

JSC NEWS

“Le basket n’a pas été inventé par accident.
Il s’est développé pour répondre à un besoin.”
J. Naismith

2016, No. 14,

<http://basket-cugnaux.clubeo.com/>

<https://www.facebook.com/JeunesseSportiveCugnalaiseBasket/>

Mercredi 15 Mars 2016

L'EDITO

Comme vous allez le constater, la gazette fait peu neuve mais ne perd rien de son intérêt !

Ce week-end aura été riche en événements sportifs et en émotion ; 14 équipes ont joué ce week-end et 8 victoires sont à inscrire au compteur ! Retrouvez tous les résultats par équipe en page 2.

Dimanche matin, les U9 se sont levés tôt pour aller aux différents plateaux à Cornebarrieu, Saint-Gaudens et Bruguères

En même temps se déroulait à Bruguères la finale départementale du Challenge Benjamin 2016 où Jeanne, Lalie, Lou, Clara, Raphaël, Thomas et

Guilhem représentaient le club et remportaient la première place chez les benjamines.

Enfin, une surprise attendait le public de Jean Bouin venu encourager les Séniors Filles 2 ; Et oui, coach Olga a laissé tomber pour quelques heures ses habits de coach pour ceux de joueuse et a rejoint l'effectif des SF2. Match mouvementé mais qui s'est terminé par une victoire méritée pour Cugnaux.

Les SF1 jouent jeudi 17 mars à Muret le quart de finale de la Coupe de la Garonne. N'hésitez pas à aller les voir si vous en avez l'occasion.

Nous vous souhaitons une bonne lecture,

L'équipe de la JSC News (Olga, Sylvain et Béné)



Challenge Benjamin

Page 1



Plateaux U9

Page 5



Equipe du moment

Page 10

Lardenne – SG1

65-94

Pamiers – SG2

80-67

SF2 – Serene

60-52

Résultats des Séniors



PHOTOS DU JOUR



Bienvenue à Malia au sein de la famille de la J.S.C

Challenge Benjamin



2016, encore une édition réussie pour nos Cugnalais

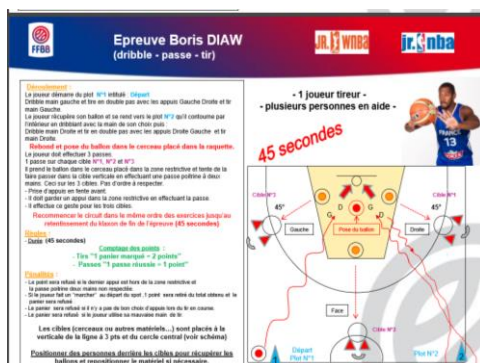
Dimanche 13 Mars

se tenait à Bruguières la finale départementale du Challenge Benjamin.

Le challenge est ouvert aux joueurs et joueuses nés en 2003 et 2004. L'objectif est, à travers quatre épreuves différentes, de maîtriser les fondamentaux. Elles permettent de favoriser la répétition de gestes techniques, la vitesse d'exécution de gestes techniques et de mettre en valeur la performance individuelle de l'enfant. Chaque épreuve porte le nom d'un joueur français connu :



La Céline Dumerc, basée sur la dextérité et le tir, avec des tirs mains gauche et droite et l'accès au panier en départ croisé.



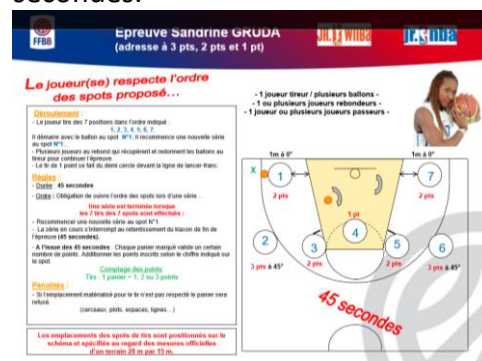
La Boris Diaw regroupe le dribble, la passe et le tir, sur un parcours où il faut faire preuve de sang-froid.



Pour les filles, Clara remporte le challenge.



La Tony Parker est simple : marquer le plus de lancers francs en 45 secondes.



La Sandrine Gruda travaille l'adresse au tir longue distance, avec des points plus ou moins importants à engranger selon les positions de tirs. Les points des épreuves sont cumulés et les meilleurs scoreurs se qualifient pour la suite de la compétition.

Jeanne, Lalie, Lou, Clara, pour les filles, Guilhem, Raphaël et Thomas pour les garçons, ont représenté le club sur ces 4 épreuves.

A peine le temps d'engloutir un sandwich bien mérité qu'ils repartaient très vite enchaîner sur un tournoi 3*3, en attendant les résultats des épreuves du matin.

Les efforts des garçons ne suffiront malheureusement pas pour être dans les 6 qualifiés pour la région.

Bravo à nos 7 joueurs pour leur participation et bonne continuation à Clara.



Le débrief



RESULTATS 12,13 et 17 MARS



<http://basket-cugnaux.clubeo.com>



JS Cugnaux Basket

Renc.	Equipe	Club Recevant	Resultats		Club Visiteur	Lieu	Horaire
8110	U11F Pascale et Pierre	CUGNAUX	19	17	RACING PORTET	JEAN BOUIN	10H30
8444	U11M-1 Olga et Camille	TROPIK'CLUB	17	15	CUGNAUX	Maison du basket 36 av de l'hers Toulouse	10H
8455	U11M-2 J-Y & Charlene	CASTEL.LAPEY. MONTRABE	9	23	CUGNAUX	Salle Suzann Lenglen 4 rue bezinat Castelmaurou	14H30
5487	U13F Mathieu niveau 1	CUGNAUX	40	33	ASTRO BC	JEAN BOUIN	14H30
5481	U13M-1 Loic S. et Albert niveau 1	BRUGUIERES BC	47	33	CUGNAUX	Complexe René Albus 14 rue des sports 31150 Bruguieres	13H
3040	U13M-2 Ludo L. et Loic B. niveau 2	CUGNAUX	31	49	TOAC	MICHEL JAZY	15H30
5064	U15F Olga niveau 2	CUGNAUX	38	22	UN.OL.PAMIERES	MICHEL JAZY	13h30
5150	U15F EN Pascale niveau 2	VACQUIERS BOULOC	67	12	CUGNAUX	Salle des sports rue du parc 31340 Vacquiers	12H45
4031	U15M François et Ludo V. Regional	CUGNAUX	69	55	BC OSSUN	JEAN BOUIN	16H30
7098	U17M1 Loric & Philippe niveau 2	CUGNAUX	71	63	COQUELICOT LEZATOIS	JEAN BOUIN	12H30
7154	U17M2 Maud niveau 2	US RAMONVILLE	46	36	CUGNAUX	gymnase Karben av karben 31520 Ramonville	17H
433	SG 2 Christophe Region 1	UN.OL.PAMIERES	80	67	CUGNAUX	8 av de la rijole Zade Pic 09100 Pamiers	20H30
102	SG 1 Gilles Pre National	LARDENNE	65	94	CUGNAUX	5 av R. Badiou 31000 Toulouse	20H

Samedi

	U7D						REPOS
	U9 C Fred	ST GAUDENS			CUGNAUX		
	U9 D Ludo Vachey	CORNEBARRIEU			CUGNAUX	Gymnase P. Coubertin Comebarrieu	9h30
	U9 D Stephen	BASKET LAURAGAIS			CUGNAUX		
	U13M U13F	Challenge Benjamin(e)				Bruguieres	9H30
1701	SF 2 Ludvine Region 2	CUGNAUX	60	52	ES DES SERENES	JEAN BOUIN	13H
	SF 1	CUGNAUX			BESSIERES	FORFAIT	

Dimanche

	SF 1 Nadir & Kevin 1/4 Finale Coupe de la Garonne	MURET		CUGNAUX	GYMNASE HENRI CHIFFRE MURET	20h30
--	---	-------	--	----------------	-----------------------------------	-------

Jeudi 17

Le débrief'



Retour de vacances

Résumé du match des U13M1 contre Bruguères par Albert.

Samedi un peu décevant, pas de peur, pas de stress, tout simplement retour dans les travers ; trois quarts temps équilibrés avec une possibilité de réaliser, de démarrer le second avec une confortable avance (8 points faciles lâchés un contre zéro), surtout cela aurait provoqué une désorganisation Plus profonde de l'équipe adverse.

Malgré l'absence physique et la détresse de notre Kenzo. A la mi-temps, nous étions dominant malgré un sifflet bizarre surtout, les marchés n'ont sifflé.... Parfois le pied de pivot n'existe pas, le choix était libre etc.

Le début de la faillite se situe à partir de la 23ème minute 33 à 29, plus de jeu, remises en jeu à l'adversaire et les points défilent ; l'équipe sans Kenzo, Gatien 5 fautes et Lucas blessé est passée dans le commun face à une équipe serte invaincue, mais pas un épouvantail ; elle n'aime pas être bousculée par une DEFENSE INTELLIGEANTE, ce qu'elle n'a pas connue jusqu'à ce jour....

C'est rageant, les U 13 méritaient un autre sort. Avec LOIC nous avons cru que KENZO allait se révolter contre lui-même ? DAMIEN a été lui aussi peut adroit, mais a tenu la baraque. Regrets LUCAS le roi du trois points sort blessé, il était bien parti pour renouveler le match des NETS, un petit bravo à MAXIME

NOUS avons terminé en panique, pour la grande joie de l'équipe adverse surtout très soulagée de

Notre faillite subite (notre banc a subit).

Allez les gars, il ne faut pas lâcher, trois victoires sur quatre c'est positif. C'était le jour sans, je vais proposer une réforme : suppression des vacances...



Continuons à travailler, notre chemin ne s'arrête pas à ce SAMEDI

L'UNION 31 L'EMPORTAIT PAR UN SCORE DE 47 à 33

Le Job est fait

Résumé du match des U15F1 contre Pamiers par Olga

Ce week-end avait une saveur toute particulière pour les filles vu que nous rencontrons Pamiers pour la 3ème fois de la saison. Ce n'est pas une histoire d'amour entre elles et nous, mais il fallait absolument confirmer nos deux précédentes victoires et surtout ne pas se prendre les pieds dans le tapis au retour des vacances.

Les points positifs : l'envie, la motivation, l'investissement des 10 joueuses sur le terrain et de Garance blessée, sur le banc. Ma plus grande crainte était que l'on retombe dans nos travers d'avant les vacances à savoir le manque de continuité et d'agressivité offensive. Nous avons

réussi à régler en partie ce problème, nous devons encore nous améliorer quant à l'attaque de zone (enfin si on peut appeler ça une zone). Défensivement aussi, c'est très positif, seulement 22pts encaissés dont 0 jeu rapide.

Les points négatifs : le déchet près du cercle, chaque weekend nos adversaires directes au classement (Eaunes) infligent de larges défaites à leurs adversaires lorsque nous nous avons du mal à creuser l'écart. Le principal problème vient du fait de notre manque d'adresse permanent notamment lors des fins de jeu rapide ou des pénétrations. Il va donc falloir vite corriger le tir, sinon cela va finir par nous coûter très cher. Le deuxième point négatif est le choix défensif du coach : ayant

subi les drives quasi inarrêtables de leur meneuse lors des 2 matchs précédents, je n'ai pas voulu risquer de prendre des fautes ou d'être à découvert en mettant en place notre défense agressive (prémisse d'une Run and Trap). On a finalement essayé de la mettre en place en 2ème mi-temps et cela nous a permis de récupérer un bon nombre de ballons. Nous aurions sans doute pu creuser l'écart plus rapidement si on l'avait mis en place dès le début.

Quoiqu'il en soit, le bilan du match reste positif, la victoire est à la clé (38-22) et nous assure pour une journée de plus la tête du championnat.

Prochain épisode samedi à Cugnaux contre Le Fousseret

Les U11F préparent le Panier d'Or

Dimanche de 10h à 12h, les filles qualifiées pour le panier d'or se sont retrouvées à Jean Bouin pour répéter une dernière fois les épreuves du panier d'or.

Le Panier d'or est une épreuve individuelle d'adresse : chaque joueur doit effectuer une série précise de tir chronométrée. L'objectif est d'obtenir le maximum de point en réussissant ses paniers, en récupérant ses rebonds avant que le ballon ne touche le sol et en mettant le moins de temps possible.



A l'issue de l'épreuve, le nombre de points obtenus détermine la couleur du panier atteint par l'enfant : 25 pts ou plus = panier de bronze, 30 pts ou plus = panier d'argent et 35pts ou plus = panier d'or
Pierre et Ludo Voisin étaient présents ce dimanche matin pour

permettre à Manon, Louisa, Anissa et Tiphaine de se perfectionner sur l'épreuve. Nous avons une petite pensée pour Iba qui s'est blessée samedi et qui ne pourra malheureusement pas être présente.

Elles participeront à la finale départementale dimanche 20 Mars à Carbonne.

Bonne Chance à elles !!!

Le Coach Dating animé par Olga

Le CD31 organisait la 2ème édition du Coach Dating ce samedi 12 Mars à St Jean rassemblant une vingtaine d'entraîneurs dont Jérôme, Frédéric, Raphaël T. et Camille.

Le Coach Dating est un événement proposé par Mathieu Coillac lors duquel tous les entraîneurs du MiniBasket de la Haute-Garonne sont invités à venir assister à une intervention sur un thème précis. La rencontre se poursuit par un échange autour d'un buffet dinatoire et se termine par un match du club qui reçoit.
Pour cette 2ème édition, Mathieu C. avait demandé à Olga d'intervenir sur l'apprentissage du tir chez les U9 et les U11. Samedi, en fin d'après-midi, Olga et six de ses U11M se sont alors rendus dans le gymnase du Net's pour animer la séance. Chaque entraîneur présent a reçu un petit livret construit par l'intervenante qui regroupait et synthétisait tous les exercices et jeux proposés lors de l'animation.

„Cet évènement m'a beaucoup plu car Olga nous a présenté beaucoup d'exercices sur le tir et avait préparé plein de fiches avec beaucoup de précision pour les mettre en place. Cela m'aidera bien pour plus tard !”

(Camille)

Le bilan est très positif : les participants ainsi que Mathieu C. ont été ravis de cette intervention, quant à Olga, elle est heureuse d'avoir eu le privilège d'animer un tel évènement et surtout d'avoir pu le partager avec ses joueurs.

Une 3ème édition devrait avoir lieu d'ici la fin de la saison.



Un combat sans relâche



Résumé du match des U11M1 contre le Tropik par Olga

Ce samedi, tôt dans la matinée, nous nous sommes rendus à la Maison du Basket pour affronter le

Tropik. Lors du match aller, je n'étais pas présente et mes joueurs avaient été en grande difficulté face à cette équipe très agressive dans le jeu. L'objectif pour ce match était donc de ne pas prêter attention au

score mais de se concentrer sur le contenu et plus particulièrement sur l'occupation des espaces et la projection vers l'avant. Le moins que l'on puisse dire c'est que ce fut chose faite. En effet les gars ont su respecter les consignes à la lettre ce qui nous a tout de même permis de marquer en seulement quelques passes et de défendre notre panier mieux que jamais. Ainsi, après un combat acharné (et croyez-le ou non c'est un doux euphémisme) nous avons pu arracher la victoire de 3 quart temps et un nul. Nous perdons alors le match 17-15 et pourtant les deux coachettes sont heureuses de la prestation des U11, qui je pense doit être l'une des meilleures de la saison.

Affaire à suivre la semaine prochaine au Fousseret...

Un plateau plaisant

Résumé du plateau des U9D à Cornebarrieu par Ludovic Va.

7 vaillants cugnalais se sont déplacés au plateau de Cornebarrieu afin de défier les équipes de Colomiers, Launaguet et Tournefeuille.

Notre opposition B a montré ses progrès tout au long des rencontres et n'a que très peu été inquiétée.

L'opposition A a connu quelques difficultés, notamment face à Launaguet car nous étions un peu

en dessous physiquement et avec la fatigue, trop d'erreurs individuelles ont été commises.

Dans l'ensemble, nous trouvons de belles situations nous amenant à des tirs un contre 0 mais nous manquons de réussite sur les tirs près du cercle ainsi que sur les double-pas lors des contre-attaques.

Des difficultés sur les remises en jeu (difficultés à se démarquer) et au rebond où nous regardons le ballon

nous passer au-dessus de la tête sans avoir la volonté de l'attraper.

Sur l'ensemble du plateau il y a eu de très belles choses (toutes équipes confondues avec un niveau très homogène) et les spectateurs n'ont pas manqué d'encourager leurs protégés !

Une très bonne organisation et un arbitrage très pédagogue ont contribué à faire de ce plateau une réussite.

(Photos page suivante)

MiniBasket



Evenements à venir

DIMANCHE 03 AVRIL

Animation du Doublon

Séniors Filles

DIMANCHE 28 MAI

Tournoi Michel COUMES

Les U9D à Cornebarrieu



Les U9D&C à St Gaudens



MiniBasket



Evenements à venir

DIMANCHE 03 AVRIL

Animation du Doublon
Séniors Filles

DIMANCHE 28 MAI

Tournoi Michel COUMES

Le 1^{er} Mai Haute-Garonnais

Chaque année la ligue Pyrénées organise le tournoi du 1^{er} Mai en partenariat avec un des comités de la région. Pour l'édition 2016, c'est la Haute-Garonne et plus particulièrement la ville de Muret qui a été choisie pour accueillir cet événement. Afin que celui-ci soit une réussite, il est nécessaire que tous les licenciés de Haute Garonne se mobilisent. Vous trouverez ci-joint la lettre d'information.



TOURNOI MINI-BASKET DU 1^{er} MAI 2016

COMITE DEPARTEMENTAL DE BASKET-BALL DE LA HAUTE-GARONNE



A Toulouse, le 14 mars 2016

Objet : Recherche de volontaires et de matériel pour l'organisation du tournoi du 1er Mai

Mesdames, Messieurs,

Comme vous le savez, le Comité de Basket-Ball de la Haute-Garonne et toutes les associations du CD31 organisent, cette année, le Tournoi Mini-Basket du 1^{er} Mai 2016.

Nous devons nous MOBILISER !!!

C'est pourquoi, nous comptons sur votre appui pour informer et proposer à l'ensemble de vos adhérents leur participation. SANS VOUS, SANS BENEVOLE, le tournoi ne pourra pas avoir lieu.

Nous vous proposons de monter une équipe avec des personnes de votre association et prendre en charge une mission (ou une partie) sur l'évènement comme par exemples :

- Préparation des récompenses
- Tenue d'une petite buvette
- Gestion du déroulement des rencontres sur un terrain
- Montage des paniers sur une demi-journée la veille du tournoi
- Organisation du fil rouge (Trophée Jardel)
- Démontage des panneaux en fin de journée, etc...

INSCRIPTION sur le lien suivant: [inscription organisateur 1er Mai 2016](#) ou en nous retournant la fiche bénévole ci-jointe (par mail ou par courrier).

Le Comité d'organisation est également à la recherche du matériel suivant :

- Friteuses à gaz ou électrique
- Grande plancha à gaz
- Percolateurs à café
- Véhicule de transport avec ou sans chauffeur
- Véhicule frigorifique (négatif)
- Congélateur

Le tournoi du 1^{er} Mai 2016 : C'EST NOUS TOUS.

Merci par avance pour votre investissement et votre aide.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement : Mathieu Coillac 06.76.77.55.29

mathieucoillac@basketcd31.com
1ermai2016@gmail.com

Sportivement,

Le Comité d'Organisation du 1^{er} Mai 2016.



Maison du Basket - 36 avenue de l'Hercule - BP 10105 - 31504 TOULOUSE CEDEX 5
☎ 05.62.71.69.50 ☎ 05.62.71.69.51
<http://www.basketcd31.com> secretariat@basketcd31.com
N° SIRET : 350 190 251 00029 - CODE APE 926



Equipe du moment

Les U15F, plus qu'une équipe

Classement officiel de la FFBB à l'issue de la journée 13

Equipe	Pts	Rencontres				Init	Pén	Forf	Déf	Pénalités		Points		
		J	G	P	N					Arb	Ent	M	E	Q
1 J. SP. CUGNALAISE	22	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	547	329	0.0
2 RACING CLUB EAUNES BASKET	21	11	10	1	0	0	0	0	0	0	0	498	408	0.0
3 COQUELICOT LEZATOIS	20	12	8	4	0	0	0	0	0	0	0	479	430	0.0
4 NOE CARBONNE BASKET	18	11	7	4	0	0	0	0	0	0	0	418	386	0.0
5 AS SAINT GAUDENS B.C.	17	12	5	7	0	0	0	0	0	0	0	432	506	0.0
6 EN - CTC-ST GIRONS-SALIES-LE FOUSSERET - 2	15	12	3	9	0	0	0	0	0	0	0	440	579	0.0
7 UN. OL. DE PAMIER	15	12	4	7	0	0	0	1	0	0	0	347	428	0.0
8 AVENIR MURETAIN	14	12	2	10	0	0	0	0	0	0	0	441	488	0.0
9 UNION SPORTIVE AUTERIVE	13	11	2	9	0	0	0	0	0	0	0	406	454	0.0

Bilan : 1ères du Niveau 2 (Poule A) après 13 journées

Les objectifs : après le parcours en dents de scie lors des brassages et le faux pas au moment d'accéder au niveau 1, les intentions étaient claires : gagner le niveau 2 en restant invaincues en championnat.

Le mot du coach : ce n'est certainement pas l'équipe ayant le plus de qualités techniques et individuelles, mais peu importe, la force de cette équipe réside dans l'esprit de groupe et la solidarité qui animent chacune des joueuses. En effet, depuis le match aller contre Pamiers à l'automne, les filles sont parvenues à être aussi soudées en dehors que sur le terrain, ce qui nous permet les weekends où nous sommes plus en difficulté dans le jeu, d'aller chercher la victoire avec les tripes et surtout toutes ensemble. Sur cette fin de

championnat, le piège à éviter sera de penser que nos victoires en phase aller et notre cohésion vont suffire pour rester dans nos objectifs. Il va donc falloir prendre les 5 matchs restant un à un avec beaucoup de sérieux et d'application. Pour cela nous devons nous appuyer sur nos points forts – intensité et cohésion défensive, avantages de taille dans le secteur intérieur, 1c1 lancés, utilisation à notre avantage de la règle de non touché de balle en zone arrière par l'arbitre – et tenter de gérer nos points faibles – beaucoup de fautes commises sur tir, manque de continuité sur l'attaque de zone, manque de réussite sur le tir extérieur et intérieur, cohérence des choix. Pour les matchs à venir, je n'ai qu'une crainte : être confrontées à des défenses de zones (2-1-2 très peu



En chiffre :

- ♦ 12 joueuses
- ♦ 100% de victoire en championnat
- ♦ 49pts marqués en moyenne par match
- ♦ 30pts encaissés en moyenne par match
- ♦ 5 journées de championnat à jouer
- ♦ 2 victoires supplémentaires assureront la qualification en demi-finale

actives) qui dénature le jeu et qui de ce fait ne nous permettront pas de préparer au mieux la potentielle demi-finale qui nous attend. Quoi qu'il en soit, rien n'est encore fait, car il ne s'agira pas de chuter à quelques mètres de la ligne d'arrivée. La route est encore longue et nous allons tenter de la suivre le plus sereinement possible.



Actualités de la J.S.C

Jérôme Fournier au Cugnaux Dôme

Entraîneur ligue féminine et de plusieurs équipes de France de jeunes

Le mercredi 23 Mars 20h30 nous aurons le plaisir d'accueillir J.Fournier dans le cadre d'une soirée technique.



20 h. 30 : Intervention de J. Fournier - Thème : jeu sans ballon dans le jeu à 5 ; apprentissage et perfectionnement (thème choisi par vous lors de la réunion de Décembre)

Plan de l'intervention

1- Les incontournables du jeu sans ballon

a- Principes généraux (Du jeu rapide au rebond offensif): SPACING et TIMING

b- Fondamentaux individuels et pré-collectifs (Démarquage seul et démarquage avec l'aide de partenaires)

c- Les différentes approches du jeu sans ballon dans une animation collective

2- Mise en place du jeu sans ballon dans un collectif à partir de principes de jeu (apprentissage)

3- Mise en place du jeu sans ballon à partir des écrans porteur (perfectionnement)

La plus grande partie de l'intervention portera sur les points 1 et 2, qui sont les plus importants dans la pratique de coaches de jeunes région et département.

Le point 3 sera abordé en fin d'intervention ; les coaches, en particulier d'équipes seniors, qui le souhaitent pourront continuer à échanger sur le sujet avec J. Fournier à l'occasion du

22 h. 30 : Pot casse-croûte.....

Soirée de la J.S.C

Le pôle animation est d'humeur festive et souhaite le partager avec l'ensemble du club. Vous êtes donc invités à venir participer à la soirée de la J.S.C le samedi 26 Mars.

L'inscription est obligatoire avec une date limite fixée au 20 Mars. Le coupon d'inscription est téléchargeable sur le site.

On vous attend nombreux !!

SING, DANCE AND FUN

SAMEDI 26 MARS

SALLE JEAN BOUIN

AU PROGRAMME :

18H30 – APÉRO

REPAS + KARAOKÉ

SOIRÉE DANSANTE

10€/ADULTE

8€/ENFANT (U13 ET MOINS)

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 20 MARS . DÉPOSEZ LE COUPON D'INSCRIPTION ET LE RÈGLEMENT DANS LA BOÎTE AUX LETTRES DU LOCAL





Clin d'œil

Petit clin d'œil à Tom, joueur de l'équipe U15, qui a remporté avec son équipe le championnat départemental UNSS de handball.

David THEUX-BERUCQ (Sénior Garçon)



Depuis quand joues-tu au basket ?

Après avoir joué 3 ans en UNSS avec mes amis, j'ai rejoint un club à 14 ans à Pau durant 3 ans.

Puis, j'ai fait une longue parenthèse et j'ai repris le basket sous les couleurs de la JSC depuis 2006.

Quel est ton meilleur souvenir à la J.S.C ?

Une soirée où les jumeaux Icard, Antoine et Baptiste, se sont déguisés en filles avec des robes moulantes qui leur allaient à merveille. J'attends désormais de voir leur petit frère Aurélien en faire de même.

Et le pire ?

L'absence de jeu pendant 1 an à cause d'une blessure au genou. Mais, par contre, ce manque m'a, je pense, permis de me régénérer mentalement et fait que l'envie est

encore présente maintenant malgré les années qui passent.

Quel est selon toi le meilleur joueur ou joueuse de tous les temps ?

Celui qui, en tout cas, m'a fait découvrir et aimer ce jeu est Magic Johnson.

Ta devise ?

Sportivement ce serait : « Donner avant de prendre, comme on offre une passe au bon endroit, au bon moment à son copain, illustre au plus fort l'idée du partage ».

Qu'est-ce qui t'énerve le plus sur un terrain ?

Quelqu'un qui ne se donne pas à fond ou une personne qui joue pour sa performance individuelle au détriment du collectif.

Que fais-tu en dehors du basket ? D'autres hobbies ?

Mon activité principale est désormais de m'occuper de ma fille née il y a un peu plus d'1 an.

A part ça, j'essaie de continuer de lire un maximum et de varier niveau sport avec du squash, vtt et quelques tennis de temps en temps.

Ta chanson préférée ?

Je vais en citer 2, d'univers musicaux complètement différents :

« Manu » de Renaud et « Toda menina Baiana » de Gilberto Gil

Ta série préférée ?

House of Cards

Quel est le talent que tu aurais aimé avoir ?

Ce n'est pas un talent mais je serais plutôt envieux des gens qui n'ont besoin que de 4 ou 5h de sommeil pour être en super forme. 3 à 4h de sommeil en moins chaque jour te laisse la possibilité de faire plein de choses en plus. Mais bon j'avais essayé sur 1 semaine de réduire mes nuits et mon organisme n'est définitivement pas adapté à cela !

Le Week-end Prochain



RENCONTRES 19,20,23 et 24 MARS



<http://basket-cugnaux.clubeo.com>



Renc.	Equipe	Club Recevant	Resultats	Club Visiteur	Lieu	Horaire
8128	U11F Pascale et Pierre	ASTRO		CUGNAUX	Gymnase Amauné 103 av F. Estébe	11h
8482	U11M-1 Olga et Camille	BC FOUSSERETOIS		CUGNAUX	Gymnase du collège Le fousseret	11h15
8495	U11M-2 J-Y & Charlene	CUGNAUX		TOULOUSE CASSELARDIT	Jean Bouin	11h30
5491	U13M-1 Loïc S. et Albert niveau 1	CUGNAUX		CAUSSADE	Jean Bouin	13h30
3044	U13M-2 Ludo L. et Loïc B. niveau 2	AUSSONNE MERVILLE		CUGNAUX	Gymnase tilion route de merville 31840 aussonne	16h30
5067	U15F Olga niveau 2	CUGNAUX		CTC ST GIRONS SALIES LE FOUSSERET	Jean Bouin	15h30
4037	U15M François et Ludo V. Régional	VCGB		CUGNAUX	Salle omnisport Castera Verduzan	17h
7103	U17M1 Loric & Philippe niveau 2	FROUZINS		CUGNAUX	gymnase berdeil rue G.Berdeil frouzins	17h
7158	U17M2 Maud niveau 2	BC QUINT FONSEGRIVES		CUGNAUX	Complexe P.Pepi rue des coteaux Quint Fonsegrives	17h30
436	SG 2 Christophe Region 1	CUGNAUX		TOURNEFEUILLE	Jean Bouin	18h30
105	SG 1 Gilles Pre National	CUGNAUX		MONTAUBAN	Jean Bouin	21h

Samedi

	U7D Ludo L. et Loïc B.					REPOS
	U9 C					REPOS
	U9 D					REPOS
	U9 D Stephen	BASKET LAURAGAIS		CUGNAUX	Gymnase P Coubertin av du marechal leclerc 31250 Revel	10h
1706	SF 2 Ludivine Region 2	BC DAMIATTE ST PAUL		CUGNAUX	Av du stade 81220 St Paul Cap de Joux	15h30
1306	SF 1					REPOS

Dimanche

	U13F Mathieu Niveau 1	CORNEBARRIEU		CUGNAUX	ch. des Ambrits 31700 Cornebarrieu	18h
--	------------------------------------	---------------------	--	----------------	--	-----

Mer 23

	SG 2 Christophe Coupe de la Garonne	TBC-2		CUGNAUX	54 rue des 7 troubadours 31000Toulouse	20h30
--	--	--------------	--	----------------	--	-------

Jeudi 24

A vos crayons, Prêts, Partez !!!

L'équipe de rédaction de la Gazette vous invite à lui faire parvenir par mail tout travail issu de votre imagination : des photos rigolotes ou insolites prises par vos soins, des dessins, des textes...etc

Evidemment ce que vous nous envoyer doit avoir un rapport avec le basket ou le club. Chaque semaine nous

publierons dans cette partie les travaux que nous aurons reçus !

Pour vous donner des idées et vous montrer que ce n'est pas difficile de faire un petit quelque chose, la rédaction vous fait part de ce premier dessin

Nous attendons donc avec impatience vos envois !!

MAIL : lagazettedelajsc@gmail.com

