



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

Gazette écrite et réalisée par Nathalie Fromont & Ludovic Vachey

C'était la reprise du championnat ce weekend pour la plupart de nos équipes. Chez les jeunes, nos deux équipes U11 se sont inclinées, les U13F1 et U13M1 ont toutes les deux remporté leur match respectif. Dans les grandes catégories, les U15F1 et U15M1 se sont inclinées à domicile, les U17F Région ont perdu mais les U17M1 se sont largement imposés. Pour finir, il faut souligner les très belles victoires de nos deux équipes « BCCT » [Basket Colomiers Cugnaux Tournefeuille] engagées en championnat de France U15F et U17F, qui sont toutes les deux victorieuses à domicile.

Chez les Séniors, les Filles 2 se sont inclinées de peu à Labarthe (49-43), les Garçons 2 ont lourdement chuté à domicile (71-96) et nos Garçons 1 se rapprochent de plus en plus de la montée en Nationale 3 avec une très belle victoire à domicile (72-60).



Ce dimanche avait lieu la finale départementale du Panier d'Or. Chez les garçons, aucun Cugnalais n'a réussi à se hisser en finale régionale. Mais chez les filles, Clara a terminé seconde de la finale départementale et a décroché le Panier de Bronze. **Nous t'envoyons nos sincères félicitations Clara, et tout le club sera derrière toi pour te soutenir à Mazères, le 27 avril, à la grande finale régionale !!!**

Nous remercions et félicitons tous les enfants qui ont pris part cette année encore à cette compétition qui reste un excellent exercice de tirs et d'adresse face à la nécessité de gérer la tension et la concentration.

Avait également lieu, ce dimanche, l'accueil à Jean Bouin de la Formation Arbitres U16. Récit en page 8.



RESULTATS DU WEEK-END

U11F Mathieu Parrini & Sylvie Delle-Védove	CUGNAUX	B. LABEGE AUZEVILLE CLUB	2 - 6
U11M Pascale Valentin & Romane	SAINT GAUDENS	CUGNAUX	6 - 2
U13F-1 Département Niveau 2 Mathieu Parrini & Kévin Thomas	U.S. COLOMIERS BASKET 2	CUGNAUX	22 - 25
U13F-2 Département Niveau 3 Eric Goutoule	CUGNAUX	NOE CARBONNE BASKET	15 - 38
U13M-1 Région Top 16 Ludovic Vachey	CUGNAUX	BASKET CLUB LOURDAIS	65 - 38
U13M-2 Département Niveau 2 Ludo Lahoussine & Raphaël Pascual	ABB CORNEBARRIEU	CUGNAUX	28 - 67
U13M-3 Département Niveau 3 Grégory Valminos	CUGNAUX	FR LAVERNOSE LACASSE	22 - 40
U15F-1 Région Top 10 Julie Vignaux & Béatrice Petiot	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	UA LALOUBERE	51 - 59
U15F-2 Département Niveau 2 Prescylia Essoh	SAINT LYS OLYMPIQUE BASKET	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	32 - 61
U15F Championnat de France Sylvie Renard	BASKET COLOMIERS CUGNAUX TOURNEFEUILLE	BASKET LATTES MONTPELLIER AGGLOMERATION	66 - 54
U15M-1 Région Niveau 1 Rahman Adéoti & Ludovic Vachey	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	U.S. COLOMIERS BASKET 2	38 - 56
U15M-2 Département Niveau 3 Loic Basso	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	STADE LAVELANETIEN BASKET	54 - 25
U15M-3 Département Niveau 3 Odette Animan, Katy & Damien	SAINT LYS OLYMPIQUE BASKET	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	31 - 29
U17F Région Top 10 Raphaël Pascual	CTE TMB-ASTRO	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	75 - 46
U17F Championnat de France Mickaël Charlettine & Eddie Kodougbo	BASKET COLOMIERS CUGNAUX TOURNEFEUILLE	EVEIL GARNACHOIS BASKET VENDEE	87 - 59
U17M-1 Région Niveau 1 Aboudou Hassanali	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	UNION SPORTIVE PIBRACAISE	82 - 54
Seniors Filles 2 PROMO EXCELLENCE FEMININE Aboudou Hassanali & Grégory Valminos	AS LABARTHE SUR LEZE	CUGNAUX	49 - 43
Seniors Garçons 1 PRE NAT Guillaume Ribot & François Pouillard	CUGNAUX	BASKET CLUB LAVAUR - 1	72 - 60
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu Parrini	CUGNAUX	UNION TARBES LOURDES PYRENEES BASKET - 2	71 - 96



COMMENTAIRES D'APRES-MATCH

U15M-1 : « Encore en vacances... »



C'est à 7 que nous nous présentons pour cette rencontre contre les solides leaders de la poule, à cause des blessures qui frappent nos deux groupes minimes.

Notre début de match est poussif et Colomiers récite ses gammes offensives. Nous étions encore en vacances. Petit à petit, nous refaisons notre retard. Le second quart temps est équilibré. Seulement nous avons l'occasion de prendre l'avantage, mais chaque fois nous gaspillons des ballons chèrement acquis par notre défense, par précipitation ou maladresse. Les deux occasions nettes à 1x0 alors que le score était de parité. (18/18). Les visiteurs ne manqueront pas les leurs pour passer devant à la pause de 4.

Notre début du 3ème quart temps est cauchemardesques pour nos couleurs. Nos 4 pertes du ballon sous la pression adverse, nous fait perdre notre basket. Je prends deux temps-morts de suite, rien n'y fait. Cette belle équipe de Colomiers n'en demandait pas tant et nous étions dominé dans tous les compartiments. Au quatrième quart temps, nous avons un sursaut d'orgueil, mais nous étions trop loin pour espérer remonter.

Le groupe est capable de belles choses puis de retomber dans des travers aussi bien en attaque qu'en défense. Bravo à Colomiers qui a produit un beau basket avec de l'alternance intérieur/extérieur.

Excellent arbitrage de François et Ludovic qui ont dirigés cette rencontre avec beaucoup de pédagogie.

Sore final : **CTE 38 / COLOMIERS 56**

Coach Rahman



U17F France BCCT : « Un leader solide »

Episode 7 de la phase de poule 1^{ère} Division groupe B. 23 mars à Labitrie, U17 BCCT reçoit Eveil Garnachois Vendée. **Score final 87-59** (22-15, 21-14, 22-17, 22-13).

La tournée finale des violettes qui va les faire évoluer à domicile dans les 3 salles des clubs de l'union a débuté par un match solide, et régulier. Lancée par un 9-0 d'entrée de jeu, la tenue à distance des adversaires du jour s'est renouvelée quasiment à l'identique lors de chaque quart temps. Si la réussite aux lancers-francs des locales est restée moyenne (17/28), une efficacité correcte aux tirs à 2 et 3 points et une belle agressivité ont permis pour la première fois de la saison de dépasser les 85 points, tout en limitant les dégâts en défense, face au jeu rapide des vendéennes. Point très positif: la performance du jour a été maintenue avec plusieurs configurations de joueuses sur le terrain au fil des rotations, ce qui va assurément renforcer encore le capital confiance de chaque joueuse, et du groupe en général.

Après ce dimanche, et la 7^{ème} journée, l'équipe U17 BCCT est la dernière équipe invaincue de 1^{ère} division, au sein des 8 poules des groupes A et B ! Gageons que les filles vont mettre un point d'honneur à conserver ce statut... Prochain rendez-vous de la tournée : dimanche 30 mars, à 15h30 au Cugnaux Dôme, pour la réception de Limoges.





U11F : « Beaucoup d'application ! »



Les filles rencontraient B. LABEGE AUZEVILLE CLUB ce samedi à Jazy. La victoire ne nous a pas souri mais l'essentiel est ailleurs.

Les joueuses avaient pour objectif d'appliquer le travail effectué lors des derniers entraînements sur la défense individuelle.

Beaucoup d'application, manque encore un peu de concentration pour être efficace.

Un grand merci à Cédric (SG) et à Damien DVD (U13) d'avoir pris le sifflet

Coach Sylvie

U11M : « Bravo à tous ! »



Déplacement à St Gaudens

Nous savions que notre pique-nique d'avant match serait bien arrosé (à cause du mauvais temps bien entendu) et cela s'est confirmé. C'est donc par un temps maussade que nous nous sommes déplacés à St Gaudens sans grande conviction il faut bien l'avouer étant donné le score du match aller.

Mais les enfants, à l'image de ces dernières semaines, ont, par leur combativité, leur motivation et surtout l'application des consignes pu développer un jeu construit et collectif qui ont gêné quelque peu nos adversaires.

Certes, nous n'avons pu décrocher la victoire mais avons tenu la dragée haute au premier de la poule (une sélection du Comminges) ce qui démontre leurs progrès constants et leur volonté de bien faire.

Leur assiduité aux entraînements depuis le début de la saison, le travail fourni chaque semaine et un esprit d'équipe grandissant porte actuellement leur fruits et se traduit par un meilleur jeu sur le terrain.

Nous tenions, pour cette dernière ligne droite avant la fin de la saison et en attendant les tournois de fin d'année, féliciter tous les enfants sans exception.

Bravo à tous !

Merci également à tous les parents pour leur investissement et leurs disponibilités.

Les coachs : Romane, José et Pascale





SG1 : « Une nouvelle victoire au compteur ! »

Samedi soir, avec la réception du BC Lavour, l'objectif pour les SG était de rester sur les bons rails après trois semaines sans compétition.

Un nouveau et dernier cycle où la JSC et le BB Villefranche vont scruter à chaque journée le calendrier et les résultats.

Rien n'est acquis : les aveyronnais s'offrent un challenge vis-à-vis du quotient et pour les cugnalais, le mot d'ordre est de continuer de prendre les matchs les uns après les autres.

Aucune rencontre ne sera facile dans cette dernière ligne droite, pour personne.

Le contenu de la rencontre de samedi soir - dans un Dôme un peu trop sage - n'est pas abouti, surtout au regard des thèmes travaillés à l'entraînement ; mais rien ne vaut le révélateur d'une mise en situation contre une équipe qui ne lâche pas et n'a jamais prise de gros éclats. Les formes défensives n'ont pas été aussi efficaces qu'espéré, il en a découlé une moindre maîtrise du rebond, une plus grande difficulté à se projeter vers l'avant et un jeu de passe trop minimaliste pour cultiver une adresse digne de ce nom.

Au final, une nouvelle victoire au compteur (**72/60**) et une grande lucidité sur ce qui a marché et sur nos manques. Alors au travail pour préparer la rencontre suivante et le déplacement à Barcelone-du-Gers.





RETOUR SUR LE PANIER D'OR U11

Texte Sylvie

FILLES

Ce dimanche Clara & Lalie (U10), Léane, Lou et Lola (U11) ont pris la route pour le NET'S afin de défendre leurs chances lors de la finale départementale du **Panier d'Or**.

Une première expérience pour toutes les 5.

Durant toute la matinée, elles ont pu montrer leur adresse à travers un parcours de shoot (double pas, lancer franc, stop tirs ...) minutieusement travaillé en amont grâce à Mathieu et Pascale.

A l'issue de 3 passages, une moyenne est faite, et un groupe de 10 filles est annoncé, qui se dispute les 5 places qui ouvrent la porte à la finale régionale.

Verdict, une cugnalaïse qualifiée : **CLARA**.

Toutes les filles sont contentes pour elles et la soutiennent dans cette ultime épreuve. Elles retiennent leur souffle durant toute la prestation.

Et finalement : **2ème et panier de bronze** , c'est la fête ...



Clara rejoint les 2 autres représentants de la **JSC Alex et Damien DVD** (finalistes au Challenge Benjamin) le 27 Avril à Mazère lors des finales régionales. Attention il va bientôt nous falloir un bus !!!

Encore une fois une belle journée de basket basée sur la convivialité et l'échange, durant laquelle toutes les filles ont eu un état d'esprit exemplaire.

"C'était trop sympa, on s'est fait plein de nouvelles copines"

"C'était plus dur qu'à l'entraînement, ils étaient très sévères"

"A partir de demain, je m'entraîne tous les jours"

"Les sandwiches étaient trop bons mais par contre on a pas eu le poster des braqueuses !!!"



RETOUR SUR LE PANIER D'OR U11

Texte Pascale

GARÇONS

Plus de 80 enfants représentant tous les Clubs de la Haute-Garonne sont venus participer aux emblématiques épreuves du Panier d'Or dans la catégorie Poussin ce Dimanche à Launaguet.



Parmi eux, **5 petits Cugnalais** ont défendu avec beaucoup d'application et de motivation les couleurs de leur Club.

La concurrence fut rude et malgré des scores plus qu'honorables (+ de 25 points en moyenne sur 3 passages pour chacun d'entre eux) aucun malheureusement n'a pu se glisser parmi les finalistes ce qui montre le niveau élevé de cette compétition (il fallait plus de 30 points de moyenne pour se qualifier).

Hormis l'enjeu (une place à la finale régionale), cette journée a aussi été une journée d'échanges, de convivialité et nos adversaires d'hier sont devenus des coéquipiers lors des petits matchs organisés au cours de l'après-midi.

Fort de cette nouvelle expérience (certains U11 avaient également participé aux pré détectations départementales) les enfants plus aguerris prendront, nous en sommes certain, leur revanche l'année prochaine à l'occasion de nouvelles manifestations.

Félicitations et un grand bravo à **RAPHAEL C, KENZO, GUILLEM, LUCAS** et **ADRIAN**

Des coachs très fiers d'eux

Romane, José et Pascale





RETOUR SUR LA FORMATION

ARBITRES U16



Ce dimanche matin, Jean Bouin a ouvert ses portes au Comité 31 pour accueillir la Formation des Arbitres de moins de 16 ans (niveau 1 et 2).

Notre représentant à la **JSC**: Damien DVD pour sa deuxième année consécutive.

Une bonne matinée de travail qui permet aux joueurs de changer de statut et de voir le basket sous un autre angle. Tout est précisément analysé : les appuis, les positions, les attitudes...



" C'est une formation conviviale, on rigole bien, je retrouve des copains d'autres clubs mais avant tout j'apprends. Ce matin nous avons travaillé les zones des arbitres (différentes de celles de joueurs), l'action de tir et la règle du marché. J'adore y aller pour ensuite arbitrer le week-end, dommage qu'il n'y ait pas un autre enfant du club avec moi, ce serait encore mieux. "



PETITS RAPPELS DES REGLES DE BASKET...

Le basket-ball se joue selon 3 règles fondamentales :

- ✓ Pas de contact physique
- ✓ Pas plus de 2 pas avec le ballon sans dribbler
- ✓ Interdiction de dribbler une fois le dribble arrêté

Règles principales



+ Mouvement

Un joueur ne doit faire progresser le jeu que dans les limites suivantes :

- ✓ Un joueur qui est immobile quand il reçoit le ballon peut faire un mouvement de pivot sur l'un ou l'autre pied.
- ✓ Un joueur qui est en mouvement quand il reçoit le ballon a le droit d'effectuer 2 pas avant de s'arrêter, de passer le ballon ou bien de tirer en course.

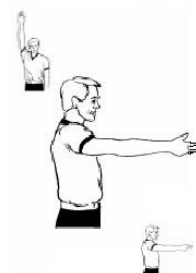
+ Dribble irrégulier / Reprise de dribble

Il est interdit de dribbler à 2 mains. Une fois le dribble arrêté il est interdit de reprendre le dribble, il faut alors passer, pivoter ou tirer.



+ 3 Secondes

Un joueur ne doit pas rester dans la zone réservée de l'équipe adverse pendant plus de 3 secondes à moins qu'il n'effectue un tir. La zone réservée occupe la partie de la raquette depuis la ligne de fond jusqu'à la ligne de lancer-franc.



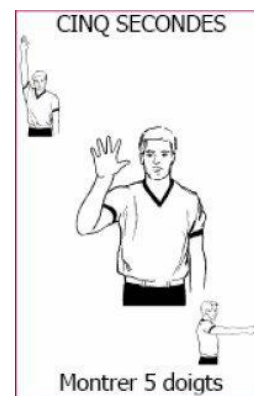
Lire la suite...



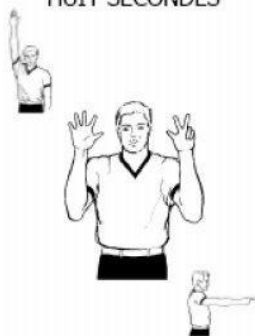


5 Secondes

Pour effectuer une remise en jeu le joueur dispose de 5 secondes pour passer à un partenaire démarqué (à partir de U13).



HUIT SECONDES



Montrer 8 doigts

8 Secondes

Une équipe dispose de 8 secondes pour franchir la ligne médiane après une remise en jeu dans le demi-terrain opposé (à partir de U13).

24 Secondes

Une équipe dispose de 24 secondes pour tenter un shoot (à partir de U13).



Retour en zone

Une fois la ligne médiane franchie, le ballon ne peut repasser dans la zone arrière (à partir de U13).

Entre-deux

Au début du match, l'engagement est effectué par l'arbitre sous la forme d'un entre-deux. Pour cela, un joueur de chaque équipe (généralement celui qui saute le plus haut) se place face à son adversaire, derrière la ligne du milieu de terrain, en direction du panier où il doit attaquer ; l'arbitre lance alors la balle au-dessus des deux joueurs et ceux-ci doivent frapper le ballon dans sa phase descendante avec la main pour qu'un de leurs équipiers l'attrape. C'est à ce moment-là que le chronomètre est déclenché.





PLANNING DU WEEK-END 29-30 MARS

U7 Mathieu Parrini, Raphaël Pascual, Ludovic Vachey & Frédéric Planques	PLATEAU "DÉBUTANTS" : Astro, Plaisance, Fonsorbes, Colomiers		Gymnase du Lycée Lautrec 26 Impasse Barthes 31200 TOULOUSE	SAMEDI 9H30
U9 Elodie Maillet	PLATEAU AVEC : Portet, Labarthe S/Lèze, Lavernose		Gymnase Jules Vallès Avenue Salvador Allende PORTET SUR GARONNE	DIMANCHE 10H00
	PLATEAU AVEC : Fonsorbes, Plaisance, Tournefeuille		Gymnase Cantelauze FONSORBES	DIMANCHE 10H30
U11F Mathieu Parrini & Sylvie Delle-Védove	CTE PLAISANCE / FONSORBES	CUGNAUX	Gymnase Cantelauze FONSORBES	SAMEDI 11H30
U11M Pascale Valentin & Romane	CUGNAUX	ABB CORNEBARRIEU	JEAN BOUIN	SAMEDI 16H30
U13F-1 Département Niveau 2 Mathieu Parrini & Kevin Thomas	UNION SPORTIVE PIBRACAISE	CUGNAUX	Gymnase de Coustayrac 6 rue Maurice Fonvieille PIBRAC	MATCH 13H45
U13M-1 Région Top 16 Ludovic Vachey	CUGNAUX	CTE ENTENTE BASKET BAS ARMAGNAC TENAREZE	JEAN BOUIN	SAMEDI 13H00
U13M-3 Département Niveau 3 Grégory Valminos	BLAGNAC BASKET CLUB - 2	CUGNAUX	Gymnase Mermoz 99 chemin d'Aussonne BLAGNAC	SAMEDI 16H00
U15F-1 Région Top 10 Julie Vignaux & Béatrice Petiot	B. COMMINGES SALIES DU SALAT	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	Salle Polyvalente SALIES DU SALAT	SAMEDI 16H30
U15F-2 Département Niveau 2 Prescyllia Essoh	CTE NET'S/BCLM - 2	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	Salle de ST GENIES Chemin de l'Enguille	SAMEDI 15H00
U15F Championnat de France Sylvie Renard	HTV - LA SEYNE	BASKET COLOMIERS CUGNAUX TOURNEFEUILLE	Gymnase Pin d'Alep Chemin de Moneret 83200 TOULON	SAMEDI 17H00
U17F Région Top 10 Raphaël Pascual	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	CTE GAILLAC - GRAULHET	JEAN BOUIN	SAMEDI 14H30
U17F Championnat de France Mickaël Charlettine & Eddie Kodougbo	BASKET COLOMIERS CUGNAUX TOURNEFEUILLE	LIMOGES ABC EN LIMOUSIN	JEAN BOUIN	DIMANCHE 15H30
U17M-1 Région Niveau 1 Aboudou Hassanali	BLAGNAC BASKET CLUB	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	Gymnase Mermoz 99 chemin d'Aussonne BLAGNAC	SAMEDI 14H30
U17M-2 Département Niveau 2 Thierry Neves & Marc Vignol	CTE CUGNAUX / TOURNEFEUILLE	RACING PORTET BASKET	LABITRIE	SAMEDI 15H00
U20M Région Raphaël Pascual	US CARMAUX	CUGNAUX	Salle Multisports Rue Gineste Parc du Candou 81400 CARMAUX	DIMANCHE 13H00
Seniors Filles 1 R1 Nadir Amghar	J.A. CONDOMOISE	CUGNAUX	Salle Omnisports Boulevard Monplaisir 32100 CONDOM	DIMANCHE 15H30
Seniors Filles 2 PROMO EXCELLENCE FEMININE Aboudou Hassanali & Grégory Valminos	CUGNAUX	NOE CARBONNE BASKET	JEAN BOUIN	SAMEDI 20H30
Seniors Garçons 1 PRE NAT Guillaume Ribot & François Pouillard	CLUB SPORTIF BARCELONNAIS	CUGNAUX	Gymnase Municipal Rue Martial Dussau 32720 BARCELONNE-DU-GERS	SAMEDI 20H00
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu Parrini	AS TOURNEFEUILLE	CUGNAUX	Gymnase CES P.Labitrie Rue P. Labitrie 31170 TOURNEFEUILLE	SAMEDI 20H00



LES ANNONCES CUGNALAISES

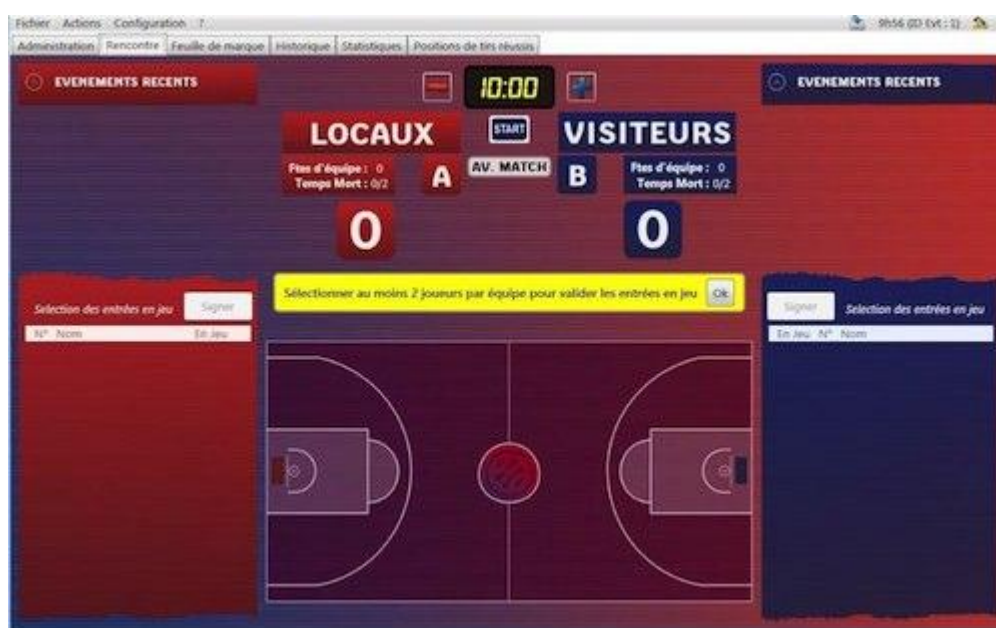
Le pôle OTM du CD31 organise une soirée technique le même soir sur 2 sites différents le **mardi 25 mars 2014 à partir de 20h30** :

Au Fousseret pour couvrir le secteur commingeois

A la Maison du Basket à Toulouse pour couvrir le secteur toulousain

Sujet : La théorie de la tenue de la feuille de marque à l'aide du logiciel E-Marque

Toutes les informations et les modalités d'inscription sont sur notre site internet, dans l'Agenda.





LES ANNONCES CUGNALAISES

Une journée de détection du TOULOUSE METROPOLE BASKET aura lieu le **MERCREDI 26 MARS de 14:00 à 17:00** au CREPS de Toulouse (1 avenue Edouard Belin - 31100 TOULOUSE).

Les joueuses nées en **1996 - 1997 - 1998 - 1999 - 2000** peuvent se rendre à cette journée de détection !

De plus amples renseignements sont sur notre site internet dans l'Agenda.

TMB
TOULOUSE METROPOLE BASKET

JOURNÉE DÉTECTION

TOULOUSE MÉTROPOLE BASKET

Mercredi 26 Mars 2014
de 14h00 à 17h00

JOUEUSES NÉES EN 1996 - 1997 - 1998 - 1999 - 2000

CREPS DE TOULOUSE MIDI-PYRÉNÉES
1, Avenue Edouard Belin / 31000 TOULOUSE

CONTACT : x-noguera@tmb-basket.com / www.tmb-basket.com



LES ANNONCES CUGNALAISES

30 mars 2014 - 15h30 - CUGNAUX
Gymnase Jean Bouin

BASKET COLOMIERS CUGNAUX
TOURNEFEUILLE
VS
LIMOGES ABC EN LIMOUSIN

Entrée Libre

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



LES ANNONCES CUGNALAISES

Madame, Monsieur,

Le Comité de Basket de la Haute-Garonne organise, en partenariat avec le CHU Toulouse PURPAN, un forum sur **la place des enfants de 6 à 12 ans en surpoids/obèses dans le basket**. Il se déroulera le **SAMEDI 12 AVRIL** à partir de **8h30** :

**MAISON DU BASKET, 36 Avenue de l'Hers
TOULOUSE**

L'ensemble de vos dirigeants, éducateurs, entraîneurs, animateurs, arbitres mais aussi tous les parents des enfants concernés sont invités à participer à ce forum.

Trois intervenants du Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique de l'Hôpital des enfants du CHU Toulouse PURPAN interviendront durant cette matinée :

- Le Docteur Béatrice Jouret, endocrino-pédiatre
- Mme Hélène Desjardins, diététicienne
- Mr Augustin Raupp, enseignant en activité physique adaptée

Ainsi que Jérôme Capel, cadre technique fédéral au Comité Haute-Garonne de Basket.

Nous vous attendons nombreux pour participer à ce forum.

Cordialement,

Bernard STEIN,
Président de la Commission Médicale

FORUM
**LES 6/12 ANS EN SURPOIDS
DANS LE BASKET**

RéPPOP HOPITAL DES ENFANTS
CHU TOULOUSE PURPAN

SAMEDI
12 AVRIL

COMITE HAUTE GARONNE DE BASKET **TOULOUSE**

- JEROME CAPEL CADRE TECHNIQUE

OUVERT AUX PARENTS

8H30
MAISON DU BASKET
36 AVENUE DE L'HERS

Comité Départemental de Basket-Ball de la Haute-Garonne
Tél : 05.62.71.69.50 Mail : secretariat02@basketcd31.com
Site : www.basketcd31.com



LES ANNONCES CUGNALAISES

TOURNOI MICHEL COUMES



Le tournoi **JSC** approche à grands pas...

Notez les dates :



SAMEDI 31 MAI => catégories U9 & U11

DIMANCHE 1^{er} JUIN => catégorie U13

Le club a besoin de bénévoles **TOUT AU LONG** de ces deux journées: des OTM, des arbitres, tenir la buvette, etc.

N'hésitez pas à vous faire connaître auprès de votre entraîneur si vous souhaitez aider ! Que vous ayez de 7 à 77 ans vous serez les Bienvenus !!!...





LES ANNONCES CUGNALAISES

Dans la nuit de samedi 29 mars à dimanche 30 mars 2014

Les montres avancent d'une heure à 2:00 heure du matin,
il sera 3:00 heure du matin

Une heure de moins = une heure de sommeil perdue !



Un peu d'histoire sur ce changement d'heure

C'est le choc pétrolier de 1973 qui a engendré le changement d'heure en France dans un souci d'économies d'énergie. Il a été mis en place en 1976 et existe aujourd'hui à travers le monde dans 70 pays. Le principe : chaque année, on change d'heure en reculant sa montre le dernier dimanche du mois de mars pour l'été et en l'avancant le dernier du mois d'octobre pour l'hiver. Le changement d'heure 2014 se fera le 30 mars pour le passage à l'heure d'été et le 26 octobre pour l'heure d'hiver.

Heure d'hiver : Lors du passage heure d'hiver, on recule sa montre d'une heure. Le point de repère officiel du changement d'heure étant 3 heures du matin le dimanche, à cette heure là, il n'est que 2 heures, ce qui permet de dormir une heure de plus le dimanche matin. Une bonne chose pour la plupart d'entre nous. Mais il arrive que le passage heure d'hiver entraîne un changement de rythme biologique et ait des influences peu agréables tant sur le sommeil que sur l'humeur et même pour certains sur l'appétit. Ce sont les enfants et les personnes âgées qui seraient les plus réceptives à ces effets dus au passage heure d'hiver plus qu'au passage heure d'été. Quelques recettes existent pour que le changement d'heure 2015 se passe bien : pour les jeunes enfants, il faut décaler certains horaires, en particulier celui du coucher et celui du repas d'une dizaine de minutes avant le passage à l'heure d'hiver. Pour les adultes, il est conseillé de modifier ses heures de coucher, de faire éventuellement une sieste et de profiter au maximum de la lumière, qu'elle soit naturelle ou artificielle.

Heure d'été : Le passage heure d'été se fait de façon inverse, puisque le dimanche matin à 3 heures il est 4 heures. Ce passage heure d'été se fait plus facilement pour l'organisme car on a alors besoin de moins de sommeil. Et cela sera bien agréable de pouvoir profiter de belles journées ensoleillées pendant plusieurs mois grâce au changement d'heure 2014.





Qui tient la buvette en Mars ??



Chaque week-end, une équipe différente est en charge de tenir la buvette au gymnase Jean Bouin !

Voici le programme de mars :

29 & 30 mars = U17F

La buvette est mise en place et fermée par l'Animation du Club, nous vous demandons uniquement de la tenir durant les matches du week-end. **MERCI !**



Le Coin Lecture

