de Toussaint, un gros WE à Berlin pour fêter les 30 ans de la chute du mur et quelques jours clouée au lit, j'ai passée presque un mois sans mettre un pied dans un gymnase ! Du coup, je me demandais quel sujet j'allais pouvoir aborder dans cet édito : ça roule dans les salles et chacun a pris son rythme de croisière...

Ah ben voilà : le rythme de croisière, c'est bien sympa, mais les petites habitudes pépères c'est pas trop dans l'esprit de l'Astro ! On aime relever de nouveaux défis, travailler sur de nouveaux projets, etc... Et là, nous avons de quoi faire pour finir l'année :

- ce samedi 23 novembre : lancement de notre école d'arbitrage, qu'on pourrait renommer école des officiels.
En effet, elle s'adresse à toutes celles et tous ceux qui ont envie de découvrir, se former, se perfectionner à l'arbitrage et à la tenue de la table de marque. Plus d'infos plus loin dans cet Astrobulle,
- samedi 7 et dimanche 8 décembre : Téléthon !
Nous avons déposé un dossier auprès de l'AFM et nous proposerons de récolter des fonds sous 2 formes : vente de gâteaux préparés par toutes les petites mains volontaires du club et une sorte de fil rouge tout au long du WE, nous marquerons le plus de paniers possibles.
Merci d'avance à toutes celles et tous ceux qui souhaitent participer, de bien vouloir me contacter cathy@astrobasketclub.fr
- samedi 14 décembre :
 - Fête de Noël de notre école de mini-basket ! Evènement incontournable que la commission mini-basket prépare activement,
 - Assemblée Générale au cours de laquelle les comptes et la mise en œuvre d'un règlement intérieur seront soumis au vote et qui sera suivi par un Conseil d'Administration.

Et bien sûr nous aurons le plaisir d'assister et / ou participer à plein de matchs !

Alors :

- si vous êtes curieux - venez découvrir l'arbitrage,
- si vous êtes généreux - venez nous aider pour le Téléthon,
- si vous êtes festifs - venez à la fête de Noël,
- si vous êtes actifs - venez à l'AG,
- si vous êtes supporters - venez encourager toutes nos équipes !

Cathy

Selfis du week-end

Encore une fois les U18F et les U13F2 l'emportent grâce à l'originalité de leurs photos ... qui pourra les détrôner ?

Les U18F s'imposent à Frouzins ...



Selfis du week-end

... et les mines réjouies des U13F2 sous le plafond de Bessières !



N'hésitez pas à nous envoyer vos photos pour une publication sur Facebook et dans l'Astrobulle !

Tester sa culture Astro

Chaque semaine une énigme sur l'histoire du club.

Question du jour : Combien de SF2 de la saison 2014-2015 sont encore au club ?



Réponse de l'énigme précédente : 346 à ce jour



Attention il ne s'agit là que des personnes possédant une licence fédérale à la FFBB. Notre club possède aussi une grande "section Loisir" dont on évoquera les statistiques dans un prochain épisode. Nos 346 licenciés se répartissent de la façon suivante : 32 non joueurs (dirigeants, OTM, coachs ...), 95 enfants à l'Ecole de Mini-Basket (10 ans ou moins), 135 jeunes dans les catégories U13 à U18 et 84 joueurs et joueuses en U20 et séniors.

A noter que 71% de tout ce monde était déjà à l'Astro l'an dernier et que 62% sont des garçons pour 38% de filles.

Evolution sur les 4 dernières saisons : 317 licenciés en 2015-2016 puis 347 en 2016-2017, 380 en 2017-2018 et 412 l'an dernier ce qui faisait de nous le premier club de la ville de Toulouse en nombre de licenciés et le 3^{ème} du département (derrière OTB et Colomiers). Nous sommes donc revenus, et c'était la volonté de la nouvelle équipe dirigeante, dans nos standards d'il y a 3 ans.

Nous accueillons également cette saison 18 joueuses du TMB dans nos équipes U13F à SF dans le cadre de notre CTC.

Résultats des derniers matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	Arbitres	OTM
Mer 13/11	SF1 Coupe	BCLM	TMABC	Qualification 49-84	officiels désignés	Locaux
Sam 16/11	U11M1	Cugnaux 1	Astro 1	Victoire 10-22	Locaux	Locaux
	U11M2	Astro 2	Caraman	Défaite 15-17	JAP Samy - Dimitri	Parents U11M2
	U11F	Cugnaux 1	Astro	Défaite 20-12	Locaux	Locaux
	U13M1	Union 31 Nord	Astro 1	Défaite 63-52	officiels désignés	Locaux
	U13M2	Auterive	Astro 2	Victoire 50-66	Locaux	Locaux
	U13F1	TMABC 1	Pradines	Défaite 22-70	officiels désignés	Agnes - Sébastien
	U13F2	BAB'SS	TMABC 2	Victoire 34-59	Locaux	Locaux
	U15M1	OTB 1	Astro 1	Défaite 57-37	Locaux	Locaux
	U15M2	Astro 2	Villemur	Reporté		
	U15F1	TMABC 1	TCMS	Victoire 62-56	officiels désignés	Laurent - Rachel
	U15F2	TMABC 2	BAB'SS	Victoire 81-43	Rachel - Christian	Vanessa - Alain
	U17M1	Astro 1	Tournefeuille	Victoire 77-62	Nicolas - Samy	Marius - Thomas
	U17M2	Auterive 2	Astro 2	Victoire 17-118	Locaux	Locaux
	U18F	Frouzins	TMABC	Victoire 57-65	Locaux	Locaux
	SF3	Gratentour	TMABC 3	Défaite 57-42	officiels désignés	Locaux
	SG1	Tournefeuille	Astro 1	Victoire 54-76	officiels désignés	Cédric - Tournef.
Dim 17/11	U20M	Astro	St-Orens	Défaite 75-82	Rachel - Julien	Alain - Thierry
	SF1	Gimbelet	TMABC 1	Victoire 64-77	officiels désignés	Locaux
	SF2	Condom	TMABC 2	Défaite 72-66	officiels désignés	Locaux
	SG2	Astro 2	Labège	Défaite 50-63	officiels désignés	Virginie - Alain



On refait les matchs

Voici les traditionnels commentaires de match ... qui seront vos auteurs favoris ?!

U7 → Plateau des confirmés à Eaunes ... Auteur = François

Ce dimanche, les U7 confirmés ont eu droit à leur deuxième plateau de l'année à Eaunes.

Au programme : 4 matchs, un moment de jeu et un goûter. L'entame a été assez difficile, les repères dans le jeu ayant été légèrement oubliés à la maison. Mais après quelques rotations, les choses allaient mieux, et la progression sur la matinée a finalement été assez nette. Encore un peu d'entraînement et quelques plateaux avant de pouvoir, à notre tour, marquer plein de paniers !



U11M1 → Cugnaux 1 – Astro 1 : Victoire 10 – 22 ... Auteur = Guillaume

Score réel = 25-57

Mixtape U11Mx1 Vol. 1 Face B suite...

Track 13 : Where The Boat Goes (M83)

Ce samedi j'ai retrouvé les Mx1 après une longue semaine sans les avoir vu suite au lundi férié et au mercredi où j'étais indisponible. Ce match je l'attendais parce qu'il revêtait un côté personnel. Il nous opposait à l'équipe d'un des coaches avec qui j'ai passé mes diplômes d'animateur et d'initiateur. Quand mes poussins ont vu les siens, nos astéroïdes ont d'abord cru qu'il s'agissait des U13. C'est vrai qu'ils étaient grands ces Cugnais! Et invaincus comme me l'a gentiment rappelé leur coach. Peu importe, des grands on en a déjà battu sans problème, comme Colomiers ou Muret. Et les équipes invaincus sont faites pour être vaincus comme m'avait dit Mickaël avant le match aller contre Caraman la saison dernière. J'ai tellement confiance en eux que je ne m'inquiète absolument pas pour mes champions. Petit brief, rappel des consignes techniques et c'est parti!

Track 14 : The Good, The Bad, The Ugly (Consequence feat. Kanye West)

« We showin' you the good, the bad, the ugly

And this is for the hood, you got, to love me »

Les astéroïdes nous auront montré du bon, du moins bon et... du mauvais. Le bon d'abord : on a assisté à leur meilleure prestation défensive depuis le début de la saison. L'opposition 2 (3-4, 0-4, 0-4, 2-7) n'a encaissé que 2 paniers et a efficacement freiné voire carrément stoppé la progression de l'adversaire pendant tout le match. Idem pour l'opposition 1 (0-4, 7-14, 7-5, 6-15) qui a contenu les attaques adverses à 10 petits paniers, faisant avorter de nombreuses tentatives ennemies. Sans solutions, les Cugnalais ont fini par ne prendre quasiment que des tirs extérieurs dont très peu sont arrivés à destination. Et heureusement pour eux que la règle des 24 secondes ne s'applique pas chez les poussins. Si dans ce domaine tous se sont appliqués, un en particulier m'a impressionné, bloquant les attaques de ligne de fond de son joueur, encaissant les impacts, stable sur ses appuis, alors qu'on l'a connu plus... fragile. Bravo Erwann!

Le moins bon maintenant : le « faible » score (seulement 57 points marqués, 2ème plus faible de leur saison après leur 1er match) est symptomatique de leur manque total d'agressivité de ce samedi. On a eu droit à peu d'attaque rapide dont ils ont pourtant la maîtrise, très peu de coupe au panier, des 1c1 mollassons... Bref certaines phases ressemblaient un peu à du jeu de U9.

Le mauvais pour finir : c'est le 2ème match d'affilée où aucune remise en jeu n'est effectuée correctement et où les sorties de parking sont dignes de démarrages en côte, où les placements et déplacements sont encore à revoir. On va mettre ça sur le compte d'un début de phase 2 aux entraînements chaotiques...au moins on sait sur quoi il faut travailler.

Track 15 : Why I Love You (JAY-Z & Kanye West feat. Mr Hudson)

« Same people that I fought for, that I fight for, that I ride for, that I live for, that I die for »

Mais on ne va pas rester sur une note négative puisqu'il faut quand même souligner de très bonnes choses : une nouvelle victoire haut la main (mais on passe encore à côté du 24-8!!!), les premiers points de Sidonie en match, le festival des Frères Passe-et-va (Oscar et Romain), les attaques éclairs de nos Hyperloop (Oscar et Solal), la résilience et la combativité d'Eliott qui va arracher ce ballon après avoir pris un méchant contre, la malice de Camille et Solal qui vont chercher les +1, Walid qui maîtrise de mieux en mieux son « avantage de taille », Martin et Jules passés maîtres dans l'utilisation du pump fake (feinte de tir) et du cross (changement de main).

Pourquoi j'aime cette équipe? Il fallait voir le banc samedi dernier : la plupart font la moitié de la taille de leurs adversaires, Romain qui joue en Van's parce qu'il a oublié ses baskets, 3 filles dont une juste venue encourager ses coéquipiers et une pour qui c'est le 1er match en U11, Max-Louis en béquilles, Erwann et son protégé-dents de boxeur, des surclassés, Martin et Jules qui n'ont qu'un an de basket. Et pourtant chacun y a tellement sa place... Ça me fait rire parce que notre équipe, sur le papier, ça ressemble à la Tune Squad de Space Jam avec Bugs Bunny, Lola Bunny, Titi et Gros Minet, Taz...



Un joyeux bazar qui tranche avec les grands rouges et noirs d'en face et leur échauffement militaire. Nos adversaires ne se méfient pas de nous quand ils nous voient arriver mais dès l'entre-deux ça n'est plus Daffy Duck qu'ils ont face à eux, mais Mickael Jordan. Et sur le banc alors que le match est déjà plié, les copains continuent de chanter à tue-tête leurs encouragements, tapant de mains et des pieds dans la bonne humeur, montrant le plaisir qu'ils ont à jouer ensemble, le plaisir qu'ils ont à être ensemble. Voilà pourquoi j'aime cette équipe. Parce que nos différences font notre force. Parce que nos différences nous unissent.

U11M2 → Astro 2 – Caraman : Défaite 15 – 17 ... Auteurs = Lilou et Margaret

Ce samedi 16 novembre nous avons reçu l'équipe de Caraman pour un match fort en intensité. En effet nous avons fait un match très serré.

L'opposition 2 a remporté 3 quarts temps sur 4 avec brio, nos joueurs ont fait preuve de concentration, ils ont intercepté beaucoup de balles ce qui leur a donné un bon nombre d'opportunités de contres attaques et donc de tirs.

L'opposition 1 quant à elle n'a pas gagné de quarts temps et a fait une égalité. Les joueurs ont montré une grande envie de gagner mais cela n'a pas suffi car nous avons fait preuve d'un grand défaut d'adresse au panier. Ce qui n'a pas été le cas de Caraman.

Malgré les atouts de Caraman, notamment leur taille, nos joueurs se sont battus et adaptés aux difficultés. Nous avons pu compter un grand nombre de passes à terre qui nous ont été très utiles.

Sur le banc l'ambiance était folle, des cris, des encouragements, des chants endiablés, les joueurs sur le banc étaient en feu (ET POUR L'ASTRO ALLER ALLER !!!) cette hargne s'est bien retrouvée sur le terrain. :-P Néanmoins autant l'envie était là autant la frustration de cette défaite 17-15 est immense mais nous sommes très fiers de nos joueurs et ce match nous laisse un arrière goût de victoire dans la bouche.

U13M1 → CTC Union 31 Nord – Astro 1 : Défaite 63 – 52 ... Auteur = Vincent

Deuxième match en déplacement dans notre poule de Régionale 2 où nous nous déplaçons à Bruguieres.

L'équipe CTC UNION NORD 31 LAUNAGUET porte l'étiquette de favorite de la poule.

Un match d'un très bon niveau avec beaucoup de concentration, d'application et de combattivité.

Franchement le niveau a été régulier tout le match sans baisse de régime et l'écart très faible pour l'une ou l'autre équipe.

L'équipe a rendu collectivement coup pour coup à cette équipe de Launaguet au complet avec des individualités.

Nous perdons le match par le score 63-52 mais cela ne reflète en rien le dérouler du match.

Nous apprenons encore sur ce deuxième match à l'extérieur mais je retiendrai cet engagement de tous face à une équipe soit disant favorite.

J'espère que cela va montrer aux enfants qu'ils ont largement le niveau et que notre force collective est une arme.

Je félicite les enfants pour ce match et maintenant nous devons gagner le prochain match à la maison contre CASTRES.

U13M2 → Auterive – Astro 2 : Victoire 50 – 66 ... Auteur = Mickael

Nous retrouvons cette équipe d'Auterive tout juste un mois après qu'ils nous aient battus de 4 points, chez nous, lors du dernier match de brassage.

Mais comme je l'annonçais il y a tout juste une semaine, mes garçons ont déjà beaucoup évolué en 1 mois. La combativité est venue se rajouter à leurs qualités de vitesse et de collectif. Il est bien fini le temps où on se laissait impressionner par les gabarits adverses. Maintenant on fait front et on se bat sur tous les ballons. Première preuve : leur plus grand joueur qui avait mis 17 points au premier match finit à 4 points, alors qu'il était en plus cette fois-ci secondé par un autre joueur de grande taille !

Notre première mi-temps a été globalement de bonne qualité et, même si nous ne nous sommes pas détachés au score (18-16 et 13-14 dans les 2 premiers quarts-temps), l'intensité que nous avons pu produire dans le froid glacial de cette halle sera déterminante pour la suite.

En effet, soutenus par nos supporters très bruyants (ça aide bien à se réchauffer !) mes garçons prennent les commandes du match avec beaucoup d'autorité dans le 3^{ème} QT (6-20) avant de confirmer dans le 4^{ème} (13-16), s'adjudgeant ainsi le gain du match. Un grand bravo à tous. Il faut poursuivre sur cette voie.

Un grand merci à nos hôtes pour la qualité de leur accueil et celle de l'arbitrage, lequel a su faire preuve d'une belle pédagogie avec mes joueurs dont la très grande majorité était encore en U11 il y a peu et découvre donc presque tous les jours de nouvelles règles !

U15F1 → TMABC – TCMS : Victoire 62 – 56 ... Auteur = Sébastien

Dans un premier temps on va retenir la victoire, importante pour le groupe, contre un adversaire que l'on connaît bien et à notre portée.

Début de match très intéressant mais on est vite rattrapé par nos démons... les (nombreuses) fautes individuelles. On arrive à la mi-temps à +4 grâce notamment au bon travail du banc.

Notre seconde mi-temps est très disputée et on essaye de gérer au mieux nos fautes mais aussi et surtout celles de nos adversaires. L'équipe qui a su rester la plus calme face aux décisions arbitrales en est sortie que meilleure (technique puis disqualifiante côté TCMS).

Bonne gestion de fin de match dans un gymnase rempli ! Une victoire des 10 joueuses !



U15F2 → TMABC 2 – BAB'SS : Victoire 81 – 43 ... Auteur = Mickael

Large victoire à domicile contre la CTC de Bessières et St-Sulpice.

Dès les premières minutes du match mes filles n'ont laissé aucun espoir aux visiteuses grâce à beaucoup d'agressivité en défense et de bonnes attaques rapides et collectives. Bilan un premier quart-temps prolifique : 27-12 ! Nous dominons également les deux périodes suivantes 14-5 puis 21-9 avant de laisser plus de libertés à nos adversaires dans l'ultime acte 19-17.

Cinq joueuses qui finissent à 10 points ou plus, d'autres qui n'ont cessé de distribuer les passes décisives et enfin celles qui se battent sans cesse pour progresser et se mettre au niveau de notre collectif ... le coach est pleinement satisfait de ses troupes !

Et un grand merci à "Chachou" pour le festin d'après match qui n'a pas ravi que les yeux !



U17M1 → Astro 1 – Tournefeuille : Victoire 77 – 62



U17M2 → Auterive 2 – Astro 2 : Victoire 17 – 118



U18F → Frouzins – TMABC : Victoire 57 – 65 ... Auteur = Cédric

Deuxième match de championnat en interdépartementale et deuxième victoire de nouveau à l'extérieur. Match relativement délicat mais d'où il en ressort beaucoup de points positifs.

Nous avons très bien démarré le match pour prendre rapidement une dizaine de points d'avance. Ensuite Frouzins a changé de défense pour passer en zone, a mis beaucoup plus d'agressivité dans le combat en étant toujours très border line sur les fautes mais match à l'extérieur donc il faut faire avec. Dans cette première période il y a eu la surprise de la rudesse proposée, le fait de devoir attaquer une zone sans être assez patient et d'aller s'empaler dedans, du déchet technique au niveau des passes longues pour lancer

les contre-attaques (mais il faut continuer car ça va venir !!!) et un vent de panique est alors passé dans le groupe pour finir à -3 à la mi-temps (10-13 Q1, 27-24 Q2).

Je tire un grand coup de chapeau aux filles et je suis fier de mes guerrières car après le débriefing de la mi-temps elles ont su rebondir et repartir de l'avant dans ce match compliqué. Elles ont tout de suite élevé le niveau sur l'intensité défensive récupérant un max de ballon très haut sur le terrain, elles ont relevé le défi physique et n'ont pas reculé face au combat (bien au contraire J). Elles ont été plus patientes sur l'attaque de la zone en faisant beaucoup plus circuler le ballon, en prenant des shoots extérieurs, en jouant intelligemment avec une bonne lecture de jeu comme les deux paniers consécutifs en trouvant notre intérieure en position préférentielle par une passe lobée. Les filles n'ont rien lâché jusqu'au bout et c'est une victoire très importante dans la course au titre et riche d'enseignements. Le Q3 s'est terminé sur un 39-40 et nous avons creusé l'écart lors du Q4 avec 25 points marqués pour finir à 57-65.

Nous avons malheureusement perdu la cheville de Noellie dans cette bataille à qui nous souhaitons un prompt rétablissement.

Encore bravo les filles et continuons à travailler pour recevoir Lourdes au prochain match qui est 1er de la poule.



SG1 → Tournefeuille – Astro 1 : Victoire 54 – 76 ... Auteur = Mickael

Déplacement chez les derniers et son équipe très atypique : uniquement des "experts" du street-ball avec un jeu axé sur le défi physique et les duels, mais incapables de jouer collectivement efficacement.

Il nous faudra attendre la fin de la première mi-temps avant d'enfin prendre la mesure de cet adversaire si particulier : 19-19 au 1^{er} quart temps et 15-21 au 2nd.

Ensuite nous avons pu profiter pleinement de leur incapacité à shooter de loin et de leur maladresse aux lancers-francs (9/27, presque aussi bien que mes U15F2 !!!) en adaptant notre défense pour nous mettre ainsi vite à l'abri d'un faux pas : 8-23 dans le 3^{ème} QT ... avant de "tranquillement" contrôler la dernière période 12-13.

Merci à Cédric pour la tenue de la table de marque et bravo aux arbitres pour avoir su garder leur calme face aux nombreuses et très souvent illégitimes contestations des locaux.

Victoire importante qui nous replace dans le haut du classement à la 4^{ème} place ... depuis nos deux défaites en ouverture du championnat nous restons sur 5 victoires consécutives avant la réception, ce samedi, de Labarthe, actuel 3^{ème} et poids lourd du championnat (2nd l'an dernier) ... véritable tournant pour nous, pour savoir si nous pouvons avoir de l'ambition dans ce championnat !

Enfin, du côté des bonnes nouvelles, nos fidèles supporters ont eu le plaisir de revoir sur le terrain à Tournefeuille Antoine et Valentin, de retour dans le groupe après plusieurs mois de convalescence.



Bulletin d'infos diverses



Ce samedi, en raison de l'absence du traditionnel entraînement des U9 (week-end de plateau) et puisque presque toutes les équipes de jeunes sont au repos, nous ouvrirons le **centre spécial de perfectionnement dès 10h au lycée T-Lautrec.**

Les joueurs U13 à U17-U18 que nous espérons nombreux pourront participer à des concours de shoot ou des petits matchs ... lesquels seront encadrés par nos arbitres et OTM en formation puisque ce sera la première grande séance de notre nouvelle **Ecole des officiels.**



Après la qualification, mercredi dernier, de nos SF1 pour les huitièmes de finale de la **Coupe de la Garonne**, nos **SG1** essaieront de les imiter ce soir, chez une équipe évoluant 2 divisions au-dessus ... l'affaire s'annonce rude !!!



L'**Astrobulle** est envoyée par mail tous les mercredis à toutes les adresses fournies lors de l'inscription sur notre nouvelle Base De Données. Si vous voulez rajouter des destinataires, signalez-le par mail à astrobulle@astrobasketclub.fr



Boutique : la première commande de textiles et sacs est passée. Vous serez informés prochainement de la date de livraison ... en attendant nos Eco-cups et nos autocollants logo de l'Astro sont toujours disponibles immédiatement au prix de respectivement 2 € et 1 € !



Une vingtaine de questions à ...

Christophe et Mickael, les coachs des U13M2

Prénom – Age – Equipe coachée ?

	<p>Christophe</p> <p>47 ans</p> <p>en appui sur les U15M2 et U13M2</p>		<p>Mickael</p> <p>41 ans</p> <p>Coach des U13M2, des U15F2, des SG1 ... et des coachs de l'Astro !</p>
--	---	--	---

A l'Astro depuis ?

Depuis 84 jours	Depuis septembre 2009
-----------------	-----------------------

Quand as-tu débuté ta carrière de coach ?

Il y a bien longtemps, dans une région lointaine immortalisée par un film de Bany Boon	Quand j'étais benjamin (U13) je m'occupais déjà des plus petits que moi ! Mais officiellement en 1997
--	---

Meilleur souvenir basket ?

JO de Sydney en 2000, finale Basket entre les USA et la France. Les Français ont fait douter les américains jusqu'au bout en revenant à 4 points à 4 minutes de la fin du match. Une très belle médaille d'argent conclu le tournoi des français	Toute mon enfance en Ariège (de 5 à 18 ans) et les nombreuses victoires contre les clubs toulousains et contre Pamiers (spéciale dédicace à Xavier Noguera, l'actuel coach des pros du TMB !)
--	---

Une devise ?

Si tu veux aller vite marche seul, si tu veux aller loin marche en équipe	"Carpe Diem" (et je n'ai jamais étudié le latin ... à part avec le pirate des BD d'Astérix !)
---	---

Un coach ou sportif qui t'inspire ?

Diego Maradona... non c'est pour décon...	Christophe Thiesset, SG1 à l'Astro !
---	--------------------------------------

Equipe de basket préférée ?

A part l'équipe de France ? Il y en a 3 : U15M2, U13M2 et U11M2 de l'Astro !	Toutes celles que j'ai coachées ... ça en fait quelques unes !
--	--

Défense ou attaque ?

Pourquoi choisir ? Les deux mon capitaine	"Une bonne attaque te fait gagner des matchs mais une bonne défense te fait gagner des titres" ... et pourtant je reste un des rares coachs qui préfère l'attaque !
---	---

Un rituel avant les matchs ?

Aucun	En tant que coach : observer mes joueurs, le public, les adversaires, tranquillement assis sur mon banc.
-------	--

Que fais-tu les soirs de défaite ?

La même chose que les soirs de victoire	Je suis invivable !
---	---------------------

Ce que tu préfères chez tes joueurs ?

Le plaisir de jouer et la polyvalence	Quand ils s'encouragent sans cesse
---------------------------------------	------------------------------------

Et ce que tu détestes ?

La nonchalance	Quand ils oublient qu'un scoreur n'est rien sans ses coéquipiers !
----------------	--

Objectif(s) pour cette saison ?

S'amuser, se faire plaisir, produire du beau jeu, progresser	Il y en a beaucoup !
--	----------------------

Et maintenant, en dehors du basket, ...

Des passions ?

Des trucs de vieux... question suivante	Manger, cuisiner, jouer (jeux de cartes, de société, ...), lire, regarder du sport, les séries télé, les mathématiques, l'Astro ... et ma femme (évidemment pas dans cet ordre là !) !
---	--

Chanson et film préférés ?

Imagine de John Lennon et Les temps modernes de Charlie Chaplin entre autres	Trop de réponses possibles (et souvent invouables) dans les deux domaines !
--	---

La personnalité que tu rêverais de rencontrer ?

Morte : Albert Einstein / Vivante : Tenzin Gyatso	Jacques Chirac / Jean-Jacques Goldman
---	---------------------------------------

Salé ou sucré ?

Pourquoi choisir ? Les deux mon capitaine	Peu importe mais beaucoup !!!
---	-------------------------------

Un péché mignon ?

Les frites, normal pour un chti	Les crêpes, le brownie, le chocolat, le canard à l'orange, les noix de cajou, le vin, les fruits, les macarons, les desserts maison (et pas que les miens !), ...
---------------------------------	---

Lieu de vacances préféré ?

Le monde entier... il est si beau... il faut le protéger	N'importe où à jouer avec mes enfants ... mais en Corse chez beau-papa c'est pas mal quand même !
--	---

La personne la plus connue de ton répertoire ?

Mon épouse ?	La Présidente de l'Astro évidemment !
--------------	---------------------------------------

Quel costume choisis-tu pour une soirée déguisée ?

Batman... (pensez basket)	Je ne vais pas en soirée (mode asocial activé !) ... chez moi à jouer ou devant la télé !!!
---------------------------	---

L'école des officiels



Ça y est, c'est parti : dès **samedi de 10h à 12h, au gymnase du Lycée Toulouse Lautrec !**

Après quelques séances de découverte pendant les vacances scolaires, nous organisons un premier rendez-vous en parallèle du centre de perfectionnement.

Toutes les joueuses et tous les joueurs de U13 à senior sont invités à participer à cette séance de découverte - formation à l'arbitrage et la tenue de la table de marque. Nous apprendrons ensemble de façon concrète et ludique : la communication entre les arbitres et la table de marque, ce qu'est une violation, une faute, la gestuelle, etc...



Pour nous permettre de nous organiser, merci de vous inscrire en envoyant votre nom, prénom et équipe à officiels@astrobasketclub.fr

A samedi, avec votre sifflet pour ceux qui en ont et avec votre motivation pour tous !

Cathy

Alors que la saison bat son plein, que les matches - souvent répartis sur deux voire trois gymnases - s'enchaînent, toute une équipe s'active en amont afin d'organiser et planifier au mieux les weekends. Cathy, Virginie et Vanessa remuent ciel et terre pour trouver puis désigner des officiels (arbitres, marqueurs, chronométreurs). Les officiels sont essentiels pour le club : ils assurent le bon déroulement des rencontres.

Chacun doit donc être capable de s'investir et donner de son temps, ne serait-ce qu'une à deux fois dans la saison, en arbitrant les matches de ses cadets. C'est pourquoi nous souhaitons mettre en place une école d'arbitrage.

La première étape a consisté à proposer une semaine de découverte auprès des plus jeunes, en animant des séances autour d'une thématique adaptée à chaque catégorie.

Lors des vacances de la Toussaint, chaque équipe - des U11 aux U18 - a pu bénéficier d'une ou deux séances d'initiation à l'arbitrage (soit entre 30 minutes et une heure d'apprentissage). Les plus jeunes ont d'abord été sensibilisés au rôle de l'arbitre ; ils ont ensuite pu travailler sur les placements et les déplacements de l'arbitre. Les plus expérimentés ont quant à eux abordé le thème des fautes et de la position légale de défense.



Chaque séance débutait par cinq à dix minutes de théorie (explication de la règle) suivies d'un exercice pratique de quinze à vingt minutes, durant lequel chacun a pu mettre des coups de sifflet. Si les U11 et U13 ont montré beaucoup d'intérêt et se sont pleinement investis sur le terrain, les U17 avaient, eux, beaucoup de questions à nous poser au sujet des fautes... si bien que la séance s'est vue prolongée de vingt minutes!

Nul doute que les connaissances acquises lors de cette première expérience serviront aux jeunes, aussi bien dans leurs parcours d'arbitres que de joueurs.

A terme, l'école d'arbitrage prendra un rythme plus régulier à raison d'une séance d'une heure et demi toutes les deux semaines. Au programme, de la théorie (un peu) et beaucoup d'exercices pratiques sur le terrain... le tout dans la joie et la bonne humeur! Nous évoquerons notamment les différents types de fautes, les violations (sortie, retour en zone, pied, règles de temps, marcher) ainsi que la gestuelle et la mécanique de l'arbitrage à deux. Si vous souhaitez en savoir plus, vous inscrire à une séance, découvrir l'arbitrage en vous amusant, ou pour toute autre question, n'hésitez pas, c'est par ici que ça se passe : officiels@astrobasketclub.fr

Rachel, Samy et Nicolas

Les prochains matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Mer 20/11	SG1 Coupe	Montastruc	Astro	20h30	Le Fur	Rue René Delmas 31380 MONTASTRUC
Sam 23/11	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	Perf Arb	Centre de perf U13 à U18 et Ecole des Officiels		10h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		11h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9 Plateau	TOAC - Lavernose 1 Léguevin 1 - Astro 1		15h00	Lycée Airbus	220 chemin du Sang de Serp 31200 TOULOUSE
	U11M1	NET'S 1	Astro 1	13h00	G. Bellevue	Ch. de l'Enguille 31180 St Génies B.
	U11M2	Frouzins	Astro 2	14h30	Berdeil	Rue G. Berdeil 31270 FROUZINS
	U11F	NET'S	Astro	15h30	G. Bellevue	Ch. de l'Enguille 31180 St Génies B.
	U13M1	Repos		x	x	x
	U13M2			x	x	x
	U13F1			x	x	x
	U13F2			x	x	x
	U15M1	Astro 1	Colomiers 2	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	Exempt		x	x	x
	U15F1	Repos		x	x	x
	U15F2	Exempt		x	x	x
	U17M1	Repos		x	x	x
	U17M2	Astro 2	Lauragais	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F	Repos		x	x	x
	SF3	Exempt		x	x	x
	SG1	Astro 1	Labarthe	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Dim 24/11	U9 Plateau	Astro 2 - Astro 3 Villeneuve T 2 - Blagnac 2		10h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M	Astro	Moissac	13h15	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	Repos		x	x	x
	SF2			x	x	x
	SG2	Astro 2	St-Orens 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Attention il peut parfois y avoir des modifications de dernière minute. Aussi n'hésitez pas à consulter régulièrement [notre page dédiée en ligne](#) et à comparer les infos avec les sites des clubs adverses !

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
www.astrobasketclub.fr

et suivez-nous sur [Facebook](#)

