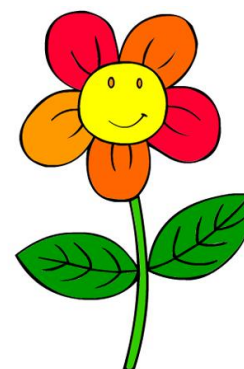
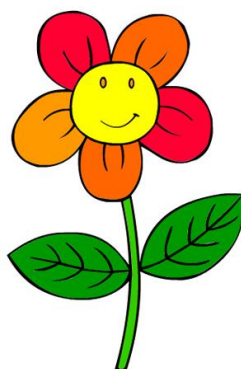
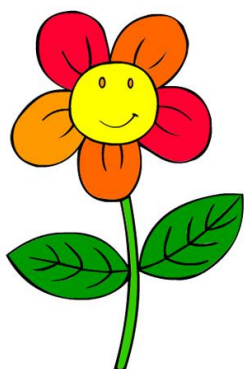


# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

<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> Sylvie & Mathieu	<b>CUGNAUX</b>	BASKET CLUB DE ROQUETTES	<b>6 - 2</b>
<b>U11F-2</b> Sylvie & Mathieu	CARAMAN BASKET CLUB	<b>CUGNAUX</b>	<b>2 - 6</b>
<b>U11M</b> Pascale & José	AS TOURNEFEUILLE - 1	<b>CUGNAUX</b>	<b>2 - 6</b>
<b>U13F</b> Brassages Région Olga	<b>CUGNAUX</b>	B. COMMINGES SALIES DU SALAT	<b>20 - 25</b>
<b>U13M-1</b> Brassages Région Mathieu & Xavier	<b>CUGNAUX</b>	AS SAINT GAUDENS B.C.	<b>54 - 47</b>
<b>U13M-2</b> Brassages Département Mathieu & Jordan	<b>CUGNAUX</b>	ABB CORNEBARRIEU	<b>26 - 51</b>
<b>U13M-3</b> Brassages Département Ludovic L.	U.S. COLOMIERS BASKET - 2	<b>CUGNAUX</b>	<b>59 - 18</b>
<b>U15F</b> Brassages Département Cyril	<b>ENTENTE FROUZINS-CUGNAUX</b>	MAZERES BASKET CLUB - 1	<b>45 - 34</b>
<b>U15M-1</b> Inter Région William & François	U.S. COLOMIERS BASKET	<b>CUGNAUX</b>	<b>53 - 37</b>
<b>U15M-2</b> Brassages Région Ludovic V.	AS LABARTHE SUR LEZE	<b>CUGNAUX</b>	<b>36 - 39</b>
<b>U17M</b> Brassages Département Loric & Philippe	<b>CUGNAUX</b>	VACQUIERS BOULOC BASKET	<b>50 - 56</b>
<b>U20M</b> Brassages Région Jean-Yves & Albert	<b>CUGNAUX</b>	AS TOURNEFEUILLE	<b>66 - 75</b>
<b>Seniors Filles 1</b> R1 Nadir & Kevin	<b>CUGNAUX</b>	BASKET CLUB LOURDAIS	<b>91 - 57</b>
<b>Seniors Garçons 1</b> <b>NATIONALE 3</b> Guillaume & François	<b>CUGNAUX</b>	COTEAUX DU LUY BASKET	<b>53 - 63</b>
<b>Seniors Garçons 2</b> R1 Mathieu	IE - CTC-ST GIRONS/SALIES	<b>CUGNAUX</b>	<b>85 - 80</b>

## COMMENTAIRES D'APRES MATCH

### U13M-1 : « Envie, implication et concentration ! »

Ce samedi, les U13M1 rencontrent l'équipe de Saint Gaudens.

Cette équipe ne nous est pas inconnue, puisque nous l'avons rencontrée amicalement deux fois, lors du tournoi de rentrée de Cugnaux début Septembre. Lors de ces deux



rencontres, les matchs étaient accrochés puisque nous avons gagné à chaque fois d'un seul petit point.

Le décor est donc planté. Mais dès l'échauffement, nous sentons que nos jeunes cugnalais ne sont pas dans les meilleures dispositions pour cette

rencontre. En effet, l'échauffement est réalisé sans réelle motivation.

Ce manque d'implication et de concentration vont être patent aussi sur la première période, puisque nous la perdons sur un score de 6-10.

Après un recentrage de la part de Mathieu, les garçons ont réalisé une très belle seconde période, avec de l'application et de la concentration, ce qui permet de virer à la pause avec un score en notre faveur de 26-20 !

Nous entamons la seconde période, en espérant que nous allons rester sur notre lancée. Que nenni...



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Le troisième quart temps est à l'aune du premier : un manque d'envie particulièrement criant par rapport à nos adversaires, qui ont cette "grinta". Les saint gaudinois restent dans la course, et cela est mérité.

Le quatrième quart temps est très tendu car nos adversaires jouent comme des morts de faim. Néanmoins, à la fin du match le score est en notre faveur de +5 (52-47).

Nous avons rencontré une bien belle équipe de Saint Gaudens, constituée exclusivement de 1ère année, et même d'un poussin seconde année surclassé, qui nous a donné bien du fil à retordre.

Il faut que cette rencontre, nous serve de leçon : pour nous permettre d'avoir des matchs plus faciles, il faut réellement que l'envie, l'implication et la concentration de tous les joueurs soient présentes pendant les 28 minutes que durent un match, et que ces trois composantes soient aussi présentes lors des entrainements.

Nous sommes convaincus que les garçons en sont capables. A eux de nous donner raison.

***Mathieu & Xavier***



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



## U9 : « 1<sup>er</sup> plateau de la saison ! »

Le plateau de ce week-end à domicile comprenait 4 équipes (Cugnaux 1, Cugnaux 2, Plaisance et Colomiers),

33 enfants et 9 arbitres et OTM.

Tous les matches se sont bien passés : de la bonne humeur, de l'ambiance et un peu de compétition pour pimenter le tout. Cela nous a permis de voir que le groupe cugnalais était assez homogène et que tout les enfants ont essayé d'appliquer les consignes des coachs (heureusement pour les coachs il y a encore matière à progresser !!).

Un très grand merci à tous les parents présents qui nous ont aidés à faire en sorte que ce plateau se passe pour le mieux, merci à Christelle pour avoir orchestré d'une main de maître l'ensemble des matchs. Merci aussi à tous les arbitres présents (ceux du club et ceux de plaisance qui se sont proposés) et aux OTM !!

Sans oublier les parents qui ont tenu la buvette et nous ont aidé à la préparation du goûter.

A très bientôt pour la suite des aventures U9 !!!

*Frédéric*

PHOTOS A SUIVRE...



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



# U9!



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## U15M-1 : « Savoir tirer les enseignements de la défaite... »

Voilà, c'est fait ; tout à la fois enfin être entrés dans la compétition et s'être fait piquer.

Manque de repères, de liant, forcément décevant mais il ne faut pas oublier pourquoi nous avons choisi cette voie de formation - celle de l'adversité, de l'exigence et de l'apprentissage de la rigueur, pour mieux préparer demain.

Alors, il faut tout simplement tirer les enseignements de ce 1<sup>e</sup> match et de la défaite qui l'accompagne pour se remettre au travail dès lundi et le chantier sur la maîtrise des SFIO n'est pas le moindre volet du programme !

Puisque nous avons voulu mettre en place un vrai projet sur la catégorie U15 M et impliquer les 28 garçons concernés, félicitations aux U15 M2 qui grandissent un peu plus chaque semaine et ont valorisé leur investissement par une jolie victoire ce samedi à Labarthe.

*François*



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## U20M : « La désillusion »

**N**os U20 n'ont pas su franchir le pas qui les aurait conduits en R1.

**C**'est avant tout physiquement que nos jeunes ont souffert face à une équipe de Tournefeuille au complet (contrairement à la première journée de brassage), et qui a imposé une usante défense homme à homme qui n'offrait que peu de possibilités individuelles face à la taille et aux kilos.

**P**our s'en sortir (et on n'en a pas été très loin), il aurait fallu que nos diverses formes de défense fussent plus efficaces en respectant les consignes données dans tous les domaines (1c1, contestation du poste haut sur la 1-2-2, contestation des couper adverses, écrans de retard pour assurer nos rebonds malgré le déficit de taille).

**Q**uant à l'attaque, si elle a offert quelques possibilités en première mi temps, elle s'est révélée bien faible par la suite (incapacité à mettre en place notre seule forme de jeu ; paniers « faciles » ratés par peur des contres adverses ; faible pourcentage aux lancer francs ; individualisme voué à l'échec dans le money time), sans parler d'un repli défensif douteux.

**M**ême si nous aurions pu gagner cette rencontre, la principale cause de notre échec est que l'on ne prépare pas une saison en 15 jours d'entraînement avec un effectif incomplet.

**C**e qui était passé la semaine dernière sur l'envie, quelques vieux souvenirs et en 4 fois 7 minutes n'est pas passé contre une équipe de Tournefeuille plus grande, plus dense physiquement et comptant quelques joueurs efficaces.

**O**n a rêvé pendant une semaine de la R1, il faut se remobiliser collectivement et individuellement, en s'imposant des objectifs élevés, pour s'offrir au minimum les demi-finales de R2 ; nous disposons de 15 jours d'entraînement avant la première rencontre, à nous d'en profiter au maximum et au complet.

**JY**



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## U13F : « Frustrant ! »

**A**vant de parler de la rencontre contre Salies du Salat, je tiens à remercier Damien D. et Pascale pour l'arbitrage, sans eux et leurs homologues nous ne pourrions pas jouer. **Alors MERCI !!!**

**L**e bilan sera court cette fois : perdre un match de 5 points quand on laisse plus de 15 tirs 1c0 sous le cercle sans réussite, c'est frustrant. Ajoutons à ça une première mi-temps inexistante, et tout est dit.

**P**our finir sur une note positive : je retiendrais la réaction des joueuses piquées à vif dans les vestiaires à la mi-temps.

**Olga**



# 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 3

Equipe	Pts	Rencontres				Init	Pén	Forf	Déf	Pénalités		Points		
		J	G	P	N					Arb	Ent	M	E	Q
1 <a href="#">VALENCE CONDOM GERS BASKET</a>	6	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	230	179	1.28492
2 <a href="#">AUCH BASKET CLUB</a>	6	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	251	214	1.1729
3 <a href="#">COTEAUX DU LUY BASKET</a>	6	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	231	198	1.16867
4 <a href="#">VAL D'ALBRET BASKET</a>	5	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	242	208	0.0
5 <a href="#">AS TRESSES</a>	5	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	216	227	0.0
6 <a href="#">REAL CHALOSSAIS</a>	5	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	248	228	0.0
7 <a href="#">ELAN SOUEMONTAIN MONGAILLARDAIS</a>	4	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	245	233	0.0
8 <a href="#">HAGETMAU DOAZIT CHALOSSE</a>	4	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	210	258	0.0
9 <a href="#">SAINT MEDARD BASKET</a>	4	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	242	231	0.0
10 <a href="#">UNION BASKET LA ROCHELLE - 2</a>	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	218	270	0.80741
11 <a href="#">J. SP. CUGNALAISE</a>	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	170	211	0.80589
12 <a href="#">SA MERIGNACAIS</a>	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	205	255	0.80392

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

(Pén)alités, (Forf)ait, (Déf)aut

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



## ARTICLE DE PRESSE

Source : <http://www.ladepeche.fr/article/2014/10/01/1962411-basket-en-seniors-les-filles-debutent-par-une-victoire.html>

### Basket : en seniors, les filles débutent par une victoire

**D**imanche 28 septembre pour sa première journée de championnat pour la saison 2014-2015, l'équipe féminine senior de la JSC Basket se déplaçait à Condom.

**V**u les objectifs de la saison de l'équipe, il était important de bien démarrer la saison.

**A**près un début d'entame timide, l'équipe installe son jeu en dominant les 3 premiers quart-temps. Le dernier quart-temps est plus difficile, l'équipe se fait déstabiliser et perd la maîtrise du jeu.

**C**ugnaux gagne finalement par 39 à 52. Une victoire difficile pour cette équipe à l'équilibre fragile, qui devra à l'avenir faire preuve de vigilance.

**P**rochain match à domicile le 5 octobre contre le Basket Club Lourdais.

## ARTICLE DE PRESSE

Source : <http://www.basket31.tv/nm3-poule-c-j3-nouveau-revers-pour-cugnaux-face-a-coteaux-du-luy-53-63/>

### Nouveau revers pour Cugnaux face à Coteaux du Luy (53-63)

**Troisième défaite en trois matchs pour la JSC, qui a encore connu trop de trous d'air pour pouvoir contester la suprématie de Monséguir, équipe expérimentée en Nationale 3.**

Si la JSC prend un bon départ pour sa deuxième rencontre à domicile par quatre points rapides, les approximations constatées lors des deux premières journées refont surface, et les pertes de balles s'enchaînent pour les locaux. A l'inverse, les troupes de Fred Lanave font preuve d'adresse et empiètent les tirs longue distance, ce qui contraste avec le peu de réussite des locaux. A la fin du premier quart, Coteaux du Luy est déjà très loin (6-22, 10e).

La reprise du deuxième quart-temps est d'une toute autre teneur pour les Cugnalais, qui voient **Thomas Paques** prendre les commandes et réduire l'écart. Malgré une défense toujours permissive, Paques et son compère **Teddy Viraye-Chevalier** remettent petit à petit Cugnaux dans le match, et les protégés de Guillaume Ribot rejoignent les vestiaires avec 14 points de débours (22-36, 20e).

Après la pause, **Nicolas Daudignon** remet le couvert dès la première action de la deuxième mi-temps en trouvant la cible à 3 points, mettant en exergue le jeu collectif accompli des visiteurs. En face Viraye-Chevalier tente de répondre à longue distance, aidé par **Loric Puyuelo** qui sert un Thomas Paques précis dos au cercle (28-42, 23e).

Volontaires en défense, les Cugnalais se laissent néanmoins tromper par le fond de jeu landais. Dans ces conditions, difficile pour les locaux de rattraper le retard accumulé depuis le début de la rencontre. Si **Cédric Maurice** trouve la cible de loin, les embellies de la JSC sont trop rares face à la grinta de Monséguir (32-53, 28e).

Incapables de stopper leurs adversaires, les Cugnalais enchaînent les fautes. Alex Bellahcene fait pourtant le ménage dans la raquette adverse, mais la JSC n'arrive pas à réellement exploiter le temps faible adverse, la faute aux nombreuses maladresses commises par les troupes de coach Ribot. Cependant, en ralentissant le tempo, les partenaires du capitaine **Antoine Icard** parviennent à revenir à douze points à 6 minutes du terme (46-58, 34e).

Si **Paul Yegba** va contrer son adversaire direct en haute altitude, **Paul Brambati** crucifie les espoirs de la JSC par un nouveau missile à 3 points. Plein d'expérience en Nationale 3, **Alban Prévét** tente de prendre les choses en main en scorant à 3 points, ramenant les siens à dix unités de Monseguir (51-61, 37e). Viraye trouve Yegba sous le cercle, mais l'effort des locaux est trop tardif pour réellement porter ses fruits. Trop dispendieux, les Cugnalais s'inclinent finalement 53-63.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## L'IMPORTANCE DU GOÛTER POUR LES SPORTIFS

Source : <http://www.ilosport.fr/nutrition/l-importance-du-gouter-pour-les-sportifs/>



Si vous pensez encore que le goûter est réservé aux enfants, vous avez tort! Le goûter est une collation très importante pour l'équilibre alimentaire du sportif et le sauter serait une grosse erreur. Voici quelques pistes pour réussir votre goûter.

### Les goûters doivent être variés

Vos journées ne se ressemblent pas, vous ne faites pas toujours le même effort physique, il est donc important que votre goûter soit adapté à vos besoins du jour. Veillez également à varier la composition de votre goûter en fonction de vos goûts et de vos envies, il n'y a rien de pire que la monotonie dans l'assiette !

### Le goûter doit être pris au bon moment

Pour être utile et efficace, un goûter doit être pris suffisamment éloigné du déjeuner mais pas trop longtemps avant la séance de sport. L'heure idéale est au moins 2h après le dernier repas et 2h avant l'entraînement. Le goûter est parfait pour éviter les grignotages intempestifs sans couper l'appétit pour le dîner.

### Les aliments à privilégier

La facilité nous pousse souvent à consommer des barres chocolatées et autres goûters industriels, dont les bienfaits nutritionnels sont plutôt limités... Il est pourtant très facile de se composer un goûter équilibré à partir de produits simples et économiques. Privilégiez ainsi les fruits frais et secs à croquer ou en smoothies, ou encore les noix. Tous ces aliments sont bons pour la santé et vous apporteront la quantité d'énergie nécessaire à votre pratique sportive.

### La quantité idéale au goûter

Un goûter équilibré est aussi un goûter bien mesuré. Trop manger au goûter serait handicapant à la fois pour votre pratique sportive (si vous vous entraînez après) et pour votre équilibre alimentaire. Les apports nutritionnels du goûter ne doivent pas dépasser 15% de vos apports quotidiens en calories. Ne vous inquiétez pas, il n'est pas nécessaire de compter les calories, fiez-vous à vos sensations, à la fin de votre repas (gouter ou autre), vous ne devez pas vous sentir prêt à exploser. La faim est passée, arrêtez de manger. Le goûter est une collation, pas un repas.

Attention, prêts ? Goûtez !

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## L'INTERVIEW (F)UTILE

Cette semaine découvrons **Nadir** entraîneur à la **JSC** de l'équipe **SF1** (avec Kevin).  
Un **GRAND merci** à lui d'avoir joué le jeu !

### Bonjour Nadir, quel est ton rôle à la JSC ?

Je suis actuellement entraîneur de l'équipe de séniors filles.

### Parle-nous de ton parcours de bénévole

Mon parcours de bénévole a commencé à Labarthe sur lèze, qui est d'ailleurs mon lieu de résidence, au sein du club de basket. Cela a représenté pour moi une nouvelle vie sportive après ma carrière de basketteur handisport.

### As-tu pratiqué le basket ? Un autre sport ?

J'ai effectivement pratiqué le basket à Toulouse, dans un club de handisport (Toulouse Invalide Club), pendant 25 ans. J'ai pu ainsi connaître le sport de haut niveau (nationale 1) avec l'obtention de quelques titres nationaux ainsi que quelques participations à des championnats d'Europe des Clubs. Au niveau international, mon point culminant a été l'obtention d'un titre de champion d'Afrique des Nations en Egypte, ou j'ai d'ailleurs rencontré mon Epouse.

### Quelle évolution aimerais-tu apporter à ton parcours bénévole ?

Le basket m'a apporté beaucoup et je souhaite pouvoir transmettre les joies que j'ai pu connaître en me mettant au service de ce sport.

### Ton meilleur souvenir au Club ?

Cela ne fait simplement que 1 an que je suis arrivé, mais j'ai beaucoup apprécié l'accueil de tout le monde et la confiance que vous me donnez.

### Quels autres sports aimes-tu ?

J'aime quasiment tous les disciplines mais j'ai un penchant vers les sports collectifs.

### Le CD que tu écoutes en boucle ?

Supertramp, Police, Dire straits..... Des vieilleries aux dres de mes enfants.

### Ton film préféré ?

J'aime particulièrement les films de type STAR WARS, ou encore STAR TREK.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## Ton jeu préféré ?

Actuellement je joue souvent à 2048, l'an dernier je m'amusais souvent avec Candy Crush.

## Ton plat préféré ?

J'aime beaucoup de plat, mais à vrai dire, je dois faire attention à mon niveau de cholestérol.

## Ta voiture préférée ?

Plus jeune, j'étais beaucoup attiré, comme beaucoup, par des bolides de course, maintenant ma voiture préférée est celle qui fonctionne bien et qui ne tombe jamais en panne.

## Ta devise préférée ?

Aide toi et le ciel t'aidera.

## Les vacances idéales ?

Mes vacances idéales sont celles que l'on passe en famille et pas à la maison.

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

Je pense comme tout le monde, je m'offrirai très certainement des choses inaccessibles actuellement, mais j'espère que cela ne m'empêchera pas de garder la tête sur les épaules.

## Un souhait pour l'avenir du Club ?

Mon souhait est que la JSC soit le plus possible compétitive autant chez les garçons que chez les filles.

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

J'adore gagner et par conséquence, je suis un très mauvais perdant.

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



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNIVERSAIRES DU MOIS D'OCTOBRE



Nous souhaitons un excellent anniversaire à :

*CELINE 02/10*

*KYLLIAN 02/10*

*ENZO 05/10*

*RAPHAEL 05/10*

*MARTIN 09/10*

*SYLVIE 09/10*

*JEAN-CLAUDE 10/10*

*PIERRE 11/10*

*CLEMENT 12/10*

*VINCENT 14/10*

*JOEY 16/10*

*YANIS 16/10*

*GUILHEM 17/10*

*ANISSA 18/10*

*LINE 18/10*

*QUENTIN 19/10*

*ANTOINE 20/10*

*LUCAS 20/10*

*MATTHIEU 22/10*

*MICHAEL 22/10*

*ROMANE 23/10*

*MAXIME 24/10*

*LEO 27/10*

*STEPHANIE 31/10*

***Joyeux anniversaire !***





# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

A  
N  
N  
O  
N  
N  
C  
E  
C  
U  
G  
N  
A  
L  
A  
I  
S  
E



# J.S.C BASKET

## STAGES

### Vacances de Toussaint



**Lundi 20, Mardi 21, Jeudi 23 et Vendredi 24 Octobre 2014**

La JSC Basket organise des stages de perfectionnement par année de naissance sur la première semaine des vacances de Toussaint.

**La participation pour le stage est de 15€.**

Pour des raisons de sécurité et de pédagogie, l'absence à une journée n'est pas acceptée.

**Horaires:** lundi 20 et mardi 21 octobre de 9h à 18h pour les 2004 et 2005  
jeudi 23 et vendredi 24 octobre de 9h à 18h pour les 2000, 2001, 2002 et 2003

Le mardi et le vendredi les parents sont invités à partager un apéritif à 18h.

**Le bulletin doit être remis avant le vendredi 17 octobre 2014 à votre entraîneur.**

Par souci de maintenir la qualité de sa prestation, le club pourra limiter le nombre d'inscrits.

Chaque joueur devra avoir dans ses affaires : un repas froid, plusieurs affaires de rechange, une casquette, des claquettes et des runnings (pour les activités hors gymnase).

### Coupon d'inscription

Nom :  
Prénom :

Tél :  
Né en :



Désire participer au stage des 2004 et 2005 se déroulant lundi 20 et mardi 21 octobre 2014

Désire participer au stage des 1999, 2000, 2001 et 2002 se déroulant jeudi 23 et vendredi 24 octobre 2014

M'engage à respecter les règles d'organisation établies par le club.

Verse en conséquence la somme de 15€ (chèque libellé à l'ordre de JSC Basket).

Autorise le club à faire procéder à tous soins médicaux en cas de problème médical inopiné pendant le stage.

Le \_\_\_\_\_, à \_\_\_\_\_

Signature du représentant légal de l'enfant :



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## MATCHES 11 & 12 OCTOBRE

U11F-1 Sylvie & Mathieu	CUGNAUX	B. LABEGE AUZEVILLE CLUB -	JEAN BOUIN	SAMEDI 10H00
U11F-2	AS AYGUESVIVOISE	CUGNAUX	Gymnase du Collège Chemin des Droits de l'Homme et du Citoyen AYGUEVIVES	SAMEDI 13H30
U11M Pascale & José	CUGNAUX	AVENIR MURETAIN	JEAN BOUIN	SAMEDI 11H30
U13F Brassages Région Oiga	SA CAUSSADE	CUGNAUX	Gymnase du Collège Lautrec 46 Impasse Barthes 31200 TOULOUSE	SAMEDI 14H30
	IE TMABC	CUGNAUX		SAMEDI 16H00
U13M-1 Brassages Région Mathieu & Xavier	AVENIR MURETAIN	CUGNAUX	Palais des Sports Place Bessières 46000 CAHORS	SAMEDI 14H30
	CAHORSAUZET B.-2	CUGNAUX		SAMEDI 16H00
U13M-2 Brassages Département Mathieu & Jordan	CUGNAUX	MJC CASTANET TOLOSAN - 1	LEO LAGRANGE	SAMEDI 13H00
U13M-3 Brassages Département Ludovic L.	MJC CASTANET TOLOSAN - 2	CUGNAUX	Gymnase Delherm Rue du Dr Delherm CASTANET	SAMEDI 13H45
	CUGNAUX	STADE LAVELANETIEN BASKET		SAMEDI 15H00
U15F Brassages Département Cyril	SAINT LYS OLYMPIQUE BASKET	ENTENTE FROUZINS- CUGNAUX	Gymnase Le Cossec ST-LYS	SAMEDI 17H00
U15M-1 Inter Région William & François	CUGNAUX	UNION GASCOGNE BASKET	JEAN BOUIN	DIMANCHE 13H15
U15M-2 Brassages Région Ludovic V.	CUGNAUX	ALBI B.81	MICHEL JAZY	SAMEDI 13H00
	ALBI B.81	AUCH BC-2		SAMEDI 14H30
	CUGNAUX	AUCH BC-2		SAMEDI 16H00
U17M Brassages Département Loric & Philippe	CUGNAUX	RACING PORTET BASKET	JEAN BOUIN	SAMEDI 13H30
	RACING PORTET BASKET	MJC CASTANET TOLOSAN		SAMEDI 15H00
	MJC CASTANET TOLOSAN	CUGNAUX		SAMEDI 16H30
Seniors Filles 1 R1 Nadir & Kevin	OUEST TOULOUSAIN BASKET - 2	CUGNAUX	Gymnase Jules Verne 6 Avenue Montaigne 31830 PLAISANCE-DU-TOUCH	DIMANCHE 13H15
Seniors Filles 2 EXCELLENCE FEMININE Ludvine	US QUINT FONSEGRIVES	CUGNAUX	Complexe Patrick Pépi Rue des Coteaux 31130 QUINT	DIMANCHE 15H30
Seniors Garçons 1 NATIONALE 3 Guillaume & François	SAINT MEDARD BASKET	CUGNAUX	Cossec R.Monceau 4 Avenue Paul Berniard 33180 SAINT-MEDARD-EN-JALLES	SAMEDI 20H00
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu	CUGNAUX	SEMEAC OLYMPIQUE	JEAN BOUIN	SAMEDI 20H00

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## INFOS COMITE 31

En ce début de saison 2014-2015, la Formation Arbitres U16 vous invite à inscrire ou réinscrire vos jeunes joueurs et joueuses à notre formation jeunes arbitres moins de 16 ans (Maximum 1999) :

<https://docs.google.com/forms/d/1bv75MSI2T07VOX6G4w27QWu5Qc4MuadcYIil4H02TLE/viwwform>

A travers cette formation, ils pourront s'épanouir pleinement dans l'arbitrage grâce à des contenus adaptés qui leurs feront acquérir des connaissances qui pourront retranscrire dans le basket.

Nous apportons beaucoup d'importance à cette formation pour les jeunes afin qu'ils puissent se mettre au service du jeu et des clubs à travers l'arbitrage.

La date limite d'inscription est le Mercredi 5 Novembre au soir.

La 1 ère séance commencera début novembre.  
Le planning sera envoyé prochainement.

Dans l'espoir d'un grand nombre d'inscrit, Je vous prie d'agréer, Messieurs et Mesdames les correspondants, l'expression de mes sincères salutations ainsi qu'une bonne saison sportive.

Cordialement.

**Virginie OTAL**

*Intendante*

*Formation des Arbitres U16*

*Pôle Arbitre CD31*



**Si cette formation intéresse votre enfant, parlez-en à votre entraîneur qui nous remontera l'info afin que l'on se charge de l'inscription.**



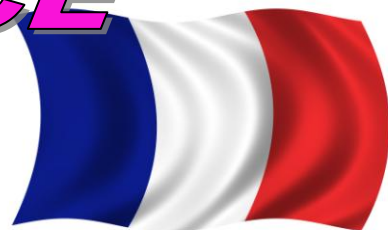
# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## INFO "FRANCE"

### CDM FEMININ 2014

Source : <http://www.parlons-basket.com/2014/10/06/edf-la-france-7eme-du-mondial/>



## La France 7ème du Mondial

Les Bleues voulaient finir sur une bonne note après leur défaite contre le Canada pour la 5ème place, les filles de **Valérie Garnier** terminent ce mondial sur une victoire.

Dans ce match pour la 7ème place, les deux équipes avaient à cœur de bien finir. Le 1er quart est très serré (Q1 : 20-19 pour les Serbes) mais les Françaises, emmenées par une **Diandra Tchatchouang** (15pts, 4rbds) plus que survoltée, prend de l'avance à partir du 2ème quart. Les Serbes continuent de coller au score tout au long du match, **Ana Dabovic** (19pts) affirmant son rôle de leader au sein de l'équipe de **Marina Maljkovic**, coach de Lyon. Mais les jeunes Bleues sont là pour scorer et prouver qu'elles auront un rôle à jouer dans les prochaines campagnes, notamment **Hélène Ciak** (15pts, 9rbds), **Paoline Salagnac** (12pts) et **Ana Cata-Chitiga** (16pts et 13rbds). Sans les piliers **Sandrine Gruda** et **Endy Miyem**, les Bleues ont montré un collectif et de l'engagement, ce qui avait manqué contre le Canada. Dominantes aux rebonds (41 contre 20 pour la Serbie), Ciak et Cata-Chitiga se sont affirmées en l'absence des cadres dans la raquette.

### France 88 - 74 Serbie

La France termine 7ème de ce Mondial avec 4 victoires (Canada, Mozambique, Brésil et Serbie) et 3 défaites (Turquie, Etats-Unis et Canada). Dommage d'avoir débuté la compétition par une défaite contre la Turquie. Une victoire aurait pu permettre aux Bleues de ne pas croiser la Team USA en quart. Mais le fait est là, le groupe se construit pour la prochaine campagne: l'**Eurobasket** qui aura lieu l'an prochain en Roumanie et en Hongrie.

Le bilan des statistiques sur l'ensemble du Mondial, Sandrine Gruda en leader :

TOP PERFORMERS EFFICIENCY PER GAME	POINTS PER GAME	REBOUNDS PER GAME	ASSISTS PER GAME
 Sandrine GRUDA (FRA) 17.7	 Sandrine GRUDA (FRA) 14.7	 Sandrine GRUDA (FRA) 8.8	 Céline DUMERC (FRA) 4.4
Ana Maria CATA-CHITIGA (FRA) 10.1	Ana Maria CATA-CHITIGA (FRA) 7.6	Ana Maria CATA-CHITIGA (FRA) 5.6	Anaëli LARDY (FRA) 2.1
Hélène CIAK (FRA) 8.6	Diandra TCHATCHOUANG (FRA) 7.4	Hélène CIAK (FRA) 4.6	Gaëlle SKRELA (FRA) 2.0

# 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  
S  
  
I  
N  
S  
O  
L  
I  
T  
E  
S**



## Le Coin Lecture

