

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Gazette écrite et réalisée par *Nathalie Fromont* & *Elisabeth Cochet*



## LA GAZETTE DE LA JSC



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## RESULTATS DU WEEK-END DERNIER

<b>U15M-1</b> Région Niveau 1 <b><u>DEMI-FINALE "RETOUR"</u></b> François	<b>CUGNAUX</b>	TOAC	<b>41 - 50</b>
<b>Seniors Filles 1</b> R1 <b><u>MATCH D'ACCESSION "ALLER"</u></b> Nadir & Kevin	U.O.PAMIERS	<b>CUGNAUX</b>	<b>57 - 48</b>
<b>Seniors Filles 2</b> EXCELLENCE FEMININE <b><u>DEMI-FINALE</u></b> Ludvine	<b>CUGNAUX</b>	TCMS 2	<b>47 - 49</b>

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## COMMENTAIRE D'APRES MATCH

**U15M-1**

Une courte nuit et les idées claires ce matin. Nous avons perdu la double confrontation de ce match de phases finales, il n'y a donc pas de regret à avoir. Et pourtant si, j'ai un regret : celui d'avoir loupé notre entame, en dépit des constats faits après le match aller et le bon travail de la semaine.

Menés 2/10 après un peu moins de 4' de jeu : difficile de se rendre les choses plus compliquées et nous étions partis pour une course poursuite, ce qui n'est jamais très prometteur. Les garçons se sont accrochés, ont remis à l'endroit leurs esprits et leur basket, pour revenir dans la partie, se rapprocher au score, égaliser et finalement perdre de 9 points (tiens, tiens). L'évolution du score par quart temps illustre bien la faible marge et l'âpreté de l'opposition d'hier (10/16, 15/13, 8/11 et 8/10). Une ou deux possessions à chaque fois pour faire pencher la balance, pas grand chose mais des détails comme ces 2/3 projections vers l'avant mal négociées, ces 2/3 marcher réapparus, ou ces quelques choix peu judicieux en phase offensive (je sais, le jeu sur lecture est long apprentissage, et ce n'est pas huit mois qui suffisent, mais bon sur le coup c'est un peu frustrant .... il faut juste alors entendre et comprendre les corrections apportées).

Bonne chance au TOAC pour la finale ; j'espère juste que ce club formateur aura la cohérence et l'élégance de présenter son équipe dans la même configuration à Auch le 30 mai prochain.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Quant à nous, il reste deux échéances : dès samedi prochain à Cahors pour la Mie Câline où nous aurons l'occasion de retrouver des équipes jouées en 1re phase (TUB65 et Colomiers) ou d'affronter d'autres équipes comme Saint Lys (N1), ce qui nous permettra de se situer en cette fin de saison ; et puis un dernier tournoi, plus ludique dans l'esprit, qui reste à caler sur le week-end des 6 et 7 juin. Je ne peux pas terminer et partir m'aérer à La Ramée sans remercier les nombreuses personnes venues nous soutenir hier après-midi et qui nous ont poussé et encouragé ; c'était bien.

Il nous faut maintenant nous mobiliser pour soutenir les 2 équipes de Seniors Filles dans leur quête d'accession : encore un dimanche très basket, en rouge et noir !



*François*

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE



**A VOS MARQUES !  
PRÊTS ?  
CUGN'OXYGÈNE !**

Un évènement sportif familial autour de  
5 villages à découvrir

<b>Gym volontaire</b> (ancien bouloldrôme)	<b>Street basket et roller</b> (place de l'église)
<b>Santé et nutrition</b> (square Salvador Allende)	<b>Sportif</b> (fond du parc du manoir)
<b>Enfants et marché bio</b> (entrée du parc du manoir)	

**LE 13 MAI 2015  
18H-24H**

Contacts:  
Service des Sports : 05 62 20 68 04  
sports@mairie-cugnaux.fr  
www.ville-cugnaux.fr



**TOUT AU LONG DE LA SOIRÉE 5 VILLAGES À DÉCOUVRIR**

- 1 GYM VOLONTAIRE**  
(ancien bouloldrôme)  
Zumba, gym tonique, parcours d'équilibre, pétanque, boule, lyonnaise, club Agility (éducation canine)
- 2 SANTÉ ET NUTRITION**  
(square Salvador Allende)  
Formation aux 1<sup>er</sup> secours, animations autour du handicap, la nutrition et la lutte contre l'obésité.
- 3 ENFANTS ET MARCHÉ BIO**  
(à l'entrée du parc du manoir)  
Structures gonflables pour les plus petits, Stand CMJ (Conseil Municipal des Jeunes)
- 4 SPORTIF**  
(au fond du parc du manoir)  
Jeux des clubs de l'Omnesports et stand «Prévention Routière»
- 5 STREET BASKET ET ROLLER**  
(place de l'église)



**PROGRAMME DE LA SOIRÉE (18h-24h) :**

- 18h : Ouverture en musique dans la rue «Jazz Nouvelle-Orléans» et au Kiosque « Variétés »
- 18h30 : Départ Marche, Marche Nordique et Footing au Village Gym Volontaire, devant le parvis de la salle Camus, circuit de 12 km autour du stade Jean Dardé.
- 20h30 : Démonstration Roller/Skatom et défilé aux flambaux à la nuit tombée autour de l'église.

Niveau plan de la ville publique - services communales - 402 -

## ANNONCE CUGNALAISE

# Fêtes Nationales du Mini-Basket...

**U7**



**JEUDI 14 MAI**

**SAMEDI 16 MAI**



**U9**

**U11**



**DIMANCHE 17 MAI**

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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



## ANNONCE CUGNALAISE

### TOURNOI MICHEL COUMES



Le tournoi JSC approche à grands pas...

Notez la date :



**DIMANCHE 31 MAI => catégories U9 & U11**

Le club a besoin de bénévoles **TOUT AU LONG** de cette journée : 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 !!!...







# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE

Bonjour à tous, voir le message habituel de l'organisation de la Corrida à Cugnaux en fin de mail.

Comme les années précédentes, je propose de centraliser le recensement des bénévoles pour le compte de JSC Basket.

Je rappelle que la corrida permet de récolter des fonds à destination des actions et associations au profit de l'enfance. Le club de basket en profite chaque année de façon significative, et la réussite de la manifestation profite à bien d'autres activités également.

Il peut (et devrait) y avoir un peu de renouvellement dans les bénévoles, mais faire le signaleur est plutôt marrant (jouer un peu au gendarme dans la circulation pendant la course...) et l'ambiance est très conviviale; certains le font régulièrement chaque année.

Bref, merci de vous porter volontaire, ou inviter vos amis à le faire... mais aussi pensez sinon à vous inscrire à l'une des deux courses! (5km ou 10km).

Pour les volontaires signaleurs, merci de me le faire savoir à l'adresse [fabien.silly@gmail.com](mailto:fabien.silly@gmail.com), et pour les nouveaux, communiquez-moi également vos

- nom,
- prénom,
- date de naissance (il faut être majeur),
- numéro de permis de conduire (et oui, c'est un moyen de vérifier que vous connaissez les règles de circulation),
- adresse

Sportivement  
Fabien Silly



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

Comme de coutume, pour la 19ème fois, l'association Tony Quagliato (Rotary Club de Cugnaux) organise sa Corrida.

***Cette course à pied se déroulera le 19 juin 2015 en soirée***

Il s'agit donc d'une course à pied dans les rues de Cugnaux.

Deux distances possibles : 5 et 10 km : 1er départ pour le 5 km à 20h00 (une boucle) et 2ème départ pour le 10 km à 20h45 (deux boucles).

*Pour faciliter l'organisation de cette animation, nous avons besoin de bénévoles.*

Si l'un d'entre vous était disponible (idéalement par deux), il s'agit de veiller au bon déroulement de cette course, en étant postés, le temps de la soirée, à une intersection.

RV signaleurs : à partir de 18H30, podium boulevard Léo Lagrange  
(près du Collège Montesquieu de Cugnaux)  
19h00 : Mise en place signaleurs sur parcours.

Pour vous remercier de cette contribution, un repas vous sera offert, à l'issue de la course, ainsi qu'un tee-shirt souvenir.

D'autres infos à venir sur <http://www.rotaryclub-de-cugnaux.com/la-corrida> (si vous souhaitez courir entre copains et/ou aux couleurs de votre club...)

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## ANNONCE CUGNALAISE

du lundi 17  
au samedi 22  
Août

JSC.  
BASKET

Basketball  
**SUMMER  
CAMP  
2015**

à **Saint-Sernin sur Rance (Aveyron)**  
Tarif: 295€ par enfant (275€ pour le deuxième)  
Pension complète et transports inclus  
Pour les licencié(e)s né(e)s entre 2000 et 2005

Contact: Mathieu PARRINI, tel: 06 19 06 18 13  
mail: [mathieu.parrini@gmail.com](mailto:mathieu.parrini@gmail.com)

[basket-cugnaux.clubeo.com](http://basket-cugnaux.clubeo.com)

Rodez  
Millau  
St Sernin sur Rance  
AVEYRON

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## Florent Pietrus (Nancy) : « La meilleure saison de ma carrière »



*Elu joueur du mois de mars et nommé pour avril, Florent Pietrus (2,02 m, 34 ans) n'a jamais été aussi resplendissant que cette saison.*

**Après votre victoire à Nanterre la semaine dernière, vous venez de vous incliner à domicile devant Le Havre. Peut-on parler de contre-performance ?**

C'était un match important contre un concurrent direct pour la 4<sup>e</sup> place mais on a joué contre une très bonne équipe du Havre et on n'a pas su

mettre l'énergie nécessaire pour remporter ce match. Ça vient casser le rythme des deux victoires qu'on est allé chercher à Dijon et Nanterre. Encore une fois cette saison on a beaucoup plus de mal pour gagner à domicile plutôt qu'à l'extérieur. Il va falloir se retrousser les manches pour aller dès dimanche à la conquête d'une nouvelle victoire.

**Il y a effectivement ces problèmes à domicile mais plus généralement cette saison, vous n'arrivez pas à enchaîner. Vous n'avez d'ailleurs réussi qu'une seule fois à gagner trois matches à la suite. Arrives-tu à trouver une explication à ce phénomène ?**

Non, pas vraiment. On va souvent chercher les gros matches à l'extérieur mais arrivé à domicile... Peut-être un excès de confiance, je ne sais pas, mais en tout cas ça vient à chaque fois casser une dynamique positive. Mais on sait qu'une série est vite repartie.

**Avec cette défaite, vous glissez à la 5<sup>e</sup> place, ce qui signifie ne pas avoir l'avantage du terrain en playoffs. Finalement, étant donné vos performances à l'extérieur, est-ce vraiment un handicap ?**

Si on regarde de ce point de vu, non. Mais comme le nom le dit, l'avantage du terrain reste un avantage. Après, cela ne nous fait pas peur, 5<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> pour nous, ce serait pareil. On sait voyager donc se déplacer ne nous fait pas peur.

**Contre Le Havre, le nouveau renfort, Elmedin Kikanovic a fait ses débuts avec Nancy. Il s'agit d'un renfort intérieur. En aviez-vous vraiment besoin d'après toi ?**

Oui parce qu'on sait qu'en playoffs il y aura de la fatigue, voire des blessures. Et c'est un gars de 2,10 m, donc c'est super important. Il a fait des bons débuts contre Le Havre, même s'il manque un peu d'automatismes, mais c'est quelqu'un qui peut beaucoup nous apporter.

**Penses-tu que l'équipe avait vraiment besoin d'un grand gabarit ?**

Oui, on manquait un peu de taille à l'intérieur, c'est sûr, et l'arrivée d'Elmedin va nous apporter un peu de taille, des rebonds et de la dissuasion. Je pense qu'on avait besoin de ça et pour les playoffs, on sait que le secteur intérieur est super important.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

**Vous avez toujours deux victoires d'avance sur la 9<sup>e</sup> place, en plus du point average sur Gravelines-Dunkerque et Paris-Levallois. En revanche, vous avez perdu à l'aller face au Mans, l'équipe que vous allez affronter dimanche. En cas de victoire, vous assureriez donc votre qualification. Est-ce le match le plus important de votre saison d'après toi ?**

Le match contre Le Havre était super important, comme celui de dimanche. On a entamé le sprint final et maintenant, chaque équipe joue pour quelque chose. On va jouer pour essayer de reprendre notre 4<sup>e</sup> place, et eux pour prendre une place en playoffs. C'est ce que je dis aux gars depuis le début des matches retours, il n'y a plus de match facile.

**L'année dernière, vous avez offert une très belle résistance en demi-finale face à Strasbourg. Cette année, la SIG est toujours en tête mais en plus, elle gagne des trophées : Leaders Cup, Coupe de France. Cette équipe peut-elle être faillible en playoffs ?**

C'est sûr qu'ils se sont renforcés cette année mais bon, les playoffs, c'est une autre compétition. Pour l'instant, Strasbourg fait un quasi sans-faute mais une fois en playoffs, les cartes sont redistribuées. Tout ce qui a été fait jusqu'à maintenant ne sert à rien si on ne joue pas bien en playoffs. On sait que les équipes vont beaucoup plus préparer les matches, il y aura plus de schémas tactiques, défensifs, les arbitres vont laisser plus jouer... Forcément, ça change le jeu. On n'aura pas les mêmes repères qu'en championnat. Après, pour moi Strasbourg est aussi impressionnant que l'année dernière. C'est une équipe avec un jeu très léché mais elle me fait beaucoup penser à l'équipe de l'année dernière, avec parfois des joueurs différents mais les mêmes profils. La SIG avait terminé première l'année dernière mais elle était en playoffs à trois minutes d'être éliminée en demi-finale contre Nancy. Encore une fois, les playoffs peuvent réserver de belles surprises.



**Parlons de ton cas personnel. Malgré la défaite contre Le Havre, tu as encore sorti un grand match avec 12 points, 10 rebonds, 5 passes et 24 d'évaluation. Comment te sens-tu en ce moment ?**

Je me sens vraiment bien. Physiquement je me sens très bien et plus généralement, je me sens vraiment libéré. Mais c'est le cas depuis le début de l'année. L'an dernier, je revenais d'Espagne et il fallait que j'oublie les mauvaises habitudes que j'avais prises là-bas. Mais cette année, quand je suis sur le terrain, je suis vraiment libéré. Je sais que mes coéquipiers comptent sur moi, que je vais avoir le ballon et je joue sans réfléchir. J'ai confiance, et pour moi ça change tout.

**Tu parles de la saison globale, mais malgré tout, on constate une grosse amélioration depuis le départ de Darius Adams (8,9 pts, 6,9 rbds, 13,7 d'éval avec Darius Adams contre 12,0 pts, 8,7 rbds et 18,9 d'éval depuis son départ).**

Oui mais on le savait. Enfin, moi je ne le connaissais pas mais dès les premiers matches, j'ai compris que ça allait être compliqué parce que c'était un joueur vraiment axé sur son tir et son jeu. En tant que meneur, on ne peut pas se permettre de ne penser qu'à shooter. C'est pour ça que le coach a décidé de changer. Alors d'accord, il mettait 18 points par match mais en prenant 20 shoots, et l'équipe ne tournait pas. Meneur, c'est un poste clé, et tu ne peux pas te permettre de prendre 20 shoots par match sans faire jouer l'équipe.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

**Ce qui veut dire que Nancy est plus fort avec Keydren Clark à la mène ?**

Elle est plus forte et surtout plus dangereuse. Tout le monde est dans le rythme, tout le monde est dangereux et c'est beaucoup plus dur de défendre contre nous. Tandis qu'avec Darius Adams, les adversaires savaient qu'en empêchant Darius de passer la balle, la moitié du chemin était fait. Keydren, c'est un joueur très adroit mais qui pense avant toute chose à faire jouer l'équipe avant de shooter. Avec Darius, tu faisais un écran et le temps de te retourner le shoot était déjà parti. On prenait un rebond, on avait 24 secondes et au bout de trois, il avait déjà shooté. C'est suspect, ce n'était pas le jeu qu'on voulait pratiquer.

**Tu as été élu MVP en mars et encore nommé pour le mois d'avril. Ce n'est pas quelque chose qui t'est souvent arrivé dans ta carrière.**

Oui, mais comme je l'ai déjà dit, quand j'étais en Espagne, j'étais dans un rôle plus défensif, où je ne pouvais pas briller en attaque. Mais à Nancy, c'est vraiment différent. Je me sens bien et basketballistiquement parlant, je me sens vraiment en confiance.

**Tu produis également la 6<sup>e</sup> meilleure évaluation du championnat (16,6), tu es très fort défenseur, dans une bonne équipe. Te considères-tu comme un candidat naturel pour le trophée de MVP de la saison ?**

Oui, je le pense. Il y a deux ans Nancy était au bord de la relégation, l'année dernière, on est à trois minutes d'aller en finale et cette année on fait un bon parcours en Eurocup et on est aux portes de la 4<sup>e</sup> place. Je pense donc être candidat au titre de MVP parce que pour moi un MVP, c'est un joueur capable de rendre meilleur ses coéquipiers, pas que dans les stats.

**Finalement, n'es-tu pas en train de jouer peut-être ta meilleure saison en carrière ?**

Non, ce n'est pas peut-être, c'est sûr que c'est la meilleure saison de ma carrière ! Je n'ai jamais été autant en confiance. A Pau, j'étais l'un des leaders mais il y avait la jeunesse, l'insouciance quand tu joues. Et ça faisait de nombreuses années que je ne m'étais pas senti aussi bien dans le jeu.

**Tu as récemment annoncé dans l'Est Républicain être proche de prolonger avec Nancy jusqu'en 2018. Où en es-tu aujourd'hui ?**

Pour l'instant on est en pourparlers, dans l'attente de finaliser les choses. Mais pour moi ça montre la confiance. Je suis vraiment content d'être ici, de représenter ce club.



**2018, ça t'amène à 37 ans. Ca veut dire que tu souhaites terminer ta carrière à Nancy ?**

Oui, j'espère. J'ai trouvé une famille ici en Lorraine, en revenant d'Espagne. Je me sens vraiment très bien ici et j'ai le sentiment qu'on progresse année après année. Pour moi le but c'est vraiment de ramener un titre à Nancy.

**Du coup, on a envie de te poser une autre question : te vois-tu jouer aussi avec l'équipe de France jusqu'à 37 ans ?**

Non, je ne pense pas ! (Rires) Je me suis fixé comme objectif de terminer sur les Jeux Olympiques l'année prochaine si on a la chance de s'y qualifier. Après, il faudra laisser la place aux jeunes. On est une génération avec Parker, Diaw, Gelabale où on s'est fixé comme objectif d'aller au bout avec ces J.O., pour essayer de décrocher une médaille olympique.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

**Il y a quelques années, tu avais déjà annoncé ton arrêt en équipe de France, avant de changer d'avis...**

... (Coupe) C'était la frustration. A chaque fois, on se retrouvait barré par l'Espagne aux portes de la médaille d'or. Mais je suis revenu sur ma décision grâce aussi à Tony (Parker) qui m'a convaincu de rester en me disant que la roue allait tourner. En moi-même, je savais que j'allais continuer mais j'étais frustré de voir qu'on se battait sans jamais être récompensé.

**Tu es un des piliers de l'équipe de France depuis de nombreuses années. Malgré cela, quand sort une liste de 24 joueurs comme samedi dernier, te considères-tu comme étant sûr de faire partie des 12 pour l'Euro ou bien y a-t-il un petit doute qui subsiste ?**

Non, non, non, moi j'y vais comme un jeune, pour me donner à fond et gagner ma place. C'est ce que j'ai tout le temps fait, jamais je ne me suis dit que j'allais en équipe de France avec une place assurée. Je me fixe mes objectifs et je me pousse à donner le meilleur à chaque match, chaque entraînement. Non, non, non, jamais ma place n'est assurée ! Je me donne toujours à 200% pour la gagner !

**Tony Parker et Boris Diaw ont quitté les playoffs NBA un peu plus tôt que prévu cette année. Certains pensent que c'est une bonne chose pour l'équipe de France car ils auront plus de temps pour récupérer en vue de l'Euro cet été, surtout Tony qui a eu des pépins physiques cette année. D'autres, à l'instar de Vincent Collet disent que ce n'est pas une bonne nouvelle parce que cela va les priver d'expérience de matches couperets, à fort enjeux. Et toi ? Quelle est ton opinion là-dessus ?**

Moi, je choisis plutôt la première option. Ils ont besoin de se reposer parce que les saisons sont longues. Tu m'aurais demandé ça sur un jeune comme Rudy Gobert, j'aurais dit l'inverse parce qu'il a besoin d'emmagasiner de l'expérience. Mais Tony, Boris, ce sont des joueurs expérimentés, ils n'ont pas besoin de jouer 4 matches de plus pour savoir ce que c'est que le très haut niveau. Ce dont ils ont besoin, c'est de prendre des longues vacances pour arriver bien reposés pour l'Euro.

**Si on suit ce raisonnement, ça veut dire que dans l'intérêt des Bleus, il vaudrait mieux que Nancy n'aille pas trop loin en playoffs alors.**

(Rires) Ah ben non ! Moi je veux aller loin en playoffs ! Mais si on était amené à être éliminé, la seule chose positive c'est que ça laisserait plus de temps pour recharger les batteries.

**Mais on imagine que l'objectif n'est pas de se faire éliminer au premier tour avec Nancy ?**

Non, ça c'est sûr ! On veut vraiment aller le plus loin possible.



Source : <http://www.lnb.fr/fr/Accueil/100003/Article/26134/Florent-Pietrus-Nancy-La-meilleure-saison-de-ma-carriere>

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## NANDO DE COLO MVP DE LA VTB LEAGUE ?

Auteur d'une excellente saison avec le CSKA Moscou, **Nando De Colo** (1,96 m, 27 ans) est nominé pour le titre de MVP de la saison de la VTB League, le championnat regroupant les meilleures équipes d'Europe de l'Est.

L'arrière arrageois est en concurrence avec le meneur du BC Khimki Tyrese Rice et Courtney Fortson, lui aussi meneur pour l'Avtodor Saratov.

En saison régulière, le CSKA Moscou a gagné 26 de ses 30 matchs et l'international français a tourné à 14,9 points, 3,8 rebonds et 3,4 passes décisives pour 16,5 d'évaluation. Le club moscovite, qualifié pour le Final Four de l'Euroleague, vient de se qualifier en demi-finale des playoffs de la compétition en battant Astana trois manches à zéro.





## Interview, Hélène Ciak : « Les JO, le rêve de tout sportif »

*Après sa première année à Bourges, et un second titre de Championne de France, Hélène Ciak nous a fait l'honneur de répondre à nos questions. Poste 5, elle a notamment joué à Perpignan, et Montpellier. Hélène a également eu la chance de faire partie de l'effectif des Bleues lors du Championnat du Monde l'été dernier. On vous laisse la découvrir.*



**Parlons-Basket :** Bonjour Hélène, peux tu te présenter rapidement à nos internautes ?

*Hélène Ciak :* Bonjour ! J'ai 25 ans , je suis professionnelle depuis 5 ans . Mon poste de jeu est intérieur, pivot.

**PB :** Cette saison, tu as rejoint le Tango Bourges Basket, pourquoi avoir fait ce choix, surtout que tu finis Championne de France avec le BLMA ? Comment s'est passé ton intégration ? Parle-nous de l'ambiance de cette équipe de Bourges, on la sent très soudée ?

*HC :* J'ai fait ce choix car Bourges est tout simplement le meilleur club de basket féminin en France , de par son palmarès ou les joueuses qui y sont passées . Cela a toujours été un objectif personnel d'intégrer cette équipe, l'occasion s'est présentée, c'était pour moi une évidence d'accepter.

*Mon intégration s'est plutôt bien passée, j'ai eu la chance de côtoyer avant ça certaines joueuses pendant les stages en Equipe de France, ou même jouer avec dans un autre club (Diandra Tchatchouang et Pauline Lo).*

*De suite j'ai senti la bonne ambiance dans le groupe, avec un bon état d'esprit, travailleur.*

**PB :** L'an prochain, l'équipe va être pas mal remaniée, Endy Miyem et Romane Bernies, deux figures du club s'en vont. On rajoute à cela les départs de Pauline Lo, Danielle Adams, Marianna Tolo, Mathilde Combes... De nombreuses recrues sont annoncées, tu vas notamment avoir la chance de retrouver une des tes ex-coéquipières Montpelliéraines, Ingrid Tanqueray... Un avis sur cette future équipe ?

*HC :* Bien-sûr, chaque départ est un déchirement pour nous, on côtoie ces personnes au quotidien et on s'y attache, je leur souhaite toutes d'ailleurs de réussir dans leur nouveau club respectif :-)

*Je suis contente de retrouver Ingrid dit «Petit Lutin » et Ana (Maria Cata-Chitiga) dans l'équipe, impatiente de débiter avec les autres aussi !*

**PB :** Tu es initialement connue pour ta défense grâce à ton envergure, mais cette année, tu as été très présente au scoring, sans pour autant minimiser tes performances défensives. Tu as notamment enchaîné quelques double-doubles, une réussite pour toi ?

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

**HC :** *Je ne prête pas particulièrement attention aux statistiques, j'essaie juste d'apporter au maximum à l'équipe. Je me suis sentie épanouie cette année, j'ai énormément appris tous les jours aux entraînements et matchs, si cela aide le groupe, tant mieux !!*

**PB :** **Quelle a été l'adversaire qui t'a donné le plus de fil à retordre en Euroleague ?**

**HC :** *Sans hésitation, Isa (Yacoubou) !! Très difficile à défendre (et à attaquer :-).*

**PB :** **Vous finissez invaincues au Prado, peux-tu nous parler des supporters du club ? Mais malheureusement les succès à l'extérieur ont été plus compliqués à aller chercher. Des regrets ?**

**Que vous a-t-il manqué ?**

**HC :** *C'est simple : si on est invaincue au Prado, les supporters y sont pour beaucoup !! A chaque match le public est toujours présent, nous pousse pendant 40 min sans relâche. C'est un bonheur de jouer dans cette salle, c'est notre « 6eme Homme ».*

*Des regrets peut-être pour certains matchs à l'extérieur en Euroleague où quelques victoires nous auraient donné un meilleur classement et donc un ¼ de final à notre portée. Sur ces matchs là, parfois c'était le manque de combat physique, probablement dû à la fatigue.*

**PB :** **Lors d'une saison, vous enchaînez les longs déplacements, est-ce que cela laisse des traces au niveau physique mais aussi mental?**

**HC :** *Bien sur , il y des moments difficiles surtout cette année avec l'enchaînement Championnat du Monde et saison en club . Mais de ce côté là , la coach a été plutôt tolérante et nous a permis de privilégier la récupération quand c'était impératif pour nous.*

**PB :** **Vous avez vécu pas mal de déplacements compliqués cette année en Euroleague, lequel fut le pire ?**

**HC :** *Il y' en a pas mal :-)* le retour de Schio en Bus jusqu'à Bourges (13h de voyage !), le déplacement à Koursk et son train de nuit depuis Moscou ou encore celui en République Tchèque avec l'annulation de l'avion du retour et donc détour obligé par Munich. Sur le moment ce n'est pas très marrant mais maintenant ça me fait sourire :-)

**PB :** **Deux ans de suite que tu finis avec le titre de championne de France, avec le recul tu en prends conscience ?**

**HC :** *J'en prends petit à petit conscience, ce fut deux très belles années, conclues de la plus belle des manières. Celui de cette année a un goût un peu particulier puisque ce titre permet d'égaliser le fameux club du CUC (Clermont Ferrand)*

**PB :** **Vous échouez de peu en finale de Coupe de France, après prolongations, que vous as t-il manqué ? C'est dur de finir la saison sur une telle défaite ?**

**HC :** *Oui c'est une déception car le match fut largement à notre portée. La fraîcheur physique a été déterminante. On aurait aimé finir sur cette victoire pour un doublet.*

*La fatigue s'est vite ressentie, les derniers matchs nous ayant laissés des traces..*

*Néanmoins, la saison reste tout à fait satisfaisante dans l'ensemble.*



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

**PB :** Tu enchaînes les compétitions, voilà que la préparation de l'équipe de France va démarrer, comment te sens-tu physiquement ?

*HC :* Je vais bien, on a eu 4 jours pour recharger les batteries, j'ai pu me reposer et récupérer.

**PB :** La poule pour l'Euro semble plutôt abordable (Ukraine, République Tchèque, Roumanie, Monténégro), de quelles équipes faudra-t-il se méfier ?

*HC :* Toutes les équipes ne sont pas à prendre à la légère. Ce championnat est hyper important car il est qualificatif pour les JO de Rio donc forcément la tâche ne sera pas simple.

*On connaît certaines équipes comme l'Espagne, la Serbie ou encore la République Tchèque qui sont de grandes nations du basket Européen. Toutes les équipes ont une carte à jouer donc tous les matchs seront difficiles.*

**PB :** Penses tu aux JO 2016 à Rio ?

*HC :* C'est le rêve de tout sportif. Pour avoir vécu ma première campagne avec l'équipe de France la saison dernière, on pense qu'à une chose c'est de rester dans l'équipe et de se donner les moyens pour y arriver. Si j'ai la chance de participer aux JO de 2016, ce serait un rêve devenu réalité !

**PB :** Avant de terminer, nous avons une question d'une de tes coéquipières de Bourges, on te laisse deviner de qui il s'agit, et surtout on te laisse lui répondre : "Qu'est ce que tu chantes sous la douche" ? (Tu es soit disant une DIVA !!!)

*HC :* LOL ! Difficile de deviner la personne, toutes les filles de l'équipe connaissent mon talent de chanteuse :-)

*Je chante de tout, j'ai pas de chanson en particulier, ça dépend du moment :-)*

*Je tiens à préciser que ce n'est que de la rigolade, je ne me prends pas au sérieux quand je dis ça ;-)*

**PB :** On te laisse le mot de la fin.

*HC :* Merci à Chloé et Parlons-Basket pour l'interview. Je remercie tout le club, l'équipe, staff, partenaires et supporters pour cette merveilleuse année à vos côtés. À l'année prochaine dans le nouveau Prado !



Toute l'équipe Parlons Basket remercie Héléna pour nous avoir accordé du temps.

Nous lui souhaitons une bonne préparation avec les Bleues, et nous espérons la revoir sous le maillot France cet été !

Interview réalisée le 8 Mai 2015.

# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## NBA : LeBron James postérise Noah, le dévisage et se prend une faute technique

*Lorsque deux équipes ennemis s'affrontent en playoffs, c'est toujours un grand plaisir pour les spectateurs. Ce duel entre les Bulls et les Cavs nous fait un peu penser à celui entre les Bulls et les Knicks de l'époque. Entre pari, excitation, pression, impatience... Trash Talk, actions d'Anthologies, Money Time, Victoires au Buzzer... En bref, ce genre de série nous offre toujours un cocktail du genre Historique.*

Et quand on dit **Bulls vs Cavs**, il y a **Noah vs LBJ** qui va avec... suite aux récentes déclarations de Noah se disant impatient de rencontrer les Cavs, **les amateurs du Trash Talking attendaient beaucoup de cette série**. Et hier soir, pas mal de gens ont pu assister à **quelques échanges** de derrière leur écran.

En effet, peu de temps après le début du troisième quart temps, **LeBron s'est offert un "In your face" sur Joakim Noah**. Et comme vous le savez déjà, **il n'y a rien de plus sensationnel pour un joueur que de gonfler son égo après avoir postérisé la tête d'un adversaire**. Et c'est ainsi que **LeBron s'est mis à dévisager Noah en lui lançant quelques mots désagréables**.

Mais tel que nous connaissons **Joakim Noah**, il n'est pas du genre à **rester silencieux en matière de Trash Talk... surtout lorsque son bourreau écope d'une faute technique**. Il a immédiatement saisi l'opportunité pour balancer en retour **quelques sales mots au King James**.



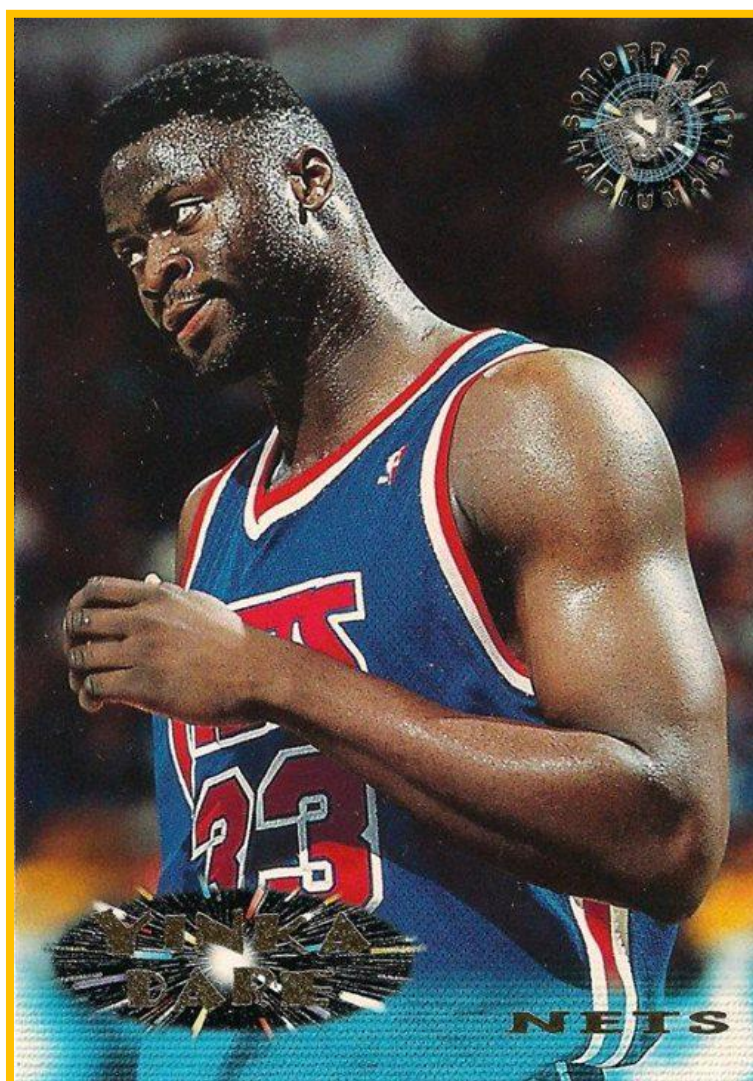
# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

## Le Saviez-Vous ?

Yinka Dare détient le record du monde du joueur ayant passé le plus de temps sur le parquet sans réaliser la moindre passe décisive.

58 matchs et environ 700 minutes de jeu tout de même. Hallucinant !



## JOSE CALDERON RENONCE A L'EUROBASKET 2015

Blessé au tendon d'Achille, Jose Calderon doit se reposer. Par conséquent, le meneur des Knicks manquera l'EuroBasket 2015. Un deuxième forfait au poste de meneur pour la sélection espagnole après celui de Ricky Rubio qui s'est fait opérer.

Mais pas de panique pour Sergio Scariolo, l'Espagne a de la réserve. A la tête, le technicien italien pourra notamment aligner Sergio Rodriguez, MVP de l'Euroleague en 2013/14.

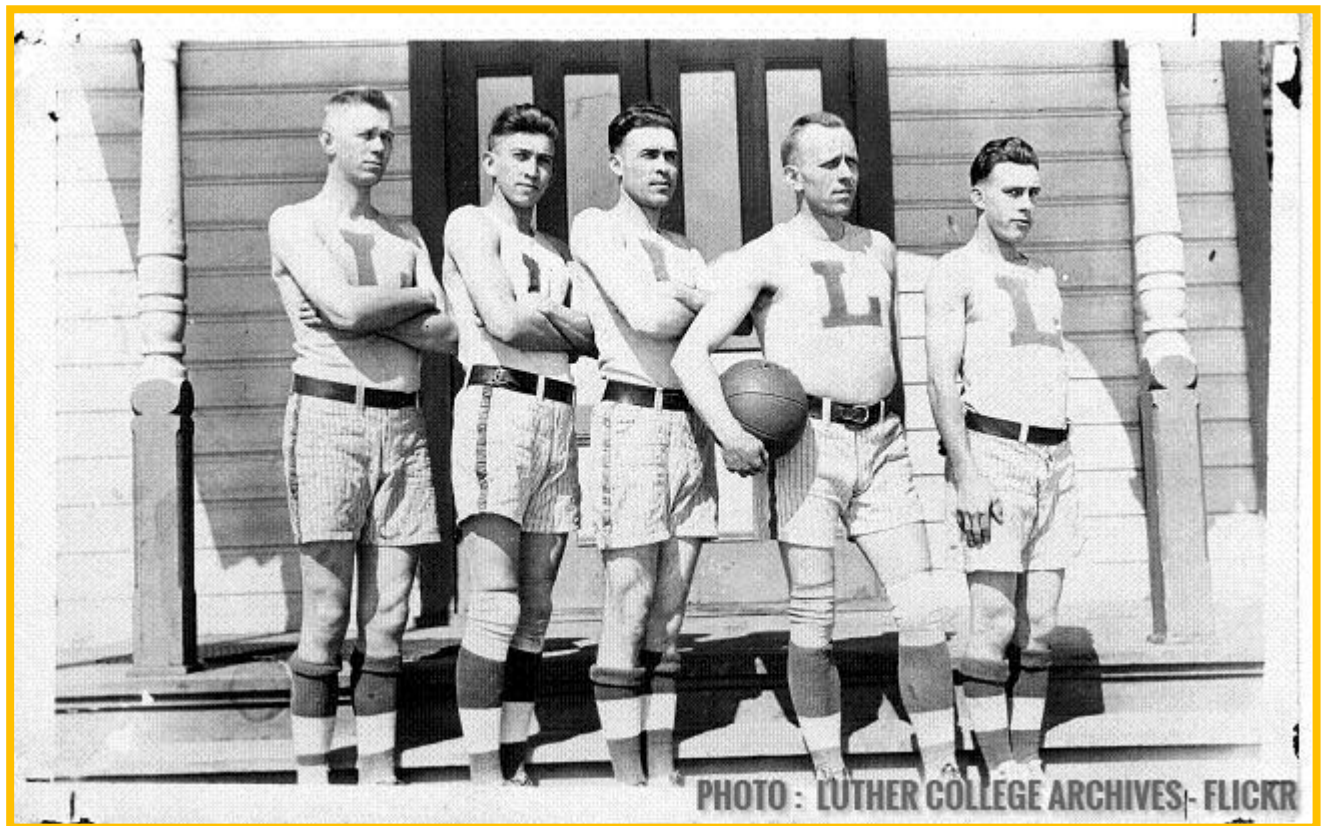
Âgé de 33 ans, Jose Calderon a précisé qu'il ne prenait pas sa retraite.



# JOURNAL DE LA SEMAINE CUGNALAISE

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

**P  
H  
O  
T  
O  
  
I  
N  
S  
O  
L  
I  
T  
E**



Il y a 100 ans, un joueur de basket, ça ressemblait à ça ! Et avec une ceinture, oui monsieur !