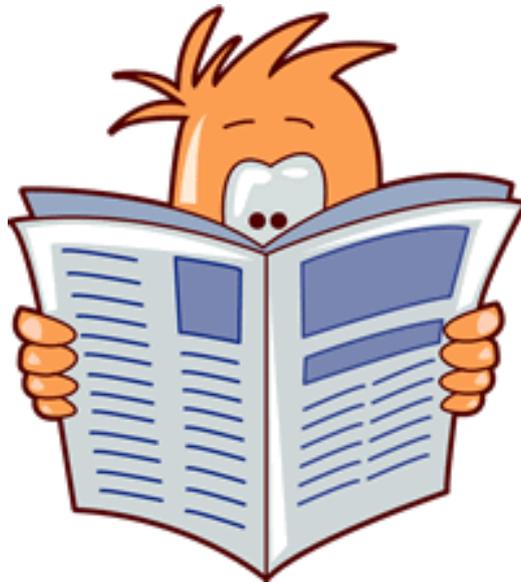


JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

LA GAZETTE DE LA JSC



Nos équipes séniors étaient au repos ce weekend. Les **SG2** se sont imposés à domicile mercredi contre Portet dans le cadre de la coupe de la Garonne 118-73. Nos équipes de jeune ont également repris la compétition.

Vous retrouverez tous les résultats à la page suivante.

Ce weekend, beaucoup de matches sont au programme. Nos équipes Séniors Garçons se déplacent à Montauban (**SG1**) et à Tournefeuille (**SG2**). Chez les filles, les **SF2** recevront le Basket Damiatte Saint Paul et les **SF1** seront au repos.

Le programme complet de la prochaine journée est à retrouver en page 3.

Très bonne lecture à toutes et à tous !!

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Resultats du weekend



RESULTATS 18 - 21 - 22 NOVEMBRE



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



JS Cugnaux Basket

Equipe	Club Receptant	Club Visiteur	Lieu	Horaire
SG 2 Mathieu Coupe Garonne	CUGNAUX	PORTET	Jean Bouin	118 - 73
U11F Pascate & Pierre	CUGNAUX	PIBRAC	Jean Bouin	20 - 12
U11M-1 Olga	CUGNAUX	FROUZINS	LEO LAGRANGE	24 - 8
U11M-2 J-Y & Charlene	TLSE LARDENNE	CUGNAUX	Gymnase du Petit Capitole 153 avenue de Lardenne 31100 Toulouse	12 - 20
U13F Mathieu niveau 1	CUGNAUX	ST NAUPHARY	Jean Bouin	54 - 23
U13M-1 Loic & Albert niveau 1	NET'S BC	CUGNAUX	chemin Belbeze St Jean	57 - 29
U13M-2 Ludo L. niveau 2	CUGNAUX	NET'S BC - 2	JAZY	31 - 54
U15F Olga niveau 2	CUGNAUX	MURET	Jean Bouin	56 - 26
U15F EN	EXEMPT	EN		REPOS
U17M1 Loric & Philippe niveau 2	CUGNAUX	PORTET	Jean Bouin	77 - 46
U17M2 Maud niveau 2	TSE LARDENNE	CUGNAUX	Gymnase du Petit Capitole 153 avenue de Lardenne 31100 Toulouse	78 - 46
SG 1 Gilles				REPOS
U9 C Fred et Matthieu				REPOS
U9 D Ludo V. & Damien				REPOS
U15M Francois & Ludo V Brassage IR	OTB	CUGNAUX	6 Avenue Montaigne, 31830 Plaisance du Touch	78 - 45
SF 2 Ludvine				REPOS
SF 1 Nadir & Kevin				REPOS

Mercredi

Samedi

Dimanche



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Horaires des matches à venir



RENCONTRES 25-28-29 NOVEMBRE



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



JS Cugnaux Basket

Equipe	Club Receptif	Club Visiteur	Lieu	Horaire
U11F Pascale et Pierre	CORNEBARRIEU	CUGNAUX	Espace sportif P. De Coubertin Cornebarrieu	25/11 16h30
U11F Pascale et Pierre	OTB-1	CUGNAUX	Salle Verne 8 av montaigne plaisance	11h30
U11M-1 Olga	OTB-2	CUGNAUX	Gymnase Cantelauze ch. de cantelauze 31470 FONSORBES	12h
U11M-2 J-Y & Charlene	CUGNAUX	NOE CARBONNE 2	JEAN BOUIN	13h
U13F Mathieu niveau 1	COLOMIERS	CUGNAUX	Gymnase Piquemal 15 rue Alfred de Vigny Colomiers	13H
U13M-1 Loic et Albert niveau 1	CUGNAUX	VERFEIL	JEAN BOUIN	15H
U13M-2 Ludo L. niveau 2	PORTET	CUGNAUX		A venir
U15F Olga niveau 2	UN.OL.PAMERS	CUGNAUX	salle Palin Pamade ZA de Pic 8 av de la Rijole pamiers	15h45
U15F EN Pascale niveau 2	EN FROUZINS/CUGNAUX	VACQUIERS BOULOC	JEAN BOUIN	17h
U17M1				REPOS
U17M2				REPOS
SG 1 Gilles Pre National	MONTAUBAN BC1	CUGNAUX	49 RUE DU RAMIEROU 8200 MONTAUBAN	20h
SG 2 Mathieu Region 1	AS-TOURNEFEUILLE	CUGNAUX	Gymnase Labitrie Tournefeuille	20h
U9 C Fred et Matthieu	OTB-1	CUGNAUX-1	Gymnase Cantelauze ch. de cantelauze 31470 FONSORBES	9h30
U9 D Ludo Vachey	ST LYS-2	CUGNAUX 2		A venir
U9 D	ASTRO	CUGNAUX 3		A venir
U15M Francois et LudoV, Brassage IR	CUGNAUX	BC OSSUN	JEAN BOUIN	13h
SF 2 Ludvine Region 2	CUGNAUX	BASKET DAMIATTE SAINT PAUL	JEAN BOUIN	15h30
SF 1				REPOS

Mercredi

Samedi

Dimanche



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

CENTRE DE PERFECTIONNEMENT



AVIS AUX JOEUSES ET JOUEURS DE LA JSC BASKET

Le **centre de perfectionnement** ouvre ses portes **vendredi 2 Octobre 2015 à 18 h.**
à la salle Michel Jazy (lycée de Cugnaux)

De quoi s'agit-il ?

C'est une opportunité ouverte à toutes et tous de progresser plus rapidement dans l'apprentissage ou le perfectionnement des fondamentaux de votre sport préféré, quelque soit votre âge et votre niveau de pratique.

Il se déroulera cette saison tous les **vendredis de 18 h. à 19 h. 45 à la salle Michel Jazy** (à côté du lycée de Cugnaux) qui est parfaitement adaptée à l'activité avec ses 8 paniers de basket, dont 6 pouvant être mis en configuration mini basket.

Vous serez accueillis par **3 entraîneurs** ou joueurs seniors de la JSC. Il y aura **3 thèmes « fondamentaux individuels »** distincts définis chaque vendredi. Les participants seront répartis en **3 groupes selon leur niveau de basket du moment**, et non par catégorie d'âge comme pour les entraînements. Chaque groupe passera une demi-heure sur chaque thème, dirigée par un des 3 animateurs qui adaptera au groupe entraîné le niveau de ses exercices et exigences.

Ainsi, à chaque séance, chaque enfant pratiquera les 3 thèmes et rencontrera chacun des 3 animateurs.

Conditions de participation

Le « perf » est ouvert à tous les licencié(e)s et contribue ainsi à créer **une dynamique de club transversale et conviviale** enfants /parents/coachs en plus de celle de votre équipe ; ne soyez pas craintifs de vous retrouver avec des plus jeunes ou des plus âgés ; il n'y a aucune évaluation de performance.

Vous n'êtes pas forcés d'assister à tout le centre de perf si vous avez des contraintes quelconques : vous arrivez et repartez quand vous voulez, à la limite près de participer au minimum une heure.

Nous vous invitons à participer à cette activité qui a fait ses preuves par le passé : parlez-en au coach de votre équipe, il y a sûrement participé en tant que joueur et/ou animateur.

A vendredi donc

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter Jean Yves Pouillard (ajy.pouillard@orange.fr)



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



PAROLES DE COACHES

U13M1 : Retour sans victoire : NETS 57 – J.S.C 29

Le vent de la plaine a soufflé chaud sur le trajet et grand froid sur le retour. Eh bien voilà un épisode désagréable passé.

Nous avons pourtant une petite fenêtre pour lutter contre cette équipe ; la tâche était difficile mais pas impossible.

Malgré une maladresse criarde, nous pensions que notre domination aux RO et RD écartant l'adversaire du panier, allez nous permettre de défendre et lancer du jeu rapide.

Ce fut catastrophique, une faillite qui s'est installé au 4^{ème} QT, les U13 ont réalisé, avec aisance, tous les scénarios d'une bonne défaite :

Passes à l'adversaire, pertes de balles en dribblant, arrachages consentis dans les mains et j'en passe ! Et vlan, 19 à 2 .

Pourtant le travail du rebond aux entrainements est positif et bien restitué, nous avons pu voir des postures intéressantes dans les formes de jeux ; mais voilà, cela ne suffit pas !

Encore du travail pour constituer et trouver un équilibre entre le quatre majeur privé de DAMIEN et le banc composé de débutants et du « vol dans la deux, auprès de mon AMI LUDO »

Comme je suis têtu avec LOIC qui rayonne de plus en plus; nous allons encore enfoncer le clou, le potentiel est là .

Et les gamins, le goûter c'est bien ! Il y a du feu dans ma cheminée je reviens chez moi etc.

Le basket c'est votre passion alors il faut y aller (pour la traduction demander aux parents, LOIC ET MOI NOUS VOUS CHANTERONS MARDI SOIR LE REFRAIN).

SOUVENT IL Y A DES DEFAITES POSITIVES, A SUIVRE.....

PS /LA FAMILLE PASCUAL (le père et le fils) VOUS ENVOIE BIEN LE BONJOUR et devinez le chambrage.

Coaches Albert et Loïc



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



PAROLES DE COACHES

U13M2 : Une deuxième mi-temps compliquée : J.S.C 31 – NETS 54

Nous avons rencontré un belle équipe du net's 2. Un match superbement arbitré par Jacky et Aurélien. Merci à eux.

Petite entame de match mais un deuxième quart temps de folie fait que nous menons de 1 point à la mi-temps. Super adroit au lancer franc nous provoquons pas mal de fautes.

Puis la deuxième mi-temps commence moins bien avec un abandon pour blessure d'Adrian notre meneur. Nous faisons pas mal de fautes aussi dû à la fatigue. Raphael, Quentin et Yvan sont à 4 fautes. Il faut alors gérer car il reste du temps. Aloïs nous amène de la vitesse et de l'adresse. Elian et Lucas gèrent à leur niveau. Nous finissons épuisé 31 à 54.

Coup de gueule contre 3 joueurs qui ne sont pas venus sans prévenir alors qu'il y avait 3 copains au repos forcé qui auraient bien aimé jouer.

Des remontées de bretelles sont prévues lundi à l'entraînement.

Merci aux bénévoles et aux publics enthousiaste et un grand merci à Flora .

Coach Ludo L.

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

Offre de notre partenaire Tutti Pizza :

Attention :

Les doubles des licences vont vous être distribués sous peu, si ce n'est pas déjà fait.

Offre valable du 19/09/2015 au 31/12/2015
sur présentation de la licence du club



**1 PIZZA
ACHETÉE = 1 PIZZA
OFFERTE**

11 rue du pré vicinal
CUGNAUX tel : 05.62.20.03.00



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulier. www.mangerbouger.fr