



## L'ACTU DU BAD DANS L'AIN

### L'Edito : Julien Burgos, Vice-Président



Le comité de l'Ain se développe et progresse dans les quatre secteurs où nous sommes engagés. La professionnalisation des clubs, le premier pilier de notre projet, en est la preuve ; cette saison 9 clubs sur 13 font appel à un encadrement professionnel (contre 4 la saison dernière !) Ce sujet est majeur pour nous, puisqu'il permettra, à terme, la pratique dans des conditions optimales et pour tous : adultes et jeunes !

Le deuxième pilier, l'un des plus importants défis de l'Olympiade : le développement du nombre de clubs affiliés. Nous avons pris la décision de nous adresser aux structures non affiliées du département afin de leur faire découvrir les avantages du monde fédéral : interclubs, formations, tournois clubs, etc. Pour mettre en place cette stratégie, nous organisons « **Le tour de l'Ain du Bad** ».

Troisième pilier : la communication. Nous avons récemment mis en ligne le nouveau site Web du Comité : [www.badminton01.fr](http://www.badminton01.fr) ! Nous avons également investi dans des outils de communication (roll up, banderoles ...), mais aussi dans des textiles pour les entraîneurs de l'Equipe Tech-

nique Départementale, pour les jeunes ... N'hésitez pas à nous communiquer vos photos de tournois internes ou vos informations insolites sur le badminton : nous les diffusons sur notre site !

Dernier pilier de notre projet : les adultes. Jusqu'à ce jour, le Comité ne proposait que les championnats de l'Ain et les interclubs aux seniors et vétérans des clubs de l'Ain. Pour remédier à cela, nous allons mettre en place **un stage de 2 jours** (un weekend) à destination des seniors et vétérans NC et D les **8 et 9 février 2014**. A ce jour, nous n'avons pas encore déterminé le lieu du stage, mais **n'hésitez pas à proposer votre club comme hôte de cet événement !**

### Le Tour de l'Ain du Bad : une première étape réussie !



La première étape du tour de l'Ain du Bad a eu lieu à Bourg en Bresse le 9 novembre dernier. L'objectif de cette action est de faire découvrir le monde fédéral aux joueurs des clubs non affiliés du département.

Ainsi une quinzaine de badistes issus de 3 clubs de la région burgienne ont pu participer à un entraînement dirigé, échanger avec les représentants du Comité et assister à une rencontre de l'équipe fanion de l'Ain : l'équipe 1 de Bourg Ceyzériat opposée à Challe les Eaux (73) lors de la deuxième journée des Interclubs de Nationale 3.

Trois autres journées de ce type auront lieu dans différents secteurs du département afin d'aller à la rencontre du plus de clubs non affiliés possible et pourquoi pas susciter des affiliations.

#### Dans ce numéro :

Tournois Séniors 2

Interclubs 2

Tournois jeunes 3

Intercodep 3

AG du Comité 4

Le coin de l'entraîneur 4

## Calendrier des tournois Séniors

9 clubs de l'Ain organisent un tournoi cette saison. Il y en a pour tous les goûts : simples, doubles, mixtes, débutants, confirmés, jeunes et moins jeunes.

TOURNOIS CLUBS			
DATES	CLUBS	DISCIPLINES	CATEGORIES
28 et 29 septembre	BOURG CEYZERIAT	Simple Double Mixte	NC → A
19 et 20 octobre 2013	TREVOUX	Simple Double Mixte	NC → B
19 janvier 2014	ASPTT BOURG	Simple	NC → C Vétérans
8 et 9 mars 2014	AMBERIEU	Simple Double Mixte	NC → A
15 et 16 mars 2014	St GENIS POUILLY	Simple Double Mixte	NC → B
22 et 23 mars 2014	CHATILLON	Double Mixte	NC → B
10 et 11 mai 2014	BELLEY	Simple Double Mixte	NC → A
31 mai et 1er juin 2014	PREVESSIN	Simple Double Mixte	NC → B
21 et 22 juin 2014 CHAMPIONNAT DE L'AIN	MIRIBEL	Simple Double Mixte	NC → A Vétérans

## Comment participer à un tournoi ?



Où trouver les info ? : Auprès de votre club, sur les sites internet des clubs organisateurs, du Comité.

Comment s'inscrire ? : En général c'est votre club qui centralise les inscriptions, sinon en remplissant la fiche d'inscription au tournoi et en la retournant à l'organisateur avant la date limite précisée (en générale 3 semaine avant le tournoi). Il faut bien entendu avoir un licence FFBaD compétition.

Combien ça coute ? : C'est variable (1 série : 10/15€, 2 séries 15/20 €)

### Le jour du Tournoi

Quelques jours avant votre club reçoit une convocation avec les horaires des joueurs. Soyez impérativement à l'heure !

Comment s'habiller ? Et oui, il y a une tenue réglementaire pour le bad en compétition : tee-shirt et short et/ou jupette pour les dame.

Vous devez fournir les volants pour les matchs (en plastique ou en plume si vous êtes classé)

En arrivant au gymnase aller signaler votre présence à la table de marque.

Echauffez vous et bons matchs à tous....

## Interclubs Départementaux

Cette saison, les poules seront les suivantes :

	D1	D2	D3	D4
1	Trévoux 1	Ambérieu 3	Belley 2	Bourg-ceyzériat 6
2	Bourg-Ceyzériat 3	St Genis 1	Bourg-ceyzériat 4	Belley 3
3	Oyonnax 1	Châtillon	Bourg-ceyzériat 5	ASPTT Bourg 2
4	Prévessin 1	Prévessin 2	Montmerle 1	Montmerle 2
5	Bellegarde	Ambérieu 2	St Genis 2	Miribel 2
6	ASPTT Bourg 1	Oyonnax 2	Miribel 1	
7		Trévoux 2		

Les Départementales 2, 3, 4 joueront sur 3 journées : les **15 décembre, 26 janvier, et 23 février**.

La Départementale 1 jouera deux journées supplémentaires : le **10 novembre** et le **6 avril**.

Il y a aura bien entendu un championnat Interclubs Vétérans. La division est en cours de constitution.

## Calendrier des Tournois Jeunes



Cette saison, 10 clubs organisent un Tournoi jeunes : des poussin(e)s (-11ans) au cadet(te)s (-17ans).

Ces compétitions ont toujours lieu le dimanche. Elle commencent en générale vers 9H et se termine vers 17H heure pour les finalistes.

L'inscription se fait obligatoirement par le club.

DATES		CLUBS
Octobre	20	St GENIS Simples
Novembre	10	AMBERIEU Simples
Décembre	8	CHATILLON Doubles
Janvier	12	ASPTT BOURG Doubles
Février	2	OYONNAX Simples
Mars	2	BELLEY Doubles/Mixtes
	23	MIRIBEL Simples
Avril	13	TREVOUX Simples
Mai	25	BOURG CEYZERIAT Doubles/Mixtes
Juin	15	MONTMERLE Simples

## Défi Poussins

Plusieurs clubs organiseront un Défi Poussins la matinée de leur TDJ. Il s'agit d'une approche ludique de la compétition où les enfants participent à des ateliers de motricité, à des jeux collectifs autour du badminton et font des matchs. Les parents sont bienvenues pour réguler les ateliers et arbitrer les matchs. L'inscription se fait également par le biais des clubs. Nous savons déjà qu'il y aura un Défi à St Genis, Chatillon, ASPTT Bourg, Belley, Trévoux et Bourg. Cette liste devrait se compléter dans les semaines à venir.

A l'issue des 2 premiers tournois le classement est le suivant :

CADETTES		
1	MARTIN Lise	Belley
2	CHAVERNOZ Chloé	Bourg Cez
3	BAIL Mélody	St Genis
MINIMES FILLES		
1	CHAVERNOZ Gaëlle	Bourg Cez
2	POULET GEORGES Annaelle	Ambérieu
3	GERMAIN Chloé	Bourg Cez
BENJAMINES		
1	LE Léane	Ambérieu
2	BONNET Lisa	Bourg Cez
3	CHABAUD Zoé	Ambérieu
POUSSINES		
1	ROUAULT Linoa	Trévoux
2	LEGROS Fanny	Belley
3	PELERIN Sarah	Chatillon

CADETS		
1	LOW Benjamin	St Genis
2	WALTHER Aurélien	3 Rivières
3	FIORI Rémy	Ambérieu
MINIMES GARÇONS		
1	CHABANNE Antonin	Ambérieu
2	GAUME Arthur	Ambérieu
3	LEGROS Rémi	Belley
BENJAMINS		
1	HILD Jean Baptiste	Belley
2	GERBIER Loan	Trévoux
3	PROST ROMAND Guillaume	Ambérieu
POUSSINS		
1	BOLLIET Félix	Belley
2	LOUIS GAVET Rémi	Chatillon
3	LASEK Mathis	Belley

## Rencontre Interdépartementale Jeunes par équipe : une belle journée !



Le samedi 16 novembre l'équipe jeunes de l'Ain (composée des meilleurs badistes du département dans leur catégorie) rencontrait les équipes de la Loire et de la Savoie à Trévoux.

Les rencontre se jouaient en 20 matchs : les 5 disciplines (SH/SD/DH/DD/Mx) dans 4 catégories d'âges (poussins/benjamins/minimes/cadets).

Après une défaite concédée sur le fil 9/11 contre la Loire, l'équipe de l'Ain a su se ressaisir pour battre la Savoie 13/7.

La Loire battant la Savoie en fin de journée, le classement plaçait les jeunes locaux 2ème derrière la Loire et devant la Savoie.

L'assemblée Générale ordinaire du CODEP s'est tenue le samedi 21 septembre dernier à Gex.

A l'ordre du jour :

Le rapport d'activité qui met à jour des actions de plus en plus nombreuses.

Le bilan financier qui fait apparaître un léger excédent (dû a des subventions supérieures au prévisionnel) .

Les perspectives pour la saison qui démarre avec la volonté des clubs et du comité de pérenniser les emplois des stagiaires en Diplôme d'Etat Badminton.

La remise des titre de Champions Interclubs Séniors (Belley) et vétérans (Oyonnax)

Ci-dessous l'équipe des Vétérans d'Oyonnax Championne de l'Ain !



### LE COIN DE L'ENTRAINEUR : Echauffement/étirements, pourquoi faire ?

On voit bien souvent dans nos gymnases des badistes à peine sortis des vestiaires entamer un match endiablé après seulement quelques « volants d'échauffements », pour se donner bonne conscience. Or **l'échauffement** est un moment essentiel de la pratique sportive, il permet d'éviter **les blessures** (déchirure, entorse, tendinite...), d'être plus **performant** pendant la séance et de mieux **recupérer** des efforts. Quelques règles de bases :

**L'échauffement** doit être progressif:

- on peut commencer par des mobilisations articulaires (rotations des articulations : chevilles, genoux, bassins, épaules, coudes, poignets, cou),
  - enchaîner avec des courses variées (footing, pas chassés avant/arrière, fentes avant),
  - poursuivre avec des échanges mi-court (frappes légères, déplacements réduits),
  - terminer sur des routines simples (service long, amorti, contre amorti, lob, amorti... puis échange des rôles).
- Pour être efficace, il doit durer environs 15 minutes : il s'agit d'augmenter la température corporelle (légère sudation) et le rythme cardiaque.

**Les étirements**, connaissent une controverse depuis des années dans le milieu médico-sportif quand à leur bénéfices (certains pensent que c'est une aide à la récupération, d'autre pensent que c'est inutile, voir néfaste). A vous de vous faire votre opinion en essayant de vous étirer après vos séances de bad (la plupart des joueurs ressentent tout de même un bien être juste après et le lendemain). Le but est de redonner leur forme initiale aux muscles contractés pendant l'effort. Il faut tirer sur les différents groupes musculaires : mollets, quadriceps (avant de la cuisse), ischio jambiers (arrière

de la cuisse), biceps/triceps (bras) et avant bras. Ces étirements se font assis ou debout, il faut maintenir les positions un vingtaine de seconde en expirant. La sensation ne doit en aucun cas douloureuse, il faut tirer progressivement et éviter les à-coups.

Le Badminton est un sport exigeant physiquement , il est indispensable d'être à l'écoute de son corps si vous ne voulez pas qu'il vous lâche en plein match...

Les exercices d'étirements

