

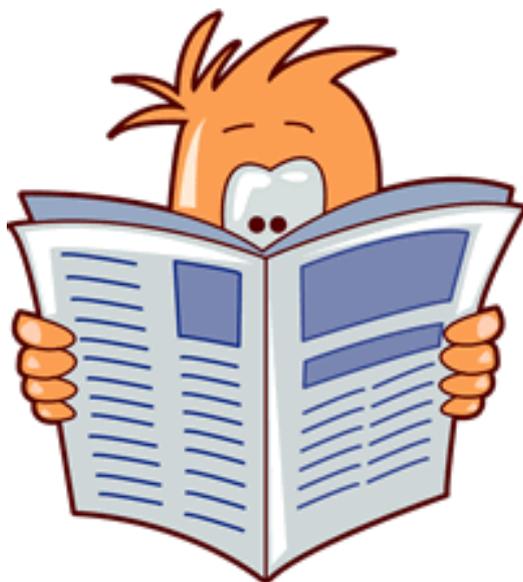
JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

<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	LAUNAGUET BASKET CLUB	CUGNAUX	2 - 6
U11M Pascale & José	CUGNAUX	AS AYGUESVIVOISE	6 - 2
U13F Région Niveau 1 Olga	AS SAINT GAUDENS B.C.	CUGNAUX	21 - 43
U13M-1 Région Top 16 Mathieu & Xavier	CUGNAUX	U.S. COLOMIERS BASKET	44 - 70
U13M-2 Département Niveau 3 Mathieu & Jordan	CUGNAUX	AVENIR MURETAIN - 2	MURET FORFAIT
U13M-3 Département Niveau 3 Ludovic L.	PINSAGUEL BASKET CLUB	CUGNAUX	58 - 31
U15F Département Niveau 2 Cynl	UN. OL. DE PAMIER	EN-FROUZINS- CUGNAUX	46 - 32
U15M-1 Région Niveau 1 François	FENOUILLET	CUGNAUX	22 - 59
U15M-2 Région Niveau 1 Ludovic V.	CUGNAUX	UNION BASKET 31 NORD - 2	29 - 102
U17M Département Niveau 2 Loric & Philippe	CUGNAUX	MJC CASTANET TOLOSAN	52 - 48
U20M Région Division 2 Jean-Yves & Albert	AS.TLSE LARDENNE	CUGNAUX	38 - 62
Seniors Filles 1 R1 Nadir & Kevin	CUGNAUX	UA LALOUBERE - 2	61 - 49
Seniors Filles 2 EXCELLENCE FEMININE Ludovic & Ludivine	NOE CARBONNE BASKET	CUGNAUX	37 - 55
Seniors Garçons 1 NATIONALE 3 Guillaume & François	AUCH BASKET CLUB	CUGNAUX	80 - 67
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu	LE COQ CARLANAIS	CUGNAUX	82 - 61



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 18

Equipe	Pts	Rencontres				Init	Pén	Forf	Déf	Pénalités		Points		
		J	G	P	N					Arb	Ent	M	E	Q
1 REAL CHALOSSAIS	33	18	15	3	0	0	0	0	0	0	0	1457	1226	0.0
2 VALENCE CONDOM GERS BASKET	32	18	14	4	0	0	0	0	0	0	0	1505	1263	1.22695
3 AUCH BASKET CLUB	32	18	14	4	0	0	0	0	0	0	0	1505	1388	0.81503
4 COTEAUX DU LUY BASKET	28	18	10	8	0	0	0	0	0	0	0	1405	1357	1.12409
5 VAL D'ALBRET BASKET	28	18	10	8	0	0	0	0	0	0	0	1378	1341	0.88961
6 HAGETMAU DOAZIT CHALOSSE	27	18	9	9	0	0	0	0	0	0	0	1409	1431	0.0
7 SAINT MEDARD BASKET	27	18	9	9	0	0	0	0	0	0	0	1460	1357	0.0
8 ELAN SOUEMONTAIN MONGAILLARDAIS	26	18	8	10	0	0	0	0	0	0	0	1397	1349	0.0
9 AS TRESSES	24	18	6	12	0	0	0	0	0	0	0	1107	1314	0.0
10 UNION BASKET LA ROCHELLE - 2	23	18	5	13	0	0	0	0	0	0	0	1164	1412	0.0
11 SA MERIGNACAIS	22	18	4	14	0	0	0	0	0	0	0	1376	1500	0.0
12 J. SP.CUGNALAISE	22	18	4	14	0	0	0	0	0	0	0	1177	1402	0.0

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

(Pén)alités, (Forf)ait, (Déf)aut

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



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

COMMENTAIRE D'APRES MATCH

U13F : « Un match contrôlé du début à la fin »

Samedi nous sommes allées jouer à St Gaudens. Au vu de notre faux pas à domicile contre Lavedan, nous n'avons plus le droit à l'erreur durant cette fin de championnat et ajouté à cela qu'à l'aller une de leur joueuse, avant qu'elle ne se blesse, nous avait bien embêtées, il fallait entamer ce match avec beaucoup de sérieux.

Durant le premier quart temps, on est resté très longtemps avec le score 0-2, en laissant derrière nous une dizaine de point sur des tirs très justes mais ratés.

A la mi-temps nous avons gardé et accru notre avantage (17-8). Offensivement, il y a nombre de chose qui ont été satisfaisante : se projeter vite vers l'avant, enchaîner les actions, attaquer le cercle, prendre ses responsabilités... Un jeu fluide et propre.

Au retour des vestiaires, l'objectif était simple : continuer sur cette lancée, tout en augmentant notre taux de réussite au tir et en évitant les quelques pertes de balle liées à des démarquages approximatifs.

Score final : 21-43. Un match contrôlé du début à la fin par nos benjamines, le résultat d'une très bonne semaine de travail.

Ce qui est à noter : le temps de jeu moyen des 8 joueuses a été de 13min30, avec 24pts du 4 majeur et 19 Pts du banc. Ce sont des stats très intéressante qui attestent du progrès de toutes les joueuses.

Objectif, garder ce plaisir sur le terrain toute la semaine pour attaquer le match contre Gimont à domicile, qui nous le savons sera très compliqué.

Olga



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Après
l'effort...



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

U20M : « ils assurent l'essentiel »

Nos joueurs ont su éviter le piège de la salle du Petit capitol et venir à bout sans frayeurs de Lardenne.

De nouveau limitée à 7 joueurs (dont certains ne s'étant pas beaucoup entraîné lors des trois dernières semaines), l'équipe a été solide en défense même si elle a laissé encore une fois trop d'espace au poste haut.

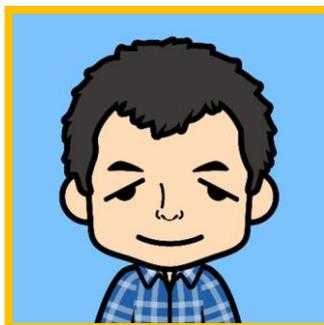
En attaque, d'abord sur la défense H/H puis sur la zone proposée par l'adversaire, nous avons su trouver des solutions intérieures, puis extérieures malgré la petitesse du terrain.

Un petit passage en zone press a suffi à créer un écart d'une vingtaine de points, géré tranquillement jusqu'à la fin, en proposant quelques actions en attaque montrant qu'on ne s'entraîne pas pour rien.

A noter le bon arbitrage d'un ancien toujours fidèle au poste depuis notre première rencontre à Condom dans les années 90....comme quoi les « vieux » peuvent encore servir.

Place maintenant au redoutable déplacement à Villefranche, où nous n'aurons rien à perdre.

Jean-Yves



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

U13M-3 : « coach content ! »

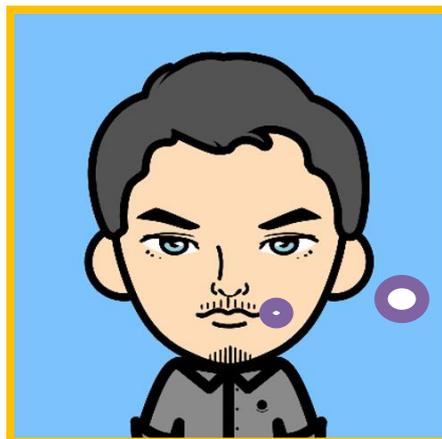
Très bonne et sympathique équipe de Pinsaguel qui reste la meilleure équipe de la poule.

Dès le 1er quart-temps 20 à 4 a mis le ton. Mais après une petite remonté de bretelles on a réussi à les faire trembler. Un 6 à 0 en 2 min avec une défense plus costaud.

On perd quand même 14 à 9 mais y a du mieux tellement que nous gagnons le 3ème quart-temps mais la déroute du 1er est trop dur à remonter on s'incline 31 à 59.

Ils ont su relever la tête et se battre jusqu'au bout. Bravo à eux le coach Ludo est content !

Ludo



ARTICLE DE PRESSE

Cugnaux a calé face à Auch (80-67)



Source : <http://www.basket31.tv/nm3-j18-cugnaux-a-cale-face-a-auch-80-67/>

Après une bonne première mi-temps, la JSC a connu un énorme trou d'air en troisième quart-temps, laissant s'échapper une rencontre dans laquelle les Auscitains ont été très maladroits.

Pourtant à l'extérieur, la JSC réalise une bonne entame, menant rapidement 7 à 0 grâce au duo **Cédric Maurice – Antoine Icard** sur jeu rapide (0-7, 2e).

En face, l'ABC multiplie les pertes de balle, n'arrivant pas à trouver son rythme face à la défense adverse. Très présents au rebond, Paques et Bellahcene règnent dans les airs tandis que Bondron et consorts sont toujours à la peine en attaque (3-11, 4e).

Le capitaine Chaléat remet alors de l'ordre dans la maison auscitaine et les débats s'emballent mais s'équilibrent petit à petit, puisque la JSC éprouve quelques difficultés à scorer (20-23, 8e).

Malgré cette embellie, le relâchement coupable de l'ABC sous le cercle permet à **Jean-Claude Gulliver** de briller avant que le capitaine Icard ne perce le filet de loin. Après dix minutes, c'est donc bien Cugnaux qui mène de 6 points (24-30, 10e).

Le deuxième quart débute par un enchaînement d'approximations et d'erreurs, et à ce petit jeu la JSC tient bon malgré son manque de réalisme en attaque (27-33, 15e). Incapable ou presque de scorer même sous le cercle, Auch reste en vie grâce à l'abattage de **Cédric Leuly** au rebond offensif. Maladroits et peu inspirés en attaque, les Cugnalais n'arrivent de leur côté pas à faire l'écart.

A côté de son sujet en première mi-temps, l'ABC revient pourtant à deux petits points sur un panier longue distance de **Romain Paradis** (35-37, 18e). En regain de forme dans la moitié de terrain adverse, Cugnaux va finalement chercher aux lancers ses quelques points d'avance avant la pause. De quoi continuer sa marche en avant et mener au score après vingt minutes (36-41, 20e).

Après le repos, Auch met enfin de l'intensité des deux côtés du terrain suite au discours de Jérôme Séailles dans les vestiaires.

Affichant un tout autre visage qu'en première mi-temps, Leuly et ses partenaires grignotent et égalisent grâce à **Romain Pujolle** (41-41, 23e).

Complètement aphones en attaque, les Cugnalais butent sur une défense gersoise nettement plus concernée.

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Tout va très vite à mesure que les balles perdues visiteuses s'enchainent, et **Souleymane Diallo** donne 7 points d'avance à son équipe au coeur du troisième quart (50-43, 26e).

L'écart enfle en fin de quart-temps lorsque Cugnaux multiplie les attaques stériles soldées par une violation des 24 secondes. Julien Agostini sonne la charge et en face la JSC ne peut rien faire pour réagir (56-43, 28e).

En plein échec, Cugnaux encaisse finalement un violent 26 à 4 dans ce troisième quart-temps, pointant de fait à 17 longueurs à l'entame de la dernière période (62-45, 30e).

Pour débiter ces ultimes dix minutes, Gulliver score à nouveau dans la défense gersoise, mais il semble être le seul visiteur à même de poser des problèmes aux troupes de Séailles dans leur moitié de terrain.

De l'autre côté, le 2+1 de **Fabien Bondron** confirme les difficultés cugnalaïses, et les locaux déroulent sur jeu rapide (69-49, 32e). En grande difficulté pour servir leurs intérieurs, Paques en premier lieu, les visiteurs commencent à réduire l'écart en arrivant à trouver un **Guillaume Cormontbien** placé sous le cercle (71-55, 35e).

Même s'il y a du mieux du côté des visiteurs, les Gersois disposent encore d'un matelas confortable alors que le panier longue distance de **Sébastien Tougne** réveille quelque peu la JSC à trois minutes de la fin (73-61, 37e). Néanmoins, l'embellie est de courte durée puisque les locaux négocient bien la fin de la rencontre pour conclure sur le score de 80 à 67.



Jean-Claude Gulliver était sans doute le meilleur Cugnalaïse ce samedi soir
(photo : Benjamin Bonneau)

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

SAMEDI 07 MARS au gymnase Jean Bouin, entrainement particulier pour tous ceux qui sont inscrits au **CHALLENGE BENJAMIN(E)S** ainsi que pour tous ceux qui sont inscrits au **PANIER D'OR**.



Entrainement de 9h30 à 11h00

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

DIMANCHE 08 MARS



13H00 : SF2 / OUEST TOULOUSAIN BASKET - 3

15H30 : SF1 / UNION AUCH PAVIE MONTAUT B.C.



GYMNASE JEAN BOUIN

**DOUBLON
SENIORS FILLES**

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

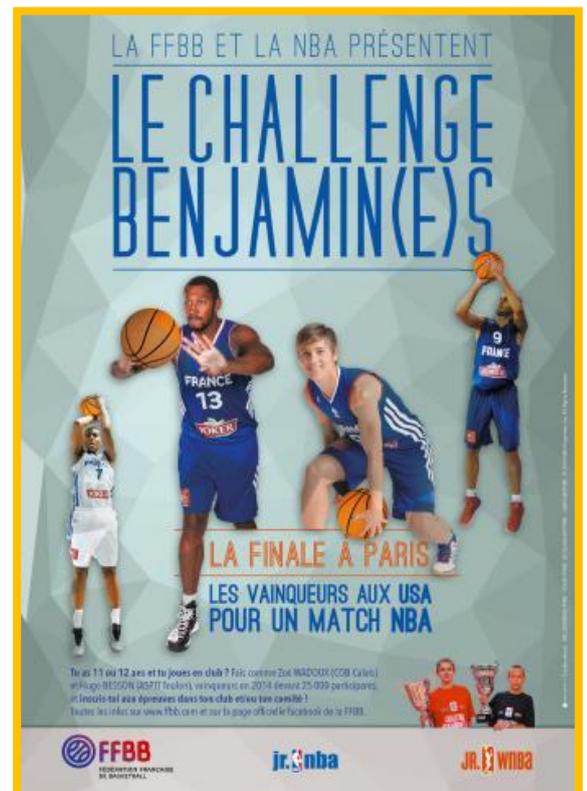
ANNONCE CUGNALAISE

Dimanche 08 mars

Phase départementale du Challenge Benjamin(e)s

Nous souhaitons bonne chance à :

Camille, Florie, Marie, Erlan & Raphaël



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Carnaval U7

Dimanche 8 mars 2015



Toulouse,
Le 02/03/2015

Madame la Présidente, Monsieur le Président des associations Blagnac, Colomiers, Cugnaux, Eaunes, Labarthe, Lardenne, Launaguet, Net's, Pibrac, Tournefeuille, Villeneuve Tolosane.

Votre association est inscrite au carnaval U7 confirmés et/ou débutants qui se déroule :

Le dimanche 8 mars 2015

A ROQUETTES

Gymnase D.Prevoist allée des Sports

Les enfants de votre association sont attendus à 9h30

Les rencontres et les ateliers débuteront à 10h00

fin prévue à 12h00

- **CONFIRMES** : Il est souhaitable que chaque association inscrite en confirmés propose un arbitre (ou +) pour le bon déroulement de la matinée.
- **DEBUTANTS** : Prévoir un ballon par joueur pour participer aux ateliers.

Contact : mathieucoillac@basketcd31.com

Veillez recevoir, Madame la Présidente, Monsieur le Président, nos sincères salutations.

Serge BERNARD
Président du Pôle Mini-Basket

THEME : HEROS DE DESSINS ANIMES



MAQUILLAGE
SUR PLACE

17 babies participeront à cette belle
journée !...

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE



FEDERATION FRANCAISE DE BASKET-BALL
LIGUE DES PYRENEES
COMITE DEPARTEMENTAL de la HAUTE-GARONNE



CONVOCAION U11 FEMININE NEES EN 2004

A Toulouse, le 2 février 2015

A Mesdames et Messieurs

Les Présidents des Associations de Ayguesvives, BLAC, Saint-Orens, Bessieres, Castanet, TBC, TMB, Ramonville, Noé-Carbonne, Saint-Lys, Colomiers, Portet, Eaunes, Cugnaux, Frouzins, Lavernose-Lacasse, Roquettes, Muret, Tournefeuille, Labarthe sur Leze.

Le Pôle Technique départemental propose à toutes les U11 Féminine de votre association de participer à un rassemblement regroupant les enfants du secteur.

Ainsi, nous vous demandons de bien vouloir convoquer **tous les poussines nées en 2004** de votre Association accompagnées de leur entraîneur, afin de participer à cette rencontre qui se déroulera le :

DIMANCHE 15 mars 2015 de 9h45 à 14h45
A PORTET sur Garonne - salle omnisports de Blanconne,
chemin de Moulis 31120 Portet sur Garonne

Les enfants doivent prévoir :

- Leur tenue de sport - Une bouteille d'eau - Un repas froid

Le programme de la journée sera le suivant :

- 9h45 : arrivée des joueuses et des entraîneurs.
- 10h00 : entraînement en collaboration avec les entraîneurs des joueuses convoquées (travail par ateliers).
- 12h00 : clôture de la séance d'entraînement et repas.
- 13h-14h30 : tournoi en mixant les équipes.
- 14h30 : clôture de la journée.

Ce rassemblement poussines permet de :

1. Proposer aux enfants une journée basket conviviale, leur permettant, de découvrir différentes formes de travail et de rencontrer les joueuses des clubs voisins au travers d'une séance commune.
2. Proposer aux entraîneurs des formes de travail pour cette catégorie et des temps d'échanges entre les entraîneurs.
3. Observation de toutes les joueuses en vue de convocations pour les centres de détections.

Les entraîneurs de Mini-Basket de votre Association sont invités à participer à cette journée afin de rencontrer l'équipe technique, de participer aux ateliers proposés, d'échanger sur les problèmes rencontrés avec leur équipe et des solutions pouvant être mises en œuvre.

Vous pouvez joindre Mathieu Coillac, référent Mini-Basket, pour plus d'informations :
mathieucoillac@basketcd31.com

Responsable du Pôle Technique

Benjamin TOSCANI



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Affiche du Rassemblement U11F



Le club de Portet sur Garonne
accueille les poussines de :

Ayguesvives, BLAC, Saint-Lys,
Colomiers, Noé Carbonne,
Saint-Orens, Bessières, Labarthe,
Castanet, TBC, TMB, Ramonville
Portet, Eaunes, Cugnaux,
Frouzins, Lavernose Lacasse,
Roquettes, Muret, Tournefeuille



**RASSEMBLEMENT
U11 FEMININ**

PORTET SUR GARONNE
Salle omnisports de Blanconne
Chemin de Moulis
31120 PORTET SUR GARONNE

**DIMANCHE 15 MARS
9H45-14H45**
Tous les entraineurs de cette catégorie
sont invités à participer
à ce rassemblement



Toutes les informations sont à prendre auprès de votre entraineur

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

MATCHES 07 & 08 MARS

U7 Ludovic V.	CARNAVAL		Gymnase D.Prevoist Allée des Sports ROQUETTES	DIMANCHE 10h-12h
U11F-1 Sylvie & Mathieu	B. LABEGE AUZEVILLE CLUB	CUGNAUX	Gymnase de l'Europe LABEGE	SAMEDI 10:30
U11F-2	AS LABARTHE SUR LEZE	CUGNAUX	Halle des Sports LABARTHE SUR LEZE	SAMEDI 11:00
U11M Pascale & José	CUGNAUX	US RAMONVILLE BASKET	JEAN BOUIN	SAMEDI 16:00
U13F Région Niveau 1 Olga	CUGNAUX	ETOILE SPORTIVE GIMONTOISE BB - 1	JEAN BOUIN	SAMEDI 13:00
U13M-1 Région Top 16 Mathieu & Xavier	TARBES UNION BASKET 65	CUGNAUX	Gymnase Massey 13 Rue Clarac 65000 TARBES	SAMEDI 13:00
U13M-2 Département Niveau 3 Mathieu & Jordan	US BASKET L'ISLE JOURDAIN	CUGNAUX	Halle des sports ISLE JOURDAIN	SAMEDI 16:00
U13M-3 Département Niveau 3 Ludovic L.	CUGNAUX	UNION SPORTIVE AUTERIVE - 2	JEAN BOUIN	SAMEDI 14:30
U15F Département Niveau 2 Cyril	EN-FROUZINS- CUGNAUX	COQUELICOT LEZATOIS	Gymnase Berdeil Rue Guillaume Berdeil FROUZINS	SAMEDI 16:30
U15M-1 Région Niveau 1 François	IE - CTC Basket Ouest Aveyron	CUGNAUX	Gymnase Municipal Rue Emile Borel Le Tricot 12200 VILLEFRANCHE-DE- ROUERGUE	SAMEDI 15H00
U15M-2 Région Niveau 1 Ludovic V.	EXEMPT			
U17M Département Niveau 2 Loric & Philippe	U.S. COLOMIERS BASKET - 2	CUGNAUX	Gymnase René Piquemal 15 rue Alfred de Vigny COLOMIERS	SAMEDI 16:30
U20M Région Division 2 Jean-Yves & Albert	EN - CTC Basket Ouest Aveyron - B.B. VILLEFRANCHOIS	CUGNAUX	Gymnase Municipal Rue Emile Borel Le Tricot 12200 VILLEFRANCHE-DE- ROUERGUE	SAMEDI 17H00
Seniors Filles 1 R1 Nadir & Kevin	CUGNAUX	UNION AUCH PAVIE MONTAUT B.C.	JEAN BOUIN	DIMANCHE 15:30
Seniors Filles 2 EXCELLENCE FEMININE Ludvine & Ludovic	CUGNAUX	OUEST TOULOUSAIN BASKET - 3	JEAN BOUIN	DIMANCHE 13:00
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu	CUGNAUX	AS TOURNEFEUILLE	JEAN BOUIN	SAMEDI 20:00



INFO "NBA"



AJINÇA MARCHE SUR MIAMI, PARKER RETROUVE LA MIRE

Grosse soirée en NBA avec pas moins de neuf français sur le pont en ce vendredi 27 février 2015.

Commençons par l'homme de la soirée, **Alexis Ajinça**. En l'absence d'Anthony Davis, le champion d'Europe 2013 fait mieux que des réparations de fortune puisqu'il a été le MVP de la rencontre entre la Nouvelle-Orléans et Miami (104-102). En seulement 22 minutes, l'ancien pensionnaire du Centre Fédéral a tout fait aux intérieurs du Heat : 24 points à 9/10 (soit son nouveau record en carrière), 8 rebonds et 3 contres. Sans oublier que c'est lui qui a inscrit le dernier panier décisif à 25 secondes du buzzer final, permettant aux Pelicans de rester dans la course aux playoffs.

2 points, puis 5 unités et à nouveau 2. Le tout à 3/21 aux tirs. **Tony Parker** sortait d'une terrible série : de son propre aveu, la pire de toute sa carrière en NBA. D'autant plus que les Spurs en étaient à quatre défaites d'affilée. Heureusement, à l'occasion d'un voyage en Californie, le Français a retrouvé confiance, et San Antonio avec. Du côté de Sacramento, les Texans se sont imposés 107-96 et le quadruple champion NBA a terminé meilleur marqueur de son équipe avec 19 points à 7/16, 5 rebonds, 4 passes décisives et 0 balle perdue en 30 minutes. Moins utilisé (20 minutes), **Boris Diaw** a été plus discret d'un point de vue statistique (7 points à 3/7 et 3 rebonds) mais toujours aussi précieux collectivement parlant (+14).



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Lauvergne titulaire

Rudy Gobert et **Joffrey Lauvergne** dans les cinq de départ d'un même match NBA en février 2015, qui l'aurait parié il y a quelques mois ? C'est pourtant ce qui s'est passé vendredi au Pepsi Center où Utah a détruit les faibles Nuggets sans sourciller (104-82). L'ancien pivot de Cholet a confirmé sa forme étincelante du moment avec 10 points à 4/4, 8 rebonds et 6 contres en 32 minutes tandis que l'Alsacien poursuit son adaptation rapide à la NBA (9 points à 3/8, 6 rebonds et 1 contre en 26 minutes). Ne reste maintenant plus qu'à trouver le chemin de la victoire.

Victoire de référence pour Portland qui l'a emporté lors d'une rencontre au couteau (115-112) contre le Thunder d'un Russell Westbrook absolument intenable : 40 points, 13 rebonds et 11 passes décisives. **Nicolas Batum** a apporté sa pierre à l'édifice en cumulant 9 points à 2/6, 4 rebonds, 3 passes décisives et 2 interceptions en 39 minutes.

Noah proche du triple-double

Derrick Rose une nouvelle fois blessé, **Joakim Noah** enfile à nouveau le costume de leader des Bulls. Face à Minnesota, le double champion NCAA a été au four et au moulin en cumulant 11 points à 5/8, 12 rebonds et 8 passes décisives en 38 minutes lors du succès des Bulls (96-89).

Après une première partie de saison complètement ratée, Indiana retrouve le rythme et Cleveland en a fait les frais cette nuit. Sans LeBron James, les Cavaliers se sont inclinés 86-93 face aux Pacers d'un **Ian Mahinmi** bien présent dans la raquette (7 points à 3/6, 9 rebonds et 2 contres en 19 minutes).

En revanche, rien ne va plus à Washington qui a subi sa cinquième défaite de rang sur le parquet des Sixers (81-89). En 18 minutes, **Kévin Séraphin** a été complètement invisible (0 point à 0/3, 3 rebonds et 1 contre).

Touché à la hanche, **Evan Fournier** n'a pas pris part à la défaite d'Orlando à Atlanta (88-95).

INFO "NBA"



Basket - NBA : Le geste très étonnant de James Harden envers un arbitre en plein match !

Figurant parmi les favoris au titre de MVP cette saison, James Harden a amusé les réseaux sociaux la nuit dernière pour une scène surprenante avec un arbitre...

C'est assurément l'une des plus grandes stars du basket mondial. Après avoir éclo du côté du **Thunder d'Oklahoma City**, **James Harden** a pris une toute autre dimension depuis son arrivée chez les **Houston Rockets** en 2012. Figurant aujourd'hui parmi les favoris au titre de MVP, l'arrière à la célèbre barbe a une nouvelle fois mené les siens à la victoire la nuit dernière, avec 15 points et 12 passes décisives lors du succès face aux **Brooklyn Nets** (102-98).

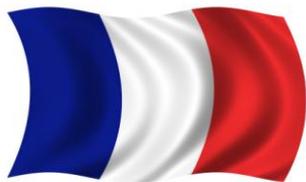
QUAND JAMES HARDEN TENTE DE DÉRIDER UN ARBITRE...

Mais le natif de Los Angeles a également fait parler de lui lors de ce match par une action pour le moins insolite. En effet, sur l'une des toutes premières actions du match, **James Harden** s'est vu siffler une faute par un arbitre. Alors que ce dernier lui expliquait la raison de son coup de sifflet, la star âgée de 25 ans s'est tout simplement permis de lui... taper dans la main. Une séquence pour le moins rare en NBA, où la figure de l'arbitre est ultra-protégée...



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



Laetitia Kamba

« Si on joue notre basket, on peut aller en finale de l'Eurocoupe »

Laetitia Kamba a gentiment accepté de répondre à nos questions. Internationale Française, elle est notamment médaillée d'or au 3x3 mixte en 2012. Après être passé par le Hainaut, et Mondeville, Laetitia évolue actuellement à Villeneuve d'Asq depuis 2013. Elle est capable d'évoluer aussi bien au poste 3 qu'au poste 4.

Parlons EDF

Parlons-Basket : Tu as été coupée du groupe France pendant la préparation au Mondial, comme en 2013. Comment l'as-tu vécu ?

Laetitia Kamba : Alors c'est clair et net que j'étais déçue ! Mais c'est plutôt mitigé en fait. Déçue mais contente, c'était ma première sélection vraiment en équipe de France, en tant qu'internationale A. J'étais contente d'arriver jusque là, parce que arriver jusque là avec ce groupe là, ce n'est vraiment pas évident. Sachant qu'à mon poste de jeu, il y a des filles qui sont très fortes, il faut le dire. Et oui, déçue de partir même si on était bientôt à la fin de la sélection finale.

PB : Effectivement, à ton poste de jeu, on peut retrouver Endy Miyem, Sandrine Gruda, deux Braqueuses bien installées dans l'effectif ?

LK : C'est ça. Sachant qu'après on me faisait jouer au poste 3, ou au poste 4. Mais c'est vrai qu'au poste 4 quand tu as des joueuses comme Endy et Sandrine, tu ne peux pas rivaliser (Rires). Tu peux même rien faire du tout ! Mais pour moi c'est une expérience enrichissante, où j'ai appris beaucoup de choses. Cela m'a permis de continuer à travailler, et de progresser pour continuer à aller encore plus loin.

PB : Tu gardes de bons souvenirs de ces expériences ?

LK : Ah oui !!! Vraiment c'est un très bon souvenir, c'est quand même ma première sélection en internationale.



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Parlons de ton club

PB : L'effectif de Villeneuve a été largement renouvelé, comment s'est passé l'intégration avec les nouvelles joueuses ?

LK : Oui, l'effectif a bien bougé (Rires). Mais en tout cas, l'intégration s'est très très bien passée. Elles se sont super bien intégrées. (Y a eu Gégé, Géraldine Robert, qui s'est intégrée à nous, mais on l'a connaissait déjà, dans le championnat, on savait qui elle était, et personnellement je la connaissais déjà. Et après y a aussi Katarina Ristic qui s'est intégrée à nous.) => Elle me parle que de Gégé et Katarina donc j'hésite à l'écrire. La preuve on fait quand même une bonne saison, pour l'instant ça se passe bien, malgré la défaite d'hier mais bon... Ce qui est notre force, c'est qu'on a une très bonne solidarité et cohésion d'équipe. On s'entend super bien, que cela soit à l'extérieur, ou sur les terrains.

PB : Mais bon, en début de saison, ça a été difficile de trouver un collectif. Vous commencez la saison avec 2 défaites pour après, bien enchaîner...

LK : (Hésitation) Oui, oui c'est ça... Après c'est normal, on est une équipe qui était en reconstruction. Il y avait trois anciennes joueuses, comme Lolo (Lokota), Jo (Gomis) et moi, et tout le reste était nouveau. Il fallait qu'on trouve notre collectif. Il fallait se reconstruire, et c'est vrai que cela n'a pas été évident, on a eu du mal à se trouver. Au fil des matchs, on a commencé à travailler ensemble, et c'est là qu'on a commencé à gagner nos matchs. Il fallait un temps d'adaptation.

PB : En championnat, vous êtes actuellement 3ème ce qui est honorable, mais vous êtes quand même à 4 victoires de Bourges. Leur seule défaite pour l'instant était contre vous, à Villeneuve au match aller en novembre. Comment avez-vous vécu cette victoire ?

LK : Oulah. On va pas se mentir, gagner face à Bourges c'est ÉNORME en fait. Bourges c'est une grande équipe, il faut le dire. On connaît l'équipe, elles jouent l'Euroleague, avec des joueuses de l'équipe de France et de très bonnes internationales aussi. Mais quand on est sur le terrain, c'est une équipe comme une autre. On a joué notre basket, on a travaillé aux entraînements, et ça a porté ses fruits. En plus chez nous, et ça, c'était un plus. C'est après qu'on réalise, c'est une petite fierté.

PB : La semaine d'après (8/11), vous battez Montpellier, chez elles ! De bonne augure pour les playoffs ?

LK : Ah mais oui carrément ! De toute façon, nous on joue le plus haut ça c'est sûr. On est là pour gagner, pour gagner toutes les équipes, comme tout le monde quoi. On avait mal commencé la saison, mais au final, c'était mieux, la preuve en battant Bourges, Montpellier ou les grosses équipes qui visent le Top 4. C'est de bon augure, mais il faut continuer comme ça, la saison est très très longue...



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

PB : Surtout avec deux matchs par week-end...

LK : Ah ça c'est sur. Ce n'est pas toujours évident mentalement, mais surtout physiquement. Mais après ça va, on a un coach qui gère vraiment très très bien. Il connaît les temps de repos dont on a besoin, même si on n'en a pas beaucoup. On a quand même des temps de récupération, mais il faut se remettre au boulot.

PB : Malheureusement, les berruyères ont pris leurs revanches au match retour, que retiens-tu de ce match ?

LK : On a très mal joué. Elles, c'est clair et net, elles avaient une revanche à prendre sur nous. Elles ont très bien préparé leur match, même si nous aussi. Mais ce qui nous a manqué, c'est de l'agressivité. Après il faut le dire, elles ont eu une adresse, wouha, tout pouvait rentrer, même les yeux fermés... J'abuse sur mes propos mais elles ont eu une très belle adresse, alors que de notre côté, ça ne rentrait pas. Mais voilà, on n'arrivait pas à jouer comme on sait le faire d'habitude.

PB : Quelle est la raison de ton physique particulièrement affûté cette saison, est-ce dû à ton installation de plus en plus forte au poste 3 au détriment du poste 4 ?

LK : (Rires). Bonne question, c'est énorme. Cette année c'est vrai, je joue vraiment au poste 3. Il y a tellement de monde à l'intérieur qu'il n'y a plus de place. À la base, quand j'ai signé à Villeneuve, c'était pour décaler des joueuses, et me faire jouer au poste 3. Mais l'an dernier, j'ai joué au poste 4 comme on avait une joueuse qui ne pouvait pas jouer en Eurocoupe. Comme il restait plus que deux joueuses à l'intérieur, j'ai du alterner. Mais à la base, je suis une poste 4, mais j'ai signé à Villeneuve pour être en "Formation" au poste 3. Après si on pense que ça m'a affûté, très très bien, ça me fait très plaisir. (Rires).

PB : Et maintenant, as-tu une préférence entre le poste 3 et le poste 4 ?

LK : (Hésitation) Ohlala, c'est différent. Le poste 4, tu postes, tu flaires, des trucs comme ça, et tu vas aux rebonds. J'étais quelqu'un qui allait toujours au rebond quand je jouais au poste 4. Alors que quand tu es au poste 3, tu t'écartes, tu es loin du panier, tu as moins tendance à y aller. Même si le poste 4 restera toujours en moi, j'ai perdu quelques réflexes. J'aime beaucoup le poste 3, je travaille sur mon tir à 3 pts. Mais je vais quand même dire que je préfère le poste 4.



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Parlons Eurocoupe

PB : Demi-finale d'Eurocoupe pour la deuxième fois consécutive avec Villeneuve d'Ascq... Une confirmation de votre niveau européen. Vous perdez de 9 points la demi-finale aller, hier, contre le Maccabi Ashdod ? Tout est encore possible... Surtout que vous allez jouer à domicile.

LK : Sachant que c'est chez nous, pour moi c'est prenable. C'est une bonne équipe, il n'y a rien à dire, mais personnellement, je ne les ai pas trouvés impressionnants. Après c'est nous, on a mal joué, on était dans leur rythme. C'était bizarre. On est des filles revanchardes, des compétitrices, on sait que le match retour sera chez nous, qu'il va y avoir du monde. On veut aller le plus loin possible. À la fois pour le club, car cela serait historique, mais également pour nous. On ne pense pas que tout le monde accède comme ça à une finale, sauf Jo (Gomis) et Marielle (Amant). Mais pour moi c'est prenable, même si 9 points ce n'est pas rien. Si on joue notre basket, que l'on défend, que l'on reste agressives, on peut le faire, moi je suis positive.

PB : Tu vois qui en finale entre Istanbul University et Braine (Belgique) ?

LK : Braine. Déjà elles ont gagnés là-bas, et chez elles je pense qu'elles peuvent le faire aussi. C'est une équipe vraiment pas mal. Nous on les a joués en match amical et sérieusement, je ne pensais pas qu'elles allaient arriver jusque là. (Rires). Elles m'ont surpris quand même. J'aimerais tellement faire une finale France/Belgique... Ça serait cool.

Parlons médiatisation du basket féminin

PB : Lors de Championnes de Cœur, le 3x3 est à l'honneur avec un tournoi toute la journée. Pour une Championne du monde de 3 contre 3 avec l'équipe de France mixte en 2012, ça fait plaisir non ? Et seras-tu présente ?

LK : Oui, ça me fait très plaisir, avec le 3x3 c'est là que tout a commencé pour moi. C'est quelque chose qui restera dans mon cœur. Et vraiment ce que j'ai adoré, c'était le fait de jouer avec les garçons. Je suis très contente qu'ils le représentent là-bas, c'est quelque chose qui est très peu médiatisé. C'est dommage, il faut que ce soit plus ouvert. On voit sur les réseaux sociaux des petits tournois, mais c'est bien qu'on le mette en avant via Championnes de Cœur. Malheureusement, je ne serais pas présente, je vais en profiter pour voir ma famille, même si j'aurai bien aimé être là-bas pour représenter un peu le 3x3...

PB : D'ailleurs, peux-tu nous dire ce que tu penses de l'événement Championnes de Cœur ?

LK : C'est super bien, c'est quelque chose qui promeut le basket féminin en réunissant des joueuses de chaque club. Il devrait y avoir beaucoup de monde pour voir ses "stars", c'est très important. Il faut que cela continue comme ça. C'est aussi dû aux filles de l'équipe de France, vu leur parcours et ce qu'elles ont réalisé. Le basket féminin commence à se médiatiser, et il faut que ça continue comme ça.



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

PB : Il faut l'avouer la LFB travaille beaucoup sur ce point. Il y a notamment l'émission "Dans le Cercle", il y a de nombreux matchs qui sont diffusés sur les WebTv tel que ArdenneTV, et il y a Sport+.

LK : Oui c'est clair, et c'est vraiment bien. Ça commence et faut que ça continue. Ça peut motiver pleins de jeunes joueuses. Il y a également les réseaux sociaux, c'est vraiment bien tout ce qui se fait maintenant.

Parlons de toi



PB : Parmi les clubs de LFB, quelle ville trouves-tu la moins attrayante ?

LK : Par rapport à la ville, sachant que je suis une personne très citadine, que j'aime la ville, j'aime faire du shopping, euhhhh, Basket Landes. (C'est pas possible de jouer là-bas, c'est suicidaire, c'est la dépression après).

PB : Lors des déplacements, quel transport est le pire ? Avion, train, mini-bus ?

LK : C'est surtout après une défaite, mais ce qui est relou, c'est le mini-bus.

PB : Quel est ton cinq idéal de copines ?

LK : Alors, ma meilleure amie, même si elle ne joue plus. Donc Jennifer Digbeu. Sandrine Gruda, Jo Gomis faut pas que je l'oublie, Carine Paul, et mon alcoolyste, Ingrid Tanqueray. Et avec ça c'est délire à tous les matchs !



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Parmi les joueuses avec qui tu as pu jouer, qui est ?

PB : La plus bordélique ?

LK : Ohlala, sérieusement, j'en ai pas. Je suis plutôt avec des filles "maniaques", mais bordélique, non j'en ai pas.

PB : La plus grosse morfale ?

LK : Jennifer Digbeu (Rires).

PB : La moins ponctuelle ?

LK : C'est moi. J'avoue là c'est moi, je suis pas du tout ponctuelle.

PB : La pire danseuse ?

LK : (Rires). Émilie Gomis, ah oui Miss Go, je suis désolée. Mais elle m'en voudra pas, elle sait que je l'aime bien, je la taquine. (Rires)

Tu es plutôt ?

PB : Thé, café ou Jus d'orange ?

LK : Jus d'orange

PB : Nutella ou confiture ?

LK : Nutella

PB : Iphone ou Android ?

LK : J'étais iPhone, mais mon copain m'a offert le nouveau Samsung, donc Android.

PB : NBA ou Pro A ?

LK : Pro A, parce qu'il est en Pro A, je suis obligée de le suivre !

PB : Twitter ou Facebook ?

LK : (Hésitation). Allez Facebook, c'est un peu plus perso.

On te laisse le mot de la fin...

LK : Déjà merci de m'avoir contacté et de m'avoir interviewé cela me fait très plaisir. Et VIVE LE BASKET FÉMININ.

Source : <http://www.parlons-basket.com/2015/02/28/interview-laetitia-kamba-si-on-joue-notre-basket-on-peut-aller-en-finale-de-leurocoupe/>

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

7 CONSEILS POUR REPRENDRE DE L'ÉNERGIE ET LUTTER CONTRE LA FATIGUE

Vous sentez que la fatigue vous envahit et vous ne savez pas comment passer outre ? Suivez nos 7 conseils afin de retrouver la forme olympique et déborder d'énergie.



1 – Dîtes stop aux aliments transformés

Il est important de rappeler que les produits que vous conservez assez longtemps ne sont pas nutritionnels. Ces derniers ont été transformés ou sont industriels et contiennent du sel, des graisses et d'autres additifs chimiques tels que les colorants artificiels. Ces aliments n'ont rien à voir avec un produit naturel sans parler des additifs qui peuvent facilement vous rendre accros et prendre l'habitude de consommer ce type de produits.

2 – Optez pour des aliments bruts et complets

Vous pouvez vous porter sur les fruits entiers, et non des jus, les légumes crus, les céréales complètes ou semi-complètes, les noix ou les amandes, les haricots secs, les lentilles, les huiles pressées à froid. C'est tout ce dont votre corps a besoin en termes de nutriments pour vous apporter des vitamines, des minéraux, des antioxydants, des fibres, des protéines et des graisses saines.

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

3 - Faites attention aux intolérances alimentaires

Si vous voyez la fatigue persistée, cela peut-être dû à une intolérance causée par certains aliments. Il est conseillé de les éliminer et les plus fréquents sont notamment le blé, les produits laitiers ainsi que l'œuf. En général, vous êtes fixés sur votre propre sensibilité en moins d'un mois sinon vous pouvez toujours passer par un test sanguin afin d'en avoir le cœur net et être fixé sur les aliments qui posent problème.

4 – Débarrassez-vous de vos toxines

Les déchets ou les toxines stockées dans l'organisme sont une des principales causes d'excès de poids, de fatigue ou d'inflammation. Quand votre corps est encombré d'éléments toxiques, il ne peut pas fonctionner comme il le devrait. Si vous souhaitez retrouver de l'énergie, il faut dire adieu aux toxines et en profiter pour perdre le surpoids qui vous dérange tant.

5 - Faites du sport

Votre corps a besoin d'exercices alors ne restez pas en place. Optez pour de la course, du vélo ou de la natation mais soyez actif et en forme. Les exercices de cardio, de stretching et de musculation augmenteront votre capacité à mieux utiliser les aliments et augmenter ainsi votre niveau d'énergie. Le sport vous permet aussi d'éliminer les substances indésirables et aussi de vous vider la tête de votre quotidien.

6 - Détressez !

Le stress peut vraiment avoir un impact sur votre santé et sur votre bien-être. Le gérer correctement est un élément clé d'une vie saine alors n'hésitez pas à vous aménager un moment de détente même dans un planning surchargé. C'est notamment quand vous sentez que vous n'avez pas le temps qu'il faut y consacrer un peu de votre temps. Une séance de respiration et de méditation peut ne durer que 10 mn et elle aide à éclaircir le mental, vous prenez du recul et saurez mieux faire face aux événements.

7 - Dormez mieux

Pour recharger vos batteries, la qualité du sommeil est tout autant importante que le nombre d'heures de sommeil. Afin de l'améliorer, vous pouvez vous orienter vers le sport afin d'avoir un sommeil réparateur tout comme dîner deux avant d'aller se coucher afin d'avoir une digestion moins lourde. Si vous consommez beaucoup de café ou d'autres produits à base de caféine, gardez à l'esprit qu'il peut prendre 10 heures ou plus pour que la caféine soit totalement éliminée de votre système. Un autre choix qui s'offre à vous est d'opter pour les plantes qui peuvent améliorer la qualité de votre sommeil tout en vous faisant gagner de l'énergie.

Source : <http://www.ilosport.fr/sante/articles/7-conseils-pour-reprendre-de-l-energie-et-lutter-c/>

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

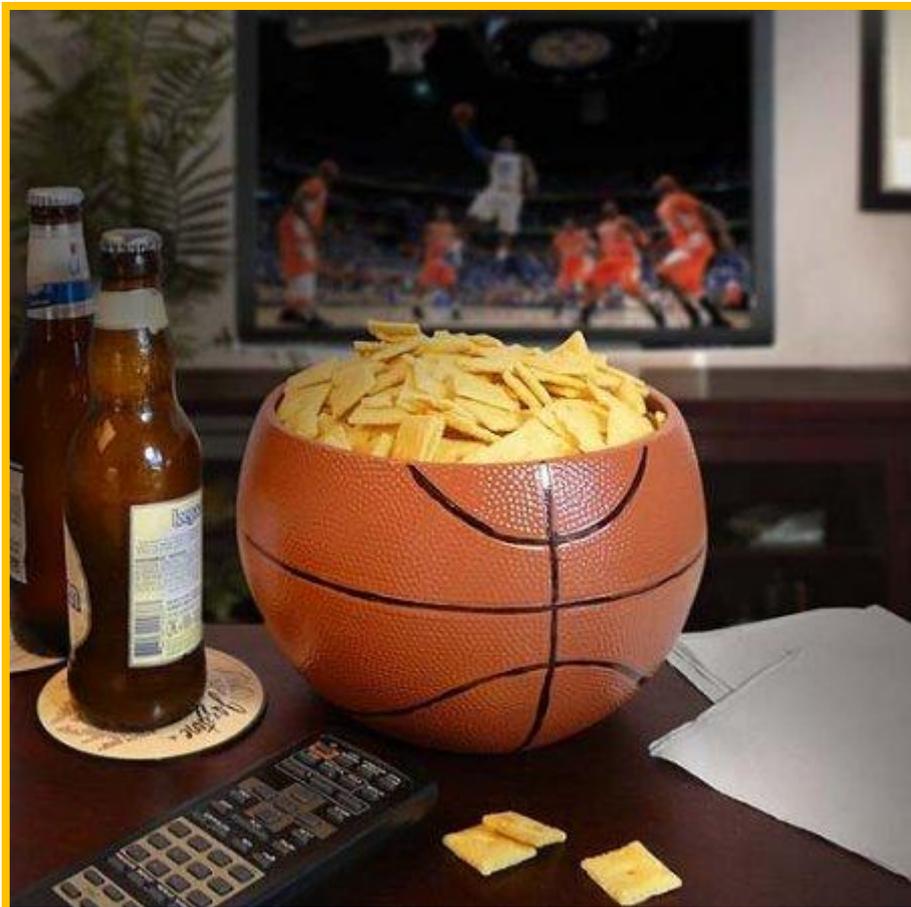
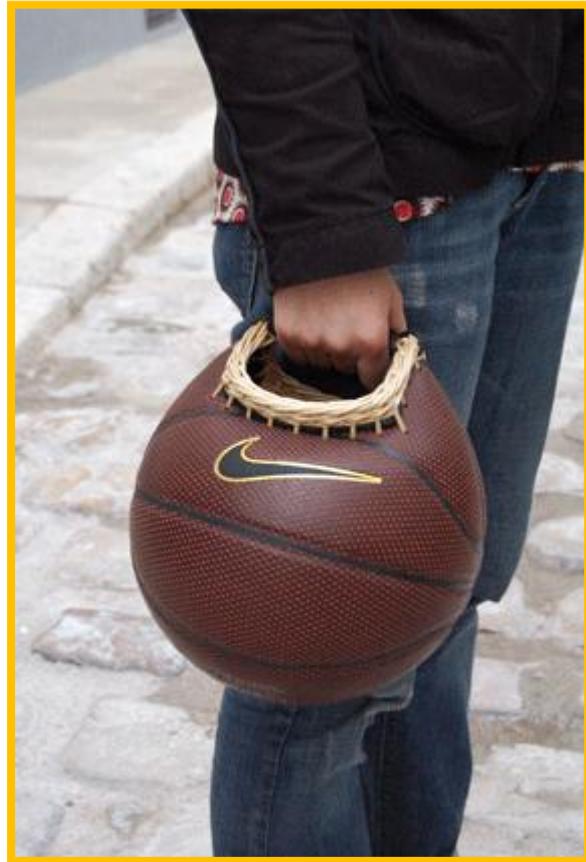
<http://basket-cugnaux.clubeo.com/>

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

