

ASTROBULLE

Episode n°22



Mercredi 12 février 2020



Sommaire



Avant toute chose ... l'édito !

Selfis du week-end

Tester sa culture Astro

Résultats des derniers matchs

On refait les matchs

Bulletin sportif par Micka

Un coup de sifflet de Samy

Le programme des vacances

L'affiche d'Océane

Et merci à nos partenaires

Avant toute chose ... l'édito !

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

Hello l'Astroworld ☺

Ça y est, on va rentrer dans la dernière ligne droite de la saison 2019-2020 ... au programme de la prochaine période : le dernier match aller pour les U11, le début ou la poursuite des matchs retour pour les jeunes et les séniors. La tension va petit à petit monter d'un cran avec des rencontres qui vont être de plus en plus décisives à l'approche du printemps et de son doux parfum de phase finale ou de course au maintien !

A priori, rares seront nos équipes à finir la saison en roue libre (voir le bulletin sportif plus bas) et ça démarrera très fort dès le week-end de la rentrée avec 3 duels entre 1^{er} et 2nd du championnat pour les U11M1, les U15M1 et les SF1 ! Supporters, il faudra être prêt à soutenir les nôtres !

En guise d'échauffement nous aurons un bel événement avec la demi-finale de la Coupe de la Garonne pour nos SF1 dimanche 23/02 à 13h à Gratentour contre Lavelanet qui évolue 2 divisions en-dessous d'elles et qui partira donc avec 15 points d'avance ... pas si simple d'autant que les Ariégeoises seront soutenues par une forte délégation ... il faudra être à la hauteur sur le terrain et dans les tribunes !

Enfin, pour nos joueuses et joueurs, profitez bien tous des vacances pour vous régénérer car la phase précédente a dû laisser des traces dans les corps (la période janvier-février est traditionnellement la plus éprouvante pour les organismes : on sort des fêtes de fin d'année pas très reposé, on manque de soleil (et c'est rien de le dire !), les températures oscillent dans tous les sens ... à la grande joie des virus et autres bactéries).

Et si vous profitez de cette période de trêve basket pour vous adonner aux joies des sports d'hiver, je ne saurais que trop vous conseiller la plus grande prudence sur les pistes !!!

Rdv très vite dans les gymnases !

Mickaël

Selfis du week-end

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

Un peu de baume au cœur dans le milieu sportif après les récents scandales ... l'équipe de France masculine de rugby est en tête du Tournoi des 6 Nations ...



... et surtout notre équipe de France féminine de basket, emmenée par une Sandrine Gruda impériale, s'est brillamment qualifiée pour les Jeux Olympiques de Tokyo (qui auront lieu cet été) !



Tester sa culture Astro

Chaque semaine une énigme sur le club.

Question du jour : Combien notre section "Loisirs" compte-t-elle de membres, licenciés à la FSGT, cette saison ?



Réponses de l'énigme précédente : 84% et 52%



84% de nos licenciés FFBB habitent Toulouse intra-muros et 52% vivent exactement dans le 31200 qui regroupe nos quartiers référence. A noter que 2 autres clubs toulousains siègent dans le 31200 : le Tropik et le TOAC tandis que 2 sont dans le 31000 (TMB et TBC), 1 dans le 31100 (Lardenne), 1 dans le 31300 (Casselardit), 1 dans le 31500 (TCMS) mais aucun dans le 31400 (quartiers sud).

Résultats des derniers matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	Arbitres	OTM
Ven 07/02	SF3	Castelmaurou	TMABC 3	Défaite 55-51		
Sam 08/02	U11M1	Repos		x		
	U11M2	Repos		x		
	U11F	Repos		x		
	U13M1	Repos		x		
	U13M2	Repos		x		
	U13F1	Repos		x		
	U13F2	Repos		x		
	U15M1	Repos		x		
	U15M2	Repos		x		
	U15F1	Repos		x		
	U15F2	Repos		x		
	U17M1	Repos		x		
	U17M2	Lauragais	Astro 2	Forfait adverse		
	U18F	Repos		x		
SG1	Lardenne 2	Astro 1	Défaite 78-74	officiels désignés		
Dim 09/02	U20M	Astro	Briatexte	Victoire 87-51	Nico C - Rachel	Alain - Gauthier
	SF1	TMABC 1	Caussade	Victoire 69-50	officiels désignés	Elodie - Emma
	SF2	TMABC 2	Isle Jourdain	Victoire 40-36	officiels désignés	Rachel - Emma
	SG2	Repos		x		



On refait les matchs

Les traditionnels commentaires de match ...

Pour commencer, séance rattrapage de la semaine précédente avec :

U11M1 → St-Orens 1 – Astro 1 : Victoire 15 – 17 ... Auteur = Guillaume

Score réel : 33-38

Angine, grippe, tendinite et victoire!

Best of U11Mx1 : la compil' des champions, disque 1

Piste 6 : What's Up Danger (Blackway & Black Caviar)

« 'Cause I like high chances that I might lose, I like it all on the edge just like you »

On se savait attendu à Saint Orens. Et pour cause, battus deux fois la saison dernière et une fois cette année lors du plus beau match que nous aient proposé nos astéroïdes, les lions rouges et noirs souhaitaient leur revanche à domicile. Après le dernier match plus accessible, contre Cugnaux, le contraste risquait d'être violent et nous nous devions d'être mobilisés jusqu'au bout des baskets. Alors c'était sûrement pas le moment d'être malade, blessé ou indisponible. Sauf que c'est toujours dans ces moments clés où il vous manque le plus de joueurs. Sinon c'est pas drôle... et en trois ans c'est la première fois qu'il y a autant d'indisponibilités pour un match. Qu'à cela ne tienne, on a de la ressource chez les Mx1 et c'est avec un roster inédit que nous allons dompter les fauves saint orennais. Advienne que pourra!

Pour la première fois nous partons à seulement 8 joueurs, ce qui implique que les enfants joueront tous les quarts-temps, sans repos. Au moins je n'ai pas à me prendre la tête avec les rotations ! Pour la première fois également nous partons avec l'effectif le moins féminin depuis le début de la saison, Jade étant seule garante de notre « label mixte ». Pour la première fois enfin Max-Louis, jusqu'à présent pilier des U11M2, jouera avec les Mx1. Place durement gagnée grâce à un comportement exemplaire d'écoute, d'application et d'implication pendant les derniers entraînements.

Piste 7 : Wave (Kanye West)

« Sun don't shine in the shade, bird can't fly in a cage »

C'est parti pour l'opposition 2 (Jade, Max-Louis, Martin et Romain) (4-4, 6-2, 2-7, 2-6) dont Max-Louis prend rapidement les rênes en marquant les 3 premiers paniers et en s'inscrivant totalement dans la philosophie de jeu de cette équipe : vitesse et disponibilité vers l'avant. Jade (toujours impressionnante de détermination) et Martin prendront le relais en marquant respectivement 6 et 7 points en donnant la même intensité. Si cette fois Romain n'a pas participé au score, il s'est joint à l'effort collectif, notamment en défense. Et c'est bien la défense qui a fait la différence dans ce match, comme lors de notre confrontation précédente avec cette équipe.

Ça a été encore plus flagrant pour l'opposition 1 (Sohan, Walid, Oscar et Solal) (3-4, 2-6, 6-4, 8-5) dont l'engagement défensif a été au summum. Oscar s'est même pris pour un gardien de but avec ses interceptions/cascades dignes d'un Hugo Lloris. Trêve de plaisanterie, j'ai entendu le terme « défense d'un niveau d'équipe région » parmi notre fidèle public et je crois que ce n'est pas exagéré. Chacun y a mis du sien pour déjouer les attaques de nos redoutables adversaires surtout Solal et Sohan qui avaient la lourde tâche de défendre sur les deux meilleurs marqueurs de Saint-Orens qui sont aussi très bon techniquement. Mission largement accomplie puisque nos mini Rudy Gobert, défendant comme des puces sur un chien, ont étouffé la plupart de leurs tentatives d'approche du cercle. Et heureusement car cette opposition 1 finit à égalité de quart-temps (2 gagnés chacun) mais aussi de points (19-19), preuve s'il en est du bon niveau de cette équipe.

Piste 8 : Gang Gang (JACKBOYS & Sheck Wes)

« We on the quest with the tribe [...] you know my gang the flyest »

Une fois de plus notre opposition 2 fait la différence et c'est ce qui fait notre force. Chez la plupart de nos adversaires l'écart de niveau est visible entre les deux oppositions quand nous, nous avons des joueurs qui sont facilement interchangeables de l'une à l'autre. Et là où les autres misent sur la technicité de certains de leurs joueurs, nous parions sur la puissance du collectif.

Lequel collectif doit bien profiter de ses vacances pour se reposer car notre prochain rendez-vous n'est autre que Colomiers, 1er invaincu du championnat, pour clore la phase aller.



SG1 → Lardenne 2 – Astro 1 : Défaite 78 – 74 ... Auteur = Mickael

Score par quart-temps : 25-24 / 13-14 / 17-18 / 23-18

Dès l'entame nous arrivons très vite à trouver des solutions en attaque face à leur défense de zone mais malheureusement nous encaissons aussi beaucoup de points.

C'est mieux en défense au 2^{ème} quart-temps mais en contrepartie nous sommes maladroits près du cercle et nous perdons beaucoup de ballons sur ce terrain aux dimensions atypiques !

Nous faisons la course en tête au 3^{ème} quart-temps mais sans jamais réussir à décrocher nos hôtes.

Ces derniers prennent confiance, nous passent devant au début du 4^{ème} quart-temps pour compter jusqu'à 9 points d'avance à 5 minutes de la fin.

Dans un dernier sursaut d'orgueil nous parvenons à égaliser à 30 secondes de la fin. Malheureusement 3 échecs aux lancers-francs et encore 2 ballons perdus dans la dernière minute contre une belle réussite à 3 points pour les locaux nous privent d'une victoire importante !

Nous restons à 2 victoires pour 2 défaites sur ces matchs retours ... notre 4^{ème} place au championnat devient très fragile et il faudra être plus conquérants et défendre mieux après cette nouvelle trêve ...

SF3 → BCLM 1 – TMABC 3 : Défaite 55 – 51 ... Auteur = Elodie

Voici le dernier match de la première phase de championnat. A l'aller, nous avons cueilli Montrabe à froid en les gagnant chez nous 51-32. Ce match avait déclenché la confiance et le résultat du travail des joueuses. Nous avons à cœur de renouveler cette victoire pour le match retour. Hélas, cela ne s'est pas passé comme on l'aurait voulu. Une première mi-temps où nos joueuses sont appliquées et se battent. Nous arrivons à la mi-temps avec un peu d'avance 25-29. Nous manquons de confiance et surtout nous n'allons pas chercher les rebonds pour nos 2^{èmes} chances.

Le 3^{ème} quart temps malgré nos mises en garde nous sera fatal: perdu 14-4. Nous passons notre temps à courir alors après le score. et la fin sous reste un peu dans la gorge. A 1'30 de la fin nous perdions de 12 points. Et là face aux murs, les joueuses prennent leurs responsabilités, défendent fort et jouent leurs 1c1. Nous finissons à -4. Il nous aurait fallu 1'30 de plus pour revenir au score.

Que cela nous serve de leçon. La deuxième phase nous forcera à nous battre à chaque minute de chaque match pour se maintenir en D2. Le travail n'est pas fini!



Bulletin sportif par Micka

A l'instar du bulletin scolaire, voici un petit bilan qui résume la situation sportive de toutes nos équipes.

Equipe	Bilan et classement	Commentaire du Directeur Sportif
U7	X	Excellente dynamique créée par les nouveaux encadrants. Bravo à tous !
U9	X	Le passage en U11 s'approche pour beaucoup. Il faut redoubler d'efforts.
U11M1	3V-1D 2 ^{ème} /6	Le match de la rentrée en dira long sur les ambitions de titre départemental, juste avant le match retour au TCMS, seul adversaire à les avoir déjà battus !
U11M2	3V-1D 2 ^{ème} /6	Ils restent sur 3 belles victoires après une longue série de défaites.
U11F	2V-2D 3 ^{ème} /6	Enfin le retour de la victoire lors de leurs 2 derniers matchs. A confirmer.
U13M1	1V-6D 8 ^{ème} /8	Enfin une victoire lors du dernier match aller et contre le 3 ^{ème} du championnat. Il faudra s'appuyer là-dessus et avoir de l'ambition sur la phase retour.
U13M2	5V-4D 4 ^{ème} /8	Premiers des poursuivants derrière le trio de tête hors d'atteinte. C'est bien !
U13F1	4V-3D 3 ^{ème} /8	Il faudra être capable de préserver cette 3 ^{ème} place derrière les 2 intouchables
U13F2	9V-0D 1 ^{ère} /8	Elles poursuivent leur parcours sans faute ... il faut rester concentrées !
U15M1	9V-1D 2 ^{ème} /10	Bien calés à la 2 ^{ème} place alors que s'annonce la venue du leader ...
U15M2	6V-2D 3 ^{ème} /8	Il faudra aller chercher une des 2 premières places. C'est accessible malgré les nombreux déplacements au programme ... le dernier en date est à oublier !
U15F1	3V-4D 5 ^{ème} /8	De belles perfs à aller chercher pour cette phase retour au plus haut niveau !
U15F2	7V-2D 2 ^{ème} /9	Il faudra savoir se relancer après un mois de janvier délicat. Elles ont encore leur destin entre les mains pour aller chercher la première place.
U17M1	9V-0D 1 ^{er} /8	Parcours sans faute jusque-là avec un déplacement chez le 2 ^{ème} qui se profile le 7 mars prochain ... pour ensuite se préparer aux playoffs.
U17M2	8V-2D 2 ^{ème} /7	Bien calés à cette 2 ^{ème} place, il faut maintenant bosser pour préparer la demi !
U18F	5V-2D 3 ^{ème} /8	Les 4 premières se tiennent en 1 point. Sur la fin de la phase retour on en recevra 2, avant le déplacement final à Pamiers ... gare aux faux-pas d'ici là !
U20M	5V-4D 6 ^{ème} /10	Il faudra faire une meilleure phase retour ... objectif 2 défaites maximum !
SG1	9V-6D 4 ^{ème} /12	La 4 ^{ème} place, qualificative pour les playoffs, ne tient plus qu'à un fil ...
SG2	4V-8D 7 ^{ème} /10	L'objectif du maintien est toujours d'actualité, et c'est en bonne voie ...
SF1	9V-2D 1 ^{ère} /10	Avec 5 déplacements sur les 7 derniers matchs, dont le prochain chez les 2èmes, la course à la montée ne s'annonce pas de tout repos !
SF2	3V-7D 6 ^{ème} /9	Un bon pas en avant vers le maintien après la dernière victoire ... on y croit !
SF3	3V-9D 6 ^{ème} /7	C'est le début de la dernière phase de championnat ... au bout le maintien !

Bilan général : on peut établir un record d'équipes qualifiées pour les phases finales et maintenir nos équipes séniors promues à leur niveau ... tout va bien !

Un coup de sifflet de Samy

Hooooo mais faut siffler là !!

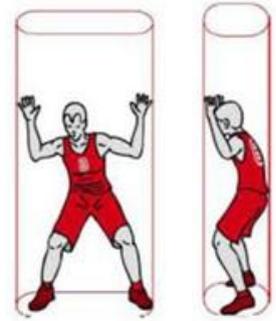
Aujourd'hui, je vais vous parler de deux points importants : **le principe du cylindre** et **les contacts**.

Principe du cylindre : Le cylindre est défini comme étant l'espace occupé par un joueur sur le terrain. Il s'agit d'un cylindre imaginaire situé autour et au-dessus du joueur et délimité par :

- A l'avant, par la paume des mains,
- A l'arrière, par les fesses,
- Sur les côtés, par la face externe des bras et des jambes.

Attention : L'écartement de ses pieds doit être proportionnel à sa taille.

Principe de la verticalité pendant le jeu : chaque joueur a le droit d'occuper sur le terrain de jeu tout cylindre non déjà occupée par un adversaire. Ce principe protège l'espace qu'il occupe sur le terrain et l'espace au-dessus de lui lorsqu'il saute verticalement à l'intérieur de cet espace. C'est un espace qui lui est dédié.



Les contacts : Dès que le joueur quitte sa position verticale (cylindre) et qu'un contact se produit avec un adversaire ayant déjà établi sa propre position verticale (cylindre), **le joueur qui a quitté sa position verticale (cylindre) est responsable du contact.**

Le défenseur : il ne doit pas être pénalisé pour avoir sauté verticalement à l'intérieur de son cylindre ou pour avoir étendu ses mains ou ses bras au-dessus de lui et à l'intérieur de son propre cylindre.

L'attaquant, qu'il soit au sol ou en l'air, ne doit pas provoquer de contact avec le défenseur qui se trouve en position légale de défense :

- En utilisant les bras pour se créer plus d'espace (se dégager),
- En écartant les bras ou les jambes pour provoquer un contact pendant ou immédiatement après un tir au panier du terrain.

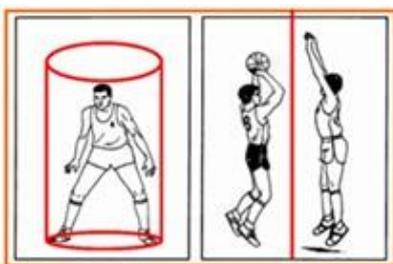
Il a été mis en place par la FFBB une position que l'on appelle la **Position légale de défense**.

Un défenseur a établi une position initiale légale de défense quand :

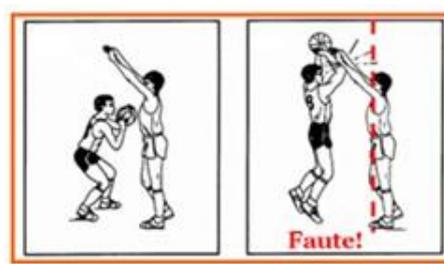
- Il fait face à un adversaire,
- Encadre les appuis du l'attaquant,
- Il a les deux pieds au sol et il respecte les critères évoqués précédemment concernant le **cylindre**.

Attention : tout contact créé entre deux joueurs impliquant un défenseur ne se trouvant pas au moment du contact en position légale de défense sera considéré comme une faute.

A savoir : La position légale de défense s'étend verticalement au-dessus de lui (cylindre) depuis le sol jusqu'au plafond. Il peut lever les bras et les mains au-dessus de sa tête ou sauter verticalement mais il doit les maintenir en position verticale et à l'intérieur du cylindre imaginaire.




Le défenseur
reste dans son
cylindre




Le défenseur
rentre dans le
cylindre de
l'attaquant

Samy

Le programme des vacances

Lieu	lun. 10/02	mar. 11/02	mer. 12/02	jeu. 13/02	ven. 14/02
Lycée T-Lautrec	18h-20h = U15M1 20h-22h = SF3	x	18h-20h = U15M1 20h-22h = SF2	20h-22h = SG2	18h-20h = U15M1
Arnauné	x	x	20h-22h = SG1+U20M	x	x

Lieu	lun. 17/02	mar. 18/02	mer. 19/02	jeu. 20/02	ven. 21/02
Lycée T-Lautrec	18h-19h30 = U11M1 19h30-21h = SF3 21h-22h30 = SF1	x	18h-19h30 = U15M1 19h30-21h = SF2 21h-22h30 = SF1	18h-20h = U11M1+U13M2 20h-22h = SG2	18h-19h30 = U15F 19h30-21h = U15M1 21h-22h30 = SG1
Collège T-Lautrec	x	x	x	x	18h-20h = U13M1
Arnauné	x	x	20h-22h = SG1+U20M	x	x
Bazacle	x	x	x	x	19h-20h30 = U17M1



L'affiche d'Océane



1/2 FINALE
COUPE DE LA GARONNE
FÉMININE

Astro BC-TMB

VS

Lavelanet Basket



Salle des sports du Séquestre
Rue de Maurys
31150 Gratentour

23 FÉVRIER
13H

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](#)

