

# MAGNY BADMINTON

Saison 2010-2011

## CHARTRE et CONSIGNES



*Vous voici dans l'arène du gymnase pour vous défouler en pratiquant le badminton jusqu'à plus soif .....*

*Pour le faire dans les meilleures conditions, pour votre bien-être et celui des autres, voici quelques consignes à respecter.*

- 1) Dès que vous pénétrez dans la salle du gymnase, vous chausserez une paire de chaussures de salle PROPRES, réservée aux sports en salle et ne marquant pas le sol.

Sinon, gare au gardien et aux responsables qui vous refouleront à l'extérieur sans pitié.

Pourquoi des chaussures de salle ? Tout simplement pour garder le gymnase propre et éviter d'abîmer le revêtement du sol avec des chaussures d'extérieur. Une tenue sportive adaptée est obligatoire, pas de sport en pantalon de jean !

- 2) Participez à l'installation des poteaux et filets, à plusieurs cela ne prend que quelques minutes et cela fait partie du jeu.

- 3) Le Badminton peut se pratiquer à la mode loisir ou sport. Dans les deux cas, muscles et tendons sont extrêmement sollicités.

Il est indispensable et obligatoire de s'échauffer quelques minutes avant de débiter.

Une absence d'échauffement peut entraîner, outre des douleurs désagréables, des accidents plus ou moins graves.

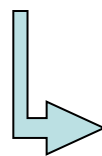
S'échauffer c'est faire quelques tours de salle en petite foulée, en avant, à reculons, en pas chassés et en accélérations courtes.

Ensuite ou en même temps quelques mouvements de rotation des bras et des poignets. Après avoir couru, procéder à des assouplissements et des étirements (surtout les chevilles et genoux).

Un échauffement de 10 minutes est indispensable et obligatoire

- 4) Au cours du jeu, on se déshydrate très vite. Il est donc conseillé de boire régulièrement avant, pendant et surtout après un match.

Cela vous évitera crampes et courbatures. Amenez votre bouteille d'eau, et pensez à la remporter à la fin de la séance.....



## IMPORTANT

Tous les ans, en début de saison, la totalité des adhérents vient à toutes les séances parce que c'est nouveau, parce que c'est la reprise après 2 mois d'arrêt. Résultat : tous les terrains sont occupés !! Que faire ??

Ne pas mobiliser le terrain plus d'un set (ou 20 minutes)

A l'issue du set, annoncer à haute voix que le terrain est libre

Sortir rapidement du terrain et laisser la place à ceux qui attendent.

- 5) Certains adhérents arrivant seul ont parfois des difficultés à trouver un partenaire pour faire des échanges. Charges aux anciens du club de les inviter à jouer et les aider à s'intégrer.
- 6) Pour parfaire votre jeu et évaluer votre niveau, ne jouez pas toujours avec les mêmes partenaires. Epreuvez votre jeu avec d'autres ! Lancez des défis !
- 7) Si vous êtes nouveau et que n'avez aucune connaissance technique ou tactique, n'hésitez pas à demander conseil aux anciens du club qui se feront une joie de vous apprendre quelques bases de leur sport favori.  
Le mieux est encore de participer activement aux séances encadrées
- 8) Quinze minutes avant la fin de la séance, il est vivement recommandé de faire quelques étirements, surtout si vous vous êtes bien « défoulé ». Vous verrez la différence le lendemain matin.
- 9) A la fin de la séance, il est demandé à chacun de participer au rangement du gymnase : poteaux, filets, ramassage des volants usagés, bouteilles vides etc

Ensuite, une bonne douche chaude.

N'oubliez pas, le gardien ferme le gymnase à l'heure prévue. !!

Respectez les horaires de début et fin de séances

Les lundi pour les jeunes c'est 17h00 - 20h00

les lundi et jeudi soir pour les adultes c'est 20h00 - 23h00 ,  
tout le monde doit être sortie à cette heure !

Le samedi pour tous c'est 13h30 - 16h30

Les gymnases sont des lieux non fumeurs

Magny Badminton dégage toute responsabilité en cas de vols dans l'enceinte du gymnase