

QUOI DE NEUF DANS LE 49 ?

La newsletter qui vous informe sur le badminton en Maine et Loire

EDITO

Le comité départemental de badminton de Maine et Loire est heureux de vous présenter la première édition de sa nouvelle newsletter.

Cette newsletter paraîtra après chaque période de vacances scolaires.

Elle souligne notre volonté de communiquer, d'être aussi un relais pour vous, dirigeants, joueurs, petits et grands clubs...

Son objectif est de vous informer et de partager avec vous des bilans de stages ou de formation, de faire connaissance avec des joueurs/entraîneurs/clubs...

Mais cette newsletter est la votre ! Nous comptons sur vous pour l'alimenter, l'enrichir de vos remarques, de vos dates d'événements ou tournois, de vos initiatives...

N'hésitez pas à transmettre cette newsletter à vos adhérents, à l'afficher dans vos salles, la mettre en ligne sur vos sites et réseaux sociaux, il faut qu'elle soit accessible au plus grand nombre.

Pour communiquer avec nous, utilisez l'adresse codep49.badminton@gmail.com

Bonne lecture !!!!

AGENDA

Interclubs :

- 22 Sept. : J1 Interclubs national
- 13-14 Oct. : J2 Interclubs national
- 21 Oct. : J1 Interclubs départemental

Tournois :

- 29-30 Sept. : Tournoi régional de Saint Barthélemy d'Anjou
- 06-07 Oct. : Octobach
- 13-14 Oct : Tournoi Saint Martin Bad

Compétitions jeunes :

- 22-23 Sept. : TRJ* 1ère étape
- 29-30 Sept. : CIJ** 1ère étape
- 13-14 Oct. : TDJ *** 1ère étape

Formations :

- 13-14 Oct. : Formation MODEF

- * Trophée Régional Jeunes
- ** Circuit Interrégional Jeunes
- *** Trophée Départemental Jeunes

INTERCLUBS

Rappel des dates d'IC mixte et hommes

J1 : 21 Octobre 2018	J6 : 27 Janvier 2019
J2 : 11 Novembre 2018	J7 : 24 Février 2019
J3 : 02 Décembre 2018	J8 : 17 Mars 2019
J4 : 16 Décembre 2018	J9 : 07 Avril 2019
J5 : 06 Janvier 2019	Barrages : 04/05 Mai

Référents départementaux 2018-2019

- Frédéric Biscuit pour les équipes hommes
- Adeline BOUZY et Jonathan SAUVAGE pour les équipes mixtes D2 à D6
- Olivier CANTIN pour l'équipe mixte D1

- Adresse commune à tous les interclubs :
ic.bad49codep@gmail.com

RAPPEL : La date limite des inscriptions d'équipes est fixée au 30 septembre 2018

ACTUALITÉS JEUNES

Bilan du stage de rentrée du collectif espoirs 49

La saison est repartie et je retrouve avec joie 20 jeunes du collectif pour le premier stage de l'année !

Le club de Sainte Gemmes sur Loire (BCG) nous a accueillis pour la énième fois dans la salle des Boulays, merci à eux. Pour ces 3 jours qui se sont déroulés du 22 au 24 août, le programme était basé autour d'une reprise sur les plans physiques et techniques. L'ensemble des joueurs, de poussins à minimes, a su maintenir une intensité élevée du début à la fin du stage.

Une bonne mise en route pour se lancer dans les entraînements clubs. Des séquences de matchs ont eu lieu l'après-midi pour reprendre les repères du grand terrain en vue des compétitions du mois de septembre (TRJ et CIJ).

Le groupe est resté solide physiquement et mentalement pour encaisser la charge de travail. Bilan positif pour démarrer !

Bonne reprise à tous et à très vite sur les courts !

Loïc VITRY
Responsable collectif espoirs

ON FAIT CONNAISSANCE ?

Avec Thomas FETY, nouveau salarié du groupement Angers Loire Badminton.



Qui es-tu ? (en quelques mots)

Je m'appelle Thomas FETY, je suis actuellement licencié au Badminton Angers club. C'est la deuxième année qu'entraîneur est mon métier, auparavant, j'entraînais bénévolement dans l'agglomération Dijonnaise dans le cadre de stages, ou afin d'acquérir de l'expérience.

Quel est ton parcours ?

J'ai commencé le badminton à l'âge de 12 ans au Badminton Club Baralbin. Ensuite, en raison de mes études, j'ai muté au Badminton club Dijonnais en 2014. Mon meilleur classement a été N3-N2-N3 lors des deux dernières saisons. Actuellement je reviens de blessure (rupture du tendon d'Achille).

En 2017, j'ai validé une licence entraînement sportif, avec supplément au diplôme mention badminton qui m'a permis d'entrer dans le monde du travail en étant salarié la saison passée au badminton club Dijonnais, puis cette année au GEALB.

Qu'est-ce qui te plaît dans le badminton ?

Ce qui me plaît dans le badminton c'est que c'est un sport individuel où il y a une notion de groupe notamment grâce aux interclubs. De plus, j'adore la dimension physique avec l'enchaînement des matchs en compétition. Enfin, ce que j'aime aussi c'est la vitesse de jeu qui peut atteindre une vitesse qu'aucun autre sport de raquette n'atteint.

Quelles sont tes missions au sein du GEALB ?

Mes missions sont principalement de l'entraînement sur les clubs du BAC 49, de l'ASPC ainsi que du BCG, de l'accompagnement en compétition, ainsi que l'encadrement de stages lors des vacances scolaires.

Un point fort et un point faible chez Thomas le joueur ?

Mes variations sur les frappes de fond de court. Mon point faible est d'être parfois trop attentiste sur le court, de ne pas prendre assez le jeu à mon compte.

Ton meilleur souvenir en tant que joueur ?

Mon premier match en nationale 3 avec mon club formateur durant lequel j'avais perdu en 3 sets contre un joueur classé A4 alors que j'étais seulement classé C3.

Ton pire souvenir en tant que joueur ?

Une blessure en compétition : une rupture du tendon d'Achille que j'ai eu en Février 2018, qui m'a éloigné des courts pendant 6 mois.

Le badminton en 3 mots ?

Partage, passion et compétition.

Toi en 3 mots ?

Déterminé, persévérant et perfectionniste.

FORMATIONS

Qui dit nouvelle saison dit formations !!

Que vous soyez débutant(e)s ou confirmé(e)s, compétiteurs ou non, vous n'avez jamais pensés à passer de l'autre côté ? Être celui ou celle qui conseille, dirige, explique, fait vivre la séance. Il n'est pas trop tard pour y penser :)

→ Engagez vous dans la formation fédérale pour devenir animateur ou entraîneur de badminton.

→ Inscrivez vous pour le MODEF (1ère formation fédérale) des 13 et 14 octobre 2018.

Se former permet de pouvoir aider son club en encadrant des créneaux, en mettant en place des animations, ce qui contribue à la fidélisation des publics.

Si vous êtes intéressé(e)s, rendez-vous à l'adresse suivante pour vous inscrire :

<https://goo.gl/forms/C5GTlx3EeDLP7N42>

Si vous souhaitez avoir plus d'informations, vous pouvez nous contacter par mail à codep49.badminton@gmail.com ou au 06.20.54.68.15

LE COIN DE L'ENTRAINEUR

Je joue, mais avant je m'échauffe !

C'est la rentrée, donc il faut (re)prendre les bonnes habitudes tout de suite !!!

Souvent négligé, oublié, fait rapidement à base de 2 tours de salle, l'échauffement reste pourtant un moment important pour tous sportifs avant de démarrer son activité. Il va conditionner le début de votre entraînement, de votre match ou même de votre compétition.

Prenez donc le temps (avant de prendre la raquette) de faire monter votre corps en température, de préparer vos muscles et articulations à l'effort à venir, de faire monter votre cardio progressivement.

Mettez par exemple un peu de course (avant/arrière), ajoutez des pas chassés (avants/arrières) et des pas croisés, saupoudrez de quelques fentes (avants/latérales/arrières) avec reprise d'appuis et terminez avec quelques accélérations progressives. Pensez également au haut du corps avec les épaules, avant-bras et tête entre autres. Prenez ensuite votre raquette et c'est parti pour s'échauffer tranquillement avec le volant.

Le temps d'échauffement n'est pas un temps de perdu mais bien précieux notamment pour prévenir les blessures. Il vaut mieux prendre au moins 15 minutes à chaque séance qu'être privé de sports pendant plusieurs semaines ou mois.