



INFOS PRATIQUES

● Où se renseigner sur les compétitions ?

Des mails sont envoyés régulièrement par le club pour vous informer des principales compétitions se déroulant dans le département. Un calendrier de l'ensemble des tournois de France est consultable sur le site badiste.fr (onglet « Les tournois », puis « Liste des tournois », avec possibilité d'affiner les paramètres de recherche).

● Comment s'inscrire à une compétition ?

Pour plonger dans le grand bain, rien de plus simple : inscrivez-vous sur le site badiste.fr (se rendre sur la page de la compétition choisie, puis cliquer sur « Ajouter une inscription ») et en 2 ou 3 clics, votre participation sera enregistrée ! Sachez par ailleurs que le club prend en charge jusqu'à 8 € de frais d'inscription par joueur et par week-end, alors faites-vous plaisir !!

● Une grande soirée de badminton !

Le SLB organise la 9^e Nuit du Bad le **vendredi 6 décembre**.

Cette grande animation au profit du Téléthon aura lieu à la Salle Pagnol à partir de 20h. Les places sont limitées, alors **inscrivez vous vite, ambiance sympa garantie !**



TRUCS ET ASTUCES

● Où faire corder sa raquette ?

Alain Sananikone, membre du SLB, est équipé et pourra recorder votre raquette (cordage haut de gamme Yonex Nanogy 99) au prix de 10 €.

● Auprès de qui acheter ses volants (en plumes) ?

Pour faire le plein de volants (FZ FORZA S-6000), rapprochez-vous de Laura Giraud, Laurent Garnier, Pascal Causse ou Raphaël Ortiz (11 € la boîte de 12 volants).

BA(D)FOUILLE

Interclubs, le retour !

par Pascal Causse,
responsable interclubs
au SLB depuis 2012

Ça y est ! La nouvelle saison interclubs a commencé et cette année, plus que les précédentes, il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux, des compétiteurs aux pratiquants loisir. Comme chaque saison, le Stade Laurentin Badminton a inscrit plusieurs équipes pour le représenter au sein de ce championnat départemental par équipes. Quatre *teams* vont porter haut les couleurs du SLB : les D2, D3, D4, ainsi que la D5 qui fait ses grands débuts cette saison. Cette nouvelle catégorie va permettre aux joueurs débutants de découvrir la compétition, mais également de goûter au plaisir de ces confrontations collectives, disputées... de façon amicale !

Les rencontres interclubs permettent aux équipes du SLB de rencontrer des clubs de tout le département. Elles ont lieu soit dans la salle Saint-Exupéry



le vendredi soir, soit en déplacement dans les salles des autres clubs. À chaque confrontation et sous la responsabilité d'un(e) capitaine, les clubs alignent plusieurs joueurs pour réaliser sept matchs (simple, double et mixte), l'équipe qui en remporte le plus grand nombre gagnant la rencontre. Ces confrontations sont bien des compétitions puisque les résultats comptent dans les futurs classements des joueurs, ainsi que dans le palmarès des équipes en fin de saison. Elles ajoutent aussi un plus incontestable, puisqu'elles permettent de développer l'esprit d'équipe et la cohésion de groupe. Et parce qu'il est important de ne jamais perdre de vue le caractère convivial de toute rencontre, celle-ci se termine autour de gâteaux et de boissons, prévus par l'équipe hôte.

Comme chaque année, la D2 ouvre le bal dès le mois d'octobre, les autres équipes enchaînant dans la foulée...

Bonne saison à toutes et tous !

LE SLB EN ACTION(S)...

La formation des jeunes badistes est importante pour le Stade Laurentin Badminton, comme en témoignent les créneaux jeunes et mini-bad proposés par le club. Au-delà des aspects « découverte d'un sport » et loisir, il s'agit aussi d'aider les plus motivés à progresser rapidement en se divertissant... et pourquoi pas, de dépister de futurs champions.

Les compétitions, ouvertes aux enfants, constituent une occasion de se confronter à d'autres, de progresser rapidement et de nouer des liens. Les stages, réservés aux jeunes et organisés à différents niveaux, participent aussi de ce processus de formation, sur des durées plus longues et avec une intensité plus soutenue. On pourrait les décrire comme « des entraînements plus intensifs, des exercices plus ciblés, avec l'esprit 'colonies de vacances' », selon les mots de Chan-Marie, régulièrement sélectionnée pour des stages départementaux et régionaux. Trois grands types de stages sont ouverts aux enfants, en fonction de leur envie et de leur niveau :



Les jeunes pousses laurentines

– des stages « privés » (organisés soit par le SLB, soit par d'autres clubs du département) qui s'adressent en général à tous les jeunes licenciés sur des formats courts (2 ou 3 jours) ;

– des stages « collectifs » qui s'inscrivent dans le cadre du dispositif jeunes (DJ) et qui ont vocation à accompagner les plus motivés ou les jeunes « à potentiel » pour préparer, entre autres, les compétitions ;

– des stages sur sélection au niveau départemental et/ou régional permettant de constituer des équipes pour des compétitions plus prestigieuses, le tout sous l'égide du Comité Départemental Bad'06 ou de la Ligue Paca.

Jeunes et parents, n'hésitez donc pas à vous renseigner auprès de Christophe. Car, comme le dit Chan-Marie, comment ne pas recommander ces stages « ludiques et sportifs » ?

La Rédac'

Les partenaires du



3 QUESTIONS A...

...Raphaël Ortiz, entraîneur adjoint bénévole Jeune au SLB depuis septembre 2012.

Raphaël, pourquoi est-il nécessaire de s'échauffer au badminton ?

RO : Le badminton est un sport complet et exigeant : complet parce que tout le corps est sollicité, exigeant parce que les changements de rythme et déplacements sont nombreux. Il faut donc préparer son corps à cet effort physique, sans minimiser les risques éventuels encourus, que ce soit en loisir, à l'entraînement ou en compétition. L'échauffement permet ainsi de ne pas mettre ses muscles, ses articulations et son cœur en difficulté et prévient efficacement les risques de blessures. En particulier, s'échauffer permet de faire monter progressivement le rythme cardiaque, le cœur étant beaucoup sollicité dans ce sport intense, mais aussi d'améliorer son efficacité dans les phases de jeu.

Quelles parties du corps sont à échauffer en priorité ?

RO : Les parties du corps souvent échauffées en priorité sont les membres inférieurs, afin de préparer les nombreux déplacements, les changements d'appui et de direction. Mais il ne faut pas négliger la partie haute de notre corps qui est aussi très sollicitée dans notre discipline : épaules, poignets, bras et avant-bras, tronc, etc.



Pas d'échauffement : quels sont les risques ?

RO : Pour que le badminton reste un plaisir, il est fondamental de prévenir, en amont et par un bon échauffement, les blessures ou les accidents qui menacent le badiste négligent : déchirures musculaires, entorses, tendinites (trop souvent constatées, quand il n'y a pas rupture du tendon...), claquages, etc. Il ne faut pas minimiser non plus les risques cardiaques associés à l'effort, en particulier chez les pratiquants de plus de 40 ans.

Bref, l'échauffement, s'il est souvent perçu comme une contrainte, doit être un passage obligé pour le pratiquant, quel que soit son niveau, s'il veut que 5 grammes de plumes restent associés à des tonnes d'émotion... sans commotion !

Présentation de Raphaël Ortiz

Formation Animateur Jeune en 2012,
Formation SOC en 2011,
SLB player depuis une dizaine d'années (coupure de 3 ans pour raison professionnelle),
Classement : D4/D4/D4,
Catégorie : Vétéran 2 (40 ans)



GOODIES

Lancement universel du concours de dessin 2013 pour les SLB Kids

Le thème : dessine-moi un mout... heu, un match de bad (deux ou quatre joueurs). Match classique, délirant, bisounours, extraterrestre ou autre, laisse aller ton imagination et ton inspiration ! Tout est possible (dans les limites de la feuille) !!

Le format de la feuille : A4.

La technique : celle que tu souhaites (noir & blanc, crayons de couleur, feutres, peinture), pourvu que le plaisir de créer et de s'amuser soit au rendez-vous.

Les personnes à qui le remettre : Cyril Saint-Blancat, Nicolas Grosvalet, Christine Pina ou Laurent Garnier.

La date limite de remise : vendredi 13 décembre 2013.

Bonne chance à tous, bad boys and girls :-)

Les prix : une boîte de volant, un grip, un porte-clés (1^{er} prix), un grip et un porte-clés (2^e), un porte-clés (3^e).

Le triomphe : une publication dans la Newsletter n°3, avec en prime un tour du parking du stade Debouille en Twingo customisée envoyant à donf le dernier tube de Justin Bieber (boules Quies bienvenues), survolée d'un hélico lançant des tonnes de confettis aux couleurs du SLB et des caisses de Champomy à volonté (le club décline toute responsabilité en cas de chute de caisse fatale). S'il s'avérait par hasard qu'une simple publication dans la newsletter suffise amplement à ton bonheur et que la célébrité ne fasse pas partie de tes ambitions, n'hésite pas à nous le faire savoir !

I. JEUNES

RESULTATS

TRJ 1 Trophée Régional Jeune (Nice - 28 et 29.09.13)

- Double Dame Benjamin : **Chan-Marie Sananikone** 1/2 finaliste avec Marine Gassion (BCG 83) contre Anouck Perrin (BCP 06) et Clara Paoli (BCAUB 13)
- Simple Homme Poussin : **Owen Levallois** en 1/4 de finale contre Elien Urbanek (CSP 84)
- Simple Homme Benjamin : **Gil Fabre** 1/2 finaliste contre Romain Osanno (AUCB 13)
- Double Mixte Poussin : **Luka Deflou-Hondaa** en 2^e place avec Thaïs Biancianiello (BCA 06)
- Double Homme Benjamin : **Luka Deflou-Hondaa** en 3^e place avec Raphaël Vallauri (USCB 06)
- Double Homme Benjamin : **Gil Fabre** 1/2 finaliste avec Julien Collard (KO 83) contre Gabriel Rodrigues (VB 13) et Théo Vaur (BCAE 13)
- Simple Dame Cadet : **Lisa Smaniotto** vainqueur contre Emma Bouisson (AUCB 13)

TJ 1 Trophée Interrégional Jeune (Tournon - 05.10.13)

- Simple Homme Benjamin : **Gil Fabre** en 1/4 de finale contre Rafaël Gavois (CODEP 69)
- Simple Dame Benjamin : **Sarah Sendyk** en 1/4 contre Juliette Moinard (CODEP 13)
- Double Homme Benjamin : **Gil Fabre** en 1/4 avec Julien Collard (KO 83) contre Maxence Corriette et Rafaël Gavois (CODEP 69)
- Double Dame Benjamin : **Chan-Marie Sananikone** 1/2 finaliste avec Marine Gassion (CODEP 83) contre Lisa Gagelin et Emma Walter (CODEP 38)

- Double Mixte Benjamin : **Sarah Sendyk** en 1/4 avec Théo Allier (BCHT 07) contre Salomé Bron et Tom Berteaux (CODEP 74)

TDJ 1 Trophée Départemental Jeune (Antibes - 19 et 20.10.13)

- Simple Homme Benjamin Top B : **Matthieu Pina** en finale de consolante contre Alexandre Brunet (BCP 06)
- Simple Homme Benjamin Top A : **Owen Levallois** en 3^e place contre Nicolas Calamel (BCA 06)
- Simple Homme Poussin : **Owen Levallois** finaliste
- Simple Dame Benjamin : **Marion Bovet** en 3^e place contre **Andréane Pélisson**
- Simple Dame Minime : **Sarah Sendyk** vainqueur contre **Chan-Marie Sananikone**
- Simple Dame Poussin : **Naïs Laugier** 1/2 finaliste

II. ADULTES

Que du Bad (Antibes - 05 et 06.10.13)

- Double Homme D : **Emmanuel Rozand** vainqueur avec Rémi Mayot (CBN 06) contre Jérémie Bordonaro et Jérôme Bougoffa (MBC 06)
- Double Mixte NC : **Thien-Anne Sananikone** et **Florian Pina** finalistes contre Thierry Lé et Céline Sprimont (NUC 06)



LEXIQUEZZ 2

(le fils de la revanche du retour du Bad Boy !)

Tu en demandes encore, cher lecteur ?

Tes rêves sont peuplés de filets, trajectoires, amortis ? Tu dors avec ta raquette sur la table de nuit (très pratique l'été pour smasher les moustiques) et tu te réveilles avec des plumes dans les cheveux ? Tu as donc franchi la deuxième étape, jeune novice. Aujourd'hui, nous livrons ces quatre nouvelles dénominations en pâture à ton inextinguible soif de connaissance...

Volant : Sorte d'adorable capsule Apollo pleine de jolies plumes, malheureusement vouée à être smatchée à répétition... Dur karma !

Drive : Certes le film qui a consacré Ryan Gosling, mais également un geste sec et souple d'attaque tendue.

Shadow : Mythique super-héros lauréat ou pratique d'entraînement visant à l'amélioration des gestes, répétés sans volant ? Réponse B, c'est mon ultime bafouille !!

Let ! : « Let it be, let it be, let it be let it b... » - Hé non, pas de pause chorale pendant laquelle les joueurs chanteraient joyeusement en canon le tube planétaire des Beatles (quoique, à tenter un jour !). Il s'agit simplement du cri (on parlera parfois d'un hurlement, selon la personne) lancé par un joueur ayant malencontreusement envoyé son volant sur le terrain voisin pour informer les autres de son acte impardonnable... Terrain sur lequel le point en cours sera (à votre grand regret... ou pas !) immédiatement arrêté, puis rejoué.

La suite de la suite au prochain flamboyant numéro. Et n'oublie pas, jeune novice... l'interro se rapproche !

AGENDA

(compétitions Adulte)

GPA 06 Mixte 1
(Nice - 17.11.13)
Inscriptions avant le 05.11.13

GPA 06 Double 1
(Cagnes-sur-Mer - 01.12.13)
Inscriptions avant le 19.11.13

9^e nuit du Bad
(Saint-Laurent du Var
06.12.13)
Inscriptions avant le 29.11.13

