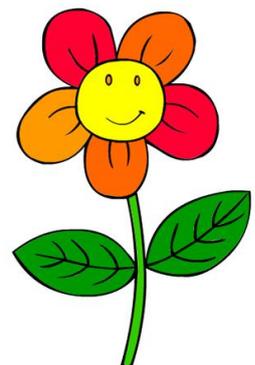
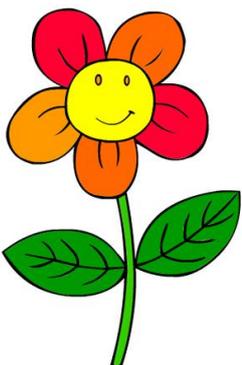
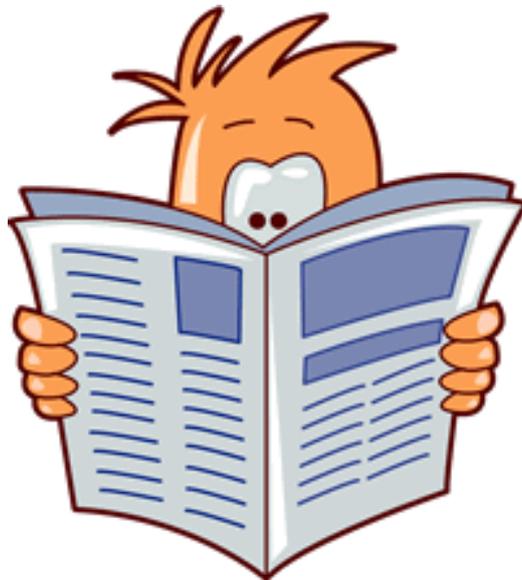


JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Gazette écrite et réalisée par 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	B. LABEGE AUZEVILLE CLUB -	6 - 2
U11F-2	AS AYGUESVIVOISE	CUGNAUX	6 - 2
U11M Pascale & José	CUGNAUX	AVENIR MURETAIN	2 - 6
U13F Brassages Région Olga	CUGNAUX	SA CAUSSADE	35 - 24
	IE TMABC	CUGNAUX	14 - 29
U13M-1 Brassages Région Mathieu & Xavier	AVENIR MURETAIN	CUGNAUX	27 - 51
	CAHORSAUZET B.-2	CUGNAUX	15 - 54
U13M-2 Brassages Département Mathieu & Jordan	CUGNAUX	MJC CASTANET TOLOSAN 1	28 - 63
U13M-3 Brassages Département Ludovic L.	MJC CASTANET TOLOSAN 2	CUGNAUX	19 - 11
	CUGNAUX	STADE LAVELANETIEN BASKET	34 - 10
U15F Brassages Département Cyril	SAINT LYS OLYMPIQUE BASKET	ENTENTE FROUZINS- CUGNAUX	58 - 33
U15M-1 Inter Région William & François	CUGNAUX	UNION GASCOGNE BASKET	45 - 87
U15M-2 Brassages Région Ludovic V.	CUGNAUX	ALBI B.81	28 - 30
	CUGNAUX	AUCH BC-2	30 - 31
U17M Brassages Département Loric & Philippe	CUGNAUX	RACING PORTET BASKET	24 - 32
	MJC CASTANET TOLOSAN	CUGNAUX	28 - 41
Seniors Filles 1 R1 Nadir & Kevin	OUEST TOULOUSAIN BASKET - 2	CUGNAUX	30 - 65
Seniors Filles 2 EXCELLENCE FEMININE Ludivine	US QUINT FONSEGRIVES	CUGNAUX	47 - 43
Seniors Garçons 1 NATIONALE 3 Guillaume & François	SAINT MEDARD BASKET	CUGNAUX	71 - 45
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu	CUGNAUX	SEMEAC OLYMPIQUE	91 - 83

COMMENTAIRES D'APRES MATCH

U15M-1 : « Une belle semaine de travail à venir... »

Hum, comment dire, sans être d'un optimisme angélique ni d'un pessimisme que le score ne traduit pas ? Nous avons perdu cet après-midi contre plus fort que nous, contre un groupe plus mûr, plus aguerri à ce type de confrontation, avec une plus grande maîtrise des outils individuels mise au service d'intentions collectives bien sympa à voir réalisées ! Et pourtant, nous avons joué à hauteur pendant 2x10' (15/15 ; 16/17) pour arrivés à 31/32 à mi-parcours. Et puis, nous avons lâché, faute en premier lieu à l'intensité et la qualité d'un jeu très classique pour ces jeunes gersois ; faute aussi à nos manques du moment - individuels et collectifs - et une fragilité frustrante face à l'adversité ; nous évoquerons entre nous certains "petits détails" qui ne nous ont pas plus avec William et ce, dès lundi, tout en ne perdant pas le fil conducteur de la planification établie car le chemin est encore long Pas un très bon week-end puisque les U15 M2 ont perdu les deux oppositions de la triangulaire Ligue de samedi : - 2 contre Albi puis - 1 contre Auch. Pas agréable mais cela doit faire comprendre aux garçons que leur investissement est positif face à des équipes aspirant à jouer le N1 mais qu'il ne faut surtout pas le relâcher car les 2 matchs illustrent l'importance des petits détails, de la justesse dans l'exécution technique et de la constance dans l'effort et la concentration. Encore une belle semaine de travail à venir pour préparer pour les uns le déplacement à Tarbes, pour les autres la triangulaire de la 2ème et dernière journée des brassages Ligues. François



François

Tous les personnages-caricaturés ont été créé par Elisabeth. Merci... ©

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

U13F : « Jouons 28' sur 28 ! »

Ce samedi, nous avons une triangulaire à l'Astro contre Caussade et l'entente TMB-Astro.

1er match : Caussade

L'entame de match est plutôt correcte si on la compare à celle du week end dernier. En revanche, un deuxième quart temps à l'avantage de nos adversaires (13-18). A la mi temps, les mots sont simples, il est inadmissible de prendre 18 points répartis sur de la contre attaque ou les drives d'une seule joueuse, et il est aussi inadmissible de ne marquer que 13 points face à une équipe qui ne défend pas.

Les filles sont dans le match et le prouve avec un 11-0 au 3ème quart temps qui sera accentué par un 7-0 en début de 4ème quart temps. Score final : **35-24**

2ème match : IE TMABC

Une question me tourmente : comment est-ce possible de finir un match très positivement et d'entamer le suivant de manière CATASTROPHIQUE (0-10 / 4-10)

Défense absente que ce soit sur le repli ou sur du jeu placé, en attaque, au lieu de s'appuyer sur ce qui a marché au premier match (passe vers le cercle dans le jeu placé, 1c1 PB joué), on reste dans la périphérie et enchaîne les tirs dans la zone intermédiaire.

Dans les vestiaires à la mi-temps, un bon remontage de bretelle est de rigueur !!! Et tout comme la semaine dernière, ca paye !!!

Les filles retournent sur le terrain avec la rage de bien faire, de se battre. Une grosse intensité en défense ajoutée à une meilleure lecture du jeu en attaque nous permettent de remporter la deuxième mi temps (10-9). Hélas ca ne suffit pas pour combler le trou de la première période. Score final : **14-29**

Bilan de cette journée : des capacités certaines (notamment celle d'appliquer ce qui a été travaillé le vendredi à l'entraînement), de l'envie et de l'agressivité mais qui ne font pas le poids face à nos 1ères mi temps non jouées, à nos erreurs techniques (remise en jeu, LF, dribble).

Jouons 28min sur 28 et nous serons une équipe bien embêtante pour nos adversaires !!



Olga

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

U15M-2 : « De la déception et des regrets »

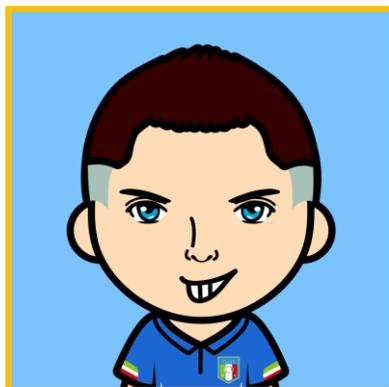
Pour ce 4ème tour de brassage, nous recevons les équipes d'Albi et de Auch.

Notre premier match nous opposait à Albi et nous rencontrons une équipe solide, qui recherche dès qu'elle le peut le jeu rapide. Fort de notre engagement défensif, nous avons montré que nous pouvions faire jeu égal avec eux mais nous nous sommes inclinés de peu en toute fin de match, au terme d'une très belle partie.

Le second match nous opposait à Auch et nous avons réalisé un début de match compliqué, avec un rythme très lent et peu de mouvements des non porteurs en attaque. Après la pause, nous revenons avec de bien meilleures intentions et nous comptons jusqu'à huit points d'avance. Mais dans le dernier quart-temps, à la suite de maladroites et notre incapacité à tuer le match, notre adversaire reprend confiance et revient à notre hauteur et s'impose d'un point alors que nous arrivons sur une toute dernière situation à trouver un tir intérieur ouvert qui ne rentrera pas.

C'est frustrant et rageant, mais c'est aussi ça le sport, savoir grandir en tirant les leçons de ce genre de défaite. On va devoir bosser plus dur aux entrainements cette semaine pour être encore plus performants le weekend prochain.

Ludo



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

SF2 : « Urgence confirmée : concrétiser nos paniers »

Ce deuxième match de la saison a confirmé notre point faible : nous ratons quasiment tous nos paniers ! La construction des attaques est assez riche, les choix sont bons, mais voilà, à la fin le ballon ne franchit pas le cercle ... et quel que soit le type de tir, aussi bien en lancers francs, qu'en tir en course, qu'à mi-distance.

On ne peut pas gagner en ne marquant en moyenne que 10 points par quart temps, c'est trop peu et il nous arrive souvent de passer 5 minutes sans marquer aucun point...

C'est d'autant plus frustrant qu'en revanche notre défense est elle tout à fait efficace et interdit à nos adversaires de marquer 50 points.

Nous finissons perdantes, après une prolongation sur un tout petit score de 43 à 47, à l'identique de notre 1^{er} match qui était de 37 à 47.

Les potentiels individuels et collectifs sont déjà là, à l'entraînement les paniers rentrent; mais il est dur de trouver en match l'assurance et le culot offensifs indispensables pour gagner.

Ludivine



DOUBLON SENIORS FILLES
DIMANCHE 19 OCTOBRE

13H15 => MATCH SF2 / LAUNAGUET BASKET CLUB
15H30 => MATCH SF1 / BASKET CLUB DE ROQUETTES

UN BEAU DIMANCHE DE SPORT AU
GYMNASSE JEAN BOUIN

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

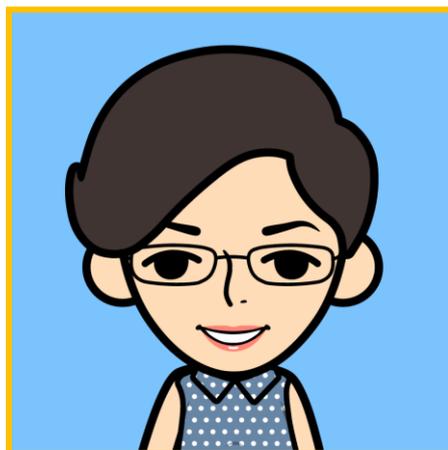
U11F-1 : « Du sérieux et de l'application »

Les filles ont terminé leur 1ère phase, prometteuse, ce week-end en recevant Labège à domicile. Du sérieux et de l'application même si la concentration n'est pas toujours au rendez-vous, attention

U11F-2 : « Motivées et volontaires »

Après Caraman le week-end dernier, les filles se sont déplacées à Ayguevives. Une première phase difficile pour un groupe principalement composé de débutantes, mais très motivées et volontaires. Continuons à travailler.

Sylvie



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

SF1 : « Victoire logique »

A l'occasion de cette troisième journée du championnat, nous nous sommes rendus à Plaisance où nous devons rencontrer l'OTB. Même si nous étions favoris, nous devons rendre une copie sérieuse et appliquée. Après un début timide où nous avons eu un peu de mal dans le domaine de l'agressivité nous avons pu imposer notre jeu en s'appuyant sur un secteur défensif qui a permis de récupérer un bon nombre de ballon. Toutefois dans le dernier quart, nous avons fait preuve de manque d'application dans nos objectifs de jeu. L'essentiel pour ce match est d'avoir pris 2 points au classement. Cette victoire est très logique du fait que l'OTB est en pleine refonte et nous avons donc eu affaire à une équipe très jeune et manquant très certainement d'expérience. Score : **30-65** (18-11 ; 0-22 ; 7-14 ; 12-11).

La semaine prochaine nous recevons le BC Roquettes pour un match réellement test. En effet, cette équipe a également tout remporté jusqu'à maintenant. Nous souhaiterions partager ce match très important pour la suite de la saison. Aussi, nous avons besoin de l'appui d'un maximum de supporter.

N'hésitez donc pas à venir encourager votre équipe de fille et croyez-moi, elles le méritent et souhaitent partager ses moments avec vous.

A dimanche.

Nadir



DOUBLON SENIORS FILLES
DIMANCHE 19 OCTOBRE

13H15 => MATCH SF2 / LAUNAGUET BASKET CLUB
15H30 => MATCH SF1 / BASKET CLUB DE ROQUETTES

UN BEAU DIMANCHE DE SPORT AU
GYMNASE JEAN BOUIN

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 4

Equipe	Pts	Rencontres				Init	Pén	Forf	Déf	Pénalités		Points		
		J	G	P	N					Arb	Ent	M	E	Q
1 AUCH BASKET CLUB	8	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	331	270	1.22593
2 VALENCE CONDOM GERS BASKET	8	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	324	270	1.2
3 REAL CHALOSSAIS	7	4	3	1	0	0	0	0	0	0	0	330	299	0.0
4 VAL D'ALBRET BASKET	6	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	333	300	0.0
5 AS TRESSES	6	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	272	307	0.0
6 COTEAUX DU LUY BASKET	6	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	231	198	1.16667
7 SAINT MEDARD BASKET	6	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	313	276	1.13406
8 UNION BASKET LA ROCHELLE - 2	5	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	291	341	0.85337
9 HAGETMAU DOAZIT CHALOSSE	5	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	281	338	0.83136
10 ELAN SOUEMONTAIN MONGAILLARDAIS	4	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	245	233	1.0515
11 SA MERIGNACAIS	4	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	276	328	0.84146
12 J. SP. CUGNALAISE	4	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	215	282	0.76241

Rencontres : (J)ouées, (G)agnées, (P)erdues, (N)ulles (Pén)alités, (Forf)ait, (Déf)aut Points : (M)arqués, (E)ncassés, (Q)uotient

(Pén)alités, (Forf)ait, (Déf)aut

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



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

L'INTERVIEW (F)UTILE

Cette semaine découvrons **Christian** référent des équipes Séniors.
Un **GRAND merci** à lui d'avoir joué le jeu !



Bonjour Christian, quel est ton rôle à la JSC ?

Je suis responsable des 4 équipes séniors. Je m'occupe de l'administratif (licence et dérogation matchs) mais aussi des relations avec le Conseil d'administration, les relations entre les entraîneurs. Pour moi de garder encore un contact avec le secteur sportif est important.

Parle-nous de ton parcours sportif

Venant d'un club de Tarbes où j'ai été joueur et entraîneur (jeune et seniors) je suis arrivé à Cugnaux en 1981 comme joueur en prenat et entraîneur des jeunes (cadettes). Par la suite j'ai été aide coach séniors fille en N3 et N4 équipe où mon épouse jouait. Je suis reparti jouer et coaché à Tarbes en Prenat pendant 2 ans puis revenu à Cugnaux où j'ai entraîné les SG1 qui était redescendu en R1 ou R2 avec JY Pouillard qui coachait avec moi. Par la suite dû aux obligations familiales et travail j'ai quitté Cugnaux pour le club Labarthe pendant 2 ou 3 ans. Avant cela (j'oubliai...) j'ai fait parti aussi avec JY Pouillard de l'Union St Lys Cugnaux en Prenat. Ensuite je suis revenu pour entraîner en 2001 les cadets de Cugnaux puis des Minimes... Pendant ces années là bien sûr mes enfants (Bastien et Amandine) jouaient à Cugnaux. Et pour finir j'ai rejoué en 2004 (à 44 ans) en R1 avec les SG2 ayant comme coéquipier mon fils, quel plaisir. voilà j'ai essayé d'être bref.....

Joues-tu au basket ?

Non je n'ai plus remis mes baskets mais le ballon me brûle les doigts quand je suis au bord du terrain...

Quels autres sports aimes-tu ?

En général tous les sports collectifs de petit ou grand terrain.

Ton meilleur souvenir en tant que joueur ?

Oups... difficile d'en sélectionner un... ; je dirai une victoire à Vabre dans le Tarn (chez les tailleurs de pierre, JY Pouillard comprendra)... je crois que cela nous a permis de remonter en R1) je pourrai certainement en trouver d'autres tellement il y en a...

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Ton meilleur souvenir en tant que supporteur de tes enfants ?

La question est difficile... Il y en a eu la aussi beaucoup... je dirai simplement de les voir heureux sur un terrain de basket, à prendre du plaisir à jouer... le plus longtemps possible.

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

Je dirai pour le moment aucune car je trouve vraiment du plaisir comme je le disais précédemment à être encore au contact des joueuses et joueurs et entraîneurs.

Un souhait pour l'avenir du Club ?

Que les parents, les joueurs comprennent que le bénévolat est au centre de la vie de notre club, que ce soit dans le sportif (arbitrage, tenue de table) ou l'animation. Sans cela le Club ne pourra pas rester au niveau où il est aujourd'hui ou même continuer à vivre.

Le CD que tu écoutes en boucle ?

Pas de CD en particulier mais le vétéran guitariste Carlos Santana dont je suis un admirateur, plus généralement la musique latine mais aussi rock.

Ton film préféré ?

Oups difficile... ; mais je dirai le "5ième élément" et en général les films de science fiction avec une préférence les films tirés des comics Marvel que j'ai dévoré dans ma jeunesse.

Ton plat préféré ?

Un plat "Bigourdan" de mon pays la Bigorre : la Garbure avec haricots Tarbais et confit bien sûr...

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

J'arrête de travailler d'abord puis je profite de mon argent. J'en donnerai bien sûr à mes enfants mais aussi au club de la JS Cugnaux !

Ta voiture préférée ?

Pas de préférence mais pas de voitures qui sont au raz du sol vu ma taille.

Ta devise préférée ?

Ne rien lâcher pour ne pas avoir de regrets.

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

La beauté des sports collectifs car on peut partager tant de choses avec les autres.

Merci Christian... et bon vent à la JSC !

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

seme
JOURNÉE

Championnat de France
NATIONALE 3

UBLR

CUGNAUX LA ROCHELLE

**SAMEDI
18 OCTOBRE
20h**

Entrée gratuite

BASKETBALL

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

The poster features a central graphic of a basketball with flames rising from it. To the left is a white silhouette of a basketball hoop. Logos for JS Cugnaux and UBLR are in the top right. The date and time are prominently displayed in a white, torn-paper style box. The bottom of the poster has a red banner with white text.

Samedi 18 octobre en plus d'être le 1er jour des vacances de la Toussaint c'est également le troisième match à domicile 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 UNION BASKET LA ROCHELLE - 2

Portez une tenue rouge ou noir afin de montrer votre soutien !

Nous vous attendons nombreux...

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

ANNONCE CUGNALAISE

Un beau dimanche de sport à Jean Bouin...



DOUBLON SENIORS FILLES

DIMANCHE 19 OCTOBRE

13H15 => MATCH SF2 / LAUNAGUET BASKET CLUB

15H30 => MATCH SF1 / BASKET CLUB DE ROQUETTES

UN BEAU DIMANCHE DE SPORT AU

GYMNASE JEAN BOUIN

Message de Nadir, coach des SF1 :

Dimanche 19 octobre nous recevons le BC Roquettes pour un match réellement test. En effet, cette équipe a également tout remporté jusqu'à maintenant. Nous souhaiterions partager ce match très important pour la suite de la saison. Aussi, nous avons besoin de l'appui d'un maximum de supporter.

Nhésitez donc pas à venir encourager votre équipe de fille et croyez-moi, elles le méritent et souhaitent partager ses moments avec vous.

A dimanche.

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

STAGES Vacances de Toussaint



Lundi 20, Mardi 21, Jeudi 23 et Vendredi 24 Octobre 2014

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

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 20 et mardi 21 octobre de 9h à 18h pour les 2004 et 2005
jeudi 23 et vendredi 24 octobre 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 17 octobre 2014 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 runnings (pour les activités hors gymnase).

Coupon d'inscription

Nom :

Tél :

Prénom :

Né en :

Désire participer au stage des 2004 et 2005 se déroulant lundi 20 et mardi 21 octobre 2014

Désire participer au stage des 1999, 2000, 2001 et 2002 se déroulant jeudi 23 et vendredi 24 octobre 2014

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/>

MATCHES 18 & 19 OCTOBRE

U13F Brassages Région Olga	CUGNAUX	TARBES GB	JEAN BOUIN	SAMEDI 13H00
	TARBES GB	US COLOMIERS 1		SAMEDI 14H30
	CUGNAUX	US COLOMIERS 1		SAMEDI 16H00
U13M-1 Brassages Région Mathieu & Xavier	MOISSAC CASTELSARRASIN BB	CUGNAUX	Rue Principale 32100 CAUSSENS	SAMEDI 14H30
	BU CAUSSENS	CUGNAUX		SAMEDI 16H00
U13M-2 Brassages Département Mathieu & Jordan	BLAGNAC BASKET CLUB	CUGNAUX	Gymnase Mermoz 99 chemin d'Aussonne BLAGNAC	SAMEDI 11H30
U15M-1 Inter Région William & François	TARBES UNION BASKET 85	CUGNAUX	Gymnase Massey 13 Rue Clarac 65000 TARBES	DIMANCHE 13H15
U15M-2 Brassages Région Ludovic V.	AS TOURNEFEUILLE	CAHORSAUZET B	Gymnase Moulin à Vent Rue Vincent Auriol TOURNEFEUILLE	SAMEDI 13H00
	<u>Vainqueur match 1</u>	CUGNAUX		SAMEDI 14H30
	CUGNAUX	<u>Perdant match 1</u>		SAMEDI 16H00
U20M R2 Jean-Yves & Albert	CAHORSAUZET BASKET - 2	CUGNAUX	Gymnase P. Ilbert Rue Schumann Salle Terre Rouge 46000 CAHORS	DIMANCHE 15H00
Seniors Filles 1 R1 Nadir & Kevin	CUGNAUX	BASKET CLUB DE ROQUETTES	JEAN BOUIN	DIMANCHE 15H30
Seniors Filles 2 EXCELLENCE FEMMINE Ludvine	CUGNAUX	LAUNAGUET BASKET CLUB	JEAN BOUIN	DIMANCHE 13H15
Seniors Garçons 1 NATIONALE 3 Guillaume & François	CUGNAUX	UNION BASKET LA ROCHELLE - 2	JEAN BOUIN	SAMEDI 20H00
Seniors Garçons 2 R1 Mathieu	AVENIR CASTERA REJAUMONT	CUGNAUX	Salle Omnisports Rue de la Guinguette 32410 CASTERA-VERDUZAN	SAMEDI 20H00

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

INFOS COMITE 31

★★ POLE ARBITRES ★★

Nouvelles règles applicables en 2014

Retrouvez ci-dessous les nouvelles règles 2014 applicables dès le début de la nouvelle saison et ce quel que soit le niveau :

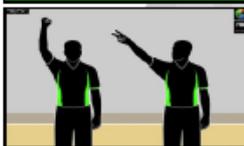
- Nouveaux numéros de joueurs autorisés : de 00, 0 à 9, 10 à 99



1. Annonce des dizaines : main dans le dos et 2. Annonce des unités main de face

- Nouveaux gestes pour les arbitres

Faute sur l'action de tir



Indiquer le nombre de lancers-francs
(bras vers le haut)

Faute en dehors de l'action de tir



Pas de lancer-franc donc pointer le sol

Contrôler de la main
(handchecking)



Usage illégal des
mains



Contact sur la main



Contact sur la tête



- Réparation sur Faute Technique joueur et/ou entraîneur : 1 LF + possession
- La 2ème Faute Technique d'un joueur et/ou d'un entraîneur entraîne sa disqualification
- Dans les 2 dernières minutes du 4ème QT, 2 temps-morts au maximum par équipe

Par contre, les règles suivantes ne sont pas encore applicables cette saison :

- Pas de ligne à trois points à 6.75 m (maintien à 6.25m jusqu'en septembre 2015)
- Pas de règle du ½ cercle de non charge (application en septembre 2015)
- Pas de remise à 14 secondes en zone avant

Infos + => Point licences : 5 146 soit +3,55% par rapport à 2013 ☺

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

INFOS COMITE 31

Le Comité Haute Garonne vous propose différentes dates de formation pour la E-marque.

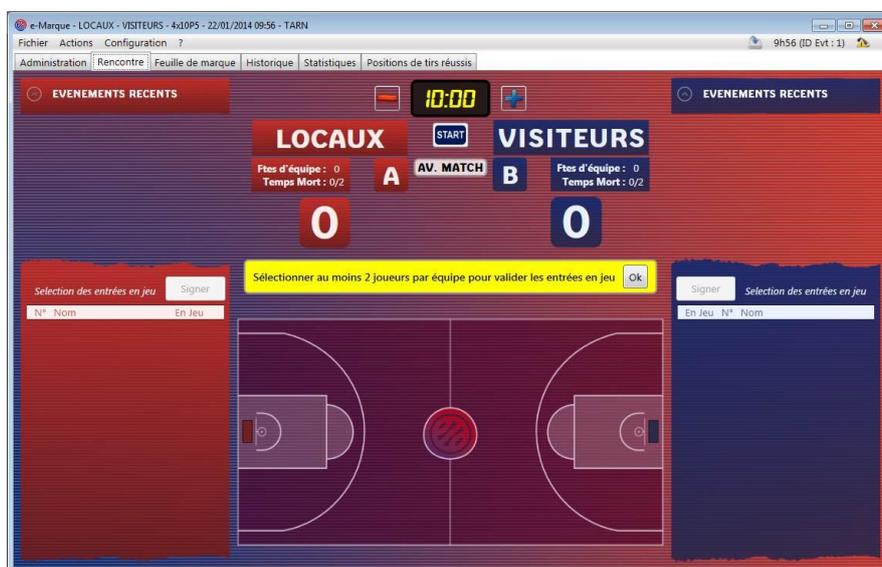
Elles se dérouleront à la Maison du Basket (36 avenue de l'Hers 31500 Toulouse) de 10h à 12h.

C'est une formation gratuite, sur inscription permettra de maîtriser en peu de temps toutes les fonctionnalités du logiciel.

Merci de vous inscrire via ce lien:

https://docs.google.com/forms/d/1m4b4WIB0711oGFETF67a-3etBCy0O9cdC46vpN_2dml/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link

Dates proposées : **19/10** ; **09/11**.



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

INFOS FFBB

Sandrine Gruda a reçu la médaille Robert Busnel

Dans le cadre de la soirée de gala de l'Assemblée Générale de la Fédération qui se déroulait à Saint-Denis de La Réunion, le président de la FFBB, Jean-Pierre Siutat, a remis plusieurs récompenses. Sandrine Gruda, championne d'Europe 2009, vice-championne Olympique 2012 et vice-championne d'Europe 2013 avec l'Équipe de France féminine a reçu la plus haute distinction de la FFBB, la médaille Robert Busnel*.

Ont également été récompensés lors de cette soirée :

- **Jean-Pierre Goisbault** - Ancien président du Mans SB et de l'Union nationale des clubs professionnels de basket - Coq d'Or 2014
- **Yolaine Costes** - Membre du Comité Directeur de la FFBB - Coq d'Argent 2014
- **Frédéric Forte** - Président du Limoges CSP et membre du Bureau Fédéral de la FFBB - Coq d'Argent 2014
- **Eddie Viator** - Arbitre international - Coq d'Argent 2014

Sandrine Gruda – Intérieure de l'Équipe de France féminine

Club 2014 - 2015 : Ekaterinbourg (Russie)

Taille : 1.95 m

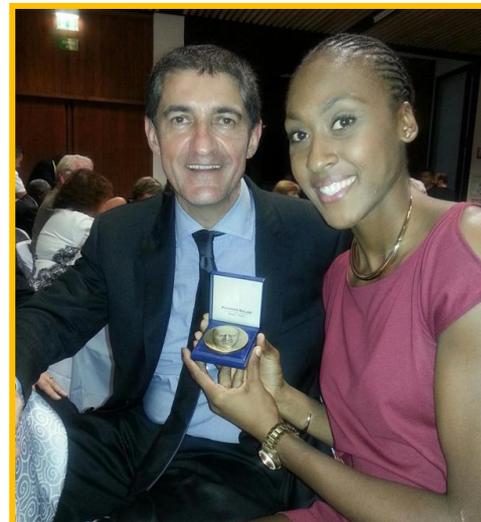
Date de naissance : 25 juin 1987 à Cannes (06)

Première sélection : 5 août 2006 à Dunkerque contre la Chine

Dernière sélection : 4 octobre 2014 à Istanbul contre le Canada

Nombre de sélections : 124

Record : 26 (3 juillet 2011 contre la République Tchèque)



JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

INFOS FFBB

Prochainement...

LA FFBB ET LA NBA PRÉSENTENT
**LE CHALLENGE
BENJAMIN(E)S**

LA FINALE A PARIS
LES VAINQUEURS AUX USA
POUR UN MATCH NBA

Tu as 11 ou 12 ans et tu joues en club ? Fais comme Zoé WADOUX (COB Calais) et Hugo BESSON (ASPTT Toulon), vainqueurs en 2014 devant 25 000 participants, et inscris-toi aux épreuves dans ton club et/ou ton comité !
Toutes les infos sur www.ffbb.com et sur la page officielle facebook de la FFBB.

FFBB
FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE BASKETBALL

jr.nba

JR. WNBA

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



7 EXERCICES POUR TRAVAILLER SA MAIN FAIBLE

Source : <http://www.ilosport.fr/basketball/conseils/7-exercices-pour-travailler-sa-main-faible/>

Savoir dribbler, passer et tirer en course des 2 mains est indispensable pour être un bon joueur de basket. Hors beaucoup de joueurs ne maîtrisent pas bien le ballon avec leur main faible. Voici 7 exercices faciles à mettre en place pour travailler sa main faible et progresser très rapidement.

L'organisation

Les exercices peuvent se réaliser seul. La plupart des exercices nécessitent des plots mais sont aussi réalisables sans. Pour pouvoir passer à l'exercice suivant, il faut avoir réussi 12 paniers.

Le déroulement

Sur un demi-terrain, disposez 6 plots autour de la ligne à 3 points :

Exercice 1 : En utilisant uniquement la main faible, contournez un plot puis allez tirer en course sans contrôler le ballon avec votre main forte. Récupérer votre ballon, puis allez contourner le plot suivant...

Exercice 2 : Même déroulement que l'exercice 1, mais en effectuant un dribble in-out en face de chaque plot.

Exercice 3 : Même déroulement que l'exercice 1, mais en effectuant un dribble entre les jambes en face de chaque plot.

Exercice 4 : Même déroulement que l'exercice 3, mais en effectuant un tir power shoot après le dribble entre les jambes.

En utilisant les lignes de la raquette :

Exercice 5 : En utilisant toujours la main faible, enchaînez : dribble de progression, reverse, déplacement latéral, déplacement en courbe, jump shoot

Disposez 3 plots au spot de 2ème arrière comme pour matérialiser un pick & roll :

Exercice 6 : En partant du rond central : dribblez avec votre main faible en direction des plots puis effectuez un reverse et allez tirer en course le plus vite possible sans jamais utiliser votre main forte.

Exercice 7 : En partant du rond central : dribblez avec votre main faible en direction des plots puis effectuez un reverse et enchaînez avec un tir en course de type cloche-pied le plus rapidement possible.

Bonus (Exercice 8) : 1 contre 1 en utilisant uniquement votre main faible

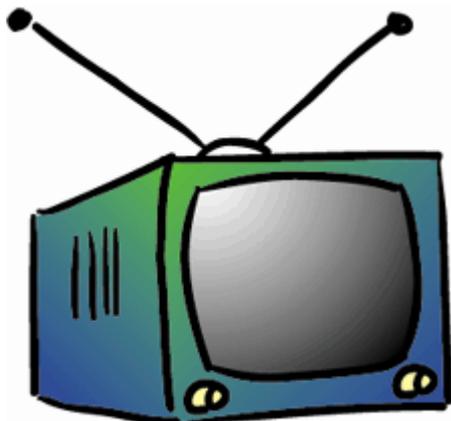
Quand programmer cette situation ?

Les joueurs peuvent (et doivent) programmer ces exercices aussi souvent qu'ils peuvent s'ils veulent progresser avec leur main faible. Les entraîneurs peuvent les programmer régulièrement au cours de l'année pour une équipe de jeunes et après la fin du championnat, lors de la phase de perfectionnement individuel, dans une équipe séniors.

JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

L'ÉQUIPE 21



PRO A L'ÉQUIPE 21 LANCE UNE ÉMISSION SUR LE BASKET FRANÇAIS

C'est la bonne nouvelle de cette rentrée audiovisuelle. *L'Équipe 21*, la chaîne gratuite sportive de la TNT, va lancer une émission sur le basketball français appelée "**Le Mag Basket**".

Ce programme sera consacré aussi bien à la Pro A, que l'Euroleague, le basket féminin ou encore la NBA, autour de débats, portraits, reportages. La première émission sera diffusée ce **vendredi** 10 octobre de **20h10 à 20h40** et sera présentée par Gaëlle Millon accompagnée de Richard Dacoury.

"Le Mag Basket" sera diffusé tous les vendredis et aura une durée de 30 minutes.

A noter par ailleurs que *L'Équipe 21* diffusera un match d'Eurocup par semaine. Le premier sera Nancy vs Nymburk le mercredi 15 octobre à 20h.



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

I
N
S
O
L
I
T
E**



2.26m !!! (Tacko Fall)

Le Coin Lecture

