

QUOI DE NEUF DANS LE 49 ?

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

EDITO

Unique en Maine et Loire !!!

L'ASI Badminton de Mûrs Erigné organise le samedi 23 mars de 14h à 22h et le dimanche 24 mars 2019 de 10h à 18h la deuxième édition de « Plage en Fête » : une grande manifestation de démonstrations et initiations de sports sur sable.

Une surface ensablée de 520m2 sera aménagée dans la salle des Grands Moulins.

Vous verrez des démonstrations de : badminton, volley, tennis, handball, beach soccer, rugby, ultimate sur sable et dans la salle des Grands Moulins.

A la suite des démonstrations chacun pourra s'initier aux sports de son choix encadré par des animateurs.

L'entrée est libre, une buvette et une petite restauration seront à votre disposition tout le week end.

Le samedi 30 mars toute la journée aura lieu une compétition de badminton sur sable avec des joueurs de haut niveau ; vous pouvez venir les soutenir.

Le dimanche 31 mars l'ASIBAD organise un tournoi de badminton « famille » ouvert à tous.

Venez participer à ce tournoi en famille, en double, pour découvrir le badminton sur sable dans une ambiance détendue et conviviale.

L'inscription est de 8€ par personne, 12€ avec le repas du midi.

Toutes les informations sur la manifestation du 23 et 24 mars et sur l'inscription au tournoi « famille » du 31 mars sont sur notre site internet : www.asibad.fr ou en nous contactant :

06 81 72 38 49 / 06 38 55 82 03 ou asibad49@gmail.com



AGENDA

Interclubs :

- 16 Mars : J9 Interclubs national
- 17 Mars : J7 Interclubs départemental
- 17 Mars : J5 Interclubs Régional
- 06 Avril : J10 Interclubs national
- 07 Avril : J9 Interclubs départemental

Tournois :

- 23-24 Mars : Tournoi du plessis
- 30-31 Mars : Tournoi SBBC
- 05 Avril : 4e étape Girls'bad Night

Compétitions jeunes :

- 09-10 Mars : CRJ****
- 30-31 Mars : TRJ* 5e Etape

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

Girls'bad Night

La troisième étape du Girls'bad Night a eu lieu le vendredi 08 Février 2019 à Murs Erigné.

Un record de présence puisque 38 joueuses étaient présentes. Elles ont pu faire plusieurs matchs dans une ambiance conviviale. Merci à elles pour leur participation et au club de Murs Erigné pour l'accueil !!!

Va-t-on battre ce record pour la dernière étape ?



Prochain rendez-vous : 05 Avril 2019

ACTUALITÉS JEUNES

CIJ n°3 Ploemeur

La dernière étape du Circuit Interrégional Jeunes a eu lieu les 9 et 10 février à Ploemeur. Pour ce déplacement, un groupe de 11 jeunes s'est confronté à des adversaires toujours aussi coriaces avec au bout des 2 jours des titres, des finales et surtout des bons matchs ! Les attitudes ont été très bonnes et encourageantes pour la suite de la saison. Le bilan général est positif sur ces 3 étapes passées avec de l'expérience acquise et un niveau de jeu élevé pour progresser. Vivement la saison prochaine pour se relancer sur le circuit !

Stage départemental jeunes n°4 St Barthélémy d'Anjou

Lors des dernières vacances scolaires, un stage de 3 jours s'est déroulé du 18 au 20 février à St Barthélémy d'Anjou. Un collectif de 18 jeunes était présent pour se perfectionner sur les plans technique et tactique en simple. Pour le double, le travail était axé autour des positions attaque/défense avec en priorité le jeu sans volant et le renfort de la paire. Une fois de plus l'implication des jeunes était totale avec un sérieux dans les situations pour préparer au mieux le championnat régional. Merci au club de St Barthélémy pour le prêt de leur salle et aux différentes personnes venues aider pour rajouter de la qualité au travail.

Loïc VITRY
Responsable collectif espoirs

ON FAIT CONNAISSANCE ?

Avec Yvan DEBIEN, nouveau salarié du club de Cholet (BACH)



1) Qui es-tu ? (en quelques mots)

Je m'appelle Yvan DEBIEN, 46 ans, 3 enfants. J'habite en Vendée à Treize Septiers.

2) Quel est ton parcours ?

J'ai été éducateur sportif pendant 6 ans dans des salles de remise forme sur Paris, puis j'ai été à mon compte avec 2 sociétés et enfin j'ai repris une formation BPJEPS APT l'année passée pour revenir vers le monde sportif. Le BACH cherchait un salarié pour un poste d'agent de développement sportif et l'aventure a démarré dans un club très structuré avec des personnes engagées et motivées.

3) Qu'est ce qui te plaît dans le badminton ?

C'est un sport qui peut s'adapter au niveau de chaque personne. Dans le club, le plus jeune a 5 ans et la plus ancienne à 97 ans et chacun prend du plaisir. Cette adaptabilité et la recherche du plaisir de jouer est un moteur important.

4) Quelles sont tes missions au sein du club ?

J'ai 2 casquettes, à savoir l'encadrement du badminton avec le public loisirs (de U11 à U19, les seniors, les adultes loisirs), j'interviens aussi dans des résidences seniors et j'encadre des séances avec des entreprises. L'autre casquette est agent de développement sportif où mes missions sont de trouver des partenaires privés, développer le nombre de licenciés, développer des interactions avec les entreprises du choletais, mettre en place des animations en interne.

5) Ton meilleur souvenir en tant que sportif ?

Sans aucun doute le dernier kilomètre de mon 1er Ironman, celui-ci m'avait demandé 6 mois d'entraînement à raison de 16 à 20h de pratique par semaine. Donc beaucoup d'émotions, de joie, de fierté lorsque l'on traverse la ligne d'arrivée...

6) Ton pire souvenir en tant que sportif ?

Une grosse blessure sur un Ultra-Trail qui m'est arrivé au bout de 16 kms. Des mois d'entraînement et de privation qui partent en une demie seconde. Très très mauvais souvenir...

7) Le badminton en 3 mots pour toi ?

Dextérité, vitesse, tactique

8) Toi en 3 mots ?

Positif, teigneux, idéaliste

9) Un petit mot sur Yvan l'entraîneur ?

Entrainant le public loisirs, j'essaie d'instaurer un climat de détente et de plaisir. Je mets en place des ateliers qui restent le plus ludique possible avec des variations en fonction de chacun. J'adore encadrer les seniors en résidences, ils sont véritablement attachants et attendent avec impatience la séance mensuelle, c'est un vrai plaisir de les voir...

FORMATIONS

Pourquoi pas vous ?

Et si demain c'était vous l'animateur ou l'entraîneur bénévole de votre club !

Que vous soyez un badiste aguerri, compétiteur ou non, vous pouvez vous investir différemment dans votre sport et partager votre expérience et apporter des conseils aux joueurs et joueuses qui vous entourent !!!

Pour cela, franchissez le pas et commencer votre cursus de formation fédérale !! En formation vous apprendrez aussi des choses sur vous :)

Prochaine formation ouverte à tous :
- Module d'entrée en formation (MODEF) :
18 et 19 Mai 2019

Pour toutes informations, contactez Eric au
06.20.54.68.15 ou par mail à
codep49.badminton@gmail.com

Se former aujourd'hui, pour former demain !!

LE COIN DE L'ENTRAINEUR

La raquette lourde/lestée

Depuis quelques années, l'utilisation de la raquette lourde s'est un peu démocratisée en France.

Utilisée pour l'échauffement, le travail technique ou encore contre le mur pour travailler la maniabilité et vitesse d'avant-bras, c'est un outil intéressant pour développer un geste court et renforcer son avant-bras.

Pourquoi utiliser cette raquette :

- Pour développer sa maniabilité (défense, mur, shadow, jonglages)
- Pour travailler sa puissance en attaque (alterner des séries avec raquette lourde et raquette classique) et relâchement.
- Pour développer un geste court (jeu dans la vitesse notamment)

Attention : N'abusez pas non plus de l'utilisation prolongée de ce type de raquette pour éviter des blessures de type tendinite. Il est important de bien veiller à avoir une bonne technique !!

On trouve des raquettes allant de 110g à 170g aujourd'hui. Si vous êtes débutant, orientez vous plutôt sur des raquettes entre 130g et 145g, un bon compromis ni trop léger ni trop lourd.

Bon entraînement à tous,