

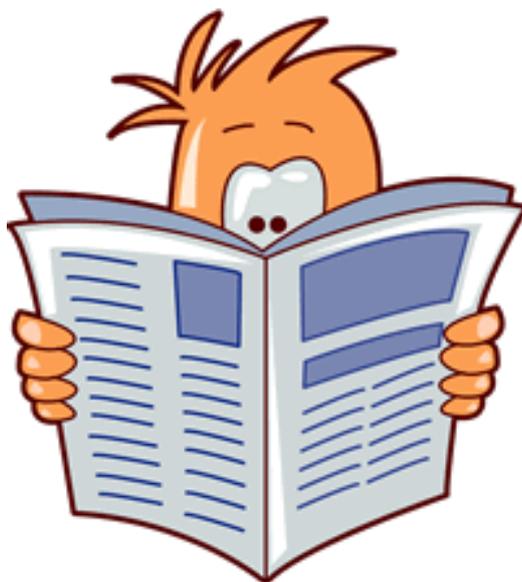
JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Gazette écrite et réalisée par **Elisabeth Cochet** & **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	CUGNAUX	BASKET CLUB FOUSSERETOIS - 1	6 - 2
U11F-2	OUEST TOULOUSAIN BASKET - 3	CUGNAUX	6 - 1
U11M Pascale & José	RACING PORTET BASKET	CUGNAUX	6 - 6
U13F Région Niveau 1 Olga	CUGNAUX	B. COMMINGES SALIES DU SALAT	28 - 29
U13M-1 Région Top 16 Mathieu & Xavier	IE - AMICALE LAIQUE GONDRINOISE	CUGNAUX	57 - 28
U13M-2 Département Niveau 3 Mathieu & Jordan	UNION SPORTIVE PIBRACAISE	CUGNAUX	28 - 51
U13M-3 Département Niveau 3 Ludovic L.	CUGNAUX	EN - CTC Pole Basket Sud- Est toulousain - US RAMONVILLE BASKET	23 - 52
U15F Département Niveau 2 Cyril	AVENIR MURETAIN	EN-FROUZINS- CUGNAUX	41 - 34
U15M-2 Région Niveau 1 Ludovic V.	SAINT LYS OLYMPIQUE BASKET	CUGNAUX	69 - 23
U17M Département Niveau 2 Loric & Philippe	US RAMONVILLE BASKET	CUGNAUX	72 - 60
U20M Région Division 2 Jean-Yves & Albert	CUGNAUX	CAHORSAUZET BASKET - 2	101 - 36

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

COMMENTAIRES D'APRES MATCH

U13M-1 : « Frigorifés !!! »

Le départ de Cugnaux à 9h30 fût matinal et extrêmement frais... Nous étions prêts à affronter le froid du Gers !

Arrivés au gymnase, nous comprenons rapidement pourquoi les référentes ont insisté sur la prise de duvets pour les enfants et les parents présents.

Début du match : nos cugnalais ne sont pas dedans... Les gondrinois ont un travail d'équipe, homogène, régulier et rapide. Leur défense est forte si bien que nous perdons beaucoup de balles et nous n'arrivons pas à attaquer.

Le froid nous gagne... (*même pour les parents dans les gradins !!!*) la défaite aussi... Nous perdons le premier quart temps 16 à 3 puis le deuxième 22 à 6, le troisième 11 à 10 et le dernier quart temps nous le gagnons 08 à 09 (ce qui ne changera rien au résultat final...).

Score final : 57-28.

Fin du match : nous interrogeons nos enfants par rapport à ce froid glacial qui nous a envie depuis + d'une heure :

Moi j'avais le ventre
rempli de crampes de
froid, affreux !

Mes jambes
s'étaient des
glaçons !



Je n'arrivais pas à
attraper la balle tellement
j'avais les doigts
congelés.

Bref... match difficile face à une équipe avec un bon niveau et très homogène qui n'a pas eu l'air plus perturbé par le froid que nous... (*un peu normal vu qu'ils s'y entraînent toute la semaine*).

Bravo aux parents accompagnateurs qui ont su rester le long du match dans cette salle à 5° : Sandy, Emilie, Léna, Yvon, Nathalie et Elisabeth.

Bravo les garçons, malgré la défaite et la rencontre difficile, vous nous avez offert, par moment, de beaux moments !

Merci aux coachs Mathieu et Xavier!

Elisabeth - Référente U13M-1



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

U15M-2 : « Beaucoup de travail à faire ! »

Après une entame équilibrée dans laquelle nous faisons jeu égal dans les intentions et le respect des principes de jeu, nous manquons de justesse dans nos tirs et nous accusons déjà quelques points de retard sur notre adversaire. Nous ratons coup sur coup l'occasion de revenir à hauteur de Saint-Lys et sur deux erreurs grossières, nous leur permettons de terminer le premier quart temps avec 10 points d'avance.

Le second quart temps est catastrophique. Nous sommes incapables de répondre à leur défense en zone tout terrain, et l'on invente des principes de jeu qui n'existent pas (des passes entre deux joueurs occupant le même couloir de jeu latéral avec une perte de balle à la clé, des passes dans des espaces offensifs qui n'en sont pas...). Nous sommes en difficulté autant en attaque qu'en défense avec seulement 10 points marqués pour 38 encaissés !

Nous revenons avec de meilleures intentions défensives et nous n'encaissons que 12 points dans le 3ème quart temps. Mais nous ne marquons que 5 points, ce qui est un rendement insuffisant ! Nous forçons des tirs compliqués et évidemment nous ne marquons pas. Les seuls paniers marqués sont ceux qui sont créés par du jeu sans ballon avec des situations de tirs 1c0 ou avec un retard défensif.

Le vrai problème de ce match, c'est que les garçons n'ont la plupart du temps pas écouté les consignes et les conseils de leurs coachs et le peu où ils l'ont fait, ils ont réussi à sortir leur épingle du jeu.

Beaucoup de travail nous attend car concéder 69 points contre cette équipe bien mieux organisée et en place semble presque logique mais n'inscrire que 23 points ne l'est absolument pas !

Ludovic et François



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

U7 : « Une bien belle matinée ! »

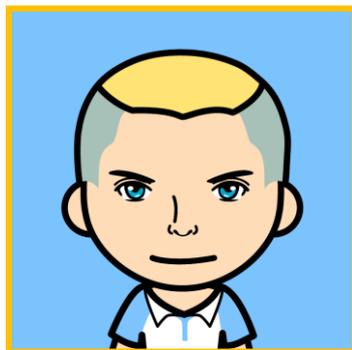
7 cugnalais étaient présents au plateau de Ramonville ce samedi matin.

Au menu, 6 ateliers regroupant à la fois des petits jeux de découverte (1-2-3 Basket, Eperviers-sortez) et des jeux un peu plus techniques (slalom et tirs, béret, tir-relai, parcours du combattant). Près de soixante enfants étaient présents et tous ont été mélangés pour former 6 groupes. Dans l'ensemble, tout s'est passé pour le mieux, les enfants étant à l'écoute des éducateurs. Sachant que nous étions les seuls à ne présenter que des enfants dont l'âge est au minimum de 6 ans, forcément pour les nôtres, plus matures, tout s'est bien passé. Pour d'autres plus jeunes, selon les ateliers, ce fut un peu plus compliqué.

Ce que l'on retient, c'est la joie des enfants pour avoir obtenu, à la fin de cette matinée bien remplie, une belle petite médaille toute dorée !

Un grand bravo et un énorme merci à Sylvain de Ramonville (Sly pour les intimes) et à tous ceux qui l'ont aidé à organiser cette très belle matinée basket !

Ludovic



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

U20 : « Enfin une victoire »

Les U20M sont parvenus à stopper la longue série de défaites en recevant l'équipe 2 de Cahors Sauzet, dernière de la poule, qui se déplaçait à 6.

Nous avons pris le match par le bon bout avec une défense solide offrant de bonnes possibilités de jeu rapide, moyennant le petit aménagement tactique sur les meneurs, sur lequel on a pu voir par instants la continuité travaillée depuis le début de saison.

Sur attaque placée, nos adversaires nous ont crânement opposé une défense homme à homme ; si il reste du déchet sur nos phases d'attaque, on a pu relever de bonnes séquences, en particulier sur la relation extérieur/intérieur.

La messe était dite dès la fin du premier quart temps, et le mérite de nos joueurs est d'avoir su rester concentrés jusqu'au bout, pour évacuer les frustrations des matches précédents.

Il ne faut pas s'enflammer mais cette victoire, et sa manière, ont fait du bien à la tête de tous, joueurs comme entraîneurs ; il reste maintenant à aborder notre longue série de déplacements en gardant la même approche des matches.

Pour l'anecdote, Thomas a fêté son retour après deux mois et demi d'absence en inscrivant le panier permettant de passer la barre des 100 points.

Un gros merci à François et Mathieu (qui est venu de Brax à vélo) pour leur présence (beaucoup d'arbitres étaient soit en weekend end soit au match du TMB) et leur arbitrage serein.



Jean-Yves

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ARTICLE DE PRESSE

La réserve cugnalaise sereine face à St Girons / Salies



Source : <http://www.basket31.tv/r1m-j13-la-reserve-cugnalaise-sereine-face-a-saint-girons-salies-81-68/>

Situé dans le ventre mou du classement, au sein d'une poule A décidément bien serrée, la réserve de la JS Cugnaux a décroché le week-end dernier un succès important face à la CTC Saint-Girons/Salies, pensionnaire du bas de tableau.

Renforcée par les présences d'Alban Prévét et Guillaume Cottron, deux éléments de l'équipe fanion, l'équipe de Mathieu Parrini a pourtant eu du mal à débiter la rencontre, puisque ce sont les visiteurs qui menaient d'un petit point (19-20, 10e), grâce notamment à un **Yann Rouvière** en verve (8 points dans la période).

Si **David Theux-Berucq** avait bien alimenté la marque des locaux dans les dix premières minutes avec 7 points, il recevait le renfort du trio Cottron - Prévét - Ribette dans les dix suivantes pour tenir la barque cugnalaise.

Pourtant, en face, Rouvière ne faiblissait pas et enquillait 10 nouveaux points dans la période, pour permettre à son équipe de rejoindre les vestiaires avec un petit point d'avance (39-40, 20e).

C'est finalement dans le troisième quart-temps que la JSC allait faire l'écart de par l'activité de **Guillaume Cottron**, auteur de 7 points consécutifs et 11 dans la période. L'intérieur local faisait le ménage dans la raquette adverse, et les joueurs de Parrini muselaient bien Rouvière de l'autre côté du terrain pour prendre leurs distances sur les joueurs de Samir Sebaï (60-54, 30e).

Du côté des visiteurs, le bon passage d'**Arnaud Labalette** ne suffisait pas à rivaliser avec la JSC, et malgré les efforts d'Olcomendy dans le dernier quart, les partenaires d'Audoyer ne pouvaient contenir les assauts des Cugnalais dans les dernières minutes.

Plus constants, les locaux s'imposaient finalement de 13 points, 81 à 68, avec une marque bien répartie autour de ses joueurs d'expérience, qui faisaient partie de la montée de l'équipe fanion en NM3 l'an passé.

Les marqueurs :

Pour Cugnaux : G.Cottron (24), B.Ribette (15), D.Theux-Berucq (12), A.Prévét (10), K.Contreau (6), M.Yesfah (5), A.Kabral (3), M.Antunes (3), A.Icard (3).

Pour Saint-Girons/Salies : Y.Rouvière (23), A.Labalette (16), N.Olcomendy (11), J.Audoyer (6), G.Curpanen (6), G.Rouvière (4), J.Malbosc (2), J.Lagarde.

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

MERCI !



La JSC remercie les 7 arbitres bénévoles qui ont donné de leur temps samedi 24 et dimanche 25 janvier :



2 filles !

Lorène
Laëtitia
Damien
Tom
Jean-Yves
François
Mathieu

5 garçons !



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

L'INTERVIEW (F)UTILE

Cette semaine découvrons **Pierre** entraîneur à la **JSC** de l'équipe U9 (avec Elodie & Frédéric).

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



Bonjour Pierre, quel est ton rôle à la JSC ?

Bonjour, depuis 4 ans, je suis membre du CA de la JSC Basket mais je m'investis surtout au niveau de la JSC. Cette année, j'ai décidé de me rajouter une tâche supplémentaire : aide-coach chez les U9.

Parle-nous de ton parcours sportif

Rien au niveau du basket, j'ai juste suivi ma soeur qui jouait à Plaisance.

J'ai par contre joué au foot à la JSC Football pendant de très nombreuses années (de U13 à seniors). En parallèle, j'étais également entraîneur (des débutants jusqu'au U15)

A partir de maintenant, je me reconvertis au basket (mes filles « obligent ») et je vais passer les diplômes d'entraîneurs.

Joues-tu au basket ?

Parfois, des « Lucky Lucke » contre Pascale (coach U11 et ancienne joueuse). On s'abstiendra du résultat....

Quels autres sports aimes-tu ?

Le foot, le rugby, la pétanque

Ton meilleur souvenir en tant que joueur ?

J'en ai plusieurs :

En tant que joueur : j'ai remporté la Coupe de France de Football, en 1986 au Parc des Princes, je jouais en Poussins à Colomiers

En tant qu'entraîneur : avec les U13 au football, en 2002, nous sommes allés défendre les couleurs de Cugnaux au Stade de France pour des finales nationales avant la finale de la Coupe de la Ligue

Ton meilleur souvenir en tant que supporter de tes enfants ?

J'aime aller les supporter à chaque fois qu'elles jouent. Je n'ai pas de souvenirs particuliers. J'ai beaucoup aimé lorsqu'elles ont participé à « Championnes de Coeur » l'an passé

Quelle évolution aimerais-tu apporter à ton rôle de bénévole au sein du Club ?

Pour le moment, je pense que je ne peux pas faire plus afin de pouvoir tout concilier (le travail, les enfants, la famille et le club)

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Un souhait pour l'avenir du Club ?

Faire évoluer la filière « Filles » au sein du club afin que le club possède une équipe féminine à chaque
Le maintien des Seniors Garçons en nationale 3

Le CD que tu écoutes en boucle ?

Pas forcément en boucle mais j'écoute un peu de tout. Cela va de ACDC à Francis Cabrel

Ton film préféré ?

Il était une fois dans l'ouest

Ton jeu préféré ?

Le molky

Ton plat préféré ?

Aligot - saucisse, accompagné d'un bon rouge et pour finir de la croustade aux pommes

Les vacances idéales ?

Avec ma famille, et surtout avec du soleil

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

Je me fais plaisir en m'achetant une moto, et puismais il faudrait d'abord que je joue.

Ta voiture préférée ?

Une renault 4l

D'ailleurs, j'en profite pour passer une petite annonce : si quelqu'un vend sa 4l qu'il me contacte car j'en cherche une.

Ta devise préférée ?

« L'écoute et le respect des - et envers les autres »

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

Une bonne journée entre amis, entouré des enfants à bien manger et à rigoler.

Les victoires du BARCA, avec un but de Messi

Bon vent à la JSC, Pierre...



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE



Samedi 31 janvier 3^e match "retour" de notre équipe fanion Séniors Garçons 1 !

Venez soutenir nos rouge et noir au gymnase Jean Bouin, **début du match à 20:00** face à SAINT MEDARD BASKET.

Nous vous attendons nombreux... Ils ont besoin de nous !

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

Samedi 07 février, 1er week-end des vacances scolaires,
notre équipe NM3 part jouer à La Rochelle

La **JSC** met à disposition un car pour l'équipe et dans celui-ci **40 places sont disponibles** pour quiconque souhaite aller les supporter !

Si vous êtes intéressés pour 1 (ou plusieurs) place dans le car afin d'aller les soutenir à La Rochelle, merci d'écrire à Christian Souyeux, référent des équipes Séniors
=> christiansouyeux@free.fr

Les 40 premiers seront les premiers servis...



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

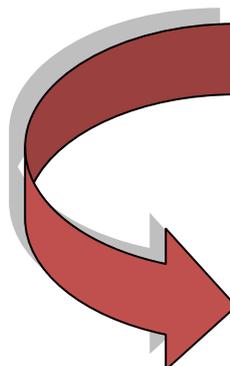
STAGES JSC FÉVRIER !



SKI *ou* BASKET-BALL ? À vous de choisir...

Ce qui est sûr, c'est qu'on vous attend 😊 !

Bulletin d'inscription ci-après...



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



J.S.C BASKET STAGES Vacances de Février

Lundi 9, Mardi 10, Jeudi 12 et Vendredi 13 Février 2015

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

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 9 et mardi 10 février** de 9h à 18h pour les **2004 et 2005**

jeudi 12 et vendredi 13 février 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 6 février 2015 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 running (pour les activités hors gymnase).

Coupon d'inscription

Nom :

Tél :

Prénom :

Né en :

Désire participer au stage des 2004 et 2005 se déroulant lundi 9 et mardi 10 février 2015

Désire participer au stage des 2000, 2001, 2002 et 2003 se déroulant jeudi 12 et vendredi 13 février 2015

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/>

ANNONCE CUGNALAISE



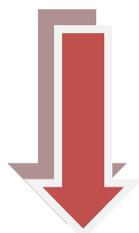
Chers licenciés,

Comme vous le savez sans doute, la France accueillera la phase de poule de l'Equipe de France ainsi que la phase finale de l'EuroBasket 2015 en septembre prochain à Montpellier et Lille.

Une offre de la FFBB, valable jusqu'au 15 mars 2015, nous permet de bénéficier d'une réduction de 10% à partir de 10 places achetées mais également d'avoir accès à des places qui ne sont pas encore en vente pour le grand public. Des pass « journée » sont notamment disponibles pour les derniers jours de compétition à Lille, dont la finale !

Vous trouverez en pièce jointe le détail des offres. Je vous propose de collecter vos demandes (nombre de places, jours de compétition, catégories) afin d'atteindre le seuil des 10 places et de bénéficier de la réduction.

Pour ceux qui sont intéressés, remettez vos demandes à votre **REFERENT D'EQUIPE** qui nous les transmettra.



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

PROCHAINES PHASES DE COMMERCIALISATION GRAND PUBLIC

	1 ^{ER} TOUR	PHASE FINALE
FÉVRIER 2015	PASS JOURNÉE INCLUANT 2 RENCONTRES DONT 1 MATCH DE LA FRANCE	PASS 1/4 + 1/2 FINALES INCLUANT LES 1/4 ET LES 1/2 FINALES + 2 MATCHS DE QUALIFICATION TOU*
MARS 2015		PASS 1/2 FINALES + FINALES INCLUANT LES 1/2 FINALES + 2 MATCHS DE QUALIFICATION TOU* + MATCH MÉDAILLE DE BRONZE + FINALE EUROBASKET
AVRIL 2015		PASS FINALES MATCH MÉDAILLE DE BRONZE + FINALE EUROBASKET
FIN DE SAISON SPORTIVE	PLACE À LA SESSION (1 OU 2 MATCHS)	PLACE À LA SESSION (1 OU 2 MATCHS)

*Matchs de classement qualificatifs au Tournoi de Qualification Olympique




BILLETTERIE EUROBASKET 2015

OFFRE SPÉCIALE CLUBS, COMITÉS, LIGUES

DU 5 AU 20 SEPTEMBRE 2015, LA FRANCE ACCUEILLERA L'ÉVÉNEMENT MAJEUR DU BASKET EUROPÉEN. DU 15 JANVIER AU 15 MARS 2015, UNE OFFRE EXCLUSIVE SUR DES PASS JOURNÉE VOUS EST PROPOSÉE.

1^{ER} TOUR
(15 MATCHS)
ARENA DE MONTPELLIER



PHASE FINALE
(10 MATCHS)
STADE PIERRE MAUROY DE LILLE MÉTROPOLE



EUROBASKET 2015 FRANCE

L'ÉVÉNEMENT SPORTIF DE L'ANNÉE

PRESENTING PARTNER 

GLOBAL PARTNERS     

LE 1^{ER} TOUR

DU 5 AU 10 SEPTEMBRE - ARENA DE MONTPELLIER

SAMEDI 05 SEPTEMBRE	DIMANCHE 06 SEPTEMBRE	LUNDI 07 SEPTEMBRE	MARDI 08 SEPTEMBRE	MERCREDI 09 SEPTEMBRE	JEUDI 10 SEPTEMBRE
ISRAËL / ROSSIE Pologne / Bosnie-Herzégovine	ROSSIE / Pologne Finlande / Israël	FINLANDE / ROSSIE Israël / Bosnie-Herzégovine	REPOS	BOSNIE-HERZÉGOVINE / FINLANDE Pologne / Israël	BOSNIE-HERZÉGOVINE / ROSSIE Finlande / Pologne
FRANCE / FINLANDE	BOSNIE-HERZÉGOVINE / FRANCE	FRANCE / Pologne		ROSSIE / FRANCE	ISRAËL / FRANCE

Clubs et associations des matches à débiter

LA PHASE FINALE

DU 12 AU 20 SEPTEMBRE - STADE PIERRE MAUROY DE LILLE MÉTROPOLE

SAMEDI 12 SEPTEMBRE				DIMANCHE 13 SEPTEMBRE			
1/8 FINALE A3 - B2	1/8 FINALE C1 - D4	1/8 FINALE A1 - B4	1/8 FINALE C3 - D2	1/8 FINALE A4 - B1	1/8 FINALE C2 - D3	1/8 FINALE A2 - B3	1/8 FINALE D1 - C4
MARDI 15 SEPTEMBRE				MERCREDI 16 SEPTEMBRE			
1/4 FINALE + 1/4 FINALE				1/4 FINALE + 1/4 FINALE			
JEUDI 17 SEPTEMBRE				VENDREDI 18 SEPTEMBRE			
QUALIF. TOU* + 1/2 FINALE				1/2 FINALE + QUALIF. TOU*			
DIMANCHE 20 SEPTEMBRE				DIMANCHE 20 SEPTEMBRE			
MATCH POUR LA 3 ^{ÈME} PLACE				FINALE			

□ Session à 2 matchs □ Session à 1 match Clubs et associations des matches à débiter *Tournoi de Qualification Olympique

DÉTAIL DE L'OFFRE

DU 15 JANVIER AU 15 MARS 2015

- 10% À PARTIR DE 10 PLACES ACHETÉES*

*DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES
BÉNÉFICIAIRES : CLUBS, COMITÉS, LIGUES

QUOTAS PAR JOUR

1 ^{ER} TOUR	PHASE FINALE
10 À 50 PLACES PAR ENTITÉ ET PAR JOUR POUR MONTPELLIER (CATÉGORIE 3 ET 4)	10 À 100 PLACES PAR ENTITÉ POUR LES SESSIONS SOIRÉES DES 1/8 DE FINALE
	10 À 100 PLACES PAR ENTITÉ ET PAR JOUR POUR LES 1/4 DE FINALE
	10 À 100 PLACES PAR ENTITÉ ET PAR JOUR POUR LES 1/2 FINALES
	10 À 50 PLACES PAR ENTITÉ POUR LA FINALE ET LE MATCH MÉDAILLE DE BRONZE

COMMENT RÉSERVER ?

BON DE COMMANDE À ENVOYER À :
BILLETTERIE.CLUBSFFB@FRANCE.EUROBASKET2015.ORG



FRANÇOIS, MASCOTTE OFFICIELLE DE L'EUROBASKET 2015

GRILLE TARIFAIRE

1^{ER} TOUR

PASS JOURNÉE		
	TARIFS	PREX
CAT3	PLEIN TARIF	97,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	87,00 €
CAT4	PLEIN TARIF	54,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	48,00 €

PHASE FINALE

SESSIONS 1/8			SESSIONS 1/4		
	TARIFS	PREX		TARIFS	PREX
CAT1	PLEIN TARIF	116,00 €	CAT1	PLEIN TARIF	138,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	105,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	124,00 €
CAT2	PLEIN TARIF	86,00 €	CAT2	PLEIN TARIF	100,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	78,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	90,00 €
CAT3	PLEIN TARIF	60,00 €	CAT3	PLEIN TARIF	75,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	54,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	68,00 €
CAT4	PLEIN TARIF	34,00 €	CAT4	PLEIN TARIF	45,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	30,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	40,00 €
CAT5	PLEIN TARIF	18,00 €	CAT5	PLEIN TARIF	23,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	16,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	21,00 €

SESSIONS 1/2			PASS FINALES		
	TARIFS	PREX		TARIFS	PREX
CAT1	PLEIN TARIF	148,00 €	CAT1	PLEIN TARIF	348,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	133,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	312,00 €
CAT2	PLEIN TARIF	110,00 €	CAT2	PLEIN TARIF	268,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	100,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	241,00 €
CAT3	PLEIN TARIF	85,00 €	CAT3	PLEIN TARIF	200,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	78,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	180,00 €
CAT4	PLEIN TARIF	55,00 €	CAT4	PLEIN TARIF	112,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	50,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	105,00 €
CAT5	PLEIN TARIF	30,00 €	CAT5	PLEIN TARIF	75,00 €
	TARIF RÉDUIT -10%	30,00 €		TARIF RÉDUIT -10%	68,00 €

BÉNÉFICIAIRES TARIF RÉDUIT -10% : CLUBS, COMITÉS, LIGUES

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



COORDONNÉES

Nom du Club _____ Téléphone _____ E-mail _____
 N° d'affiliation _____ Prénom du Président / Référent Club _____
 Nom du Président / Référent Club _____ Adresse de Livraison _____ Adresse de Facturation _____
si différente de l'adresse de Livraison
 Code Postal _____ Ville _____ Code Postal _____ Ville _____

GRILLE TARIFAIRE

	1/8 DE FINALE						% DE FINALE						% FINALES						FINALES		TOTAL		
	Sam. 12 Sept.			Dim. 13 Sept.			Mar. 15 Sept.			Mer. 16 Sept.			Jeu. 17 Sept.			Ven. 18 Sept.			Dim. 20 Sept.		QT	EN €	
	1/8 de Finale N°3 et N°4		1/8 de Finale N°7 et N°8		% de Finale N°1 et N°2		% de Finale N°3 et N°4		% Finale N°1 + match de classement		% Finale N°2 + match de classement		Match pour la 3 ^{ème} place et Finale										
PLEIN TARIF	TARIF	QT	PLEIN TARIF	TARIF	QT	PLEIN TARIF	TARIF	QT	PLEIN TARIF	TARIF	QT	PLEIN TARIF	TARIF	QT	PLEIN TARIF	TARIF	QT	PLEIN TARIF	TARIF	QT			
Cat.5	110€	105€	---	110€	105€	---	130€	124€	---	130€	124€	---	140€	133€	---	140€	133€	---	140€	133€	---	---	---
Cat.3	86€	78€	---	86€	78€	---	100€	90€	---	100€	90€	---	110€	100€	---	110€	100€	---	110€	100€	---	---	---
Cat.2	66€	54€	---	66€	54€	---	75€	69€	---	75€	69€	---	85€	79€	---	85€	79€	---	85€	79€	---	---	---
Cat.1	34€	30€	---	34€	30€	---	45€	40€	---	45€	40€	---	55€	50€	---	55€	50€	---	55€	50€	---	---	---
Cat.0	18€	16€	---	18€	16€	---	23€	21€	---	23€	21€	---	28€	26€	---	28€	26€	---	28€	26€	---	---	---

Offre disponible à partir de 10 places et dans la limite maximum de 50 places pour les finales et de 100 places pour les 1/8, 1/4, 1/2 et 3/4 finales par session.

Le placement sera fait en fonction de la date de votre commande, et sous réserve de disponibilité. Vos places seront situées dans la catégorie que vous retrouvez dans le plan ci-dessous.

Frak de port - France métropolitaine (excl. DHL) 15€

TOTAL BILLETTERIE _____ €

RETRAIT

Vos billets ainsi que votre facture vous seront envoyés par courrier DHL à partir du 1^{er} juin 2015 à l'adresse indiquée dans le champ « Coordonnées » ci-dessus.

Nous vous rappelons que les billets achetés sont strictement personnels, et comporteront le nom de la structure renseignée dans le champ « Coordonnées » ci-dessus. Il pourra donc être demandé au porteur du billet un justificatif d'appartenance à cette structure, faute de quoi le détenteur du billet n'aura pas accès à l'enceinte.

PAIEMENT

Veuillez cocher le mode de paiement souhaité :

(1) Par virement bancaire (Cf. ci-contre) en notifiant EuroBasket2015 en référence.
 (2) Par CB par téléphone, nous vous rappellerons au numéro indiqué dans « Coordonnées ».
 (3) Par chèque à l'ordre d'EFORSPORTS, à envoyer à l'adresse suivante : eForSports - Service Billetterie, 20 bis rue Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt, et avec la mention EuroBasket2015 ou das du chèque.

Coordonnées bancaires :
 IBAN : FR76 3000 3002 0100 0009 1273 859
 BIC-ADRESSE SWIFT : SOGOFRPP



CONDITIONS

Merci de renvoyer ce bon de commande scanné et dûment complété par email à l'adresse suivante : billetterie.clubsffb@france.eurobasket2015.org, ou par fax au 09 70 55 13 01. Nous vous enverrons une confirmation de commande par email dès que celle-ci aura été traitée, et sous réserve des places disponibles.

Une fois votre commande validée, (1) si vous réglez par virement merci de nous transmettre la preuve de virement par email à billetterie.clubsffb@france.eurobasket2015.org. (2) S'il s'agit d'un paiement par CB nous vous recontacterons dans les plus brefs délais. (3) Enfin, s'il s'agit d'un paiement par chèque merci de nous faire parvenir le bon de commande et le chèque par courrier postal.

Fait le _____ à _____

Signature et Cachet du Club, CD ou LR : _____

Le présent bon de commande signé constitue un engagement ferme et irrévocable soumis dans sa totalité aux conditions générales de vente que vous trouverez au lien suivant : <http://www.billetterie-basketeuro2015.com/fr/CGV> et dont le client reconnaît avoir pris connaissance.

CONTACT COMMERCIAL
 09 70 25 22 02
billetterie.clubsffb@france.eurobasket2015.org



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

MATCHES 31 & 01 FEVRIER

U7 Ludovic V.	Plateau avec : Caraman, Gratentour, NET'S, TMB, Tropik		LEO LAGRANGE	DIMANCHE 10h - 12h
U9 Eloïde, Frédéric & Pierre	Plateau avec : Aussonne 1, Bessières 1, Colomiers, OTB 2, Launaguet 1		Collège d'Aussonne Route de Merville AUSSONNE	DIMANCHE 10h - 12h
	Plateau avec : Lavernose Lacasse 1, Aussonne 2, Eaunes		Complexe sportif Plein centre village LAVERNOSE LACASSE	DIMANCHE 10h - 12h
U11F-1 Sylvie & Mathieu	AS TOURNEFEUILLE	CUGNAUX	Gymnase du Moulin à Vent TOURNEFEUILLE	SAMEDI 11:00
U11F-2	CUGNAUX	AURIGNAC BASKET CLUB	LEO LAGRANGE	SAMEDI 15:30
U11M Pascalie & José	CUGNAUX	UNION SPORTIVE AUTERIVE - 1	JEAN BOUIN	SAMEDI 11:00
U13F Région Niveau 1 Olga	US MONLEONNAISE	CUGNAUX	Salle de la M.J.C. 9 Rue Principale 65670 MONLEON-MAGNOAC	SAMEDI 13:00
U13M-1 Région Top 16 Mathieu & Xavier	CUGNAUX	BASKET CLUB OSSUNOIS	JEAN BOUIN	SAMEDI 13:00
U13M-2 Département Niveau 3 Mathieu & Jordan	U.S. COLOMIERS BASKET - 2	CUGNAUX	Salle René Piquemal 15 rue Alfred de Vigny COLOMIERS	SAMEDI 15:00
U13M-3 Département Niveau 3 Ludovic L.	CUGNAUX	NOE CARBONNE BASKET	LEO LAGRANGE	SAMEDI 13:30
U15F Département Niveau 2 Cyril	EN-FROUZINS- CUGNAUX	AS LABARTHE SUR LEZE	JEAN BOUIN	SAMEDI 16:30
U15M-1 Région Niveau 1 William & François	ALBI	CUGNAUX	Salle Jean Jaurès Avenue de la verrerie 81000 ALBI	SAMEDI 16:30
U15M-2 Région Niveau 1 Ludovic V.	CUGNAUX	AS TOURNEFEUILLE	MICHEL JAZY	SAMEDI 14:30
U17M Département Niveau 2 Loric & Philippe	CUGNAUX	RACING PORTET BASKET	JEAN BOUIN	SAMEDI 14:30
Seniors Filles 1 R1 Nadir & Kevin	CUGNAUX	OUEST TOULOUSAIN BASKET - 2	JEAN BOUIN	DIMANCHE 15:30
Seniors Filles 2 EXCELLENCE FEMININE Ludovic, Frédéric & Nadir	CUGNAUX	US QUINT FONSEGRIVES	JEAN BOUIN	DIMANCHE 13:00
Seniors Garçons 1 NATIONALE 3 Guillaume & François	CUGNAUX	SAINT MEDARD BASKET	JEAN BOUIN	SAMEDI 20:00
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu	SEMEAC OLYMPIQUE	CUGNAUX	Gymnase Multisports Impasse des Derniers Francs 65600 SEMEAC	SAMEDI 20:00



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



LE LANCER FRANC

Le lancer franc est avant tout un geste mécanique et il n'y a pas de secret, l'entraînement est le seul moyen d'obtenir un tir efficace, précis et surtout régulier.

Le lancer franc est avant tout un tir, et qu'il le soit à mi-distance, au lancer, voir à 3 points la technique de shoot reste la même. Et le meilleur moyen d'améliorer son tir est de shooter encore et encore.

Bien que la technique soit rigoureusement définie, il semble que les joueurs s'y prennent souvent de façons différentes. Chacun trouve son "style" de shoot.

Pour commencer il est important d'installer une routine.

> Le rituel

Il faut que ce geste devienne une routine et il faut savoir contrôler sa respiration. Cette routine, absolument libre, est le moment le plus important du lancer-franc, **c'est à ce moment que le shooter trouve (ou pas...) la concentration et le relâchement nécessaire pour marquer.**

> La concentration

Il faut éliminer toute tension nerveuse et ne penser qu'au seul lancer-franc.

> La préparation

Il faut prendre son temps pour aller à la ligne de lancer-franc.

Une fois votre petite routine réalisée, **il vous faudra un geste parfait.**

Pour cela, respectez quelques grands principes : **coude, épaules et pied alignés avec le cercle, jambes bien fléchies et tête haute au départ, pour finir sur la pointe des pieds, bras tendus et index dans l'arceau. Le mouvement doit rester fluide au maximum et être impulsé par les jambes.** Il ne faut surtout pas reculer au moment du tir, pensez à rester en cycle avant...

> Les lancers manqués

Observer à quel endroit le ballon arrive quand le tir est manqué afin d'apporter des corrections.

Pour une balle sortie sur le côté, centrez-vous sur le contrôle du plan sagittal, de la fin du geste, et vérifiez s'il n'y a pas une interférence de la deuxième main.

Pour une balle trop courte, vérifiez la fin du geste, la flexion du poignet, l'extension complète de la hanche, du genou et du coude, et de l'avancée du poids du corps.

Lancer en douceur mais avec fermeté. La trajectoire peut être tendue. Pour une balle trop longue : les jambes ont donné trop d'énergie, la trajectoire était trop basse.

Pour un lancer trop fort : manque de fluidité du mouvement, en particulier lors du lâcher de balle, manque de relâchement lors du porter de balle.

Astuce(s) :

Sachez que rien ne remplace un travail assidu à l'entraînement. Essayez si possible d'effectuer des séries de lancer franc en fin de séance, lorsque vous êtes fatigués (conditions semblables à celles d'un match !).



"J'ai connu le basket féminin avant le basket masculin"

Ambassadeur des 24h du sport féminin, le capitaine de l'Equipe de France, Boris Diaw a expliqué hier soir, à l'occasion d'une conférence de presse téléphonique, les raisons de son engagement pour cet évènement.

Fils d'Elizabeth Riffiod, c'est donc naturellement que Boris Diaw a accepté d'être ambassadeur des 24h du Sport féminin. *"Quand j'étais petit, j'ai suivi ma mère un peu partout sur les parquets. J'ai connu le basket féminin avant le basket masculin"* souligne Boris Diaw.

Il porte également un regard intéressé sur la présence dans le staff des Spurs de Becky Hammon : *"Elle a été prise pour ses qualités et pas en fonction de son sexe."*

Enfin, BaBac est revenu sur les prochaines actions de son association Babac'Ards qui doit notamment participer prochainement à la création d'un centre de formation pour des jeunes filles au Sénégal.



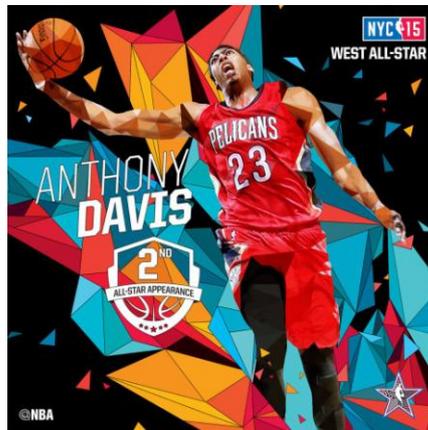
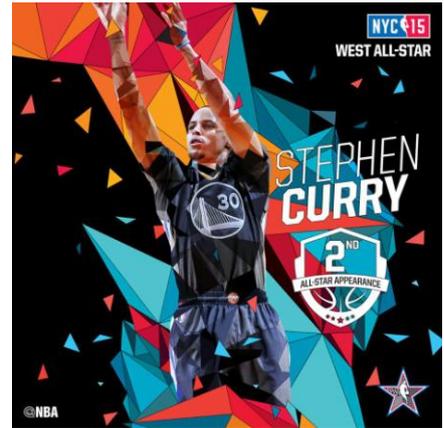
Source : <http://www.ffbb.com/jai-connu-le-basket-feminin-avant-le-basket-masculin>

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ALL STAR GAME 2015

NEW YORK



QUEST



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ALL STAR GAME 2015

NEW YORK

E S T



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Si les stars NBA étaient des footballeurs célèbres...



Qui aurait pu le deviner ? Deux heures avant que Mirza Teletovic ne mette un terme à sa saison, embolie pulmonaire oblige, Basket USA était allé bavarder avec lui en bord de parquet, alors qu'il venait de terminer son échauffement dans un Staples Center encore vide. Le shooteur des Nets a connu la guerre et des championnats mineurs avant d'éclorre en Euroleague et de traverser l'Atlantique. Des anecdotes et des réflexions, il n'en manque donc pas. Mais c'est pour solliciter sa grande culture football, une de ses passions, que nous avons demandé à l'ailier de Mostar de prendre dix minutes avant d'aller se préparer dans le vestiaire.

Le principe de notre interview improvisée est simple : pour chaque star NBA citée, il devait la comparer à un footballeur. Mirza, ça l'a fait marrer. Après nous avoir quittés, il ne rigolera plus de la soirée, malheureusement.

Si LeBron James était un football actuel ou passé, il serait qui ?

Cristiano Ronaldo. Ils ont la même mentalité, ce sont des compétiteurs qui veulent gagner et sont tous les deux très athlétiques.

Kobe Bryant ?

Zidane. Pour l'intelligence, la technique, la passion.

Kevin Garnett ?

Parce qu'il est fan de Chelsea, je dirais Drobga. Il y a des similitudes : ce sont des battants, ils ont une longue carrière et ont gagné les gros titres sur le tard.

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Chris Paul ?

Il me rappelle un Xavi ou un Iniesta, capable de passer la balle, de scorer, d'intercepter.

Stephen Curry ?

Neymar. Il aime jouer avec le ballon, il s'amuse sur un terrain et possède énormément d'énergie.

Blake Griffin ?

Frank Ribéry. Il aime aller au mastic et possède le même regard, les mêmes yeux après une belle action.

Carmelo Anthony ?

C'est un pur scoreur donc je dirais Ronaldo, le vrai Ronaldo.

Marc Gasol ?

Christophe Dugarry. Il a la même coupe de cheveux (rire). Il utilise sa taille, a une bonne technique.

D-Rose ?

Messi. Comme lui tu sais ce qu'il va faire mais tu peux pas défendre. Il drive avec acrobatie comme Messi pénètre dans une surface.

Kevin Durant ?

(long silence) Je ne vois pas, c'est dur là...

Luis Suarez ?

(rire) Non, non...

Pourquoi, il sait tout faire sur un terrain et n'a jamais gagné !

Oui c'est vrai, c'est pas bête. OK je prends ça (rire).

Joakim Noah ?

Pur battant et gros bosseur, donc il me fait penser à (Vincent) Kompany.

Tony Parker ?

Maradona. Il a gagné l'Euro, le titre NBA, c'est un joueur atypique et incroyable comme Maradona. Ce sont deux légendes.

Tim Duncan ?

C'est dur car je suis obligé de le comparer avec une légende, comme lui... allez je dis Rivaldo.

Paul Pierce ?

(il rigole tout seul) Oliver Kahn : leader, capitaine, longue carrière avec des titres et calme.

Mirza Teletovic ?

Je ne peux pas être comparé (rire).

Qui est ton joueur préféré ?

Mon très bon ami Edin Dzeko. On a des points communs en plus, il est Bosnien, a connu la guerre, a dû se battre.

C'est un joueur très cyclique, assez irrégulier dans ses performances non ?

Oui, comme moi (rire).

Source : <http://www.basketusa.com/news/271035/si-les-stars-nba-etaient-des-footballeurs-celebres/>



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Zoom sur...

Ana Cata-Chitiga

Age : 25 ans

Taille : 1,95m

Poste : Pivot

Fille d'une internationale de basket, Camelia Filip, d'un international de volley-ball, Marius Cata-Chitiga, Ana-Maria n'a pas poursuivi en gymnastique: « Ma maman mesure 1,85 m, mon père 2 mètres : je savais très jeune que je serai grande moi aussi, explique-t-elle. C'est notamment à cause de ma taille que j'ai arrêté la gymnastique, mon premier sport. Tout le

monde a vite compris que je ne serai pas la nouvelle Nadia Comăneci... ». Elle rejoint la France à l'âge de six ans où sa maman avait trouvé un club à Lyon. À 9 ans et 1,70 m, elle débute le basket. « À 14 ans, on m'a fait comprendre que je devais acquérir la nationalité française pour pouvoir participer à l'Euro cadettes en Italie. »

Elle est naturalisée française (choix sportif dès 2005 pour participer à l'Euro) et rejoint le club de Bourges, où elle gagne deux titres, mais qu'elle quitte afin de gagner plus de temps de jeu. Diplômée d'un BTS en commerce international, elle parle le roumain, le français, l'anglais, l'espagnol et l'italien.

Elle passe une saison à Villeneuve-d'Ascq, deux à Tarbes puis signe à l'été 2012 pour Montpellier. Limitée à temps de jeu assez faible dans le Roussillon (4,8 points et 2,8 rebonds), elle rejoint en août 2013 les Flammes Carolo. Au terme d'une première saison assez réussie dans les Ardennes avec une qualification pour le Challenge Round et des statistiques de 6,8 points et 4,7 rebonds de moyenne en Ligue Féminine.

Elle remporte la médaille d'or du Championne d'Europe des moins de 20 ans 2009 en Pologne avec notamment Isis Arrondo, Amel Bouderra ou encore Marielle Amant.

Auteure de 12 points et 7 rebonds en 18 minutes face à l'Italie en mai 2013, son coach Pierre Vincent dit d'elle: « Je suis content pour Ana. Ça fait longtemps qu'elle se bat. Il y a une vraie difficulté quand on est une jeune joueuse française intérieure de trouver sa place (...) C'est quelqu'un qui a un vrai bon tir, des capacités à scorer à droite à gauche, loin du cercle et c'est une combattante. Le problème c'est qu'il y a une vraie densité à l'intérieur et que les places sont très chères, mais elle aura son heure. » De fait, elle est la dernière écartée de l'équipe pour l'Euro 2013, le staff lui préférant Marielle Amant.

Elle a l'occasion de prendre sa revanche l'année suivante pour disputer le championnat du monde 2014 où les Bleues accrochent une septième place.

Palmarès :

- ✓ Championne d'Europe Espoirs 2009 et 2008
- ✓ Médaille de bronze au championnat d'Europe des moins de 20 ans 2007
- ✓ Vice-championne d'Europe des moins de 16 ans 2005
- ✓ Médaille d'or Jeux de la Francophonie 2005

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

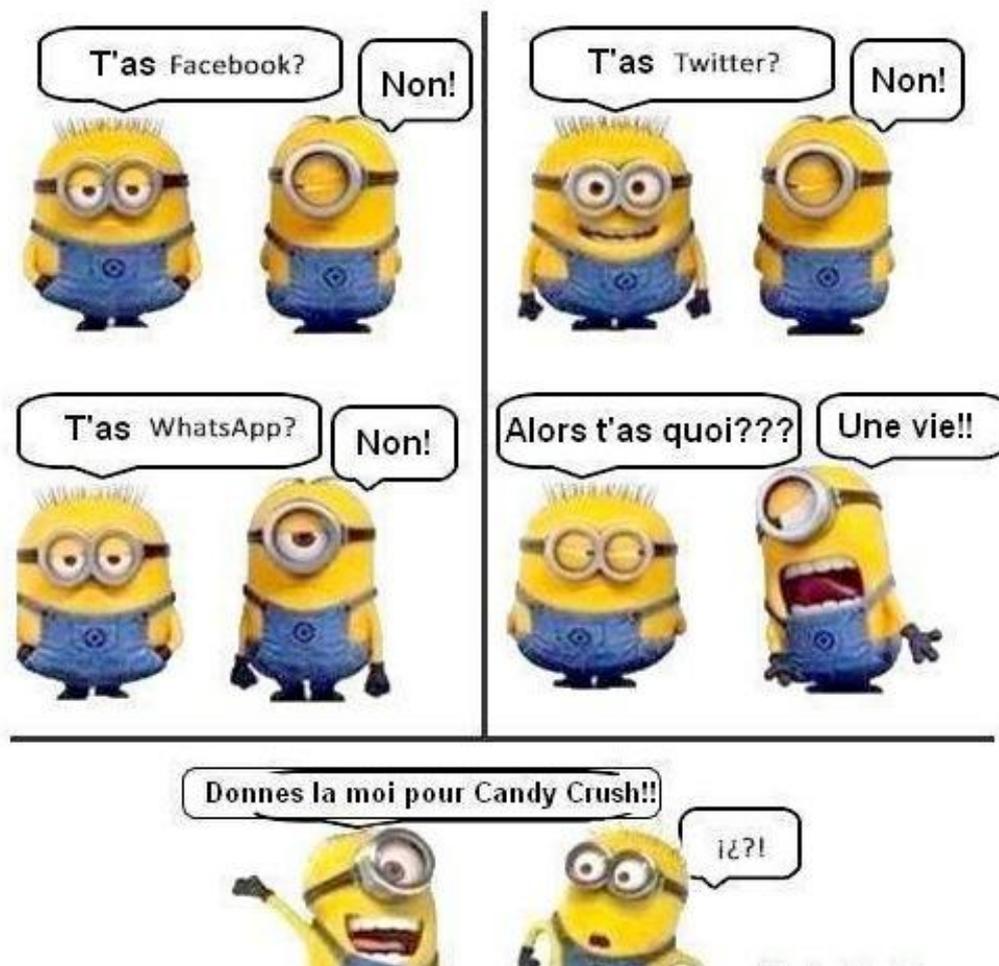
BIRDS BD



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

HUMOUR...



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

