



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

C'est avec une immense tristesse que la semaine a débutée. Nous avons appris le décès brutal de Marlène Lokula, la soeur d'Evelyne (Titi), dimanche dernier à l'âge de 27 ans. Titi est bien connu au Club, elle joue en séniors filles depuis longtemps, et sa sœur Marlène a également joué au Club.

Nos pensées t'accompagnent, Evelyne. Reçois nos plus sincères condoléances.

Les obsèques auront lieu en l'église de Cugnaux samedi 8 mars à 11h30, suivi de l'enterrement au cimetière de Cugnaux. Si l'un de vous souhaite faire quelque chose, la famille ne souhaite pas de fleurs mais plutôt un chèque pour la fille de Marlène âgée de 6 ans afin qu'elle ait un petit apport à sa majorité.



Avec l'arrivée des vacances scolaires de février–mars, très peu d'équipes jouaient ce weekend. Chez les garçons, les **Séniors Garçons 2** recevaient l'**Avenir Castera Rejaumont**, une équipe du trio de tête de leur poule, et les **Séniors Garçons 1** devaient confirmer leur suprématie en championnat avec la réception du **NET'S**, actuel 3^{ème} du championnat. Un apéritif a été offert aux supporters entre ces 2 matches samedi soir à Jean Bouin. Ce fut l'occasion de se retrouver pour célébrer ensemble la belle saison de l'ensemble de nos équipes Séniors même si les SG2 ne pourront pas viser plus haut que le maintien en Régionale 1 cette saison. Merci à tous ceux qui sont venus encourager nos équipes SG1 et SG2 ce samedi.

Les **Séniors Filles 1** recevaient **L'Isle Jourdain** (avant–dernière équipe de la poule) et voulaient se racheter de la défaite de la semaine passée. Quant aux **Séniors Filles 2**, elles recevaient l'équipe du **Basket Club Varilhois** afin de s'accrocher à une place leur permettant la montée dans la catégorie supérieure la saison prochaine.

Chez les jeunes, le weekend était léger avec seulement six matches joués. Notons les victoires des U13M3, U15F1 et U17M1.

Cette première semaine de vacances est aussi l'occasion pour les enfants de suivre le stage de basket proposé par le club et animé par Mathieu Parrini. Le programme de la semaine : <http://basket-cugnaux.clubeo.com/actualite/2014/02/22/stage-vacances-hiver.html>



COMMENTAIRES D'APRES-MATCH

SG1 : « Une juste récompense de l'investissement »

"Pas le temps de souffler en cette fin d'hiver après la belle satisfaction obtenue huit jours plus tôt en terres aveyronnaises. Obligés d'enchaîner avec la réception du Net's BC, 3ème de la PNM, avec pour marque de fabrique d'être l'équipe ayant la meilleure défense mais aussi de savoir nous causer quelques tourments. Vraiment pas de quoi se relâcher face à l'enjeu de confirmer ou pas, de rester à cette 1ère place ou de se voir relégués à la 3ème !

Nous avons pris le match par le bon bout en nous appuyant sur ce socle défensif qui devient vraiment efficace, mais nous ne l'avons pas forcément bien traduit en lâchant trop de paniers faciles (jeu rapide ou LF, en-dessous de la barre des 50 %) et en étant bien trop permissif sur notre espace de rebond (avec presque autant de secondes possessions laissées à l'adversaire que de rebonds défensifs captés). Et pourtant, nous sommes arrivés à la mi-temps avec dix points d'avance (36/26 : 19/14 et 17/12). Pas de répit à la mi-temps car nous savions très bien ce à quoi nous attendre dès la reprise et nous ne fûmes pas surpris tout au long d'un second acte disputé et achevé sur un score de parité (36/36 : 15/15 et 21/21). Les signes de maturité entrevus depuis près d'un mois - et qui nous ont permis de nous imposer à La Primaube puis à Villefranche - nous ont aussi permis samedi de passer l'écueil et d'aller chercher le point average.

Voilà une juste récompense de l'investissement mis pour sortir du tunnel hivernal en bonne position et se donner le droit de continuer à y croire et de prendre les joutes printanières les unes après les autres, en se sentant poussés comme au Dôme samedi soir."

Paroles de l'assistant coach François





COMMENTAIRES D'APRES-MATCH

SF1 : Victoire malgré un contexte difficile

"Ce dimanche nous étions opposés à l'isle Jourdain et nous avions à cœur d'effacer la défaite de la semaine dernière à plaisance. C'est avec de la tristesse que nous avons abordés cette rencontre vu les événements de ce début de semaine. Après une entame un peu timide nous avons su rehausser notre jeu en alternant le jeu intérieur et extérieur. Nous avons pu nous appuyer sur notre défense tout terrain qui nous a permis de récupérer quelques ballons intéressants. Hormis la perte du premier quart temps, nous avons su contrôler et dominer le reste de match (8-9, 23-9, 19-10 et 12-5 ; score final **62-33**). Notre effectif étant réduit (blessures, maladie notamment) nous avons pu compter sur la présence de Gwennaëlle, joueuse de l'effectif d'Aboudou (coach des SF2), que je remercie pour sa présence. Pour cette période de vacances d'hivers, les joueuses sont au repos et nous reprendrons donc par un entraînement qui regroupera l'ensemble des joueuses seniors filles (département et région) le mardi 11/3".

Paroles du coach Nadir



U13M3 : Un match maîtrisé de bout en bout

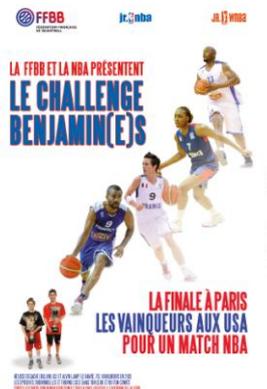
Ce match face à Muret qui est actuellement 5^{ème} de la poule nous permettait de conserver notre 4^{ème} place et de les distancer. Le match a été parfaitement maîtrisé tant sur le plan collectif que sur le plan individuel. Les garçons se sont donné à 200% et nous avons dominé dans tous les secteurs de jeu. Nous avons par contre manqué de réussite sur les derniers gestes en fin de match puisque nous nous imposons de 9 points alors que nous avons compté jusqu'à 18 points d'avance. Il faudra briller au prochain match puisque nous recevrons le second au classement, Lavernose Lacasse, qui nous avait battus de 21 points à l'aller.

Paroles du coach « remplaçant » Ludovic





RETOUR SUR LE CHALLENGE BENJAMIN(E)S



Dimanche 23 février avait lieu les finales départementales du challenge benjamin(e)s à Muret. Voici le podium des participants Cugnalais(es) :

- 1- Alexandre GARREL avec 53 points (qualifié pour les finales régionales)
- 2- Damien DELLE-VEDOVE avec 43 points (qualifié pour les finales régionales)
- 3- Damien FROMONT avec 40 points
- 4- Enzo KEO avec 39 points
- 5- Tom RIZZIATO avec 27 points
- 6- Camille HERRAIZ avec 26 points
- 7- Marie DRUILHET avec 22 points
- 8- Hugo VOISIN avec 21 points
- 9- Emma HADDADI avec 17 points





RESULTATS DU WEEK-END

**Les SG1 conservent la tête de leur championnat
et les SF1 retrouvent le goût de la victoire**



RESULTATS DES MATCHES : 28/02 & 01-02 MARS



U13M-3 Département Niveau 3 Grégory Valminos	CUGNAUX	CTE MURET/EAUNES - 1	51 - 42
U15F-1 Région Top 10 Julie Vignaux & Béatrice Petiot	CTE LAVAUR VERFEIL	CTE CUGNAUX - TOURNEFEUILLE	43 - 45
U15F Championnat de France Sylvie Renard	UNION BASKET PERPIGNAN SALANQUE	BASKET COLOMIERS CUGNAUX TOURNEFEUILLE	63 - 62
U17F Région Top 10 Raphaël Pascual	CTE CUGNAUX - TOURNEFEUILLE	PRADINES LOT BASKET	54 - 63
U17M-1 Région Niveau 1 Aboudou Hassanali	DRAGONS BASKET CLUB SALVAGNAC	CTE CUGNAUX - TOURNEFEUILLE	30 - 71
U17M-2 Département Niveau 2 Thierry Neves & Marc Vignot	UNION SPORTIVE AUSSONNAISE	CTE CUGNAUX - TOURNEFEUILLE	60 - 58
U20M Région Raphaël Pascual	TARBES LOURDES PB	CUGNAUX	<u>CUGNAUX FORFAIT</u>
Seniors Filles 1 R1 Nadlr Amghar	CUGNAUX	BASKET CLUB L'ISLOIS - 2	62 - 33
Seniors Filles 2 PROMO EXCELLENCE FEMININE Aboudou Hassanali & Grégory Valminos	CUGNAUX	BASKET CLUB VARILHOIS	57 - 50
Seniors Garçons 1 PRE NAT Guillaume Ribot & François Poullard	CUGNAUX	NORD EST TOULOUSAIN BC - 1	72 - 62
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu Parrini	CUGNAUX	AVENIR CASTERA REJAUMONT	71 - 80



PLANNING VACANCES D'HIVER

<u>JEAN BOUIN</u>	
Samedi 01/03	Sélection U14 = 9:30 - 15:00 Doublon Séniors à partir de 18:30
Dimanche 02/03	Match SF1 = 15:30
Lundi 03/03	STAGE JSC = 9:00 - 18:00 SF2 = 21:00 - 22:30
Mardi 04/03	STAGE JSC = 9:00 - 18:00 U17M-1 = 19:00 - 20:30 SG1 = 20:30 - 22:00
Mercredi 05/03	Sélection U13 = 9:00 - 17:00 U15F-1 = 17:00 - 19:00
Jeudi 06/03	STAGE JSC = 9:00 - 18:00 SF2 = 19:30 - 21:00
Vendredi 07/03	STAGE JSC = 9:00 - 18:00 U15F-1 = 18:00 - 19:30
Samedi 08/03	
Dimanche 09/03	
Lundi 10/03	TICKETS SPORTS = 14:00 - 16:00 U13M-1 = 18:00 - 19:30 SF2 = 21:00 - 22:30
Mardi 11/03	TICKETS SPORTS = 14:00 - 16:00 U17M-1 = 19:30 - 21:00 SF1 = 21:00 - 22:30
Mercredi 12/03	TICKETS SPORTS = 14:00 - 16:00 U13M-1 = 17:00 - 18:30
Jeudi 13/03	TICKETS SPORTS = 14:00 - 16:00 U13M-3 = 18:00 - 19:30 SF2 = 19:30 - 21:00
Vendredi 14/03	TICKETS SPORTS = 14:00 - 16:00 SF1 = 21:00 - 22:30
Samedi 15/03	
Dimanche 16/03	SG1 = 18:00 19:30



LES ANNONCES CUGNALAISES

Une si triste nouvelle

Comme nous l'annoncions dans l'édito, c'est avec une grande émotion que nous avons appris le décès de Marlène Lokula, la soeur d'Evelyne (Titi). Nos pensées t'accompagnent, Evelyne...Reçois nos plus sincères condoléances.

Marlène est décédée dimanche dernier à l'âge de 27 ans. Titi est bien connue au club, elle joue en séniors filles depuis longtemps, sa soeur a également joué au club.



Les obsèques auront lieu en l'église de Cugnaux samedi 8 mars à 11h30, suivi de l'enterrement au cimetière de Cugnaux.

Si l'un de vous souhaite faire quelque chose, la famille ne souhaite pas de fleurs mais plutôt un chèque pour la fille de Marlène âgée de 6 ans afin qu'elle ait un petit apport à sa majorité.



Championnes de Cœur

Samedi 8 mars au Grand Palais

La Ligue Féminine de Basket mettra à l'honneur les basketteuses, lors de la journée de la Femme, le samedi 8 mars 2014, dans le cadre de "Championnes de Cœur". Au programme, animations mini-basket, concours 3x3, match de gala et la journée se terminera par un dîner de gala. Plus d'informations ici :

<http://basket-cugnaux.clubeo.com/actualite/2014/01/05/championnes-de-coeur.html>

http://www.basketfb.com/articles/index.asp?ARB_N_ID=955



LES ANNONCES CUGNALAISES

Sélection Départementale U13

Lundi 03 mars et Mardi 04 mars à Bruguières

Dans le cadre de la formation des jeunes joueurs, le Comité Haute Garonne prépare la constitution des sélections départementales Benjamins Benjamines nés en 2001.

Sont convoqués : **Melvin ROQUES & Alexandre GARREL**



Sélection Départementale U12

Mardi 11 mars et Mercredi 12 mars à Toulouse

Dans le cadre de la formation des jeunes joueurs, le Comité Haute Garonne prépare la constitution des sélections départementales Benjamins Benjamines nés en 2002.

Sont convoqués : **Aurian DOLMETA, Damien FROMONT & Enzo KEO**





LES ANNONCES CUGNALAISES

Colloque Entraîneur

Le 08/03/2014 de 9h30 à 16h00 au CREPS de Toulouse

Dans le cadre de l'événement Championnes de Cœur qui aura lieu le Samedi 8 Mars 2014 à Toulouse, la Ligue des Pyrénées de Basketball organise un colloque entraîneur permettant de revalider la carte d'entraîneur pour la saison 2014/2015 (Statut Régional).

Ce colloque se déroulera au CREPS de Toulouse (Salle René Lavergne) le Samedi 8 Mars de 10h à 16h et est ouvert à tout entraîneur, quel que soit le niveau et l'équipe entraînée. Le programme de la journée :

- 9h30 : Accueil
- 10h-12h : Fabien Perrigault interviendra sur la thématique de l'adresse.
- 14h-16h : Jérôme FOURNIER et Guillaume Cormont : Partage d'expériences sur la gestion de leurs équipes (LFB et NF1)

Le tarif de 30€ comprend l'accueil, le colloque, le repas du midi ainsi que l'entrée au Match de Gala qui aura lieu au Palais des Sports de Toulouse à 18h. (Règlement par chèque à l'ordre de la Ligue des Pyrénées de Basketball).

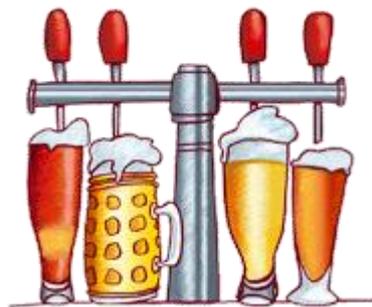
Inscription obligatoire via ce formulaire avant le 3 Mars 2014 :
<https://docs.google.com/forms/d/1i7CKFK9YZi2u5yaf6xxvdjq3lwfMtaW2HDVy0JdVX3w/vi/ewform>

Pour tout renseignement, veuillez-vous adresser à p.chicanne@basketpyrenees.org





Qui tient la buvette en Mars ??



Chaque week-end, une équipe différente est en charge de tenir la buvette au gymnase Jean Bouin !

Voici le programme des prochains week-ends de **mars** :

22 & 23 mars = U13M-3

29 & 30 mars = U17F

La buvette est mise en place et fermée par l'Animation du Club, nous vous demandons uniquement de la tenir durant les matches du week-end. **MERCI !**





Au profit de unicef®

Championnes de Cœur



Match de Gala

TOULOUSE ★ 2014

SAMEDI 8 MARS

GRAND PALAIS DES SPORTS

**LES BRAQUEUSES, LES FILLES EN OR &
LES BASKETTEUSES LFB VONT FAIRE LE SHOW !**



RESERVATIONS WWW.BASKETLFB.COM
À PARTIR DE 5€

Le Coin Lecture



VAS-Y ! VAS-Y ! CRACHE LE MORCEAU, KENNY ! Y FAISAIT QUOI, SPEUDE OUEBE ?

WELL, C'EST TRÈS SIMPLE... TOUS LES JOURS, IL FAIT UNE SÉRIE DE 30 ABDOS...

PLUS 20 POMPES...
DE LA CORDE À SAUTER ...

TROP FACILE.
AH... BEN OUAIS, TIENS !

30 ABDOS ?! LES DOIGTS DANS LE NEZ !



122

PLUS 5 KILOMÈTRES DE VÉLO...
EUH... 5 ? ...

PLUS QUELQUES FRACTIONNÉS : 3 X 10 SÉRIES DE MUSCULATION DES CUISSES, 3 X 15 SÉRIES DE...

