

Ami(e) pousseur de moineaux, bienvenue !

Pour pouvoir bien apprécier le badminton, te défouler, oublier les tracas de la vie quotidienne, pour que le gymnase reste un lieu de convivialité, d'échanges et de bonne humeur, pour ton bien-être et celui des autres, les quelques consignes qui suivent devront être respectées par tous.

Jeans et talons hauts : direct à l'hosto !

Sur un terrain de badminton, les chevilles sont soumises à rude épreuve. Pour éviter l'entorse qui t'éloignerait des cours pendant de longs mois, tu porteras, dans le gymnase, des chaussures de sport de salle et une tenue adaptée à la pratique du badminton.

Ensemble, la préparation des terrains ne prend que 5 minutes...

Participer à l'installation et au rangement du matériel (poteaux, filets, marquage) est une toute petite contribution qui sera la bienvenue. Les responsables se sentiront épaulés et auront davantage d'énergie pour l'essentiel : t'aider à progresser dans une ambiance conviviale.

Échauffé, assoupli et étiré, tu joueras sans souci !

Même pratiqué en loisir, le badminton est un sport où les muscles et les tendons sont extrêmement sollicités. L'absence d'échauffement peut entraîner des douleurs et des accidents qui peuvent être facilement évités. N'aies pas peur d'avoir l'air d'un pingouin : échauffe-toi, étire-toi avant et après ! Cela ne prend que cinq minutes : deux tours de gymnase, en petites foulées, en avant, à reculons, en pas chassés et en accéléré. Ensuite assouplissements et étirements. N'hésite pas à demander conseil à ton responsable.

Raquette : mode d'emploi...

La raquette sert à frapper le volant (et uniquement le volant). Comme un balai, elle est munie d'un manche qui permet de la maintenir fermement, et d'éviter ainsi qu'elle ne t'échappe. Elle n'est pas conçue pour épousseter les filets, ni pour balayer le sol du gymnase. Le matériel n'a pas à subir les vengeances sournoises des mauvais perdants. En cas de litige avec un autre joueur, le responsable sera votre médiateur.

Où y'a d'la gêne, y'a pas de plaisir !

Tu es nouveau et seul ? N'hésite pas à aller vers les autres joueurs. Il y a de la place pour tout le monde, et les bons badistes savent s'adapter à tous les niveaux de jeu. Le responsable t'aidera à t'intégrer et t'initiera avec plaisir au b.a.-ba du badminton si tu le lui demandes. Par la suite, pour parfaire ton jeu, ne joue pas toujours avec le même adversaire. Badiste compétiteur, ne rechigne pas à partager, avec les joueurs de loisir, ton savoir durement acquis à l'entraînement.

Partage les cours, et tu seras assuré de toujours jouer !

Tu aimes jouer, les autres aussi ! En cas de surpopulation dans le gymnase, ne monopolise pas le terrain plus d'un set de 21 (et deux points de différence jusqu'à 30). Libère le terrain afin que d'autres joueurs puissent prendre la suite, sans avoir le temps de se refroidir et risquer des blessures. Et n'oublie pas, jouer en double permet d'améliorer sa technique tout en libérant des cours !

Boire un petit coup...

N'hésite pas, au terme d'un set, à boire de l'eau pour te réhydrater. Sinon, gare aux crampes et aux courbatures du lendemain !

Avis aux parents

Les jeunes badistes seront accueillis et repris à l'intérieur du gymnase aux horaires indiqués, en dehors desquels la responsabilité du club ne saurait être engagée. Les entraîneurs sont normalement présents pendant les créneaux définis, les parents devront néanmoins s'en assurer avant de laisser leur enfant.