

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## LA GAZETTE DE LA JSC



**N**os équipes séniors étaient au repos ce weekend. Les **SG2** se sont imposés à domicile mercredi contre Portet dans le cadre de la coupe de la Garonne 118-73. Nos équipes de jeune ont également repris la compétition.

**V**ous retrouverez tous les résultats à la page suivante.

**C**e weekend, beaucoup de matches sont au programme. Nos équipes Séniors Garçons se déplacent à Montauban (**SG1**) et à Tournefeuille (**SG2**). Chez les filles, les **SF2** recevront le Basket Damiatte Saint Paul et les **SF1** seront au repos.

**L**e programme complet de la prochaine journée est à retrouver en page 3.

**T**rès bonne lecture à toutes et à tous !!

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## Resultats du weekend



### RESULTATS 18 - 21 - 22 NOVEMBRE



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



JS Cugnaux Basket

Equipe	Club Receptant	Club Visiteur	Lieu	Horaire
<b>SG 2</b> Mathieu Coupe Garonne	<b>CUGNAUX</b>	<b>PORTET</b>	<b>Jean Bouin</b>	<b>118 - 73</b>
<b>U11F</b> Pascate & Pierre	<b>CUGNAUX</b>	<b>PIBRAC</b>	<b>Jean Bouin</b>	<b>20 - 12</b>
<b>U11M-1</b> Olga	<b>CUGNAUX</b>	<b>FROUZINS</b>	<b>LEO LAGRANGE</b>	<b>24 - 8</b>
<b>U11M-2</b> J-Y & Charlene	<b>TLSE LARDENNE</b>	<b>CUGNAUX</b>	Gymnase du Petit Capitole 153 avenue de Lardenne 31100 Toulouse	<b>12 - 20</b>
<b>U13F</b> Mathieu niveau 1	<b>CUGNAUX</b>	<b>ST NAUPHARY</b>	<b>Jean Bouin</b>	<b>54 - 23</b>
<b>U13M-1</b> Loic & Albert niveau 1	<b>NET'S BC</b>	<b>CUGNAUX</b>	chemin Belbeze St Jean	<b>57 - 29</b>
<b>U13M-2</b> Ludo L. niveau 2	<b>CUGNAUX</b>	<b>NET'S BC - 2</b>	<b>JAZY</b>	<b>31 - 54</b>
<b>U15F</b> Olga niveau 2	<b>CUGNAUX</b>	<b>MURET</b>	<b>Jean Bouin</b>	<b>56 - 26</b>
<b>U15F EN</b>	<b>EXEMPT</b>	<b>EN</b>		<b>REPOS</b>
<b>U17M1</b> Loric & Philippe niveau 2	<b>CUGNAUX</b>	<b>PORTET</b>	<b>Jean Bouin</b>	<b>77 - 46</b>
<b>U17M2</b> Maud niveau 2	<b>TSE LARDENNE</b>	<b>CUGNAUX</b>	Gymnase du Petit Capitole 153 avenue de Lardenne 31100 Toulouse	<b>78 - 46</b>
<b>SG 1</b> Gilles				<b>REPOS</b>
<b>U9 C</b> Fred et Matthieu				<b>REPOS</b>
<b>U9 D</b> Ludo V. & Damien				<b>REPOS</b>
<b>U15M</b> Francois & LudoV Brassage IR	<b>OTB</b>	<b>CUGNAUX</b>	6 Avenue Montaigne, 31830 Plaisance du Touch	<b>78 - 45</b>
<b>SF 2</b> Ludvine				<b>REPOS</b>
<b>SF 1</b> Nadir & Kevin				<b>REPOS</b>

Mercredi

Samedi

Dimanche



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## Horaires des matches à venir



### RENCONTRES 25-28-29 NOVEMBRE



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



JS Cugnaux Basket

Equipe	Club Receptif	Club Visiteur	Lieu	Horaire
<b>U11F</b> Pascale et Pierre	<b>CORNEBARRIEU</b>	<b>CUGNAUX</b>	Espace sportif P. De Coubertin Cornebarrieu	25/11 16h30
<b>U11F</b> Pascale et Pierre	<b>OTB-1</b>	<b>CUGNAUX</b>	Salle Verne 8 av montaigne plaisance	11h30
<b>U11M-1</b> Olga	<b>OTB-2</b>	<b>CUGNAUX</b>	Gymnase Cantelauze ch. de cantelauze 31470 FONSORBES	12h
<b>U11M-2</b> J-Y & Charlene	<b>CUGNAUX</b>	<b>NOE CARBONNE 2</b>	<b>JEAN BOUIN</b>	13h
<b>U13F</b> Mathieu niveau 1	<b>COLOMIERS</b>	<b>CUGNAUX</b>	Gymnase Piquemal 15 rue Alfred de Vigny Colomiers	13H
<b>U13M-1</b> Loic et Albert niveau 1	<b>CUGNAUX</b>	<b>VERFEIL</b>	<b>JEAN BOUIN</b>	15H
<b>U13M-2</b> Ludo L. niveau 2	<b>PORTET</b>	<b>CUGNAUX</b>		A venir
<b>U15F</b> Olga niveau 2	<b>UN.OL.PAMERS</b>	<b>CUGNAUX</b>	salle Palin Pamade ZA de Pic 8 av de la Rijole pamiers	15h45
<b>U15F EN</b> Pascale niveau 2	<b>EN FROUZINS/CUGNAUX</b>	<b>VACQUIERS BOULOC</b>	<b>JEAN BOUIN</b>	17h
<b>U17M1</b>				REPOS
<b>U17M2</b>				REPOS
<b>SG 1</b> Gilles Pre National	<b>MONTAUBAN BC1</b>	<b>CUGNAUX</b>	49 RUE DU RAMIEROU 8200 MONTAUBAN	20h
<b>SG 2</b> Mathieu Region 1	<b>AS-TOURNEFEUILLE</b>	<b>CUGNAUX</b>	Gymnase Labitrie Tournefeuille	20h
<b>U9 C</b> Fred et Matthieu	<b>OTB-1</b>	<b>CUGNAUX-1</b>	Gymnase Cantelauze ch. de cantelauze 31470 FONSORBES	9h30
<b>U9 D</b> Ludo Vachey	<b>ST LYS-2</b>	<b>CUGNAUX 2</b>		A venir
<b>U9 D</b>	<b>ASTRO</b>	<b>CUGNAUX 3</b>		A venir
<b>U15M</b> Francois et LudoV, Brassage IR	<b>CUGNAUX</b>	<b>BC OSSUN</b>	<b>JEAN BOUIN</b>	13h
<b>SF 2</b> Ludvine Region 2	<b>CUGNAUX</b>	<b>BASKET DAMIATTE SAINT PAUL</b>	<b>JEAN BOUIN</b>	15h30
<b>SF 1</b>				REPOS

Mercredi

Samedi

Dimanche



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## CENTRE DE PERFECTIONNEMENT



### AVIS AUX JOEUSES ET JOUEURS DE LA JSC BASKET

Le **centre de perfectionnement** ouvre ses portes **vendredi 2 Octobre 2015 à 18 h.**  
à la salle Michel Jazy (lycée de Cugnaux)

#### De quoi s'agit-il ?

C'est une opportunité ouverte à toutes et tous de progresser plus rapidement dans l'apprentissage ou le perfectionnement des fondamentaux de votre sport préféré, quelque soit votre âge et votre niveau de pratique.

Il se déroulera cette saison tous les **vendredis de 18 h. à 19 h. 45 à la salle Michel Jazy** (à côté du lycée de Cugnaux) qui est parfaitement adaptée à l'activité avec ses 8 paniers de basket, dont 6 pouvant être mis en configuration mini basket.

Vous serez accueillis par **3 entraîneurs** ou joueurs seniors de la JSC. Il y aura **3 thèmes « fondamentaux individuels »** distincts définis chaque vendredi. Les participants seront répartis en **3 groupes selon leur niveau de basket du moment**, et non par catégorie d'âge comme pour les entraînements. Chaque groupe passera une demi-heure sur chaque thème, dirigée par un des 3 animateurs qui adaptera au groupe entraîné le niveau de ses exercices et exigences.

Ainsi, à chaque séance, chaque enfant pratiquera les 3 thèmes et rencontrera chacun des 3 animateurs.

#### Conditions de participation

Le « perf » est ouvert à tous les licencié(e)s et contribue ainsi à créer **une dynamique de club transversale et conviviale** enfants /parents/coachs en plus de celle de votre équipe ; ne soyez pas craintifs de vous retrouver avec des plus jeunes ou des plus âgés ; il n'y a aucune évaluation de performance.

Vous n'êtes pas forcés d'assister à tout le centre de perf si vous avez des contraintes quelconques : vous arrivez et repartez quand vous voulez, à la limite près de participer au minimum une heure.

Nous vous invitons à participer à cette activité qui a fait ses preuves par le passé : parlez-en au coach de votre équipe, il y a sûrement participé en tant que joueur et/ou animateur.

#### A vendredi donc

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter Jean Yves Pouillard (ajy.pouillard@orange.fr)



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



## PAROLES DE COACHES

### **U13M1 : Retour sans victoire : NETS 57 – J.S.C 29**

**L**e vent de la plaine a soufflé chaud sur le trajet et grand froid sur le retour. Eh bien voilà un épisode désagréable passé.

**N**ous avons pourtant une petite fenêtre pour lutter contre cette équipe ; la tâche était difficile mais pas impossible.

**M**algré une maladresse criarde, nous pensions que notre domination aux RO et RD écartant l'adversaire du panier, allez nous permettre de défendre et lancer du jeu rapide.

**C**e fut catastrophique, une faillite qui s'est installé au 4<sup>ème</sup> QT, les U13 ont réalisé, avec aisance, tous les scénarios d'une bonne défaite :

**P**asses à l'adversaire, pertes de balles en dribblant, arrachages consentis dans les mains et j'en passe ..... ! Et vlan, 19 à 2 .

**P**ourtant le travail du rebond aux entrainements est positif et bien restitué, nous avons pu voir des postures intéressantes dans les formes de jeux ; mais voilà, cela ne suffit pas !

**E**ncore du travail pour constituer et trouver un équilibre entre le quatre majeur privé de DAMIEN et le banc composé de débutants et du « vol dans la deux, auprès de mon AMI LUDO »

**C**omme je suis têtu avec LOIC qui rayonne de plus en plus; nous allons encore enfoncer le clou, le potentiel est là .

**E**t les gamins, le goûter c'est bien ! Il y a du feu dans ma cheminée je reviens chez moi etc.

**L**e basket c'est votre passion alors il faut y aller (pour la traduction demander aux parents, LOIC ET MOI NOUS VOUS CHANTERONS MARDI SOIR LE REFRAIN).

**S**OUVENT IL Y A DES DEFAITES POSITIVES, A SUIVRE.....

**PS** /LA FAMILLE PASCUAL (le père et le fils) VOUS ENVOIE BIEN LE BONJOUR et devinez le chambrage.

**C**oaches Albert et Loïc



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



## PAROLES DE COACHES

### **U13M2 : Une deuxième mi-temps compliquée : J.S.C 31 – NETS 54**

**N**ous avons rencontré un belle équipe du net's 2. Un match superbement arbitré par Jacky et Aurélien. Merci à eux.

**P**etite entame de match mais un deuxième quart temps de folie fait que nous menons de 1 point à la mi-temps. Super adroit au lancer franc nous provoquons pas mal de fautes.

**P**uis la deuxième mi-temps commence moins bien avec un abandon pour blessure d'Adrian notre meneur. Nous faisons pas mal de fautes aussi dû à la fatigue. Raphael, Quentin et Yvan sont à 4 fautes. Il faut alors gérer car il reste du temps. Aloïs nous amène de la vitesse et de l'adresse. Elian et Lucas gèrent à leur niveau. Nous finissons épuisé 31 à 54.

**C**oup de gueule contre 3 joueurs qui ne sont pas venus sans prévenir alors qu'il y avait 3 copains au repos forcé qui auraient bien aimé jouer.

**D**es remontées de bretelles sont prévues lundi à l'entraînement.

**M**erci aux bénévoles et aux publics enthousiaste et un grand merci à Flora .

**C**oach Ludo L.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE

Offre de notre partenaire Tutti Pizza :

**Attention :**

Les doubles des licences vont vous être distribués sous peu, si ce n'est pas déjà fait.

Offre valable du 19/09/2015 au 31/12/2015  
sur présentation de la licence du club



**1 PIZZA  
ACHETÉE = 1 PIZZA  
OFFERTE**

11 rue du pré vicinal  
**CUGNAUX** tel : 05.62.20.03.00



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulier. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)