



### BA(D)FOUILLE

#### Ecocitoyen, mode d'emploi par Cyril Pierre, Responsable ECO-SLB

À l'heure où l'on entend parfois parler d'« écocitoyenneté » autour de nous, pourquoi se lancer dans l'organisation d'un tournoi écocitoyen de badminton ?

En termes de développement durable, il est primordial d'impliquer et sensibiliser les jeunes (merci à eux !) dans la vie du club et des tournois. Inauguré en ce début d'année 2014, le partenariat avec Solibad est aussi un bel exemple d'investissement du club dans une démarche humanitaire et solidaire. En reconnaissance de ses actions, le SLB a d'ailleurs reçu le label Agenda 21 du CNOSE (Comité National Olympique et Sportif Français) et respecte la charte des manifestations durables et écoresponsables, et ce depuis maintenant 7 ans !



En entamant une démarche écocitoyenne, on entend aussi réfléchir à notre impact sur l'environnement. Si chacun essaie de son côté de repenser ses pratiques et d'agir en conséquence en diminuant sa consommation énergétique (co-voiturage, recyclage des déchets, choix de consommation), nous aurons déjà fait un pas en avant. Le SLB a ainsi adopté cette démarche depuis la création du tournoi écocitoyen, en se fournissant chez des partenaires Bio tels que Vital Santé Bio à Cagnes, la boulangerie BREAD à Nice ou encore la Biocoop Riviera.

Finalement, pourquoi allier badminton et esprit écocitoyen ? Au moment d'organiser des manifestations sportives, le bad peut facilement limiter son empreinte environnementale par le recyclage des volants mais aussi des déchets, ainsi qu'en réduisant les emballages d'une buvette 100% Bio. Avec notre action, il est permis d'espérer que d'autres clubs suivront rapidement la voie et pourquoi pas, d'envisager une véritable réflexion sur le recyclage et une fabrication plus écologique des volants entre autres initiatives.



Bilan de ce 7<sup>e</sup> écocitoyen : tout notre stock Bio a été écoulé, grâce notamment à des produits de qualité proposés aux 180 participants et à une fine équipe (Nicole, Thien-Thû, Nathalie et Annie) souriante et dynamique ! À noter

cependant que les gestes de tri sélectif restent à parfaire, bien que tous les outils soient là (sensibilisation, poubelles de couleurs différentes, etc.).

Bravo et merci à toutes et tous pour avoir participé à ce bel événement. Sans oublier, dans la rubrique bien-être et santé, Karen Pilibossian pour ses massages Shiatsu, qui ont rencontré auprès de nos chevronnés badistes un franc succès. Notre empreinte écologique ne cesse de diminuer chaque année, à nous de poursuivre nos efforts au moyen de ce formidable sport qu'est le badminton... Mais pas seulement !

### LE SLB EN ACTION(S)...

La compétition vous attire mais vous hésitez, vous vous dites que ce n'est pas pour vous ? Voici le témoignage de Fred, lors de sa première compétition en double dame.



Fred & Chris

Après un an au club à essayer de dompter les plumes, le moment de se lancer au jeu des GP était venu. Malgré quelques matchs en interclubs la saison dernière, le premier vrai tournoi est toujours un moment particulier : tension, inquiétudes, peur de l'inconnu ? Sans doute tout cela...

Arrivée au gymnase, direction la table de marque pour se présenter et le tableau d'affichage pour découvrir le nom des adversaires (d'illustres inconnues pour une première...) et les horaires de matchs. Pendant le temps passé à attendre son tour, on repère les terrains, les futurs adversaires, la buvette, on discute avec les membres du club, les connaissances...

Une demi-heure avant le début du match, échauffement obligatoire, footing en plein air pour chauffer les muscles, pousser le cardio. 10 minutes avant le début du match, la gorge est déjà sèche (où

ai-je mis cette satanée gourde ?), l'envie de se faire plaisir le dispute à une montée de stress : taper quelques volants avec sa partenaire permet de se détendre un peu, de se rassurer.

Premier match, premières sensations : mode « se faire plaisir », se dépasser, faire honneur à sa partenaire, jouer avec ses jambes, sa tête, ses bras. Les gestes sont plus compliqués qu'au club, la tension bien difficile à évacuer. Mais quel plaisir : les points s'enchaînent, les poignées de mains, les encouragements aux quelques fautes offertes aux adversaires et surtout, surtout, un régal d'être sur le terrain et de se donner à fond. Alors, on gagne un match, deux matchs ? On sort de poule ? Joie ! On se fait battre en ¼ ? Ce sera différent la prochaine fois. Car il y aura une prochaine fois, pour le bonheur que procure le jeu, pour le plaisir de voir d'autres joueurs et se faire coacher par des amis du SLB. Quand on vous dit que c'est une expérience à vivre...

**Frédérique Jacquinot**  
licenciée au SLB depuis 2012

### TRUCS ET ASTUCES

#### ● La tension de la raquette ? \*

La tension possible sur une raquette de badminton varie de 7 à 17 kilos, variation qui se traduira sur le jeu de la façon suivante :

Tension du cordage	Puissance	Contrôle	Durée de vie	Sensation	Vibration
Faible	+++	+	+++	+++	+
Moyenne	++	++	++	++	++
Haute	+	+++	+	+	+++

#### ● Le choix de la raquette ?

Deux caractéristiques essentielles sont à prendre en compte au moment de choisir sa raquette...

##### 1° La flexibilité

- Raquette souple : agréable à jouer, idéale pour les longs dégagements
- Raquette rigide : axée sur la précision et favorise la spontanéité dans les frappes

##### 2° L'équilibre

- Équilibre en tête de raquette : plus puissante mais moins maniable
- Équilibre neutre : compromis entre puissance et maniabilité
- Équilibre en manche : apporte de la vitesse et de la maniabilité au jeu (raquette plutôt utilisée en double)

\* Vous pouvez faire corder votre raquette à moindre frais grâce au club. Reportez-vous aux Trucs et Astuces de la SLBadNews N°2



Les partenaires du





3 QUESTIONS A...

Delphine Ortiz  
Diététicienne

Pourquoi le sportif doit-il être attentif à son alimentation ?

L'alimentation est un facteur stratégique dans la vie du sportif car bien manger pendant les périodes d'entraînement et de compétition est primordial pour atteindre ses objectifs. Or le sportif, surtout celui qui pratique en amateur, néglige cet aspect alors que l'alimentation, comme l'hydratation, sont des garants de la réussite et du plaisir associés au sport. Il faut privilégier une alimentation variée et équilibrée, adaptée au sport pratiqué, à son intensité et à la période concernée : avant, pendant et après l'exercice.

Que conseiller alors avant une compétition ?

Un effort ne se prépare pas le jour-même. Pour une compétition, il faut penser à adapter son alimentation environ trois jours avant. Privilégier les aliments riches en glucides complexes (féculents, produits céréaliers...) ou à index glycémique bas (fruits secs, pain complet, barres de céréales...). Le jour J, un repas complet mais digeste sera pris au moins trois heures avant le début de la compétition afin d'éviter les troubles digestifs. Si on dispose de moins de deux heures, on optera pour des fruits, un mélange de noix et fruits séchés ainsi que des jus de



fruits ou de légumes, qui contiennent des glucides plus rapidement assimilables par l'organisme. Planifier son alimentation est donc efficace et recommandé, car cela évite de recourir à des produits de « compensation » (type boissons énergisantes qui sont dangereuses pour le sportif et ne sont pas des boissons de l'effort).

Pendant et après l'épreuve, que faire ?

Outre une bonne hydratation (éviter les boissons gazeuses et trop froides), au-delà d'une heure d'effort, un apport de sodium et de glucides est nécessaire. L'objectif est de préserver l'énergie stockée à l'aide de produits tels que les boissons ou barres de l'effort et adapter sa consommation à la durée de l'effort. Après l'épreuve, l'alimentation est tout aussi importante car il faut compenser toutes les pertes hydro-électrolytiques et renouveler les réserves énergétiques. Pour la récupération, dans les 30 minutes qui suivent l'effort, il est conseillé de privilégier un apport de protides (des laitages par exemple) et de glucides. La réhydratation permet une bonne récupération : pensez à un jus de fruit dilué, du lait et un biscuit en guise de collation. Le repas qui suit sera riche en féculents.

*L'alimentation (saine et pensée en amont) est donc la meilleure partenaire du sportif, en compétition comme en entraînement.*

(ou le retour du futur du fils qui contre-attaque l'empire de la plume !)

Quoi ?? Tu es encore là, cher lecteur ?

Toute mon estime t'est acquise et pour la peine, attablons-nous quelques instants afin que, hmmm, je réfléchisse à la suite de ta formation vitaminée ! Bon, tu as franchi la troisième étape, jeune et fébrile padawan. En ce jour donc, je vais te livrer quatre nouvelles perles de sagesse qui muscleront ton intellect et feront très chic dans les soirées du gotha laurentin...

**GP** : il ne s'agit, hélas, pas du nouveau carburant « flower-powerécolo » à base de chanvre remplaçant le diesel, mais de l'acronyme de « Grand Prix ».

**Saut chinois** : probablement une merveilleuse figure acrobatique styly de l'opéra de Pékin, mais surtout un petit saut permettant au joueur de placer un smash sur un volant à mi-hauteur.

**Slice** : nope, ne donnez pas un grand coup de langue sur la joue de votre partenaire pour lui manifester votre affection, mais effectuez plutôt une rotation du manche pour frapper le volant afin de vriller la trajectoire de ce dernier et, hop, surprendre l'adversaire !

**Kill** : bien sûr on peut toujours faire une pirouette par-dessus le filet pour aller exprimer sa frustration à l'adversaire, en lui encadrant sa raquette autour du cou en guise de cravate design. Toutefois pour les plus zen, il s'agit simplement d'un coup offensif venant conclure le point au filet, par un mouvement souple et rapide du poignet.

La suite de la suite de la suite<sup>2</sup> au prochain numéro « surhyperméga » attendu !

AGENDA

- Tournoi Régional Jeunes 5 (Cagnes-sur-Mer - 29 et 30.03.14)
- Tournoi « Que du Bad » 2014 (Antibes - 19 et 20.04) inscriptions jusqu'au 3 avril
- Tournoi International « Rock'n Bad Academy » (Nice - 03 et 04.05) inscriptions jusqu'au 14 avril
- Championnat Régional Jeunes (Istres - 10 et 11.05)
- Championnat Départemental Jeunes (Nice - 17 et 18.05)
- GP Double (Cagnes-sur-Mer - 18.05) inscriptions jusqu'au 6 mai
- Tournoi International « Pluma Nissarda » 2014 (Nice - 07 et 08.06) inscriptions jusqu'au 18 mai

RESULTATS

Chez les Goonies...

Tournoi Régional Jeunes 3

(Aix-en-Provence - 18 et 19.01.14)

- Mixte Poussin : Owen 1/2 finaliste avec Juliette Broard (BAD'06)
- Double Dame Benjamin : - Nina et Marion en 1/4 de finale - Chan-Marie 1/2 finaliste

- avec Marine Gassion (BC Garéoultais 83)
- Sarah vainqueur avec Anouck Perrin (BAD'06)
- Simple Homme Benjamin : Gil (Poussin surclassé) 1/2 finaliste
- Double Homme Benjamin : Gil vainqueur avec Julien Colard (Kimbad Ollioules 83)
- Simple Dame Cadet : Lisa finaliste

Tournoi Départemental Jeunes 4

(Antibes - 01 et 02.02.14)

- SD Poussin : Chloé 1/2 finaliste
- SH Poussin : - Owen finaliste - Luka vainqueur
- SD Benjamin : - Andréane vainqueur (Tableau 2) - Chan-Marie vainqueur
- SH Benjamin - Top B : Evan vainqueur
- SH Benjamin - Top A : - Owen 1/2 finaliste - Gil vainqueur
- SD Minime : Chan-Marie (surclassée) 1/2 finaliste

TRJ 4 (Pertuis - 08 et 09.02.14)

- SH Poussin : Owen en 1/4 de finale
- SH Benjamin : Gil vainqueur
- MX Benjamin : Gil 1/2 finaliste avec Marie Colard (CODEP 83)
- SD Cadet : Lisa finaliste
- MX Cadet : Lisa vainqueur

TDJ 5 (L'Escarène - 15 et 16.02.14)

- MX Poussin : Owen vainqueur avec Juliette Broard (BC Baous)
- DH Benjamin : Evan et Owen finalistes
- DD Minime : Sarah et Chan-Marie (surclassées) vainqueures
- MX Minime : Sarah vainqueur avec Thomas Board (BCB)

TIJ 3 (Pernes-les-Fontaines - 01 et 02.03.14)

- SD Benjamin : Chan-Marie en 1/4 de finale
- DD Benjamin : Sarah et Chan-Marie en 1/4 de finale
- DH Benjamin : Gil finaliste avec Julien Colard (CODEP 83)
- MX Benjamin : Gil 1/2 finaliste avec Marie Colard (CODEP 83)

Et chez les Monuments Men & Women...

Tournoi de Double (Cagnes-sur-Mer - 12.01.14)

- DD NC : Christine et Fred en 1/4 de finale
- DD D- : Anaïs et Sandy 1/2 finalistes
- DH D- : Raphaël et Jean-Philippe en 1/8<sup>e</sup> de finale
- DD D+ : Annie et Laura finalistes
- DH D+ : Manu 1/2 finaliste avec « Coach Christophe » (BCB)

GPA 06 Simple 2 (Cannes - 02.02.14)

- SH NC : Michel S. en 1/4 de finale
- SD D- : Laura vainqueur
- SD D+ : Lisa 1/2 finaliste

Tournoi « Les Poilades de Nice » (08 et 09.02.14)

- DH D- : - Raphaël et Jean-Philippe en 1/8<sup>e</sup> de finale - Pioup' et Groupf 1/2 finalistes
- MX D- : Anaïs et Groupf 1/2 finalistes

7<sup>e</sup> GP Écocitoyen (Saint-Laurent-du-Var - 08 et 09.03.14)

- MX D- : - Laurent et Sandy en 1/8<sup>e</sup> de finale - Anaïs et Groupf en 1/4 de finale - Thien-Anne et Pioup' en 1/4 de finale - Nathalie et Michel S. finalistes (Tableau 2)
- DD D- : - Christine et Fred 1/2 finalistes - Anaïs et Thien-Anne 1/2 finalistes
- DH D- : - Raphaël et Michel S. vainqueurs (Tableau 2) - Laurent et Éric 1/2 finalistes - Pioup' et Groupf finalistes
- DD D+ : Annie et Laura vainqueures
- DH D+ : Cyril P. en 1/4 de finale avec William Bonali (CB Nice)

