



BA(D)FOUILLE

(Tout) Petit traité de « bonne volonté »...

Un lendemain de championnat départemental, que retient-on ? Les champions ? Évidemment... Mais c'est un peu comme ne garder en tête que le plus évident et le plus apparent... Nous avons tous, en tant que participant ou spectateur de ce GP éco-citoyen du SLB, des souvenirs, des moments qui nous ont marqués, des petites pastilles de vitamine que nous allons savourer quelque temps.

Pour certains, ce seront des moments avec les copains ou les amis, les petites provocations échangées avant match, les félicitations d'après joute, les remerciements à ceux qui, le temps d'un match, endossent avec plus ou moins de bonheur l'habit de coach. Pour d'autres, le

moment où on a entendu, pour soi et son (sa) partenaire, les encouragements de supporters d'un jour.

Pour beaucoup de ceux qui ne jouaient pas, parce que blessés, au repos, parce que pas très férus de compétition ou sans coéquipier, la compète fut l'occasion de rencontres, de dons de quelques heures, de services rendus au club. Énumérer les tâches à répartir, les petites actions réalisées, les gestes faits dans la discrétion serait tout à la fois impossible et dérisoire. Mais les remercier est **primordial**. D'abord, parce que, sans eux, pas de rencontres, pas de matchs, pas de vainqueurs, pas de trophée mais aussi pas de club. Ensuite, parce que c'est



Magic Nicole



« bonne volonté », quelqu'un qui agit sans y être tenu. Merci alors à tous les « bienveillants » du SLB, que ce soit sur les compétitions ou en dehors, car ils sont le « développement durable »... mais aussi l'âme du club. Un ultime trophée alors ? Oui, celui qui revient aux généreux volontaires pour leur action toute en humilité et en sourire sur ce tournoi éco-citoyen des 28 février et 1^{er} mars !

La Rédac' Team

Spéciale Bad' bizz à Christopher ! Remets-toi vite, Barbaluuuu !! :-)



leur énergie qui rend possible les projets et les actions, quelle que soit leur ampleur. Enfin, parce que le bénévolat n'est pas une vocation, pas plus qu'un mot un peu creux. Nul ne naît bénévole, nul n'est pourvu génétiquement d'un patrimoine « bénévole ».

Pour s'en souvenir, un petit « truc » : étymologiquement, le bénévole est une femme ou un homme de

GOODIES

Le CONCOURS qui remue les méninges... et lutte efficacement contre la morosité

Après les photographies, les dessins, les haïkus (ah, les haïkus...), voici le nouveau concours auquel te convie l'équipe de la Bad'news : **invente le slogan de ton club, de ton SLB !**

Court, vitaminé, inventif, résolument « pep's », le slogan doit refléter ce que le bad inspire de plus positif et de plus explosif chez toi. Clair, attractif, il doit aussi résumer ton sport, ton club... et donner envie de pratiquer ce sport à forte teneur énergétique.

Alors, que tu vois ton sport en rêveur ou en râleur, en poète ou en pirouette, en douceur ou en couleur, prends-toi au jeu et « just do bad ». Envoie à Christine, avant le 2 mai, ton ou tes slogans... Et peut-être, peut-être, seras-tu LE créateur ou LA créatrice du slogan du SLB !!! Allez, on compte sur toi, ton imagination, ton énergie et surtout, ce petit rien de folie qui fait toute la différence et que dans la rédac', on aime par-dessus tout !

Envoyez les slogans à : christine.pina@sl-badminton.com

3 QUESTIONS A...

Eve-Anne, conseillère en diététique, triathlète

Pourquoi l'hydratation est-elle essentielle pour le sportif ?

L'eau est une composante essentielle du corps en général (entre 60 et 70% d'eau) et des muscles en particulier, constitués de 65 à 75% d'eau. L'hydratation est donc primordiale pour le sportif, puisqu'il perd de l'eau par la transpiration... mais aussi par la respiration.

Une mauvaise hydratation a de graves conséquences. Elle perturbe le bon fonctionnement, en créant des douleurs, des tendinites notamment. Elle altère les performances : une perte de 1% du volume total d'eau du corps entraîne une perte de 10% des capacités physiques du sportif, d'où une moins bonne résistance, une augmentation du temps de réaction...

Que faut-il boire lors de la pratique sportive ?

De manière générale, il est préférable de boire de l'eau plate ou gazeuse à température ambiante. Lors des entraînements ou des compétitions, il est possible d'utiliser des boissons de l'effort (et non pas des boissons énergisantes souvent pleines de caféine) permettant un apport glucidique, ainsi qu'un apport en sodium et autres minéraux pour compenser leur perte par la transpiration.

Les boissons stimulantes telles que le café ou les boissons contenant de la caféine ont tendance à

favoriser la déshydratation, de même que les boissons alcoolisées. Elles seront donc à éviter en période d'entraînement ou de compétition.



Comment gérer son hydratation avant/pendant/après l'effort ?

Une bonne hydratation est une hydratation régulière, en amont de tout effort sportif, quelle que soit son intensité.

Hors entraînement, il est important de boire en moyenne 1,5 l d'eau par jour (cette consommation peut tout à fait varier selon la taille et le poids), c'est-à-dire 500ml dans la matinée puis dans l'après-midi, les 500ml restant lors des repas.

Lors de l'entraînement, il est conseillé de boire 1 à 2 gorgées pleines toutes les 5-10 min afin d'avoir un apport régulier, mais pas trop important pour ne pas se sentir alourdi. Cette quantité sera en principe suffisante si l'apport en eau est suffisant le reste de la journée.



Eve-Anne



Les partenaires du



L'INTERVIEW QUI TUE (VRAIMENT)

par Benoit, marathonien avec raquette, depuis 3 ans au SLB !

1) 4.5 km parcourus en moyenne par match, record du club battu... Mais quelle est ta potion magique ? Pas de potion, pas de ti'punch... Juste du feeling et une incapacité assez naturelle (et contre laquelle je ne lutte pas) à faire des pas chassés... Alors, faute de mieux, je cours, je cours et je transpire. Mais surtout, le secret, c'est ce qui se passe sur le terrain. Ma distance parcourue (soit marathon, soit demi-fond...) dépend de mes partenaires et de mes adversaires. Parole de sage : je choisis donc avec soin ceux qui vont m'accompagner sur un match, en fonction de ma forme et de la distance que je souhaite parcourir. Le badminton est un sport basé sur le recrutement idéal !



Benoit et un ami badiste

2) Étant fan de Star Wars, tu es plutôt Yoda ou Princesse Leia sur le terrain ? Terrible dilemme que voilà... Tout bien considéré, plutôt Maître Yoda dans l'Attaque des clones qui sort son sabre laser contre le Comte Dooku et saute dans tous les sens ! Par contre, et sans machisme aucun (car sage je suis), la tenue de la Princesse Leia chez Jabba le Hutt dans le retour du Jedi pourrait avoir un certain succès au SLB. Car ainsi nos partenaires, belles elles seraient...

3) Ta devise au moment d'aborder le match qui changera la face de l'Empire ? Disciple, sache-le : mon état d'esprit diffère selon les personnes qui se retrouvent avec moi sur le terrain. J'aime éblouir mes adversaires avec mon jeu de jambes, mais je note avec tristesse qu'ils

remarquent plutôt ma superbe montre qui lance des lumières ensorcelantes. Bref, je préfère ne pas me mettre la pression. Crois-tu que les joueurs du SLB l'ont remarqué ? Donc, ma devise au moment du match qui changera notre destin ? « Que la farce... euh la force soit avec nous ! »

4) Un conseil au jeune apprenti qui débarquerait dans la galaxie lointaine du SLB ? Si tu es jeune et jolie, on t'apprendra volontiers à taquiner le volant... Si tu es un garçon : attention, jeune disciple. Trop de sport tue le sport ! Si tu es paisible, opte pour le frisbee. Ça, c'est un vrai sport de plage !



CINEBAD

Ciné bad, la chronique qui dépoussière instantanément vos neurones (rien qu'à lire le titre) !

Namasté, jeune apprenti ! Alors prêt à sortir de ta chrysalide ? Je gage que ces cinq mois de réflexion immobile et de jeûne (*lire ou relire dans Cinébad 1 le "Petit manuel du comment survivre à un stage de ligotage dans un filet de bad pour une durée indéterminée en se nourrissant exclusivement de volants et de grips usagés"*) t'ont enfin appris l'humilité ainsi que le respect de tes aînés. En tout cas, tu vas clairement tenir une forme du tonnerre sur le terrain avec ces dix kilos de moins ! Pardon ? « A quoi ? A boiire ?? » Ha- ha ! Toujours le mot pour rire, cher padawan !! Allez, je suis bon prince et vais déjà t'ôter cette plume qui te chatouillait le nez et ce volant tout machouillé de ta bouche... Bueno, j'imagine que tu t'es enfin rendu à l'évidence, en repassant ta culture cinéphilique en boucle dans ta tête de piaf et en y découvrant toujours plus de références au Bad.

Te citer *Birdman*, aux plumes récemment oscarisées, aurait pu en être une preuve parfaite. Mais j'étais occupé à former la nouvelle génération de badistes à coups de paintball ces derniers jours...

Toutefois le récent et virevoltant *Kingsman*, hommage déjanté aux films de James Bond, gorgeaite tout autant de moult et flagrant clins d'œil badistiques. De par son côté fairplay (*très british of course*), en passant par ses facétieux gadgets tel le parapluie bouclier, la scène de climax des parachutes et les antennes concaves des satellites sont toutes d'absolues citations de la forme conique de nos bien-aimés volants. Sans compter, à l'image d'un match d'interclub, les multiples *kills*, *smashes* et *overheads* que le héros distribue à la volée dans d'irrésistibles séquences de *gunfight* savoureusement orchestrées. Cette histoire de jeune novice gagnant sa place dans le monde et dans l'univers de l'espionnage est une métaphore fichtrement évidente de l'apprentissage de la vie *via* la pratique du badminton, ne trouves-tu pas ?

Comment ça 'Lui au moins était mieux traité', p'tit malotru ?! ALLEZ, TROIS CENTS POMPES-SAUTS, EXECUTION !!! Et le fait que tu ne puisses bouger les bras n'est pas une excuse... NON MAIS !



RESULTATS

Chez les nounours...

TDJ6 (Cagnes-sur-Mer - 8 février)

- Double Dame Benjamin : **Chloé** (surclassée) 2^e
- Double Homme Benjamin : **Luka et Owen** vainqueurs
- Mixte Benjamin : **Owen** vainqueur

Tournoi Régional Jeunes 5 (Apt - 14 et 15 février)

- Simple Homme Benjamin : **Gil** 1/2 finaliste
- Double Homme Benjamin : **Gil** vainqueur

Trophée Interrégional Jeunes 3 (Valence - 28 février et 1^{er} mars)

- Mixte Poussin : **Chloé** 1/2 finaliste
- Mixte Benjamin : **Gil** vainqueur

Et chez les grizzlis...

GPA 06 Simple (Cagnes-sur-Mer - 1^{er} février)

- Dame D : **Sarah** (surclassée) vainqueur
- Homme D : **Groumpf** vainqueur

GP 06 Double (L'Escarène - 8 février)

- Dame D- : **Fred et Christine** 2^e
- Homme D : **Pioup** 1/2 finaliste

Championnat Dép. Dble & Mx (SLV - 28 février et 1^{er} mars)

- Mixte D : **Annie** vainqueur



AGENDA

Envie de bouger ?

- 10^{ème} journée de Top 12 (Aix en Pce - 11.04.2015)
- Aix en Provence VS Talence
Déplacement collectif organisé par le SLB : <http://doodle.com/t3yqyv3v9n5qs53y>
- Tournoi Départemental Jeunes Double et Mixte (Cagnes-sur-Mer - 19.04.2015)
Inscriptions auprès de Nathalie Sedyk
- GP Mixte (Vence - 19.04.2015)
Inscriptions sur Badiste avant le 6.04.15
- Tournoi Simple et Double (Cagnes-sur-Mer - 25 & 26 avril 2015)
Inscriptions sur Badiste avant le 15.04.15
- Massacre à la Badonneuse (Nice - 9 et 10.05.2015)
Inscriptions sur Badiste avant le 18.04.15
- GP Double (Valberg - 17.05.2015)
Inscriptions sur Badiste avant le 4.05.15
- Pluma Nissarda (Nice - 23 & 24.05.2015)
Inscriptions sur Badiste avant le 13.05.15

● Championnats Départementaux Jeunes (Nice - 30 et 31 05.2015)
Inscriptions auprès de Nathalie Sedyk

Pas vraiment envie de bouger ?

- YONEX Sunrise India Open 2015 (24-29.04.2015)
- MAYBANK Malaysia Open 2015 (31.03 - 05.04.2015)
- OUE Singapore Open 2015 (07-12.04.2015)
- China Masters 2015 (14-19.04.2015)

Disponibles en live ou en replay sur les chaînes Youtube **Azzam, Badmintonworld.tv, etc.**