

# CLUB BADMINTON LIANCOURT

## ➤ Informations diverses :

### • **Escape Game Virtuel :**

Pendant quatre semaines, les amateurs de badminton pourront participer à un Escape Game virtuel au sein du centre d'entraînement mythique de l'INSEP, avec un épisode par semaine. Les joueurs devront répondre à un certain nombre de défis, en équipe, pour pouvoir résoudre l'énigme finale. L'équipe qui aura réalisé le meilleur temps, sur les quatre épisodes, sera récompensée.

### **Comment participer ?**

En cliquant sur ce lien : [Escape Game FFBaD - Épisode 1](#)

### **Quelques conseils avant de se lancer**

- Composer une équipe de 3 détectives (minimum) - plus on est de fous, plus on rit !
- Trouver un nom d'équipe - il sera peut-être affiché sur le podium
- Privilégier l'ordinateur pour jouer - l'expérience n'en sera que meilleure
- Organiser une visio en équipe - c'est plus facile pour échanger pendant le jeu !
- Préparer un papier et un crayon - ce n'est pas obligatoire, mais ça peut être utile

Attention, pour que le temps de l'équipe soit pris en compte, chaque joueur doit valider le formulaire final. Une seule participation par équipe sera enregistrée, il s'agira de la première. À compter de la sortie de l'épisode, les joueurs disposeront d'une semaine pour participer et que leur temps soit pris en compte pour le classement. L'épisode restera encore disponible après ce délai, mais les temps ne seront plus comptabilisés.

### • **Reprise du Bad :**

Si tout va bien le badminton pour les jeunes devrait reprendre le **15 décembre 2020**.

En revanche pour les adultes, les entraînements devraient reprendre le **20 janvier 2021**.



**Pour suivre l'actualité sur le Badminton, vous pouvez vous rendre sur le Facebook de la Fédé ou directement sur leur site :**

<http://www.ffbad.org/>

➤ Présentation des entraîneurs / encadrants :

-**Robin Fesquet** (Binbin pour les intimes) : Il est présent le mardi soir pour l'entraînement des jeunes et l'entraînement adultes compétiteurs. Robin est diplômé d'un brevet d'état de badminton et entraîne depuis 2010.



-**Marc Robert** : Marco est présent le mercredi soir pour l'entraînement des jeunes espoirs et pour l'entraînement adultes loisirs. Il a aussi un brevet d'état.

-**Vincent et Valérie** : Ils sont présents le mercredi soir pour les entraînements des mini-bad et des poussins. Vincent a un diplôme d'animateur jeunes.



-**Fabrice** : Il est présent le mercredi soir pour les mini-bad, poussins, benjamins et minimes. Fab a le Brevet d'animateur bénévole 1. C'est un joueur compétiteur.

-**Sonia** : Elle est présente notamment le mardi soir avec Robin pour l'entraînement des jeunes. Sonia a commencé le bad en 1994 et a donc beaucoup de vécu et d'expérience.



**-Océane, Mélissa, Alexis, Juline, Lucas** : Une équipe de jeunes présente le samedi matin, le mercredi soir et parfois le mardi soir pour donner un coup de main aux encadrants.

Mélissa est en étude de STAPS, c'est une joueuse compétitrice depuis quelques années, elle a déjà remporté plusieurs titres départementaux et régionaux et s'est même qualifiée deux fois pour le championnat de France Jeunes.



Alexis est au club depuis 6 ans, c'est un joueur compétiteur. Océane possède le BAFA et est au club de Liencourt depuis cette année mais elle joue depuis 6 ans.

Juline est également une joueuse compétitrice, elle joue depuis 15 ans mais elle est au club depuis 2 ans.



Lucas est au club depuis 6 ans, c'est un joueur compétiteur. Service civique cette saison, il a passé le MODEF (module d'entrée en formation).

## ➤ Portrait de l'édition : Marc Robert (Marco)

- **Marco** : entraîneur au CBL.

**-Âge?** 44 ans

**-Métier?** Professeur des Ecoles, RLE (Responsable Local de l'Enseignement) au Centre Pénitentiaire de Liancourt.

**-Comment es-tu venu au Bad?**

J'ai découvert tardivement ce sport, lorsque j'avais 17/18 ans, par le biais d'un joueur du club de Liancourt qui m'a proposé de venir jouer une fois dans son club.

**-Première licence?** Si mes souvenirs sont bons, ce qui n'est pas gagné, je pense en 1995.

**Tableau préféré?** Même avec la vieillesse, j'adore le simple.

**3 mots pour définir le Bad?** Incertitude, vitesse, jeu et un dernier pour la route : opposition

**-Meilleur classement/meilleure performance?** B2 et champion de Picardie (simple/double/mixte) en vétéran

**-Meilleur souvenir au club?** Il y en a beaucoup, toutes les soirées à thèmes surtout, où la notion de jeu prédomine. Je me rappelle de soirée badminton qui se sont terminées vers 3h00. J'ai aussi en souvenir les nombreux entraînements où tout le monde à plaisir à venir et à revenir, des merveilleux moments de partage et de fêtes (anniversaires / déguisements surprises organisés par le groupe)

**-Meilleur souvenir en compétition** : participation à un tournoi sur Amiens, où j'avais proposé aux adversaires d'ajouter de l'enjeu lors des matchs en misant des macarons reçus à l'arrivée au tournoi. Les joueurs ont joué le jeu, les matchs avaient un double intérêt, la motivation de gagner était accentuée. => C'était l'origine des « Marco Games ».

**-Moins bon souvenir?** Lors d'un tournoi sur Laon, en 1/4 de finale, au 3<sup>ème</sup> set, reprise d'appui et crac, forte douleur au mollet gauche. SAMU, direction les urgences de Laon et au bout de quelques heures d'attente, échographie et diagnostic du médecin : une contusion soit 3 semaines d'arrêt. De retour dans l'Oise, je me rends chez mon spécialiste qui analyse l'échographie et palpe le mollet. Diagnostic révisé, ce n'est pas une contusion mais une rupture du tendon d'Achille (=> 8 mois d'arrêt)

**-Points forts?** Les fixations, feintes pour provoquer l'incertitude, je suis très joueur. Mon fair-play.

**-Points faibles?** Trop joueur, j'aime faire durer les échanges, ce qui me joue des tours en fin de matchs / tournois. Exemple, lors des poules, même avec des matchs qui paraissent faciles et rapides à gagner, je joue avec l'adversaire et fait durer le match. Ce qui me puise de l'énergie et me dessert pour le reste de la compétition.

**-Objectifs?** Transmettre le plaisir de jouer, de maîtriser le jeu (mentalement / physiquement / tactiquement et techniquement). D'oser et d'accepter l'erreur.

**-Combien de temps passes-tu à peu près dans la semaine pour le club?** 4H.

**-Fais-tu un peu de sport pendant le confinement?** Un peu de Prépa physique (1 à 2 fois /semaine)





## ➤ Début de la saison 2020/2021 : Tournois adultes

### ● **Tournois adultes :**

Circuit Oise Beauvais : Sébastien termine 2<sup>ème</sup> en simple série D8/D7, Tommy remporte le tableau P et Alice associée à Julien de Beauvais remportent le tableau mixte R.



Tournoi à Périgny l'Eveque : Juline et sa partenaire habituelle Maëlle remportent le double dame série R5/D8.



Tournoi de l'Aigle : Juline s'impose de nouveau en Mixte série R4/R6 avec son partenaire Titouan Vitrai.

## ➤ Le coin arbitrage : l'expérience d'Aurore

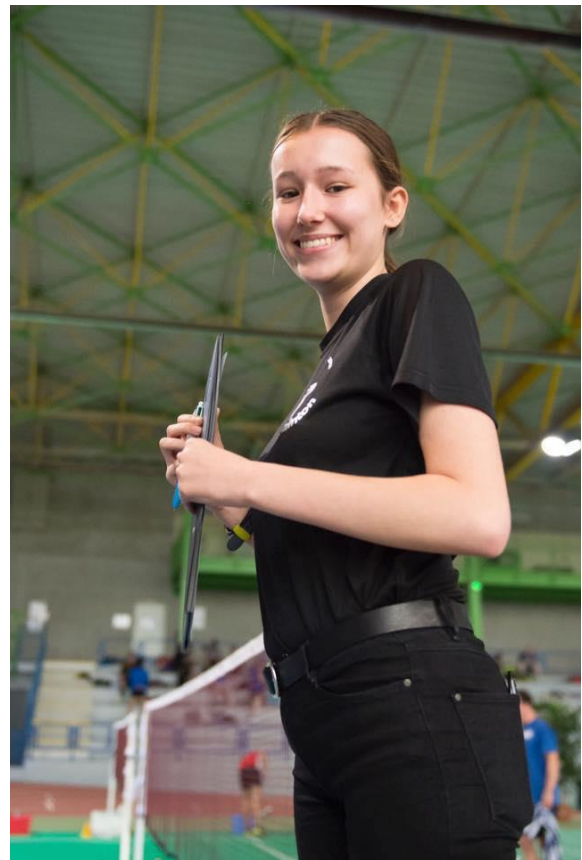
« j'ai commencé l'arbitrage en 2017 par une formation pour le simple et j'ai donc été diplômée en février 2018 après avoir été formée pour le double. En 2019, j'ai passé le grade supérieure.

Pour moi un bon arbitrage c'est :

-**la maîtrise** autant dans la gestion du match avec les appels etc... que la gestion des joueurs car nous sommes là pour les joueurs !

-**savoir écouter** car encore une fois nous sommes là pour eux.

-**la justesse**, car arbitrer nos amis parfois notre famille peut être déroutant mais ne pas être juste ne fait qu'aggraver cet effet.



Enfin l'arbitrage m'a appris à **être plus calme** et à **mieux gérer mes propres petites erreurs** car les arbitres peuvent faire des erreurs (hein Binbin), c'est humain, mais devant les joueurs nous devons **rester calme** pour ne pas que le match puisse être perturbé et perdre le contrôle que nous avons de notre match. »

## ➤ Le coin règlement : Focus sur le service

Le match commence à 0/0,

Le serveur **se place du côté droit car son score est pair**. Il sert en diagonale, le service doit dépasser la ligne de service pour être validé.

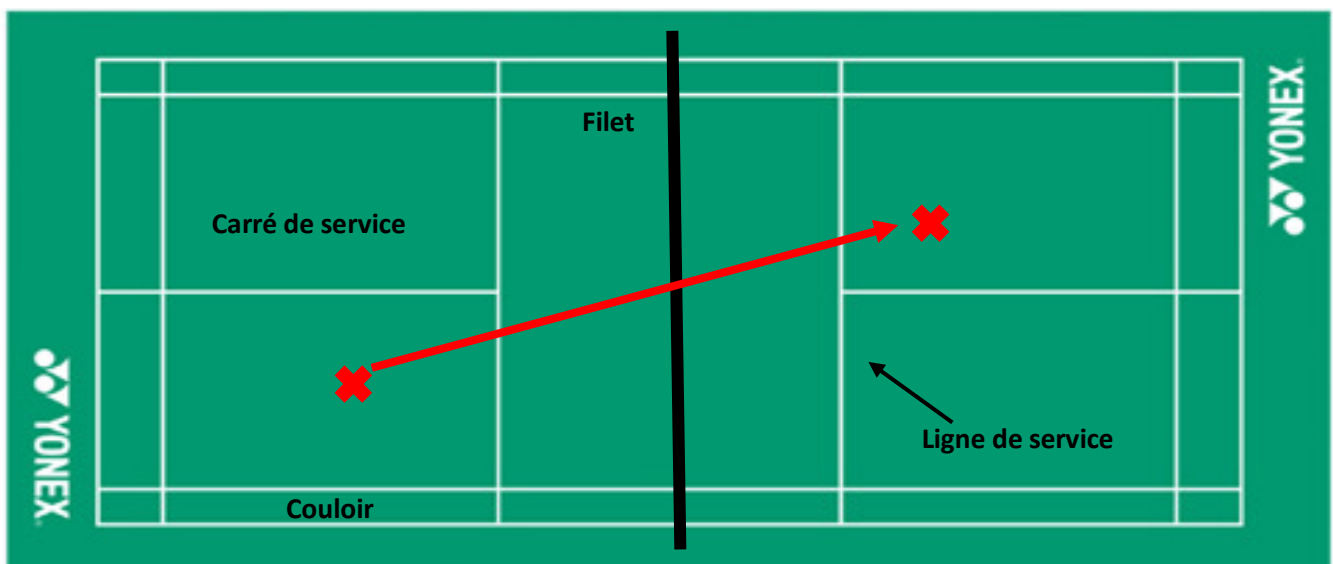
S'il marque le point, il garde le service et a 1 point, il se placera **du côté gauche car son score est impair**. Le serveur continue de servir tant qu'il marque le point.

Le service au badminton doit s'effectuer dans un **geste continu** et la frappe doit s'exécuter en dessous **d'une hauteur maximale qui est la dernière côte flottante** du serveur. Cette hauteur maximale correspond à peu près au niveau du coude lorsque les bras sont le long du corps.



La tête de la raquette doit **être orientée vers le bas** lors de la frappe au moment du point de contact.

**Le bouchon du volant doit être le premier point de contact**, il est interdit de frapper d'abord les plumes.



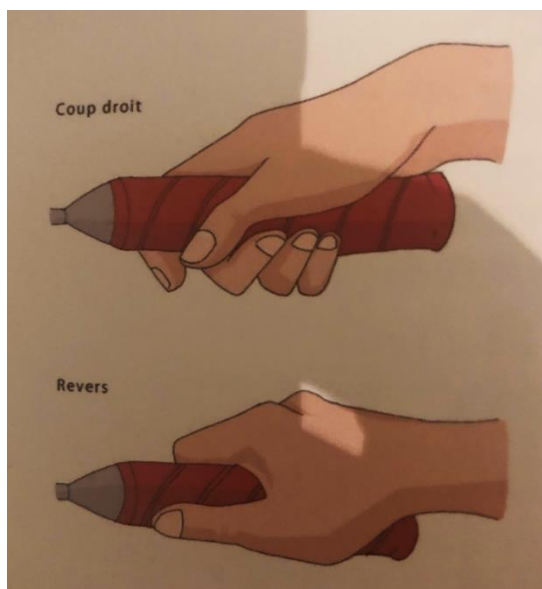
**Remarque** : En simple, le service est valable jusqu'à la dernière ligne du terrain alors qu'en double c'est l'avant dernière ligne maximum qui est autorisée.

## ➤ Le coin de l'entraînement : LES FRAPPES DE LA ZONE AVANT

Petite rubrique pour mieux comprendre et pour être mieux « **armer** » pour rentrer sur le terrain. Dans ce deuxième numéro, on décrypte les coups dans la zone avant c'est-à-dire les coups frappés entre le filet et la ligne de service.

On dit souvent qu'à haut niveau que celui qui prend le dessus dans ce secteur prend une option importante pour la victoire. Être à l'aise dans ce secteur de jeu n'est pas chose facile, il demande aux joueurs beaucoup de relâchement dans le geste.

**Prise de raquette :** Tout dépend évidemment si on frappe en coup droit et en revers mais le point de commun est d'avoir une prise de raquette « haute » sur le grip. C'est de la physique : une prise haute permet d'avoir du contrôle et une prise « basse » (cas dans les coups de fonds de court) permet d'avoir de la puissance.



**Coup droit :** Prendre la raquette comme si on allait serrer la main à quelqu'un puis on enroule et on relâche les doigts autour du grip.

**Revers :** Mettre le pouce en haut du grip. C'est le pouce qui va impulser la frappe. « On pousse avec le pouce ! »

**Positions au filet :** Tout va dépendre si on se retrouve en avance ou retard au moment de la frappe. Le choix du coup dépendra aussi en grande partie de cette notion de timing. Toutefois, on va distinguer des incontournables que le joueur devra respecter :

\***Pied raquette devant** (différent du tennis) avec pose du talon en premier et un pied ouvert pour éviter de se tordre la cheville.

\***Prendre le volant le plus haut possible** : Plus facile pour réaliser le coup et cela permet également de réduire le temps de l'adversaire.



## Position côté coup droit



### Coup en position offensif (en avance sur le volant) :

- Prise haute en coup droit
- Raquette au niveau de la bande du filet (comme si on portait un plateau)
- bras détaché du corps et semi-fléchi
- fente et jambe raquette devant
- le bras derrière permet de rester bien équilibré au moment de la frappe

### Coup en position défensif (en retard sur le volant) :

- Prise haute en coup droit
- Frappe en main basse avec un bras tendu
- fente voir grande fente et jambe raquette devant
- le bras derrière permet de rester bien équilibré au moment de la frappe

## Position côté revers



### Revers en position offensif (en avance sur le volant) :

- Prise haute en revers
- Raquette au niveau de la bande du filet
- bras détaché du corps et semi-fléchi
- fente et jambe raquette devant
- le bras derrière permet de rester bien équilibré au moment de la frappe

### Revers en position défensif (en retard sur le volant) :

- Prise haute en revers
- Frappe en main basse avec un bras quasi tendu.
- fente voir grande fente et jambe raquette devant
- le bras derrière permet de rester bien équilibré au moment de la frappe

- Les coups de la zone avant :

**-« Contre-Amorti » :** Coup envoyant le volant dans la zone avant adverse. Sa trajectoire est tout d'abord montante puis immédiatement descendante s'il est frappé au niveau de la bande du filet.

L'objectif est de faire remonter le volant pour avoir par la suite un coup facile ou pour permettre de gagner le point

A un niveau de maîtrise on peut effectuer des **SPINS** c'est un contre-amorti à « effet » où le volant tourne sur lui-même. L'intérêt ? C'est très difficile de contrôler pour l'adversaire.

**-« Lift » :** Coup frappé depuis la zone avant, près du filet, et renvoyé très haut en fond de court. Sa trajectoire est montante car c'est un coup de défense.

L'objectif est de se donner du temps grâce à la trajectoire parabolique mais il faut se préparer à défendre.

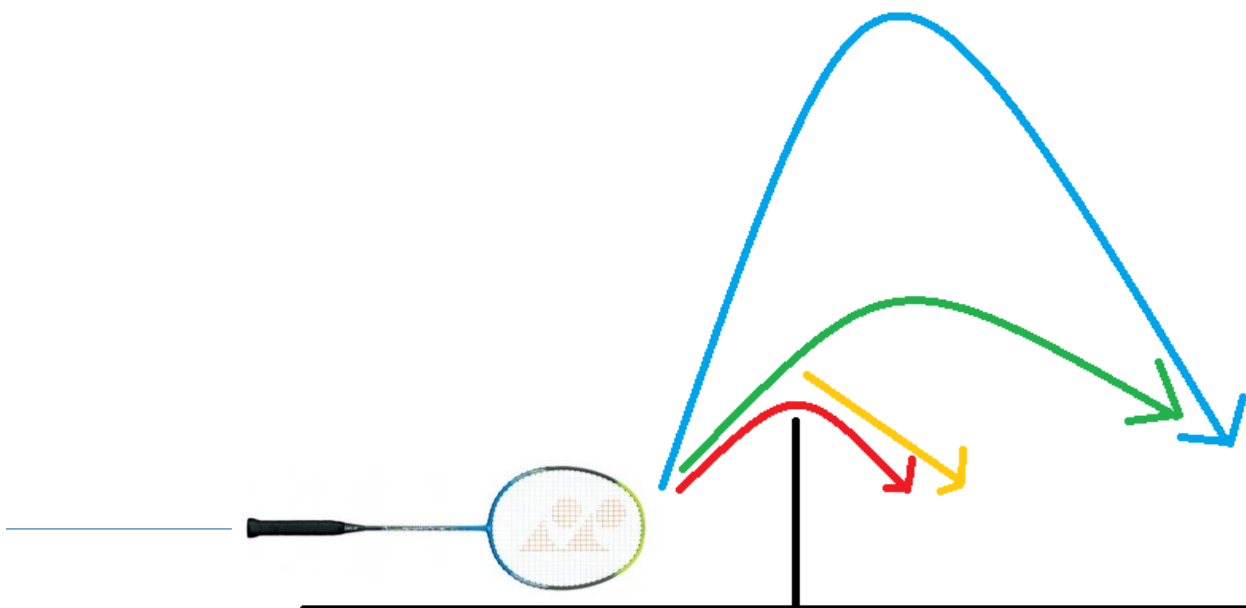
**-« Lob » :** Coup frappé depuis la zone avant renvoyant le volant dans le fond de court adverse. Sa trajectoire est très légèrement montante.

Contrairement au lift ce n'est pas un coup défensif, un lob peut permettre de finir l'échange, de prendre ou de garder l'initiative, de déstabiliser l'adversaire ne le déplaçant au fond de court.

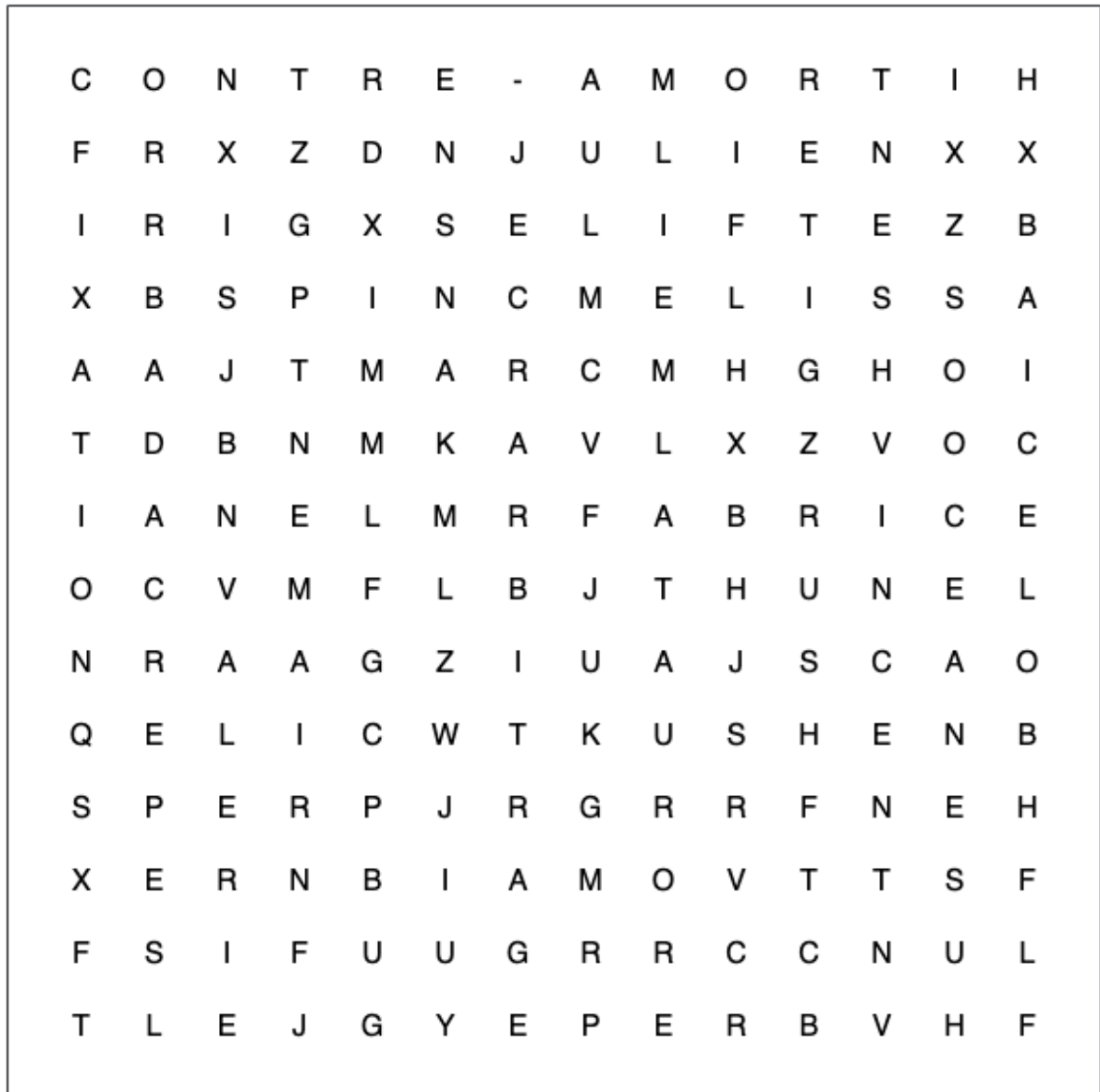
**-« Kill/Rush » :** Coup frappé au-dessus du filet et cherchant à envoyer le volant au sol chez l'adversaire. La trajectoire est tendue et le volant rapide.

L'objectif est tout simplement de finir l'échange (comparable au smatch dans les coups fond de court

Ces 4 frappes ont des intérêts tactiques différents mais doivent comme les gestes de frappe de fond court ne doivent être devinés à l'avance. Adopter une même préparation pour un lob ou un contre-amorti (avec seulement la fin du geste qui diffère) ne permet pas à l'adversaire d'anticiper. **Essayez donc de masquer vos coups et de fixer comme Marco !**



# LES MOTS CACHES DU CLUB



[www.educol.net](http://www.educol.net)

|            |               |
|------------|---------------|
| ARBITRAGE  | AURORE        |
| BADACREPES | CONTRE-AMORTI |
| FABRICE    | FIXATION      |
| JULIEN     | LIFT          |
| LOB        | MARC          |
| MELISSA    | OCEANE        |
| RUSH       | SPIN          |
| VALERIE    | VINCENT       |

**Enigme :** Le fameux tournoi de Liancourt le « Bad'à Crêpes » vient de se terminer. Trouveras-tu qui a joué avec qui ? (Associer un joueur A avec un B) ? En « bons partenaires », les paires ont opté pour la même crêpe et la même boisson. A toi de trouver leurs goûts et leurs choix grâce aux indices suivants :

- 1) Mélissa qui n'aime pas le double mixte a opté pour une crêpe sucrée et une boisson froide.
- 2) Océane qui ne voulait pas jouer avec Alexis est une amatrice de crêpe salée comme Alice.
- 3) David a besoin d'une boisson chaude pour disputer le tournoi, il opte pour une crêpe sucrée tout comme Juline.
- 4) Clément qui n'est pas un joueur de double homme du moins selon lui n'a pas choisi de l'eau ni de café.
- 5) Alexis a joué en double hommes et a opté avec son partenaire pour une boisson chaude. Il n'apprécie pas le spéculoos. Yoann lui s'est permis de goûter à toutes les crêpes.
- 6) Alicia qui n'a pas fait le doubles dames, n'a pas joué avec Clément, ni avec Vincent. Elle n'aime pas le café.
- 7) Sébastien qui n'aime pas les crêpes sucrées, n'a pas choisi de boissons chaudes ni de cidre.
- 8) La crêpe raclette a été choisie par une paire de mixte tandis que les amateurs de nutella ont pris de l'eau à côté.

|           |              | JOUEURS B |           |        |       |        | CREPES   |           |         |          |          | BOISSONS |       |      |              |     |
|-----------|--------------|-----------|-----------|--------|-------|--------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-------|------|--------------|-----|
|           |              | ALEXIS    | SEBASTIEN | ALICIA | ALICE | JULINE | COMPLETE | SPECULOOS | NUTELLA | AU SUCRE | RACLETTE | THE      | CIDRE | CAFE | JUS DE POMME | EAU |
| JOUEURS A | MELISSA      |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | VINCENT      |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | OCEANE       |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | CLEMENT      |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | DAVID        |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
| BOISSONS  | THE          |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | CIDRE        |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | CAFE         |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | JUS DE POMME |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | EAU          |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
| CREPES    | COMPLETE     |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | SPECULOOS    |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | NUTELLA      |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | SUCRE        |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |
|           | RACLETTE     |           |           |        |       |        |          |           |         |          |          |          |       |      |              |     |