

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Gazette écrite et réalisée par Nathalie Fromont



## LA GAZETTE DE LA JSC



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## RESULTATS DU WEEK-END DERNIER

|                                                                        |                               |                              |                 |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------|
| <b>U11F-1</b><br>Sylvie & Mathieu                                      | AS TOURNEFEUILLE              | <b>CUGNAUX</b>               | <b>2 - 6</b>    |
| <b>U11F-2</b>                                                          | <b>CUGNAUX</b>                | SAINT LYS OLYMPIQUE BASKET - | <b>6 - 2</b>    |
| <b>U11M</b><br>Pascale & José                                          | <b>CUGNAUX</b>                | AS TOURNEFEUILLE - 2         | <b>6 - 2</b>    |
| <b>U13F</b><br>Région Niveau 1<br>Olga                                 | <b>CUGNAUX</b>                | US MONLEONNAISE              | <b>37 - 28</b>  |
| <b>U13M-1</b><br>Région Top 16<br>Mathieu & Xavier                     | BASKET CLUB OSSUNOIS          | <b>CUGNAUX</b>               | <b>46 - 44</b>  |
| <b>U13M-2</b><br>Département Niveau 3<br>Mathieu & Jordan              | <b>CUGNAUX</b>                | U.S. COLOMIERS BASKET - 2    | <b>48 - 40</b>  |
| <b>U13M-3</b><br>Département Niveau 3<br>Ludovic L.                    | NOE CARBONNE BASKET           | <b>CUGNAUX</b>               | <b>49 - 30</b>  |
| <b>U15F</b><br>Département Niveau 2<br>Cyril                           | AS LABARTHE SUR LEZE          | <b>ENT FROUZINS-CUGNAUX</b>  | <b>38 - 59</b>  |
| <b>U15M-1</b><br>Inter Région<br>William & François                    | UNION GASCogne BASKET         | <b>CUGNAUX</b>               | <b>119 - 65</b> |
| <b>U15M-2</b><br>Région Niveau 1<br>Ludovic V.                         | <b>CUGNAUX</b>                | BLAGNAC BASKET CLUB          | <b>49 - 57</b>  |
| <b>U17M</b><br>Département Niveau 2<br>Loric & Philippe                | <b>CUGNAUX</b>                | EN-ROQUETTES/PINSAGUEL       | <b>53 - 60</b>  |
| <b>U20M</b><br>Région Division 2<br>Jean-Yves & Albert                 | <b>CUGNAUX</b>                | UNION SPORTIVE PIBRACAISE    | <b>64 - 59</b>  |
| <b>Seniors Filles 1</b><br>R1<br>Nadir & Kevin                         | UNION AUCH PAVIE MONTAUT B.C. | <b>CUGNAUX</b>               | <b>38 - 59</b>  |
| <b>Seniors Filles 2</b><br>EXCELLENCE FEMININE<br>Ludvine              | OUEST TOULOUSAIN BASKET - 3   | <b>CUGNAUX</b>               | <b>63 - 67</b>  |
| <b>Seniors Garçons 1</b><br><b>NATIONALE 3</b><br>Guillaume & François | SA MERIGNACAIS                | <b>CUGNAUX</b>               | <b>92 - 75</b>  |
| <b>Seniors Garçons 2</b><br>R1<br>Mathieu                              | AS TOURNEFEUILLE              | <b>CUGNAUX</b>               | <b>88 - 91</b>  |

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## Classement de nos SG1

Classement officiel de la FFBB à l'issue de la journée 9

| Equipe                                             | Pts | Rencontres |   |   |   | Init | Pén | Forf | Déf | Pénalités |     | M   | E   | Q       |
|----------------------------------------------------|-----|------------|---|---|---|------|-----|------|-----|-----------|-----|-----|-----|---------|
|                                                    |     | J          | G | P | N |      |     |      |     | Arb       | Ent |     |     |         |
| 1 <a href="#">AUCH BASKET CLUB</a>                 | 17  | 9          | 8 | 1 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 771 | 666 | 0.0     |
| 2 <a href="#">VALENCE CONDOM GERS BASKET</a>       | 17  | 9          | 8 | 1 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 741 | 578 | 0.0     |
| 3 <a href="#">REAL CHALOSSAIS</a>                  | 16  | 9          | 7 | 2 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 740 | 635 | 0.0     |
| 4 <a href="#">VAL D'ALBRET BASKET</a>              | 15  | 9          | 6 | 3 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 700 | 666 | 0.0     |
| 5 <a href="#">COTEAUX DU LUY BASKET</a>            | 15  | 9          | 6 | 3 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 680 | 644 | 0.0     |
| 6 <a href="#">HAGETMAU DOAZIT CHALOSSE</a>         | 13  | 9          | 4 | 5 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 712 | 729 | 0.97668 |
| 7 <a href="#">AS TRESSES</a>                       | 13  | 9          | 4 | 5 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 550 | 688 | 0.79942 |
| 8 <a href="#">UNION BASKET LA ROCHELLE - 2</a>     | 12  | 9          | 3 | 6 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 598 | 697 | 0.0     |
| 9 <a href="#">SAINT MEDARD BASKET</a>              | 12  | 9          | 3 | 6 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 681 | 656 | 0.0     |
| 10 <a href="#">ELAN SOUEMONTAIN MONGAILLARDAIS</a> | 11  | 9          | 2 | 7 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 671 | 690 | 0.97246 |
| 11 <a href="#">SA MERIGNACAIS</a>                  | 11  | 9          | 2 | 7 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 684 | 723 | 0.94606 |
| 12 <a href="#">J.S.P. CUGNALAISE</a>               | 10  | 9          | 1 | 8 | 0 | 0    | 0   | 0    | 0   | 0         | 0   | 542 | 698 | 0.0     |

Rencontres : (J)ouées, (G)agnées, (P)erdues, (N)ulles (Pén)alités, (Forf)ait, (Déf)aut Points : (M)arqués, (E)ncassés, (Q)uotient

(Pén)alités, (Forf)ait, (Déf)aut

Points : (M)arqués, (E)ncassés, (Q)uotient

Nos seniors nous ont gratifiés d'une nième défaite... C'est bien dommage... ET ALORS ? Ne savions nous pas que la saison serait très très difficile, que nos garçons devraient s'accrocher ? Bien sûr que si nous le savions et pour autant faut-il lâcher l'affaire ? CERTAINEMENT PAS ! Seulement 3 points nous séparent du 6eme : ce n'est pas la mer à boire. Rappelons-nous l'an dernier, qui aurait mis un copec sur notre montée en N3 ? En tout cas pas moi au début de la saison. On a vu le résultat. Certes là, c'est mal embarqué, mais nous ne visons que le maintien. Alors retrouvons nos manches, vous spectateurs, continuez encore plus qu'avant à supporter les SG1, et vous joueurs, rien n'ait jamais fini. Vous avez à vos cotés des bénévoles du club qui vous soutiennent, des coachs dont la mission au quotidien me semble-t-il va bien au delà de ce pourquoi ils sont là.. en bref, faites vous plaisir, tout est encore possible si on y croit et nous ON Y CROIT. Alors régalez nous, défoncez-vous et nul doute que nous y arriverons.

**Patrick Zafran – Président JSC**

En effet une défaite de plus mais comme le dit Patrick, on doit y croire encore ...les joueurs d'abord et les coachs aussi...Le club dans son entier est derriere vous ! Ayez au moins l'honneur de porter le maillot Rouge et Noir de la JS Cugnaux ! Tous ensemble !

**Christian – Référent équipe Seniors**

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## COMMENTAIRES D'APRES MATCH

### U15M-2 : « une bonne réaction ! »



**L**es garçons avaient à cœur de se racheter après le très mauvais match du week end dernier perdu 86-28 ! Ce match face à Blagnac a été très engagé et indécis. C'est dans le dernier quart-temps que la décision s'est faite.

**A**près avoir laissé filer nos adversaires avec un écart de dix point de retard, on a tout tenté pour revenir à leur hauteur mais la décision s'est faite sur la réussite aux tirs.

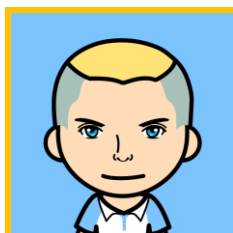
**N**ous nous inclinons de 8 points (49 - 57) avec beaucoup de regrets car nous avons fournis beaucoup d'efforts et cela n'a pas été payant.

**O**n a encore beaucoup de choses à corriger, tant en attaque qu'en défense. Ce match nous a montré que si nous faisons les efforts pour nous hisser au niveau de notre adversaire, nous sommes en mesure de rivaliser voire même de gagner le match.

**C**hapeau bas au comportement de nos joueurs qui sont restés solidaires pendant tout le match et qui n'ont cessé de s'encourager. Il est toujours très délicat de rebondir après une défaite aussi lourde le weekend précédent !

**M**erci aux supporters cugnalais pour leurs encouragements non-stop pendant le match !

*Ludo*



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## SF2 : « Elles débloquent le compteur ! »

Il aura fallu attendre notre 5eme match pour atteindre un score digne d'un match de senior : match gagné à Fonsorbes 67-63 et sans prolongations !

Lors de nos 4 premiers matches, nous en avons quand même terminé 3 en prolongation. Je commençais à croire que ça allait être notre spécialité de la saison ....! Et malgré ces nombreuses minutes supplémentaires, impossible d'atteindre les 60 points marqués.

Je ne cesse de répéter à mes joueuses que 60 points marqués c'est un bon indicateur qui reflète une certaine qualité de nos phases d'attaques; mais étant donné notre début de saison fait de tout petits scores, je me résignais peu à peu à enterrer cet indicateur et à me dire que finalement en attaque, il suffit de marquer un seul point de plus que nos adversaires et de se contenter de ces victoires.



En ce dimanche décoré de feuilles mortes, nous avons donc rendez-vous avec nos voisins de l'OTB (Ouest Toulousain Basket), fusion toute récente des clubs historiques de Fonsorbes et Plaisance du Touch, et qui aligne cette année quatre équipes de senior filles.

Nous allons à la rencontre de l'équipe 3. Elle présente la particularité d'être à la fois la plus forte attaque de notre poule mais également la plus faible défense .... Les deux extrêmes à la fois ! En préparant ce match, je me suis dit qu'il était pour nous : nous sommes assez bien armées en défense pour faire face à des attaquantes douées d'une part, et d'autre part, nous surmonterions plus facilement notre difficulté à marquer des paniers si les défenseurs répondaient aux abonnés absents...

Bien sûr ça ne s'est pas passé comme prévu ! Au bout de 3 minutes de jeu, nous avons déjà encaissé un sévère 6-0, puis l'OTB a continué la punition jusqu'à la 5eme minute par un 13-2. A la première occasion de temps mort, je ramène tout le monde au banc pour passer en défense individuelle. Changement salutaire qui stimule complètement nos joueuses et qui y voient enfin rouge ! A notre tour d'infliger un sévère 14-7 sur la fin du 1<sup>er</sup> QT pour le perdre quand même, mais pas trop, 20 à 16.

Le déroulement du 2eme QT rejoint enfin mon pronostic, notre défense efficace bloque les attaques de l'OTB qui a vraiment la qualité de réussir tout ce qu'elle tente, elle n'a aucun échec au panier ! Et nous arrivons enfin à couronner de succès tout notre panel offensif, contrairement aux matches précédents. Nous emportons joliment ce QT 17 à 9.

Mais après la pause, l'OTB prouve et réaffirme sa place de meilleure attaque de notre poule, elle s'adapte à notre défense qui pourtant n'a pas baissé d'intensité et recommence à nous infliger de trop nombreux paniers. Aucune des deux équipes ne parviendra à prendre le dessus dans cette deuxième mi-temps que nous jouons à stricte égalité : 3eme QT gagné par l'OTB 19-18 puis 4eme QT gagné par JSC 16-15. Heureusement nous avons pris 4 petits points d'avance en 1ere mi-temps qui nous ont permis au final de gagner ce match

Qu'il est bon de voir que notre équipe a fait preuve de "mental" et n'a pas du tout baissé les bras face à cette équipe qui aurait vraiment pu nous faire perdre confiance en notre atout principal qui est la défense. Non décidément **on n'est pas des loser !...** en tout cas c'est ce qu'on s'était dit avant le match et heureusement on a aussi pu le dire en fin de match.



Ludivine



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## U7 : « Comportement exemplaire ! »

Un premier plateau U7 confirmé qui s'est déroulé dans la bonne humeur et la convivialité. Un grand merci aux entraîneurs et aux parents qui nous aidé à rendre ce plateau possible !

Bravo aux enfants pour leurs comportements exemplaires et qui sont restés à l'écoute des conseils que tous les entraîneurs ont pu leur donner pendant ce plateau.

*Ludovic*



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## U15M-1 : « Continuer le travail »

Enfin, je ne vais pas regretter d'avoir reporté le voyage que j'avais prévu de faire cet automne au Japon, car - et même le Routard ne le dit pas - un week-end sur les routes de la Gironde et du Gers permet de voir de beaux paysages flamboyants et de revenir les valises pleines... Dimanche après-midi, dans le Mathalin rénové, nous n'avons pas pu relever le défi présenté par l'UGB : les deux équipes ont avancé depuis la rencontre aller, mais pas à partir du même socle, pas au même rythme et pas avec le même objectif. L'entame de match n'a pas été ratée mais à 18/14 le rythme, le harcèlement défensif, la projection incessante vers l'avant grâce à une transition défense/attaque propre et rapide et la volonté de prendre la pas sur Tarbes dans un duel à distance nous ont fait très vite manquer d'air ; d'autant que nous n'avons pas encore la maturité pour tenter d'imposer un autre rythme à l'adversaire, plus contrôlé. Car l'objectif de l'UGC était bien de prendre le moins de points possible et d'en mettre le plus possible pour cultiver un quotient favorable ; 1ère partie largement atteinte, la 2nde certainement moins pour le coach adverse, et qui ne doit pas nous faire oublier que nous avons joué en 40 points le match aller et que nous sommes sur cet aspect là dans la suite du dimanche précédent contre Colomiers.



Au travail, pour continuer de préparer les prochaines échéances, en commençant par la réception de Tarbes dimanche prochain à l'occasion d'un grand dimanche de basket au Dôme avec 4 matchs (U20, U15 M1, SF1 et SF2) .... Tarbes qui est allé perdre sur le terrain voisin de Colomiers !

Côté des U15 M2, courte défaite à domicile contre Blagnac (25/27 à la mi-temps, et 49/57 au final) ; il semblerait qu'il y ait quelques regrets : logique lorsque l'on perd de peu, mais cela montre que si l'on est à ce niveau là, il faut progresser individuellement et collectivement pour remporter ce genre de match à la portée .... 15 jours de travail, avec l'exemption du week-end prochain, s'offrent à nous pour cela.



Félicitations aux SF1 pour leur victoire à Mathalin : un bon début de rencontre (0/13 de mémoire) puis un temps faible (je ne suis pas certain de l'enthousiasme des coaches à la mi-temps) mais au final une rencontre bien contrôlée et un succès mérité.



François



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## U20M : « L'envie ! »



Les U20 recevaient l'US Pibracaise (match inversé)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 19 à 14 | 2. 19 à 10 |
| 3. 15 à 15 | 4. 11 à 20 |

**Pour une victoire 64 à 59**

Les garçons subissaient les cinq premières minutes, puis avec une défense H à H bien en place, agressive, ils faisaient basculer le match en jeu rapide et des plus efficace pendant 35mn.

L'équipe soudée contenait la révolte de Pibrac, maîtrisant le temps, alternant les formes de jeux travaillés aux entraînements.

Aujourd'hui une grande qualité à dominé et fonctionné : L'ENVIE. Une mention au capitaine LOÏC, dominant en défense, brillant, jouant juste et moteur de l'engagement de tous.

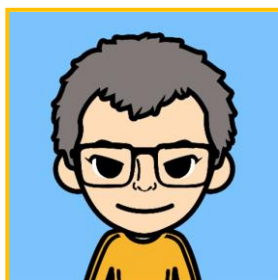
# Bravo!

Bravo à tous.

Une mention et un grand merci au couple DAVID & ENZO pour un sifflet juste pendant 40 mn.



**Albert**





# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## SF1 : « Le travail paye toujours... »



C'est avec beaucoup d'appréhension et de craintes que nous avons abordé cette rencontre. En effet, la défaite que nous avons connue à Laloubère à laisser la place au doute.

Nous allions enfin mesurer notre capacité à rebondir et pour cela ce match venait après une semaine de remobilisation globale pendant laquelle nous avons travaillé dans les secteurs où nous avons été défaillants.

Nous avons donc débuté cette rencontre avec la volonté de défendre très près avec ambition de laisser le moins d'espace possible. Nos principes offensifs étaient basés sur l'accentuation du jeu sans ballon.

Sur ces critères, je dois dire que les consignes ont été suivies à la lettre lors du 1er quart temps que nous avons remporté par 7 à 14. Le second quart temps nous a mis en difficulté offensivement, nos adversaires nous ont proposé une défense de zone occasionnant quelques difficultés dans notre approche. Il s'est achevé sous la marque de 13 à 13, nous permettant d'avoir 7 longueurs d'avance à la mi-temps. Nous avons entamé le 3ème quart temps après avoir analysé ensemble pendant le repos la défense de Auch et cela nous a permis de trouver des failles que nous avons exploitées. Ainsi nous avons remporté cette période par 6 à 16. Le 4ème quart temps nous a permis de consolider l'écart malgré le changement de dispositif défensif de nos adversaires (12 - 16).



Je dois dire que je suis satisfait des réponses physiques et mentales des mes joueuses qui ont su rebondir et en même temps nous devons à l'avenir rester très vigilants afin d'éviter la contre-performance de Laloubère.

Je remercie également le public cugnalais qui est resté après le match des U15M IR ainsi que le président de nous avoir accompagné lors de ce déplacement.



Prochain rendez-vous, dimanche 23/11 à Cugnaux lors de la réception de Vic en Bigorre.



Dimanche pluvieux dimanche heureux. Eh bien c'est vrai et c'est ce que je viens de passer avec les sf1. Un Beau match une belle victoire des filles sympa que demander de mieux.... Vivement le prochain !

*Patrick Zafran Président JSC Basket*

*Nadir*

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



# MERCI !



La JSC tient à remercier les **19 arbitres bénévoles** qui ont donné de leur temps samedi 15 et dimanche 16 novembre :

**10 filles !**

Camille

Clara

Ahlam

Garance

Céline

Marina

Sarah

Mélanie

Elisa

Pascale

Damien

Vincent

Maxime

Antoine

Christopher

Loïc

Enzo

David

Jordan



**9 garçons !**



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## L'INTERVIEW (F)UTILE

Cette semaine découvrons **Elisabeth** référente des U13M-1, maman et supportrice n° 1 de la **JSC** et de son fils !

Un **GRAND merci** à toi Elisa d'avoir joué le jeu !

**Bonjour Elisabeth, quel est ton rôle à la JSC ?**

Bonjour Nathalie, je suis référente des Benjamins 1 et supportrice de l'équipe de mon fils à temps plein.

**Parle-nous de ton parcours sportif**

Mon parcours sportif... il n'a pas été bien long !!!! J'ai commencé par faire un an de danse, j'ai ensuite enchaîné avec une année de tennis (une véritable catastrophe) et de natation, puis je me suis mise au basket.

**Joues-tu au basket ?**

Je ne peux plus jouer au basket mais j'en ai fais pendant 8 ans au sein de la JSC . J'ai dû arrêter à cause de plusieurs opérations des mains (à mon grand regret !)

**Ton meilleur souvenir quand tu étais joueuse ?**

Mon meilleur souvenir... j'en ai pleins mais je pense que je garde en mémoire une finale de Nos parents et les autres enfants du club étaient venus nous supporter.... Nos camarades cugnalais avec les banderoles du club criaient HAUT et FORT les couleurs cugnalaises !! Ca nous a porté tout le match. J'en ai encore la chair de poule.

**Quelle évolution aimerais-tu apporter à ton parcours de bénévole ?**

Si j'avais du temps, je m'investirai davantage dans la partie animation et je proposerai des statistiques pour les équipes.

**Quels autres sports aimes-tu ?**

Le hand !

**Le CD que tu écoutes en boucle ?**

En boucle dans la voiture, Christophe Maé.



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## Ton film préféré ?

Je dirais peut être Intouchable.

## Ton jeu préféré ?

Le juste prix.

## Ton plat préféré ?

Le bœuf au caramel.

## Les vacances idéales ?

En famille au bord de la mer !



## Demain tu gagnes au Loto, que fais-tu ?...

Si je gagne au loto, j'abandonne l'éducation nationale !!! Je pars m'installer aux Etats Unis avec ma petite famille pour vivre le rêve américain, je voyage !!! Je prévois tout ce qu'il faut pour mes enfants et j'achète une maison aux Antilles à mes parents.

## Ton meilleur souvenir en tant que référente ?

Mon meilleur souvenir en tant que référente... tu aurais pu me demander en tant que supportrice cela aurait été plus simple ! Je pense que c'est l'organisation de Noël pour le mini basket, il y a deux ans ! Avec l'arrivée du Père Noël en vélo !!

## Ta voiture préférée ?

Une PASSAT CC.

## Ta devise préférée ?

Qui ne tente rien n'a rien.

## Un souhait pour l'avenir du Club ?

Que les SG1 restent en N3 et avoir un gymnase flambant neuf avec du parquet.

## Qu'est-ce qui te fait "vibrer" ?

Mes enfants.

## Merci Elisa... et bon vent à la JSC !





# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE

**OFFRE  
SPECIALE**

**J-2**

**OFFRE  
SPECIALE**

ATTENTION il ne vous reste que deux pour passer commande auprès de votre référent !

Votre commande doit lui être remise avant le vendredi 21 novembre.

Plus d'infos : [carlosjsc31@gmail.com](mailto:carlosjsc31@gmail.com)

### Bon de commande

Le club organise une commande groupée, offre unique sur la saison

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

**Prix courant**



**Veste de survêtement ERIMA polyester avec logo club brodé et CUGNAUX dans le dos :**

**25€**

|              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Stature (cm) | 128 | 140 | 152 | 164 | 168 | 174 | 180 | 186 | 192 | 198 |
| Taille       | 0   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| Quantité     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

**29€**

**Total :**

€

Chèque JSC Basket



**Maillot basket mixte bi-matière mesh/dazzle avec logo club :**

**20€**

Maillot + Short

|              |     |         |         |         |         |         |         |         |
|--------------|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Stature (cm) | 126 | 126/138 | 138/150 | 150/162 | 162/174 | 174/186 | 186/198 | 198/204 |
| Taille       | 3XS | 2XS     | XS      | S       | M       | L       | XL      | 2XL     |
| Quantité     |     |         |         |         |         |         |         |         |

**Short basket mixte bi-matière mesh/dazzle :**

**23€**

Maillot + Short

|                     |     |       |       |       |       |       |        |         |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Tour de taille (cm) | 45  | 46/55 | 56/65 | 66/75 | 76/85 | 86/95 | 96/105 | 106/115 |
| Taille              | 3XS | 2XS   | XS    | S     | M     | L     | XL     | 2XL     |
| Quantité            |     |       |       |       |       |       |        |         |

**A retourner au référent  
d'équipe  
avec le règlement  
avant le 21/11**



**Surmaillot sublimé avec flocage prénom sur le devant compris :**

**26€**

|                       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|-----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Stature (cm)          | 120/132 | 133/145 | 146/158 | 159/171 | 172/177 | 178/183 | 184/189 | 190/195 | 196/201 | 202/207 | 208/212 |
| Tour de poitrine (cm) | 64/72   | 73/80   | 81/88   | 89/96   | 97/100  | 101/104 | 105/108 | 109/112 | 113/116 | 117/122 | 123/126 |
| Tailles               | 3XS     | XS      | S       | M       | L       | XL      | XXL     | 3XL     | 4XL     | 5XL     |         |
| Quantité              |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |

Prénom(s) ou Surnom(s):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pour tout renseignement complémentaire, merci de contacter Carlos à l'adresse [carlosjsc31@gmail.com](mailto:carlosjsc31@gmail.com)



**J-2  
avant la fin**

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE

### Convocation sélection U12

Dans le cadre de la formation des jeunes joueurs, le Comité Haute Garonne prépare la constitution des sélections départementales Benjamins Benjamines U-12, pour la saison sportive 2014-2015.

**Léane** est convoquée à participer au rassemblement se déroulant Dimanche 23 novembre.

Bon stage à toi Léane !



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE

**Dimanche, 4 matches à domicile !**

**INEDIT CETTE SAISON !!!**

**4 MATCHES DIMANCHE 23 NOVEMBRE**

**10H45 => U20M / AS.TLSE LARDENNE**

**13H15 => U15M IR / TARBES UNION BASKET 65**

**15H30 => SF1 / BC VICQUOIS**

**17H30 => SF2 / TOULOUSE METROPOLE ABC**

**UN BEAU DIMANCHE DE SPORT AU  
GYMNASE JEAN BOUIN**



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE

**1 match arbitré =  
1 MENU BEST OF BIG MAC offert !**

Quiconque arbitrera 1 match le week-end recevra un bon gratuit pour un **MENU BEST OF BIG MAC** !

C'est simple => tu souhaites arbitrer tu le dis à ton entraîneur qui me le transmet au plus tard le vendredi.

**Qui peut siffler quoi ?**

- \* U11 => Plateaux U9 et U7
- \* U13 => U11, et des Plateaux U9 et U7
- \* U15 => U13 et en-dessous
- \* U17 => U15 et en-dessous
- \* U20 => tout en-dessous de leur catégorie
- \* Séniors => tout en-dessous de leur catégorie

**Offre également valable pour les entraîneurs !**

**Talatatata.....**





# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE



La **JSC** recherche un DJ pour animer le doublon Séniors Garçons du **samedi 29 novembre à partir de 18h00** à Jean Bouin !

Si tu as envies de t'éclater en passant de la bonne musique devant deux bons matches de basket, le job est pour toi !

Une récompense te sera remise en fin de soirée...

Plus d'infos en écrivant à [nathalie.fromont31@gmail.com](mailto:nathalie.fromont31@gmail.com)



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## MATCHES 22 & 23 NOVEMBRE

|                                                    |                                             |                                                     |                                                                 |                           |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|
| U7<br>Ludovic V.                                   | Plateau avec : Tournefeuille, OTB, Labarthe |                                                     | Gymnase Labitrie<br>TOURNEFEUILLE                               | DIMANCHE<br>10:15 - 12:15 |
| U11F-1<br>Sylvie & Mathieu                         | CUGNAUX                                     | AS AYGUESVIVOISE                                    | JEAN BOUIN                                                      | SAMEDI 11:00              |
| U11F-2                                             | OUEST TOULOUSAIN<br>BASKET - 3              | CUGNAUX                                             | Gymnase Cantelauze<br>Chemin de cantelauze<br>31470 FONSORBES   | SAMEDI 11:30              |
| U11M<br>Pascale & José                             | OUEST TOULOUSAIN<br>BASKET 2                | CUGNAUX                                             | Gymnase Verme<br>6 Avenue Montaigne<br>31830 Plaisance du Touch | SAMEDI 16:00              |
| U13F<br>Région Niveau 1<br>Olga                    | CUGNAUX                                     | AS SAINT GAUDENS B.C.                               | JEAN BOUIN                                                      | SAMEDI 13:00              |
| U13M-1<br>Région Top 16<br>Mathieu & Xavier        | U.S. COLOMIERS BASKET                       | CUGNAUX                                             | Salle René Piquemal<br>15 rue Alfred de Vigny<br>COLOMIERS      | SAMEDI 13:00              |
| U13M-2<br>Département Niveau 3<br>Mathieu & Jordan | AVENIR MURETAIN - 2                         | CUGNAUX                                             | Salle Mirage<br>Lycée Pierre d'Aragon<br>MURET                  | SAMEDI 11:00              |
| U13M-3<br>Département Niveau 3<br>Ludovic L.       | CUGNAUX                                     | PINSAGUEL BASKET CLUB                               | JEAN BOUIN                                                      | SAMEDI 14:45              |
| U15F<br>Département Niveau 2<br>Cyril              | ENT FROUZINS-<br>CUGNAUX                    | UN. OL. DE PAMIER                                   | JEAN BOUIN                                                      | SAMEDI 16:30              |
| U15M-1<br>Inter Région<br>William & François       | CUGNAUX                                     | TARBES UNION BASKET<br>65                           | JEAN BOUIN                                                      | DIMANCHE 13:15            |
| U15M-2<br>Région Niveau 1<br>Ludovic V.            |                                             |                                                     |                                                                 | EXEMPT                    |
| U17M<br>Département Niveau 2<br>Loric & Philippe   | MJC CASTANET TOLOSAN                        | CUGNAUX                                             | Gymnase Delherm<br>Rue du Dr Delherm<br>CASTANET                | SAMEDI 17:30              |
| U20M<br>Région Division 2<br>Jean-Yves & Albert    | CUGNAUX                                     | AS.TLSE LARDENNE                                    | JEAN BOUIN                                                      | DIMANCHE 10:45            |
| Seniors Filles 1<br>R1<br>Nadir & Kevin            | CUGNAUX                                     | BC VICQUOIS                                         | JEAN BOUIN                                                      | DIMANCHE 15:30            |
| Seniors Filles 2<br>EXCELLENCE FEMININE<br>Ludvine | CUGNAUX                                     | IE - CTC TOULOUSE<br>METROPOLE ASTRO<br>BASKET CLUB | JEAN BOUIN                                                      | DIMANCHE 17:30            |
| Seniors Garçons 2<br>R1<br>Mathieu                 | CUGNAUX                                     | BASKET CLUB OSSUNOIS                                | JEAN BOUIN                                                      | SAMEDI 20:00              |

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## 16 Règles pour les Parents de jeunes basketteurs

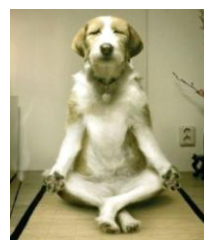
Source : <https://basketballcoachbob.wordpress.com/2014/11/14/16-regles-pour-les-parents-de-jeunes-basketteurs-alan-stein/>

Par Alan Stein, préparateur physique de renommée internationale et expert de l'amélioration des qualités athlétiques en basket-ball.



A la fois entraîneur et père, je tiens à offrir mes **16 règles pour Parents de jeunes Basketteurs** :

- 1.** Parents ... Vous devez accepter le fait que ce soit le parcours de votre enfant – pas *le vôtre*. Ne le vivez pas par procuration à travers eux. Mettez votre attention sur le fait d'être un *parent positif et encourageant*.
- 2.** Parents ... Il est vrai. Les entraîneurs ont des favoris. Ils favorisent les joueurs qui donnent à l'équipe la meilleure chance de gagner, qui ont de bonnes attitudes, qui travaillent dur *tous* les jours, qui comprennent leur rôle (quelque soit l'importance de leur rôle). Si vous pensez qu'un entraîneur « n'aime pas » votre enfant; votre enfant a certainement une carence dans un (ou plusieurs) de ces domaines.
- 3.** Parents ... Plus on avance dans le match, plus les entraîneurs veulent gagner. Autant que possible, ils veulent gagner. Si votre enfant les aidera à gagner ... ils vont jouer. Si non ... ils ne joueront pas.
- 4.** Parents ... Le plus souvent, l'entraîneur de votre enfant est dans une meilleure position pour évaluer et déterminer le temps de jeu approprié, car il voit *tout*. Il voit les séances d'entraînement, les matchs, le déroulement du match (alors que la plupart des parents obtiennent une image incomplète parce qu'ils voient seulement les matchs).



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

**5.** Parents ... Le plus souvent, grâce à leur expérience et leur formation professionnelle, les entraîneurs ont généralement un meilleur QI Basket et une meilleure compréhension générale du jeu que les parents (donc interroger un entraîneur sur les stratégies offensives et défensives ou leur capacité à juger le talent est inapproprié).

**6.** Parents ... Arrêtez de coacher votre enfant depuis la ligne de touche. La seule «voix» depuis laquelle un joueur doit recevoir des instructions est la «voix» de leur entraîneur. Encouragez-les pour tout ce que vous voulez, mais ne les coachez pas. Ca n'est pas votre travail.

**7.** Parents ... Vous aimez votre enfant plus que tout au monde. Vous voulez toujours ce qui est le mieux pour *lui* (ce qui est compréhensible et respectable). Toutefois, l'obligation d'un entraîneur est de faire ce qui est mieux pour *l'équipe*. Dans de nombreux cas, ce que vous *voulez pour votre enfant* et *ce qui est le meilleur pour l'équipe* ne sont pas convergents.

**8.** Parents ... Il *ne* faut *jamais* discuter du temps de jeu, stratégie ou des choix concernant un autre joueur avec l'entraîneur de votre enfant. *Jamais*. Ces trois domaines sont une terre sacrée.

**9.** Parents ... La politique politicienne *ne* donnera *jamais* du temps de jeu à votre enfant. Je vous promets, cette déclaration n'a *jamais* été dite par un entraîneur dans l'histoire du basket-ball, « **Je dois vraiment faire jouer Jeffrey plus parce que sa mère pense qu'il ne joue pas assez.** »

**10.** Parents ... Vous devriez encourager votre enfant à communiquer tous les problèmes, questions ou préoccupations qu'il a (ou vous avez) directement avec leur entraîneur en l'incitant à planifier une réunion. Dans ma conviction, en tant que parent, vous avez le droit d'assister à cette réunion, comme un simple observateur, mais la discussion doit se situer entre votre enfant et l'entraîneur.

**11.** Parents ... Ne critiquez pas l'entraîneur de votre enfant en voiture pendant trajet de retour à la maison ou à table lors du dîner. Les commentaires agressifs subtils et passifs comme « Ton entraîneur ne sait pas ce qu'il fait ! » ou « Je ne peux pas croire que tu ne joues pas plus ! » ne conforte pas votre enfant (même si je suis sûr que c'est votre intention) – Cela leur permet d'avoir une mauvaise attitude et de trouver des excuses ... les deux sont inacceptables.



**12.** Parents ... Si votre enfant ne reçoit pas le temps de jeu qu'il pense mériter ou s'il perd un match difficile ... utilisez cette expérience comme un puissant outil d'enseignement. Apprenez-leur à s'en servir. Enseignez-lui ce qu'il peut faire à l'avenir pour éventuellement obtenir un résultat différent.



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

**13.** Parents ... Arrêtez de réprimander les arbitres. Cela donne un mauvais exemple et vous donne l'air stupide. Les arbitres font du mieux qu'ils peuvent. Dans la plupart des cas, l'arbitre est mieux placé et possède une meilleure connaissance des règles pour donner un meilleur coup de sifflet qu'un parent ne l'aurait fait. Et je vous promets que cette déclaration n'a jamais été dite non plus « **Pouvons-nous arrêter le jeu? Je suis désolé tout le monde. La maman grande gueule dans les tribunes a raison, quelqu'un a bel et bien fait faute sur son fils lors la dernière action** ».

**14.** Parents ... Il est très peu probable que votre enfant devienne un joueur professionnel. En fait, statistiquement, seulement un très petit pourcentage d'entre vous ont des enfants qui joueront dans un Centre de Formation. Alors laissez-les profiter de leur parcours. Ils arrêteront de jouer au basket bien avant que vous n'y pensiez. Utilisez le basket-ball comme un moyen pour enseigner les leçons de vie dont ils auront besoin quand ils grandiront.

**15.** Parents ... Ne poussez pas votre enfant trop dur. OK pour encourager. OK pour suggérer. OK pour maintenir votre enfant à un très haut niveau d'excellence ... mais ne les *obligez* pas à faire des « tirs supplémentaires » ou faire des séances d'entraînement supplémentaires. Cela doit venir *d'eux*, pas de *vous*. S'ils choisissent de faire ces choses de leur propre initiative, soutenez-les. S'ils ne le font pas, s'ils choisissent de ne faire que le strict minimum, ils finiront par apprendre une puissante leçon de vie (pas faire partie de l'équipe, pas de temps de jeu supplémentaire, etc.).

**16.** Parents ... Une des meilleures choses que vous pouvez faire est de développer une relation de qualité avec l'entraîneur de votre enfant.

J'espère que ce post n'a pas été trop dur ou condescendant – ce qui n'était certainement pas mon intention.

Je voulais simplement partager quelques réflexions constructives pour aider les parents à profiter pleinement de l'expérience d'avoir un enfant qui joue au basket-ball.

Profitez de votre expérience de parents,

TRAIN HARD. FUEL SMART. GET BETTER.

Alan Stein



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



## INFO "FRANCE"

### EURO 2015

#### LA FINLANDE DANS LA POULE DE LA FRANCE

Le tirage au sort de l'EuroBasket 2015 n'a pas encore eu lieu - il est prévu le 8 décembre prochain -, mais on connaît d'ores et déjà quelques confrontations. En effet, le premier tour de l'Euro est organisé dans quatre pays différents. Ainsi, la France, l'Allemagne, la Croatie et la Lettonie accueilleront chacun cinq formations dans leur pays.

L'Equipe rapporte que quatre autres pays connaissent également leur destination. En effet, la configuration de la compétition *"a incité la FIBA Europe à permettre à chaque organisateur de choisir un adversaire d'office pour assurer un meilleur remplissage des salles"*. Ainsi, la France a choisi la Finlande. Comme nous l'expliquait Marius Van Andringa, les Finlandais sont fous de leur sélection nationale et se déplacent en masse aux compétitions internationales. La perspective d'avoir ce pays nordique dans sa poule assure un taux de remplissage élevé.

Par ailleurs, dans les autres poules, l'Allemagne a choisi la Turquie, la Croatie la Slovénie et la Lettonie l'Estonie.

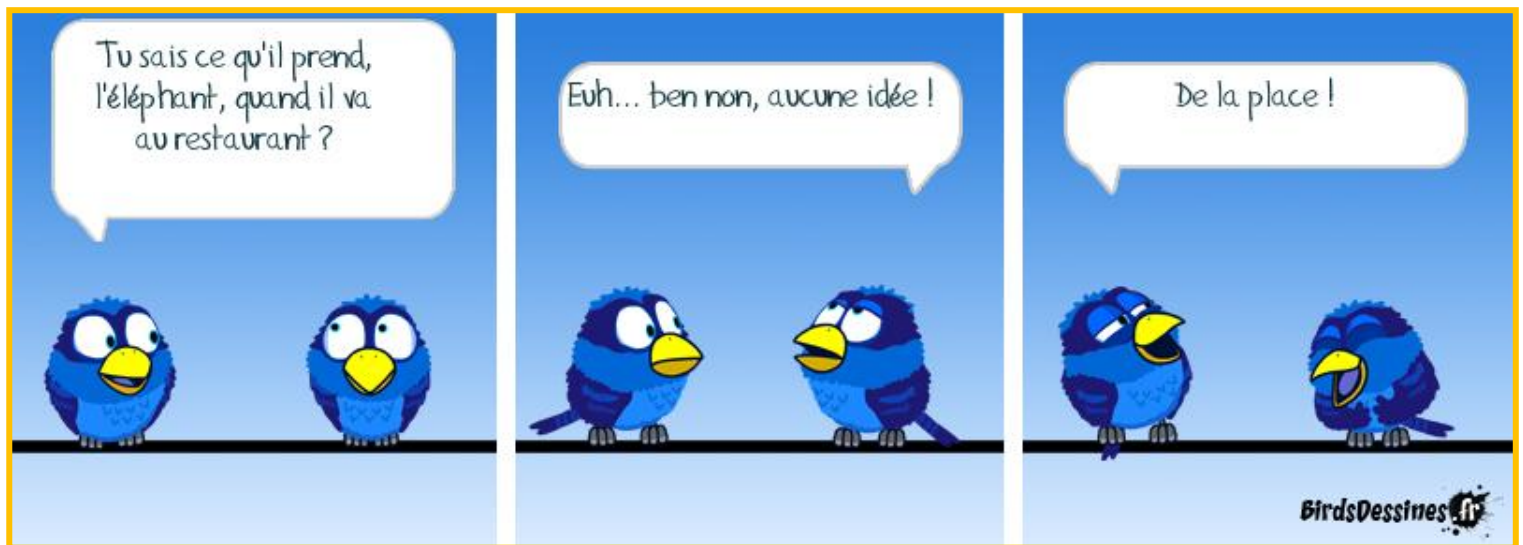
Source : <http://www.bebasket.fr/a/47866-euro-2015-la-finlande-dans-la-poule-de-la-france>



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## BIRDS BD



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

**P  
H  
O  
T  
O  
  
I  
N  
S  
O  
L  
I  
T  
E**





## Le Coin Lecture

