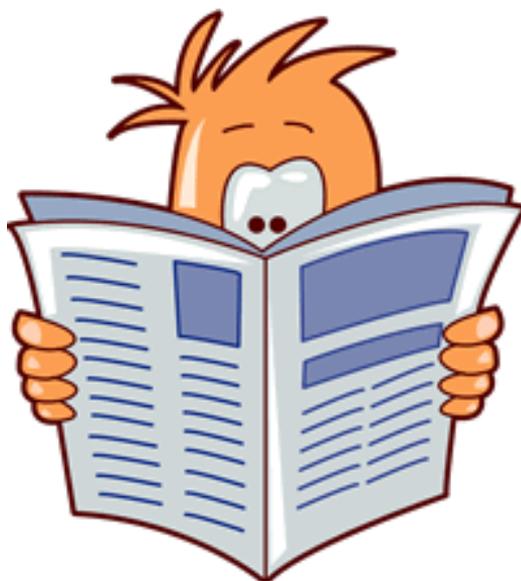


# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

<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

U11F-1 Sylvie & Mathieu	B. LABEGE AUZEVILLE CLUB	<b>CUGNAUX</b>	<b>2 - 6</b>
U11F-2	<b>CUGNAUX</b>	UNION SPORTIVE PIBRACAISE	<b>2 - 6</b>
U11M Pascale & José	<b>CUGNAUX</b>	ST LYS OLYMPIQUE BASKET	<b>6 - 2</b>
U15M-1 Inter Région William & François	<b>CUGNAUX</b>	B.C. LAVAUR	<b>55 - 117</b>
U15M-2 Région Niveau 1 Ludovic V.	<b>CUGNAUX</b>	VACQUIERS BOULOC BASKET	<b>27 - 112</b>
U17M Département Niveau 2 Loric & Philippe	<b>CUGNAUX</b>	U.S. COLOMIERS BASKET 2	<b>70 - 41</b>
U20M Région Division 2 Jean-Yves & Albert	<b>CUGNAUX</b>	EN - CTC Basket Ouest Aveyron - B.B. VILLEFRANCHOIS	<b>58 - 74</b>
Seniors Filles 1 R1 Nadir & Kevin	JA BORDERES	<b>CUGNAUX</b>	<b>64 - 54</b>
Seniors Filles 2 EXCELLENCE FEMININE Ludivine	POINTIS DE RIVIERE SPORTS	<b>CUGNAUX</b>	<b>53 - 57</b>
Seniors Garçons 1 <b>NATIONALE 3</b> Guillaume & François	<b>CUGNAUX</b>	ELAN SOUEMONTAIN MONGAILLARDAIS	<b>56 - 79</b>
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu	<b>CUGNAUX</b>	TOULOUSE BASKET CLUB 2	<b>73 - 92</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 10

Equipe	Pts	Rencontres				Init	Pén	Forf	Déf	Pénalités		Points		
		J	G	P	N					Arb	Ent	M	E	Q
1 <a href="#">AUCH BASKET CLUB</a>	19	10	9	1	0	0	0	0	0	0	0	848	739	0.0
2 <a href="#">VALENCE CONDOM GERS BASKET</a>	18	10	8	2	0	0	0	0	0	0	0	818	671	0.0
3 <a href="#">COTEAUX DU LUY BASKET</a>	17	10	7	3	0	0	0	0	0	0	0	750	712	0.0
4 <a href="#">REAL CHALOSSAIS</a>	16	9	7	2	0	0	0	0	0	0	0	740	635	0.0
5 <a href="#">HAGETMAU DOAZIT CHALOSSE</a>	15	10	5	5	0	0	0	0	0	0	0	770	786	0.0
6 <a href="#">VAL D'ALBRET BASKET</a>	15	9	6	3	0	0	0	0	0	0	0	700	666	0.0
7 <a href="#">AS TRESSES</a>	14	10	4	6	0	0	0	0	0	0	0	607	746	0.0
8 <a href="#">SAINT MEDARD BASKET</a>	14	10	4	6	0	0	0	0	0	0	0	774	733	0.0
9 <a href="#">UNION BASKET LA ROCHELLE - 2</a>	13	10	3	7	0	0	0	0	0	0	0	666	767	0.0
10 <a href="#">ELAN SOUEMONTAIN MONGAILLARDAIS</a>	13	10	3	7	0	0	0	0	0	0	0	750	746	0.0
11 <a href="#">SA MERIGNACAIS</a>	12	10	2	8	0	0	0	0	0	0	0	757	800	0.0
12 <a href="#">J. SP. CUGNALAISE</a>	11	10	1	9	0	0	0	0	0	0	0	598	777	0.0

Rencontres : (J)ouées, (G)agnées, (P)erdues, (N)ulles

(Pén)alités, (Forf)ait, (Déf)aut

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



**THE SUPPORTERS  
CLUB**

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## COMMENTAIRES D'APRES MATCH

### SF2 : « Plus dur de vaincre le public que nos adversaires en maillots ! »

Les SF2 se rendaient à POINTIS DE RIVIERE

1<sup>er</sup> QT : 14-13

2<sup>eme</sup> QT : 12-16

3<sup>eme</sup> QT : 12-11

4<sup>eme</sup> QT : 15-17

Prolongation : pas de prolongation mais il s'en est fallu de peu !

**Victoire 53-57**

Nos hôtes nous avaient invitées à avancer notre match au samedi soir, dans les fraîches contrées du Comminges (comme dit Pascale). Bien que nous ayons rendez vous à 18h en fin d'après midi sur le parking de J.Bouin, il faisait déjà nuit ! Dedans nous avons vu les garçons commencer un match difficile et dehors le vent glacial nous jetait la pluie à la figure ... **bbrrrrrrrr**... pas festive l'ambiance !

A Pointis, l'ambiance a bien été notre adversaire principal ! Sur le terrain, 2 joueuses biens plus grandes que nous, mesurant autour de 1m90, nous ont bien posé quelques problèmes, et leur attaque en surnombre bien rodées aussi. Mais ça, on a rapidement su y remédier. Par contre dans les tribunes, un "spectateur" a complètement focalisé notre attention. Apparemment c'est leur entraîneur (pourquoi n'est-il pas sur le banc ???) qui coache et commente chaque action depuis les tribunes. Sauf qu'il aboie véritablement comme un monstre à trois têtes, prêt à dévorer tout le monde. Et puis très rapidement, il a aussi commencé à injurier salement et à menacer les arbitres ! A tel point qu'ils ont du arrêter la rencontre et faire intervenir le responsable de salle ... mais sans grand succès ... l'ambiance est restée très violente, agressive, pas du tout "sport"!

Notre plus grande difficulté a été de ne pas nous mêler des histoires du public mais de nous concentrer sur ce qu'on peut faire de bien sur le terrain. Nos adversaires, elles, n'y sont pas vraiment arrivé et leur défense en fin de match a fini par ne plus ressembler à du basket mais à une foire d'empoigne.

La JSC peut être fière de son équipe SF2 et de ses supporters : nous avons tous lutté pour ne pas entrer dans le même jeu que ce fou furieux, nous avons tous donné de la voix au maximum pour encourager les joueuses en rouge et couvrir le son de ce spectateur qui ne mérite même pas sa place en tribune.

Voilà donc une victoire qui nous place devant au score, mais aussi sur les valeurs de l'esprit sportif... et là je peux vous dire que ça résulte quand même d'un sacré effort, nos joueuses ont beaucoup de mérite d'y être arrivé, parce que la réaction naturelle face à une telle tension aurait plutôt été de taper sur tout le monde !

Ludivine



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## U20M : « Les U20M ratent leur départ »

**N**ous recevions le leader invaincu Villefranche qui avait remporté tous ses matchs avec des écarts supérieurs à 20 points.

**E**st-ce le statut des visiteurs, est-ce la taille et les kilos de leur effectif, est-ce le discours des coachs qui a été inapproprié ?

**T**oujours est-il que nos joueurs ont totalement raté leur premier quart temps, conclu sur le score de 10 à 29 : absence de repli défensif sur le très efficace jeu rapide des aveyronnais, erreurs défensives, rebond défensif inexistant et tirs faciles ratés apparemment par appréhension.

**D**ès le deuxième quart temps, l'équipe se reprenait et suivait mieux les consignes, tout en répondant enfin un peu plus au défi physique, hélas au prix de nombreuses fautes, tant et si bien que ce quart temps était gagné sur le score de 20 à 12.

**A** la reprise, les nôtres continuaient à jouer les yeux dans les yeux avec les blancs et l'écart revenait à 10 points ; une petite baisse de régime en fin de quart temps (faiblesse au rebond défensif, difficultés à adapter notre attaque de zone face à la défense proposée par les rouergats, tir faciles ratés, poids des fautes) permettait à l'adversaire de remporter ce quart temps par 14 à 21.

**Q**uant au quatrième quart temps, il nous revenait 14 à 12 malgré les sorties pour 5 fautes de Loïc et Adrien qui amenaient à jouer avec une paire d'intérieurs Alvin et Lux sans expérience du poste.

**U**n match courageux et de qualité lors des trois derniers quart temps, avec des points positifs. Quant aux erreurs, elles doivent nous fixer les directions de travail à suivre et les défauts à gommer pour la suite, en acceptant certaines remises en question individuelles : on peut (doit) progresser techniquement à tout âge.

**S**inon un weekend difficile sur les matchs que j'ai vus : grosses défaites des deux équipes U15M face à des adversaires très (trop) supérieurs ; et la grosse déception de la défaite des SG1 : il faut rester solidaires pour la suite de la saison et s'engager à fond sur tous les matchs ; il n'y a plus rien à perdre.

*Jean-Yves*



## ARTICLES DE PRESSE

Source : <http://www.ladepeche.fr/article/2014/12/01/2002498-cugnaux-ancr-derniere-place-succes-precieux-tournefeuille.html>

### Cugnaux s'ancre à la dernière place

Dominés (79-56) par les Landais de Montsoué Montgaillard les joueurs de Guillaume Ribot, qui n'ont résisté que dix minutes (18-20), ne peuvent désormais plus compter que sur un miracle pour se maintenir, même si mathématiquement rien n'est encore certain. À noter le bon premier quart-temps de Pâques (13 points au final) et la réussite de Viraye-Chevalier (11 points) dans les rangs cugnalais.

**LADEPECHE**.fr

ACTU • BONS PLANS • ANNONCES

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## NM3 : Cugnaux se complique la tâche face à Montgaillard (56-79)

Source : <http://www.basket31.tv/nm3-poule-c-i10-cugnaux-se-complique-la-tache-face-a-montgaillard-56-79/>

La rencontre entre la JSC et l'ESMS à Jean Bouin ce samedi était cruciale pour le maintien, et une victoire des Cugnalais aurait relancé le championnat pour le maintien. Il n'en a malheureusement rien été, puisque les joueurs de Guillaume Ribot se sont inclinés 56 à 79.

Sur le papier, effectivement, cette équipe de Montsoué-Montgaillard a fière allure, même si elle paraît quelque peu déséquilibrée vers la raquette avec les tours de contrôle **Vincent Margueritte** et **Cheikh Saliou Fall**, ainsi que la doublette **Jean-Daniel Barouillet – Bougary Konaté**.

Pourtant, dans les faits, l'ESMS ne pointait qu'à une longueur de la JSC au classement, avec 2 victoires et 7 défaites au compteur.

C'était donc avec envie que les Cugnalais abordaient la rencontre, en cherchant à apporter un maximum d'agressivité des deux côtés du terrain.

Fer de lance de cette révolte cugnalaise, **Thomas Paques** se démultipliait en attaque comme en défense pour porter son équipe et faire l'écart.

Pourtant, le manque d'adresse global des locaux empêchait les troupes de coach Ribot de faire l'écart.

Rapidement sanctionnés en début de partie, les partenaires d'**Antoine Icard** donnaient de nombreuses opportunités à leurs adversaires de rester à hauteur, tandis que dans la moitié de terrain adverse la JSC peinait à aller sur la ligne des lancers. Après dix minutes, et malgré tous ces efforts, Cugnaux possédait deux points de retard (18-20, 10e).

Dans le deuxième quart, les visiteurs passaient la seconde et faisaient preuve de beaucoup d'adresse, en particulier à longue distance. Les flèches décochées à 3 points par Sabatou et consorts permettait à l'ESMS de creuser l'écart.

En face, l'alternance entre jeu intérieur et jeu extérieur faisait cruellement défaut aux Cugnalais, qui contrairement aux Landais insistaient plus que de raison dans les shoots extérieurs sans donner de précieux ballons à ses grands. Dans ces conditions, les hommes de Thierry Lespiaucq pouvaient respirer et regagnaient les vestiaires avec douze points d'avance (26-38, 20e).

En deuxième période, jamais les locaux n'eurent réellement les ressources pour refaire leur retard et espérer l'emporter. Malgré les efforts de **Teddy Viraye-Chevalier**, la JSC décrocha petit à petit au score pour finalement s'incliner de plus de vingt points. Avec ce nouveau revers, l'avenir s'assombrit donc pour les banlieusards toulousains, qui devront réaliser quelques exploits sur la phase retour pour espérer se maintenir.

*Basket31.tv*



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

# MERCI !



La JSC remercie les **9 arbitres bénévoles** qui ont donné de leur temps samedi 22 et dimanche 23 novembre :



Emma  
Garance  
Camille  
Marie  
Cécile  
Hélène  
Quentin  
Lilian  
Martin  
Hugo  
Jean-Yves  
Damien  
Kévin

6 filles !

7 garçons !



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



## ANNONCE CUGNALAISE



**DOUBLON SÉNIORS FILLES**

**DIMANCHE 07 DÉCEMBRE**

**13H00 => SF2 / UNION SPORTIVE PIBRACAISE**

**15H30 => SF1 / B. COMMINGES SALIES DU SALAT**

**GYMNASE JEAN BOUIN**



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



## ANNONCE CUGNALAISE

### Sélection départementale U13

Sont convoqués **ENZO & DAMIEN** à participer à la journée de rassemblement se déroulant le :

**Dimanche 07 décembre 2014**



Journée très importante car nos 2 cugnalais vont apprendre s'ils sont parmi les 10 garçons qui constituent l'équipe « Sélection Haute Garonne » pour le restant de la saison.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



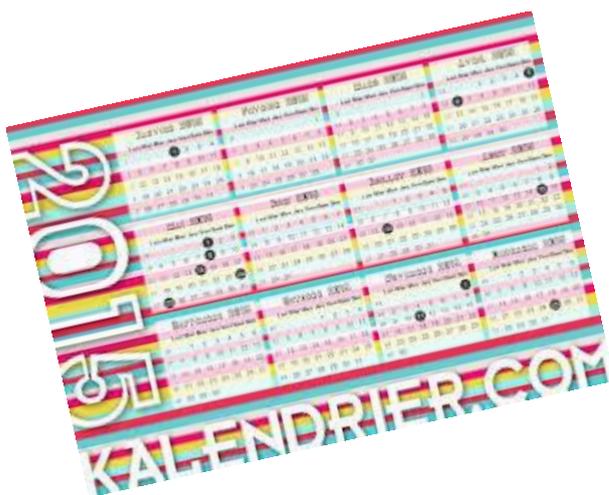
## ANNONCE CUGNALAISE

# Calendrier JSC



Vente du calendrier JSC 2015 auprès de votre référent !

Prix unitaire **2€**.



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



## ANNONCE CUGNALAISE

### ARBITRAGE



**Notre sport ne peut se passer d'arbitres  
Sans eux, il n'y aurait pas de matchs**

Joueurs, joueuses, vous souhaitez comprendre les règles du basket pour compléter votre formation de joueurs.

Entraîneurs, vous souhaitez acquérir des connaissances supplémentaires pour accompagner votre équipe.

Parents, vous souhaitez comprendre les règles et les gestes des arbitres lors des matchs.

Dirigeants, vous souhaitez acquérir une connaissance dans l'arbitrage.

Nous vous proposons des cours d'arbitrages. Vous pourrez découvrir et acquérir des connaissances sur les règles afin de mieux comprendre des décisions d'arbitres mais également les mettre en application sur les matchs des jeunes.

Nous vous proposons une première date qui aura lieu au gymnase Jean Bouin :

**Samedi 13 décembre 2014 de 9h à 10h30**

Si vous souhaitez vous inscrire, veuillez envoyer un mail à l'adresse suivante :  
[william.pomarede@gmail.com](mailto:william.pomarede@gmail.com)



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE

### MATCHES 06 & 07 DECEMBRE

U7 Ludovic V.	Plateau avec : Launaguet, OTB Fonsorbes, Tropik		LEO LAGRANGE	DIMANCHE 10:00 - 12:00
U11F-1 Sylvie & Mathieu	CUGNAUX	NORD EST TOULOUSAIN BC -	JEAN BOUIN	SAMEDI 11:00
U11F-2	TOULOUSE METROPOLE BASKET	CUGNAUX	Gymnase Jean Moulin 7 avenue des écoles Jules Julien 31400 TOULOUSE	SAMEDI 12:00
U11M Pascale & José	RACING PORTET BASKET	CUGNAUX	Gymnase Jules Valles PORTET	SAMEDI 13:30
U13F Région Niveau 1 Oiga	ETOILE SPORTIVE GIMONTOISE BB - 1	CUGNAUX	Gymnase en Petre Route de Saramon 32200 GIMONT	SAMEDI 13:00
U13M-1 Région Top 16 Mathieu & Xavier	CUGNAUX	TARBES UNION BASKET 65	JEAN BOUIN	SAMEDI 13:00
U13M-2 Département Niveau 3 Mathieu & Jordan	CUGNAUX	US BASKET L'ISLE JOURDAIN	JEAN BOUIN	SAMEDI 15:00
U13M-3 Département Niveau 3 Ludovic L.	UNION SPORTIVE AUTERIVE - 2	CUGNAUX	Halle St Paul Allée du Ramier 31190 AUTERIVE	SAMEDI 15:00
U15F Département Niveau 2 Cyril	COQUELICOT LEZATOIS	EN-FROUZINS- CUGNAUX	Omnisports (nouvelle salle) Route de Castagnac LEZAT	SAMEDI 16:00
U15M-1 Inter Région William & François	B.C. LAVAUR	CUGNAUX	Salle des Clauzades Route de Caraman 81500 LAVAUR	DIMANCHE 13:15
U15M-2 Région Niveau 1 Ludovic V.	UNION SPORTIVE AUSSONNAISE	CUGNAUX	Gymnase Pierre-Denis AUSSONNE	SAMEDI 16:30
U17M Département Niveau 2 Loric & Philippe	AS SAINT GAUDENS B.C.	CUGNAUX	Gymnase Jacques Ferjoux ST GAUDENS	SAMEDI 16:30
U20M Région Division 2 Jean-Yves & Albert	CUGNAUX	TARBES UNION BASKET 65 - 2	JEAN BOUIN	DIMANCHE 10:45
Seniors Filles 1 R1 Nadir & Kevin	CUGNAUX	B. COMMINGES SALIES DU SALAT	JEAN BOUIN	DIMANCHE 15:30
Seniors Filles 2 EXCELLENCE FEMININE Ludvine	CUGNAUX	UNION SPORTIVE PIBRACAISE	JEAN BOUIN	DIMANCHE 13:00
Seniors Garçons 1 NATIONALE 3 Guillaume & François	VAL D'ALBRET BASKET	CUGNAUX	Salle Municipale Barbaste 47230 BARBASTE	SAMEDI 20:00
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu	AUCH BASKET CLUB - 2	CUGNAUX	Salle Mathalin 19 Rue du 11 Novembre 32000 AUCH	VENDREDI 21:15



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



Bastien 01/12

Yelena 02/12

Adrian 04/12

Charlotte 05/12

Lucie 05/12

Gabrielle 06/12

Sébastien 10/12

Luca 11/12

Charline 14/12

Enzo 21/12

Hugo 21/12

Eric 22/12

Rémy 23/12

Ilias 25/12

Inès 28/12

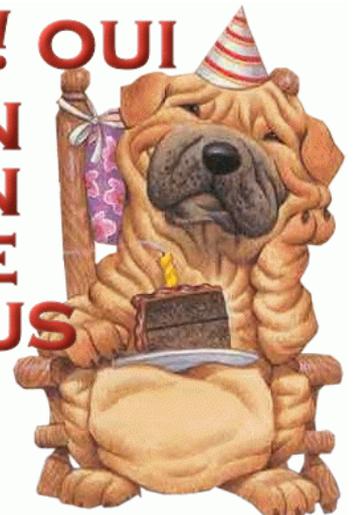
Elian 29/12

Emma 31/12

**Bon  
Anniversaire !**



**HE! OUI  
UN  
AN  
DE  
PLUS**



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## INFOS COMITE 31

**LE COMITE 31 ET LE TMB**  
VIENT INVITER A  
*La Fête de Noël des U9*  
DIMANCHE 14 DECEMBRE  
PETIT PALAIS DES SPORTS DE TOULOUSE

Atelier maquillage  
Sculpture sur ballons  
Spectacle de magie  
Père Noël

Suivi du match de  
Ligue Féminine  
TMB - Lyon  
Place offerte à tous les participants et  
tarif préférentiel pour les familles

FFBB TMB  
Contact : secretaire@20basket31.com  
McDonald's  
Rose Carmin

### Programme

\* LIEU  
Petit Palais des Sports de Toulouse - 1 Rue du Canon d'Arcole

\* MODALITES D'INSCRIPTION  
- Une équipe par association  
- 10 joueurs maximum

Place offerte à tous les enfants participant à l'évènement ainsi qu'à 2 encadrants par équipe

Tarif préférentiel proposé par le TMB aux familles : place à 4.50 € au lieu de 9 €  
Réservation des places payantes avec le règlement (à l'ordre du TMB) à faire par l'association lors de l'inscription des équipes.

\* PROGRAMME

8h30 - Arrivée des équipes  
9h00 - 13h00 - Rencontre avec animations tout au long de la matinée  
*Fil rouge pour gagner l'entrée avec les joueuses du TMB lors du match TMB/Lyon*

13h00 - Remise des récompenses  
13h30 - Spectacle de magie  
14h00 - Goûter et photos avec le Père Noël  
Atelier maquillage  
Sculpture sur ballons  
Banderole pour supporter le TMB  
15h00 - Echauffement des joueuses et animations  
15h30 - Match TMB/Lyon  
Mi-temps du match - Spectacle de danse

## Noël des U9...

## TOP 5 DES ALIMENTS À CONSOMMER JUSTE APRÈS LE SPORT

Vers quels aliments se tourner dans la demi-heure qui suit la fin d'un exercice physique ? Grégoire Weber, nutritionniste du sport, nous liste le Top 5 de nos alliés pour accompagner la phase de récupération.

Au risque de décevoir, aucune trace de barre chocolatée dans ce Top 5 ! Mais des aliments qui répondent à tous nos besoins après l'effort. Le bon réflexe ? Les ingérer dans la demi-heure après avoir stoppé son exercice. Sinon les nutriments arrivent à notre organisme avec du retard sur les besoins. L'idéal est d'opter pour des aliments faciles à transporter, réhydratant notre organisme et lui apportant protéines, glucides et minéraux.

### 1. L'EAU

#### Bon à savoir

Selon les conditions (température, stress), vous pouvez perdre entre 1 et 4 litres d'eau par heure de sport. C'est donc la première réserve à reconstituer. Bon à savoir, pour une bonne réhydratation, il faut boire environ 2 fois le poids perdu pendant l'effort (1kg de perdu = 2l d'eau) en commençant tout de suite après l'arrêt de l'exercice et en étalant la prise hydrique sur plusieurs heures.



#### Les atouts

Réhydratation et apports en minéraux si vous optez pour de l'eau minérale.



### 2. LE LAIT ET LES LAITS AROMATISÉS

#### Bon à savoir

Le lait allie deux types de protéines complémentaires pour « reconstruire » et maintenir la masse musculaire. Actives dès l'instant où elles sont avalées et ce, pendant 2 heures, les protéines rapides alimentent le flux d'acides aminés dans le sang et nourrissent les muscles. Les protéines lentes - qui mettent plusieurs heures à être efficaces - prendront ensuite le relais pour poursuivre le travail. Bonus : Le lait est aussi composé à plus de 90% d'eau. Et s'avère pratique à consommer après le sport.

#### Les atouts

Réhydratation, apports en protéines, glucides et minéraux.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## 3. LE FROMAGE BLANC OU LA FAISSELLE

### Bon à savoir

Au-delà des avantages du lait, il s'agit du laitage le plus riche en protéines (hors fromages) avec pas moins de 8 grammes pour 100 grammes. On l'apprécie aussi pour sa consistance onctueuse et son aspect dense et nourrissant.



### Les atouts

Réhydratation, apports en protéines, glucides et minéraux.

## 4. LES FRUITS FRAIS, JUS ET COMPOTES



### Bon à savoir

Une banane, un jus d'orange ou une compote de pommes ? C'est au choix ! Les fruits sous toutes leurs formes sont conseillés juste après l'effort. A forte teneur en eau, ils apportent aussi des glucides, source d'énergie immédiate dont on peut avoir besoin après l'effort, également stockables sous forme de glycogène en vue d'un prochain exercice.

### Les atouts

Apport en glucides, minéraux et eau.

## 5. LES FRUITS SECS

### Bon à savoir

Dattes, abricots, bananes et autres fruits séchés sont de véritables « bombes » en minéraux. Séchés et donc encore plus concentrés que des fruits frais, ils ont l'avantage d'être encore plus glucidiques. Leur consistance et leur goût sucré en font des alliés encore plus appréciés en hiver qu'en été.

### Les atouts

Apport en glucides et en minéraux.

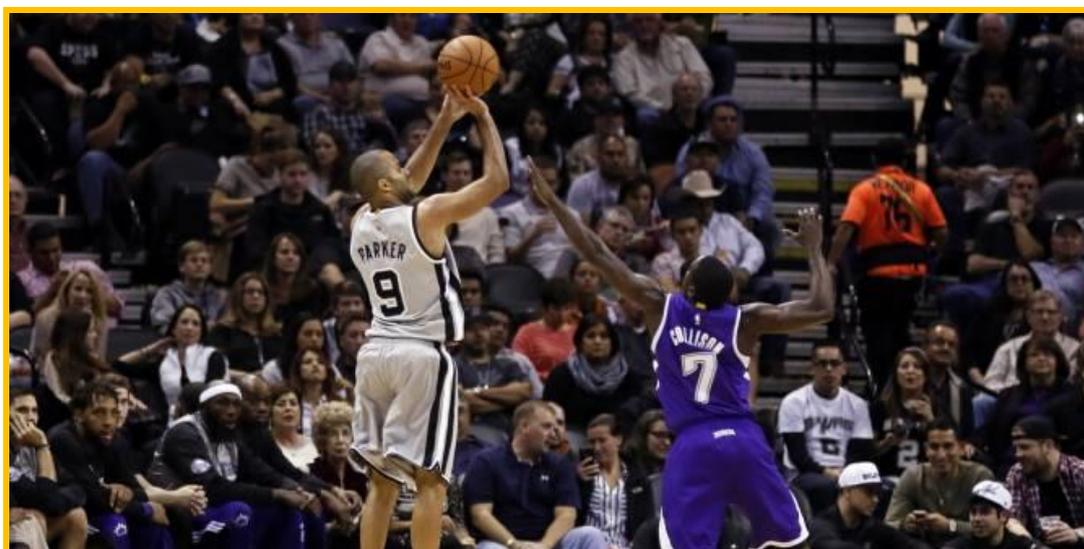


## Record diabolique pour Parker

Source : <http://www.lequipe.fr/Basket/Actualites/Record-diabolique-pour-parker/518440>

**66,6 % de réussite, ça ne s'invente pas... Depuis le début de saison, Tony Parker excelle à trois points, devenant même le plus adroit de l'histoire de la NBA dans cet exercice après 15 journées...**

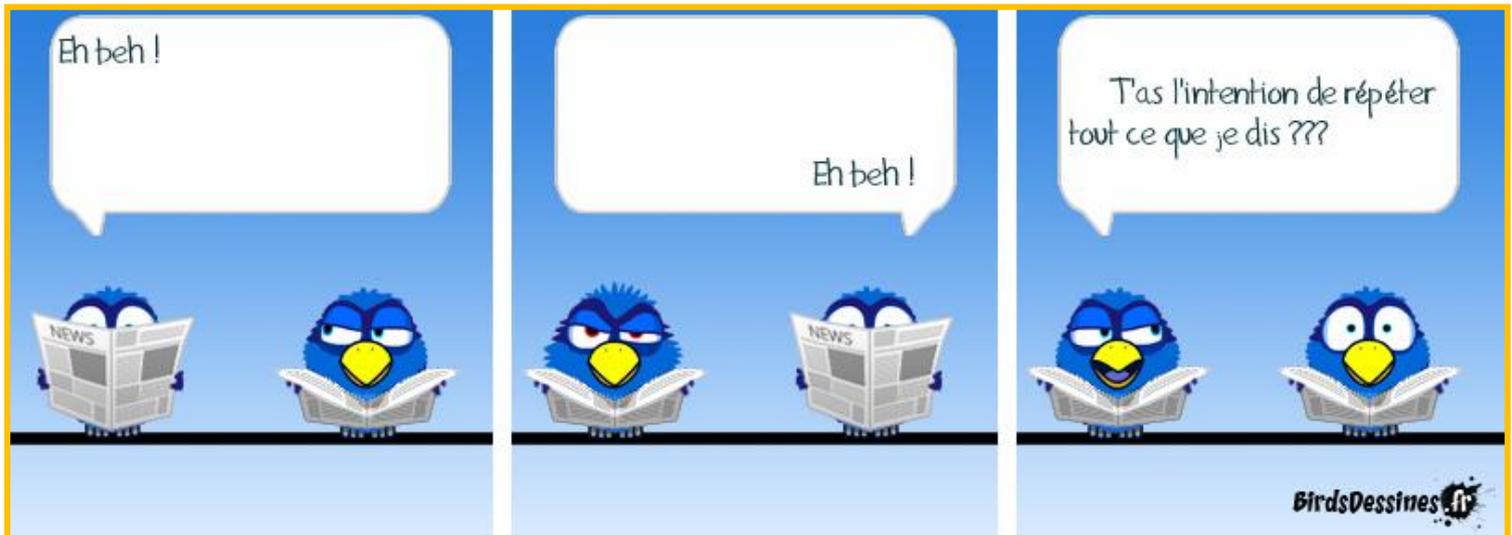
En réussissant son unique tentative à trois points vendredi, lors de la victoire de San Antonio face à Sacramento (112-104), Tony Parker a porté son total de la saison à 16/24 dans cet exercice. Ce qui fait de lui, avec 66,6% de réussite (diabolique), le shooteur à trois points le plus adroit de l'histoire de la NBA après 15 journées. *«Je les ai toujours travaillés, affirme le meneur français, qui avait déjà évoqué cette transformation sur notre site. C'est simplement qu'aujourd'hui, "Pop" (son entraîneur Gregg Popovich) me donne plus de liberté pour les prendre.»* Parker pourrait battre cette année son record personnel d'adresse à trois points sur une saison (35,9%), établi en 2006-2007.



# 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

