

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Gazette écrite et réalisée par Nathalie Fromont

LA GAZETTE DE LA JSC



Merci à Elisabeth C. pour ce photo-montage ;-)

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



BONNE ANNÉE BONNE SANTÉ 2015 !

Que tous vos vœux se réalisent dans la joie et la bonne humeur

Je profite de cette occasion pour présenter mes vœux :

- * à tous ces joueurs de tout âge, de toute catégorie, qu'ils continuent à nous régaler*
- * à tous ces parents supporters qui garnissent les tribunes*
- * à tous les coachs dont le dévouement pour le club est sans faille et dont l'obsession unique est de transférer leur savoir et leur compétence à nos licenciés*
- * à tous les bénévoles qui tout au long des jours semaines et week end se mobilisent pour assurer goûter, buvette, arbitrage, loto, fêtes de Noël, vide grenier... tout ça pour assurer au mieux le fonctionnement du club*

Bien entendu, je n'oublie pas les membres du CA que je remercie tout particulièrement.

A vous tous je souhaite donc que cette nouvelle année vous comble de bonheur personnel, de réussite professionnelle et tout ceci pour vous et tout ceux qui vous sont chères.

Patrick Zafran - Président JSC Basket



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ARTICLE DE PRESSE

Source : <http://www.basket31.tv/nm3-poule-c-le-bilan-des-equipes-midi-pyreneennes-a-la-treve-2/>

NM3 (poule C) – Le bilan des équipes midi-pyrénéennes à la trêve

Trois représentants de la région Midi-Pyrénées se sont retrouvés reversés dans la poule C de NM3 cette saison. Alors que l'on vient juste de basculer dans la phase retour, bilan de la première partie de Cugnaux, Valence-Condom et Auch.

Après une intersaison mouvementée, l'Auch Basket Club était attendu dans le ventre-mou du classement, la faute à de nombreux départs (Naval, Desbarats, Petit, Lacave) et au seul Souleymane Diallo dans la colonne des arrivées.

Pourtant, les joueurs de Jérôme Séailles ont surpris les observateurs par un départ canon (8 victoires pour aucune défaite) et se sont installés en tête de la poule.

Malgré des revers concédés au VAB (76-75 après prolongations) et à Saint-Médard (100-94), les Auscitains font toujours la course en tête. Le recrutement de Fabien Bondron a changé la face d'une équipe déjà très séduisante avant son arrivée.

Les jeunes Labric et Paradis font le boulot, de même que les revenants Thomas Loncini et Guillaume Donat. Au final, l'ensemble porte beau en mêlant IQ basket, qualités athlétiques, expérience du haut niveau et insouciance de la jeunesse.

La domination gersoise sur la poule est en tout cas totale, puisque c'est le VCGB qui est co-leader en compagnie du voisin de l'ABC. La très belle victoire des coéquipiers de Simon Chaléat dans le derby donne pour le moment l'avantage à Auch, mais le retour pourrait redonner l'avantage aux Valenciens.

Ces derniers continuent sur leur lancée de la saison dernière, eux qui ont enregistré le retour au pays de Yohan Debsarats, qui monte petit à petit en puissance. Le beau collectif qui avait fait merveille l'an passé est toujours là et reste toujours aussi efficace. Le VCGB sera en tout cas bien présent en embuscade en cas de revers de l'ABC.

A l'inverse, la première partie de saison a été bien compliquée pour le troisième représentant régional, à savoir le promu Cugnaux. Pourtant pas passé loin de la victoire face à Tresses (63-73) puis Monségur (53-63) à domicile, la JSC n'a enregistré que deux succès pour le moment, dont un lors de la première journée retour à Tresses, sans reprendre le point-à-point (65-67).

Diminués par les blessures, notamment celle de Loric Puyuelo pour le reste de la saison, les Cugnalais devront remporter trois succès de plus que La Rochelle, Montgaillard ou Tresses, en espérant que Mérignac n'en fasse pas de même. Si la victoire contre l'UBLR a fait du bien, les revers face à Montgaillard (56-79 à domicile) et Mérignac (92-75 à l'extérieur) sont de sacrés freins pour le maintien.

Il faut donc que la JSC signe une deuxième partie de saison exceptionnelle pour espérer sauver sa tête dans la division. A l'inverse, Auch comme Valence-Condom peuvent espérer une remontée en NM2 début avril.



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

BIENVENUE à **Noélie**, adorable petite fille de Ludivine, entraîneur des Séniors filles 2 qui a pointé le bout de son joli petit nez le 1er janvier 2015 à 16h45 !

Nos plus sincères félicitations aux parents qui sont fous de joie...



Olga Portaries

Ludivine a enfin recraché le ballon !!! Félicitations !!!

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

**Championnat de France
NATIONALE 3**

13^{ème}
Journée

20h
SAMEDI
10
Janvier

**J.S. CUGNAUX
BASKET**

VCSB

**VALENCE
CONDOM
GERS BASKET**

Entrée gratuite

Buvette
sur place

2015
une année
de feu !

Meilleurs vœux

salle Jean Bouin (Rue du stade) à CUGNAUX
basket-cugnaux.clubeo.com



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

Nous souhaitons un très bel anniversaire à :

Albert 01/01

Noélie 01/01

Kinan 04/01

Pierre 04/01

Hugo 05/01

Jahden 07/01

Léane 09/01

Camille 11/01

Théo 12/01

Dorian 13/01

Adrien 13/01

Ayman 12/01

Mathys 20/01

Garance 25/01

Thibault 25/01

Arthur 25/01

Jeanne 27/01

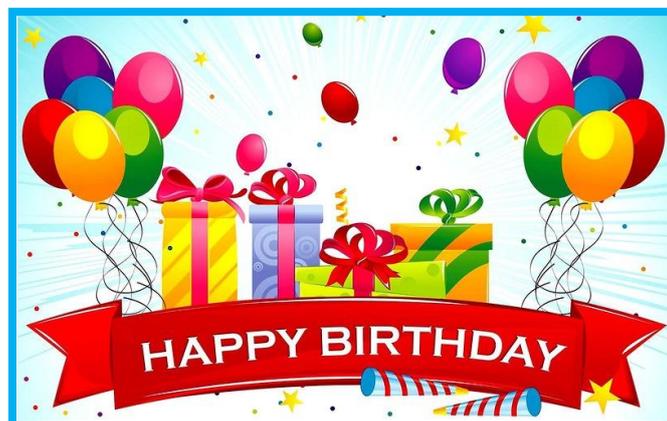
Lux Jordan 27/01

Mathieu 27/01

Florie 27/01

Kevin 28/01

Alyah 30/01



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

MATCHES 10 & 11 JANVIER

U11F-1 Sylvie & Mathieu	CUGNAUX	B. LABEGE AUZEVILLE CLUB	LEO LAGRANGE	SAMEDI 14:00
U11F-2	CUGNAUX	AS LABARTHE SUR LEZE	LEO LAGRANGE	SAMEDI 15:30
U11M Pascale & José	US RAMONVILLE BASKET	CUGNAUX	Gymnase Karben Avenue de Karben RAMONVILLE	SAMEDI 14:00
U13F Région Niveau 1 Olga	BASKET CLUB MAUVEZINOIS	CUGNAUX	Salle Multisports Route d'Auch MAUZEVIN	SAMEDI 13:30
U13M-1 Région Top 16 Mathieu & Xavier	CUGNAUX	OUEST TOULOUSAIN BASKET	JEAN BOUIN	SAMEDI 13:00
U13M-2 Département Niveau 3 Mathieu & Jordan	OUEST TOULOUSAIN BASKET - 3	CUGNAUX	Chemin de Cantelauze 31470 FONSORBES	SAMEDI 11:45
U13M-3 Département Niveau 3 Ludovic L.	CUGNAUX	RACING CLUB EAUNES BASKET	JEAN BOUIN	SAMEDI 16:30
U15F Département Niveau 2 Cyril	BASKET CLUB FOUSSERETOIS - 1	EN-FROUZINS-CUGNAUX	Gymnase Francis Avignon 15 avenue des Pyrénées 31430 LE FOUSSERET	SAMEDI 16:00
U15M-1 Région Niveau 1 William & François	CUGNAUX	IE - CTC BASKET OUEST AVEYRON	JEAN BOUIN	SAMEDI 14:30
U15M-2 Région Niveau 1 Ludovic V.	EXEMPT			
U17M Département Niveau 2 Loric & Philippe	CUGNAUX	COQUELICOT LEZATOIS	JEAN BOUIN	SAMEDI 11:00
U20M Région Division 2 Jean-Yves & Albert	B. CASTELMAUROU LAPEYR. MONTRABE	CUGNAUX	Gymnase du Collège Route de Montdouzil 31850 MONTRABE	DIMANCHE 13:00
Seniors Filles 1 R1 Nadir & Kevin	CUGNAUX	J.A. CONDOMOISE	JEAN BOUIN	DIMANCHE 15:30
Seniors Filles 2 EXCELLENCE FEMINE Ludovic, Frédéric & Nadir	CUGNAUX	TLSE CHEMINOTS MARENGO SP - 2	JEAN BOUIN	DIMANCHE 13:00
Seniors Garçons 1 NATIONALE 3 Guillaume & François	CUGNAUX	VALENCE CONDOM GERS BASKET	JEAN BOUIN	SAMEDI 20:00
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu	AS LABARTHE SUR LEZE	CUGNAUX	Halle des Sports Place Fournil 31880 LABARTHE-SUR-LEZE	SAMEDI 21:00



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

INFOS COMITE 31

Basket 31 : Quand la magie de Noël s'invite au Basket...

La traditionnelle fête de Noël U9 du Comité Haute-Garonne de Basket a fait son grand retour !

Tous les jeunes basketteurs du département étaient attendus Dimanche 14 décembre au Petit Palais des Sports de Toulouse pour passer une journée conviviale et festive où se sont mêlés plaisir du jeu et plaisir des yeux !

En effet, pour la 2^{ème} année consécutive, le Comité 31 a renouvelé son partenariat avec le TMB et vous a proposé de prolonger ce moment sportif en restant supporter les joueuses du TMB qui ont affronté Lyon à 15h30. Pour l'occasion, le TMB offrait à tous les participants une place pour le match et proposait un tarif préférentiel aux familles.

Réservé à la catégorie U9, cette manifestation regroupe chaque année plus de 250 enfants. Elle représente à la fois valeurs sportives et féerie de Noël : convivialité, partage, respect, plaisir, joie, avec des nouveautés cette saison !! En plus de s'adonner à leur sport favori, les enfants ont pu profiter de leur temps de repos pour se faire maquiller aux couleurs du TMB et réaliser une banderole pour supporter les joueuses professionnelles. Pendant la matinée, un fil rouge a été organisé pour déterminer les 20 enfants qui sont entrés sur le terrain avec les joueuses professionnelles !!

Puis est venu le moment tant attendu de la remise des récompenses.

Mais la journée n'était pas finie ! Réunis dans les tribunes, les enfants se sont émerveillés devant le spectacle de magie qui leur a été proposé avant de se retrouver autour d'un goûter offert par Mac Donald pour faire de belles photos au côté... du Père Noël !!

Enfin, à 15h, tous les mini basketteurs ont terminé la journée dans le Petit Palais des Sports et ont pu découvrir Shooty, la nouvelle mascotte du TMB qui a fait son apparition sur le terrain avant le match



de Ligue Féminine, sous les applaudissements et les sourires des enfants. Les joueuses du TMB, portées par l'ambiance du public venus nombreux, nous ont offert un très beau match avec à la clé une victoire : 87-81. Séance de dédicace et photos avec Olivia Epoupa, Antonija Misura, Miranda Ayim et toute l'équipe du TMB ont marqué la fin de cette journée pour les enfants qui sont repartis avec des dizaines de souvenirs inoubliables... Un joli cadeau avant Noël...

Le Comité 31 et le Pôle Mini-Basket souhaite remercier l'ensemble des dirigeants et bénévoles du TMB pour leur accueil chaleureux et l'organisation de cette journée, tous nos partenaires privés et institutionnels présents. Enfin, un grand merci aux associations qui ont répondu présentes et aux maquilleuses de l'école Rose Carmin qui, toute la journée, ont maquillé les enfants pour leur plus grand bonheur.

Retrouvez plus de photo de l'évènement sur notre page facebook!!



1/2

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

INFOS COMITE 31



2/2



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

INFOS COMITE 31

★★ RASSEMBLEMENTS U11 ★★

Les rassemblements U11 ont commencé en ce début d'année sur les associations de Quint-Fonsegrives pour les filles et du Mirail BC pour les garçons.

25 joueuses des associations de Caraman, Quint, Net's BCLM, Bessieres, Launaguet et TCMS et 23 garçons représentant les associations de Tournefeuille, OTB, Mirail BC et Tropik ont participé à ces journées .

Ces évènements permettent aux enfants de rencontrer de nouveaux camarades, mais aussi de se perfectionner sur des ateliers ludiques mis en place le matin et sur les rencontres organisées l'après-midi. C'est une occasion de plus pour les jeunes de profiter des conseils avisés des entraîneurs bénévoles présents et du technicien Mini-Basket du Comité, Mathieu Coillac.

Le CD31 remercie vivement les clubs et leurs bénévoles qui permettent d'accueillir ces jeunes sportifs mais également les parents et les entraîneurs qui participent et animent les gymnases. Nous donnons rendez-vous à tous les U11 né(e)s en 2004 sur les prochains rassemblements : Salies du Salat (11/01), Pibrac (18/01), Castanet (01/02) et Lavernose Lacasse (01/03) + les 15/03 et 29/03 à définir.



Le club de Salies du Salat
accueille les poussins mixtes de :

Saint-Gaudens, Cazères,
Salies du Salat, Le Fousseret
Mondavezan, Noé-Carbone,
Volvestre, Aurignac,
Pointis de Rivière



**RASSEMBLEMENT
U11 MIXTES**

SALIES DU SALAT | **DIMANCHE 11 JANVIER**
Salle Omnisports | 9H45-14H30
Rue du Camus | Tous les entraîneurs de cette catégorie
31260 Salies du Salat | sont invités à participer
à ce rassemblement.



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

INFOS COMITE 31

★★ PANIER D'OR 2015 ★★

Comme chaque année, le Comité Départemental de la Haute Garonne et la Ligue des Pyrénées proposent aux joueurs U11 de participer au panier d'or.

Tous les entraîneurs de cette catégorie peuvent s'appuyer sur cette épreuve pour voir l'évolution des jeunes au cours de la saison, mais cela permet également aux enfants de s'autoévaluer et de se rendre compte de leur progression au cours de la saison vis-à-vis du tir.

Ces derniers seront ensuite invités à la finale départementale, puis pour les meilleurs d'entre eux, à la finale Régionale.

Pour cette saison, la commission régionale du Mini basket propose de mettre en place une mesure du temps pour effectuer l'épreuve afin de valoriser les plus rapides.

A partir de début janvier, une vidéo de l'épreuve sera disponible pour qu'entraîneurs, joueurs et joueuses puissent la visualiser et s'exercer.

Le Dimanche 22 mars, les associations de Roquettes et de Tournefeuille accueilleront respectivement les garçons et les filles qui auront réussi un score de 25 en club.

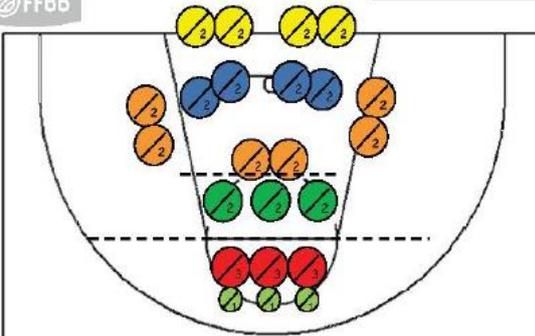
Lors de ces journées, les joueurs et joueuses présents réaliseront plusieurs passages du panier d'or le matin et participeront à un tournoi 3X3 l'après-midi.

Les meilleurs d'entre eux seront invités à la finale régionale pour représenter leur association et le Comité de la Haute-Garonne. Bonne chance à tous !



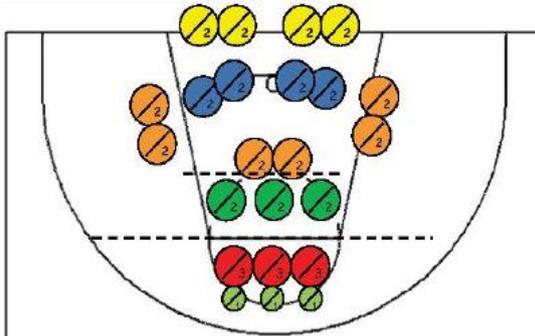
PANIER D'OR

NOM Prénom:



Total points:

	Tirs crochets		Tirs en courses
	Stop-tirs		Lancers francs
	Tirs de loin		Après rebond <small>(Le ballon ne doit pas toucher le sol)</small>



Total points:

	Tirs crochets		Tirs en courses
	Stop-tirs		Lancers francs
	Tirs de loin		Après rebond <small>(Le ballon ne doit pas toucher le sol)</small>






1/2

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

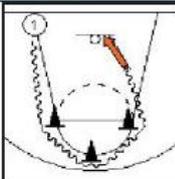
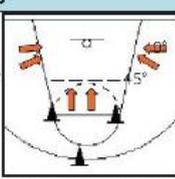
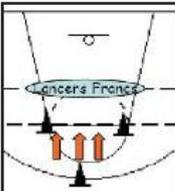
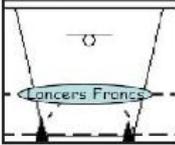
<http://basket-cugnaux.clubeo.com/>

INFOS COMITE 31

★ ★ DEROULEMENT DU PANIER D'OR ★ ★

 	<p>Commission Régionale Mini-Basket -Jeunes</p> <p>Ligue des Pyrénées de Basket-Ball Maison du Basket - 35 avenue de l'Hers B.P. 65105 31504 Toulouse cedex 5 Tél. 05 62 71 69 59 Fax. 05 62 71 69 58 E-mail : secretariat@basketpyrenees.org</p>	
---	---	---

Panier d'Or 2015 - Déroulement

Descriptif	Répétitions	Consignes
<p>1- TIRS DE DESSOUS ALTERNES</p> <p>Départ devant le cercle, faire une départ croisé à droite enchaîner les tirs de dessous en alternance droite, gauche sans marcher (puis à gauche en inversant les appuis)</p>	<p>2 fois de chaque côté</p> <p>Valeur du tir : 2 points</p>	<p>Tirs à enchaîner sans dribble ; <i>Si dribble, alors panier refusé, sauf lorsque le ballon est projeté loin de l'emplacement initial et de manière à se replacer face au cercle.</i></p>
<p>2- TIRS EN COURSES</p>  <p>Départ ballon en main, dribble main droite autour de la zone restrictive pour un tir en course (alternance à gauche)</p>	<p>2 fois de chaque côté</p> <p>Valeur du tir : 2 points</p>	<p>Dribble main droite à droite (inversement à gauche)</p> <p><i>Ne valider que les tirs sans marcher en respectant strictement main droite à droite sur le tir (main gauche à gauche).</i></p>
<p>3- STOP TIRS</p>  <p>Dribbles main droite autour de la zone restrictive puis tir de plein pied à droite puis tir au centre et enfin tir à gauche</p>	<p>2 fois de chaque côté</p> <p>Valeur du tir : 2 points</p>	<p><i>Ne valider que les tirs sans marcher et les tirs à 45° avec la planche</i> <i>Enchaîner dribble tir sans marquer d'arrêt (si arrêt non validé)</i></p>
<p>4- TIRS DE LOIN</p>  <p>Tir de derrière la ligne des lancers francs prolongée avec l'autorisation de prendre son rebond et de retirer uniquement si le ballon ne touche pas le sol</p>	<p>3 tirs de loin</p> <p>Valeur du tir direct : 3 points</p> <p>Valeur du tir après rebond : 1 point</p>	<p><i>Ne valider que les tirs sans marcher</i></p>
<p>5- LANCERS FRANCS</p> 	<p>3 lancers francs</p> <p>Valeur du tir : 2 points</p>	<p><i>Respecter la ligne des lancers francs</i></p>

VALORISATION DU TEMPS

Phase Départementale : Mesure du 1^{er} tir jusqu'à la fin de l'étape 3 – STOP TIR
 Phase Régionale : Mesure du 1^{er} tir jusqu'à la fin de l'étape 4 – Tirs de loin

Inférieur ou égal à 1'20"	De 1'21" à 1'25"	De 1'26" à 1'35"
+ 3 points	+ 2 points	+ 1 point

Récompenses

Panier d'OR	Panier d'ARGENT	Panier de BRONZE
35 points	30 points	25 points

2/2



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

INFOS COMITE 31

★★ SELECTIONS U13 ★★

En ce milieu de saison nous faisons un point sur les sélections U-13. 32 joueurs (18 garçons et 14 filles) de 15 associations différentes composaient le groupe d'entraînement du CD 31.

Afin de préparer dans les meilleures conditions le Tournoi Inter-Comité se déroulant du 20 au 22 février 2015 à Rodez, les entraîneurs ont dû procéder à une réduction des effectifs.

Le CD 31 souhaite une très bonne fin de saison aux joueurs Juliette Laplace, Sarah Racaud, Nanihi Marcerou, Enzo Kéo, Yacinte Subreroque, Joseph Lefebvre, Mansour Diop et Mathéo Pelmard qui n'ont pas été retenus pour la suite. Félicitations à ces jeunes joueurs pour leur investissement et leur comportement irréprochable lors des rassemblements. Nous espérons que l'expérience acquise au sein des sélections fut positive, bénéfique pour la suite de leurs parcours sportif et s'inscrira comme une belle aventure humaine.

Le Comité Haute-Garonne évoluera désormais avec un effectif de 24 joueurs (12 filles/12 garçons) jusqu'à la fin de la saison sportive.

Dates des stages à venir :

20 au 22 Décembre 2014 (Pibrac, Labège, Colomiers)

16 au 18 Février 2015 (Launaguet)

Tournoi Inter-Comité 20 au 22 Février 2015 à Rodez

La **JSC** félicite **Enzo** pour son fabuleux parcours effectué en Sélection Départementale depuis août 2013 ! Bravo à toi !



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

TOP 5 DES FRUITS BRÛLE-GRAISSES

Les aliments brûleurs de graisses sont un véritable coup de pouce quand on cherche à perdre du poids. Citron, pamplemousse ou avocat, Ilsport vous donne le top 5 des fruits brûle-graisses.

1 - Le citron

Le citron à lui seul ne fait pas maigrir. Cependant, il permet à l'organisme de mieux digérer les aliments. Consommé de préférence le matin, il va détoxifier l'organisme et activer la sécrétion de bile et ainsi préparer le foie à digérer les aliments que l'on va consommer au cours de la journée. Enfin, l'acide citrique contenu dans le citron va aider l'estomac à mieux dégrader graisses et protéines.



2 - L'ananas

C'est le fruit brûle-graisse par excellence, mais il faut savoir que c'est sa tige qui a des vertus brûle-graisses. En effet, c'est là que se cache la bromélaïne aussi surnommé l'enzyme brûleuse de graisse. Celle-ci va favoriser l'élimination, casser les tissus cellulitiques et donc favoriser l'évacuation des graisses.

3 - Le pamplemousse

Plusieurs études se contredisent quant aux propriétés brûle-graisses de ce fruit, mais une chose est sûre, le pamplemousse est une aide précieuse dans le cadre d'un régime minceur équilibré car il est riche en vitamines et faible en calories. Certaines études ont notamment démontré qu'il pouvait aider des personnes obèses à perdre du poids.



4 - La pomme

La pomme est le brûle graisse naturel le plus populaire, pour cause : en plus de ses vertus rassasiantes, la pomme contient de la pectine qui va permettre de piéger une partie des graisses dans l'estomac. Elles ne seront donc pas stockées mais éliminées.



5 - L'avocat

Pas d'étonnement, l'avocat est un bien un fruit, contrairement à la croyance générale.

Chargé de très bons oméga 9 (comme ceux qu'on retrouve dans l'huile d'olive ou les noix), l'avocat accélère la transformation des graisses en énergie et boostent le métabolisme. Il possède également un hydrate de carbone particulier (le mannuheptulose) qui abaisse le taux de glycémie. En freinant la production d'insuline moins de graisse est stockée dans les tissus, particulièrement les hanches et le ventre.



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

TBL : Thomas Heurtel signe à l'Anadolu Efes !

Source : <http://www.parlons-basket.com/2014/12/27/tbl-thomas-heurtel-signe-a-lanadolu-efes/>

Joueur de Vitoria depuis la saison 2012-2013, Thomas Heurtel, un des grands artisans de la médaille de bronze française en Espagne cet été, a choisi de signer en Turquie avec l'Anadolu Efes Istanbul !



Le français a signé un contrat jusqu'en juin 2017 mais avec une clause lui permettant de rejoindre la NBA si une offre lui est faite en 2016. En échange de ce départ, Vitoria a obtenu un buyout de 750 000 €.

En allant à Istanbul, Heurtel pourra jouer le Top 16 de l'Euroleague et y disputera le premier match contre son ancienne équipe !

Coup de théâtre chinois

(Blog d'Isabelle Yacoubou)

Source : http://www.huffingtonpost.fr/isabelle-yacoubou/chine-basket-feminin_b_6379436.html

Dans ce nouveau billet, je comptais vous faire part de mon plaisir grandissant de pouvoir évoluer au sein de [cette jeune formation sportive d'Heilongjiang](#). Et puis, une semaine s'est écoulée... Mon enthousiasme a laissé la place à beaucoup d'incrédulité. Je vous écris depuis l'Italie où je suis rentrée depuis 3 jours. Mon équipe a été suspendue du championnat féminin chinois. Voici comment tout cela s'est produit :

Notre début de championnat avait été très laborieux. Il est vrai que personne ne s'attendait non plus à ce que notre modeste équipe constituée pour l'essentiel de très jeunes joueuses taquine les cadors du championnat. D'ailleurs, ce sont d'abord les défaites qui se sont accumulées. Au bout de 8 rencontres, nous ne comptons qu'une victoire. Notre équipe figurait au 10ème rang parmi les 12 équipes du classement. Pas très brillant en somme.

Le déclic s'est produit à l'occasion d'un team meeting au cours duquel j'avais exprimé un peu de frustration. Je trouvais que les joueuses ne prenaient pas assez leurs responsabilités et manquaient d'intensité de part et d'autre du terrain. A ma grande surprise, la chose n'a pas été mal prise. Au contraire. Nous avons introduit plus de mouvement dans notre jeu. Le coach a également modifié certains systèmes.

Le résultat a été vraiment spectaculaire. L'équipe s'est mise à enchaîner les victoires et nous avons même réalisé un joli exploit en battant Pékin, club phare du championnat et leader du classement lorsque nos routes se sont croisées.

Le moral était donc au plus haut lorsqu'a débuté notre match contre le club de Bayi. Véritable institution du championnat chinois, ce club est en fait une émanation de l'armée chinoises. Il compte d'ailleurs un contingent important de joueuses de la sélection nationale. L'une des subtilités est que ce club n'a pas le droit d'accueillir d'étrangère dans son effectif. Lorsque les autres clubs du championnat les affrontent, elles ne peuvent faire appel à leur joueuse étrangère que durant les 30 premières minutes du match. C'est ce qui s'est donc produit avec moi lors de cette rencontre.

Lorsque je rejoins le banc à 10mn de la fin, nous menons de 12 points. L'affaire semble bien engagée. Elles effectuent pourtant un "come back" assez impressionnant jusqu'à égaliser à 7 secondes de la fin. Et puis finalement, nous parvenons à marquer un dernier panier à la toute dernière seconde. Le match semble plié! Il reste toutefois 0,6 secondes à jouer, avec une remise en jeu au milieu du terrain.

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

La pivot adverse reçoit la balle, la contrôle et prend un shoot près de l'arceau qui rentre. Les arbitres valident son panier. Nouvelle égalité. Le problème est que cette séquence de jeu était impossible à réaliser en un laps de temps aussi court. Nous demandons donc à pouvoir revoir la vidéo. Cela nous est refusé. Notre club possède sa propre caméra avec laquelle nous filmions toutes les rencontres. Nous proposons aux arbitres de revoir nos images puisque les leurs ne semblent pas disponibles. Nouveau refus ! Ils perdent patience et nous ordonnent de jouer la prolongation ou de déclarer forfait. Nous refusons de jouer la prolongation. Notre équipe est donc déclarée forfait pour cette rencontre.

Je pensais que cet incident s'arrêterait là. La gestion de la fin de ce match m'avait paru plus que douteuse mais j'en avais vu d'autres dans ma carrière. En revanche, je ne m'attendais franchement pas à ce qui allait suivre.

Notre club a posé un recours avec ses images à l'appui. Non seulement notre requête n'a pas été examinée mais la ligue a unilatéralement pris la décision de nous bannir du championnat pour le reste de la saison. Notre coach a été suspendu deux ans. Mes coéquipières ont, elles, été sanctionnées sous la forme d'un séjour en camp militaire pour une durée indéterminée.

En tant qu'étrangère, j'ai dû plier bagage. 48h plus tard, j'étais revenue en Europe. Mon sort n'a pas beaucoup d'importance dans cette histoire. Je pense beaucoup aux filles. Je suis arrivée sur la pointe des pieds dans cette équipe mais nos relations se sont très vite réchauffées. Mes coéquipières s'étaient habituées à la venue de joueuses étrangères qui s'isolaient du reste du groupe et ne cherchaient pas à les fréquenter hors des terrains.

J'ai été surprise par le fatalisme avec lequel elles ont accepté leur sanction. A moins 45° de températures extérieures, ce séjour en camp militaire sera forcément une expérience plus que déplaisante. Et pourtant... Elles m'ont tout simplement bluffé! En apprenant leur sanction, elles se sont toutes rendues au centre commercial le plus proche pour chacune m'acheter un petit cadeau de départ. Vous m'avez donné une belle leçon d'humilité les filles! Je vous ai vu trimer à l'entraînement, sans compter vos heures et sans jamais vous plaindre. Je garderai un souvenir très fort de nos échanges, de nos déplacements interminables et de votre bonne humeur communicative.

Au moment où je vous parle, j'ai signé pour le reste de la saison avec le club de Schio en Italie. Mon parcours de baroudeuse se poursuit. Mais je reviendrai en Chine. Cette expérience demeure une divine surprise dans mon cheminement. Elle révèle peut être une part plus méconnue des choses là-bas. Je me devais de vous la restituer. Je leur devais d'en parler.



Pro A : Gelabale à Limoges

Source : <http://www.parlons-basket.com/2015/01/05/pro-a-gelabale-a-limoges/>

En début de saison, Mickael Gelabale n'avait pas de contrat. En novembre, Strasbourg a fait appel à lui pour renforcer son effectif.



La SIG n'ayant **pas voulu reconduire son contrat**, le joueur rebondit à Limoges. Son contrat va **jusqu'à la fin de la saison**. Cette arrivée donne un **atout supplémentaire** à l'équipe de Jean-Marc Dupraz. Mickael Gelabale est bien connu en Europe parce qu'en plus d'être un international, il a **intégré certaines des plus grandes équipes européennes**. Il est aussi connu outre-Atlantique pour avoir disputé **145 matchs NBA** (Seattle Sonics et Minnesota Timberwolves) et **6 rencontres en Dleague** avec Los Angeles.

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



INFO LIGUE

La Ligue des Pyrénées de Basketball vous propose de participer à un colloque de Préparation Physique, le **dimanche 25 Janvier 2015 de 13h30 à 17h** à la Maison du Basket, 36 avenue de l'hers 31500 TOULOUSE.

Fabrice SERRANO, l'intervenant est l'ancien préparateur physique de l'ASVEL et ancien joueur professionnel PRO A.

2 thématiques seront abordées :

- Renforcement musculaire U13-U15
- Développement de l'aérobic dans l'activité

Pour participer à ce colloque une inscription et une participation de 10€ vous sera demandée en amont (paiement à la Ligue ou envoi par courrier)

Lien pour votre inscription :

https://docs.google.com/forms/d/1k0MuasUeSpSuDVyFqTtEHdu5AmUTrR2EaCebOEOV1Y/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link

Pour tout renseignement, veuillez vous adresser à d.hermine@basketpyrenees.org ou au 06 84 35 36 80.

25 JANVIER 2015
13H30 - 17H

**COLLOQUE
PREPARATION PHYSIQUE**

10 € par personne

INTERVENANT : FABRICE SERRANO
- Ancien préparateur physique de l'ASVEL
- Ancien joueur de PRO A

2 thèmes :
- Renforcement musculaire U13-U15
- Développement de l'aérobic dans l'activité

 Inscriptions et informations, auprès de DAVID HERMINE
au 06 84 35 36 80 ou d.hermine@basketpyrenees.org

MAISON DU BASKET
36 Avenue de l'hers
31500 TOULOUSE

**PYRÉNÉES
BASKETBALL**



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

BIRDS BD

Et toi, il t'a gâté le Papa-Noël ?

..... Oui, surtout les dents !



BirdsDessines

Qu'as-tu fait en premier le lendemain du réveillon ?

La vaisselle!



BirdsDessines

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

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



PHOTO : MATTHIAS WEINBERGER - FLICKR

Le Coin Lecture

