



BA(D)FOUILLE

## Une dernière pour la route...

Chers lecteurs de la SLBad'News, chers abonnés aux rubriques déjantées ou mi-sérieuses de cette newsletter à la périodicité incertaine, chers participants aux concours étranges proposés pendant deux ans, chères victimes de jeux de mots à la légèreté toute relative, vous avez entre les mains le dernier numéro de l'année 2014-2015. Une année riche, mouvementée... mais une année bad, assurément que nous avons eu plaisir à accompagner, à mettre en lumière avec un regard décalé, parfois amusé, toujours bienveillant.

Il est l'heure, pour la joyeuse équipe rédactionnelle de cette newsletter, de céder la place. Au terme de deux années de (déloyaux) services, la petite rédac' rend son tablier coloré et va se consacrer à d'autres activités. La faute à un épuisement de l'inspiration collective et au sentiment d'avoir fait le tour (rapide) du sujet. Des regrets ? Évidemment, car on n'arrête pas une telle aventure sans quelques hésitations. On perçoit aussi ce qui n'a pas été écrit, pas été souligné, pas été mis en lumière. Il appartiendra aux successeurs de combler ces vides, d'améliorer le projet, voire de le repenser totalement.

Au moment de raccrocher les stylets, les mascottes et les plumes (encore !), la rédac' tient à remercier tous ceux qui ont participé aux concours avec un sens de la dérision que nous avons apprécié à sa juste valeur et ceux qui se sont prêtés au jeu des interviews.

Nous n'oublions pas ceux qui, par des petits messages, des mails, des clins d'œil, nous ont donné l'énergie pour mener aussi loin ce beau support dont nous sommes fiers et qui nous a permis d'organiser des soirées de travail hautement intellectuelles.

A tous, SLBye-Bye...

Benjamin B., Christine P., Cyril S., Florian P., Fred J., Marielle B., Nicolas G., Samy P.



## 3 QUESTIONS A...

Laurence Andreoletti, badiste au NUC (meilleur classement en simple : A3), diplômée d'État en badminton



Laurence



### 1) En amont de la compétition, comment bien se préparer mentalement pour aborder sereinement cette échéance ?

Plusieurs moyens existent, plus ou moins accessibles en fonction du niveau du pratiquant. J'en recommanderais deux, qui peuvent être associés. Tout d'abord, **l'imagerie mentale** : pour le sportif, cela consiste à se centrer, non plus sur le résultat de la compétition qui est source d'anxiété, mais sur les moyens d'actions, les stratégies et techniques à mettre en œuvre pour réussir. Chacun peut donc ainsi se préparer en fonction de ses propres capacités. Ensuite et parallèlement, pratiquer **une respiration abdominale lente et profonde** est également indispensable, avant la compétition et en cas de montée de crispation. Cela permet un relâchement musculaire, une baisse de la tension artérielle et un ralentissement des pulsations du cœur. Cette technique favorise une diminution du stress, le contrôle de ses émotions et la reconcentration.

### 2) Durant le match, que faire pour parvenir à se remobiliser rapidement en cas de "passage à vide" ?

Là encore, plusieurs méthodes sont à disposition. Le joueur peut par exemple mettre en place **des routines de concentration**. Elles peuvent consister en un relâchement musculaire ou un étirement si le temps le permet, à l'élaboration d'un schéma tactique pour le point à venir ou à résumer, en un

mot, la décision prise par le joueur pour le point suivant (« mobilité », par exemple, mais pas « gagner » qui reste trop abstrait). Autre méthode, **le switch** : cela consiste à couper la pensée parasite (générée par un sentiment d'échec ou de frustration) pour basculer vers une image ou une sensation positive que le joueur va alors « ancrer ». Pour que le temps de « basculement » soit de plus en plus court, il est important de répéter et de s'entraîner à cette pratique.

### 3) Quelles sont les clés pour surmonter la frustration et la déception après une défaite ?

**Pour reprendre confiance en soi**, il faut prendre l'habitude de noter très objectivement, le plus tôt possible, ce qui n'a pas marché dans un match afin d'en tirer les enseignements. Puis terminer sur les réussites précédentes pour clore sur une touche encourageante. Il est aussi important, si on veut approfondir, d'établir **une grille d'analyse d'un match**, notamment sur les plans technique, tactique, physique et mental (calme, concentration, lucidité tactique, soutien et présence auprès de mon partenaire).

La claivoyance mais aussi la capacité à mobiliser des images positives sont donc des armes très efficaces pour progresser, le mental étant un facteur-clé de la réussite et du plaisir dans le sport, quel que soit le niveau.



## GOODIES

### "Invente le slogan du SLB" ou le concours de guedin

7... Ils ont été 7 courageux à proposer des slogans pour certains loufoques, pour d'autres « vintage », pour d'autres encore improbables. Faute de place, nous ne pouvons communiquer les **48** propositions reçues. Mais la rédac' ne peut résister au plaisir de vous partager sa petite sélection (très subjective, bien sûr...). Un grand merci aux *Hominis plumatibus* qui ont relevé le défi !

**Benoît :**  
Tu veux transpirer ? Rejoins le SLB !

**Cyril :**  
Be good, be wild, be BAD !

**Flo :**  
Des plumes et des ailes

**Cynthia :**  
Prendre du bon temps au son du volant

**Alexandra :**  
Saint-Laurent Badminton, ça détonne !

**Michel W. :**  
Bad is good !

**Christine :**  
Casseurs de plumes !

Les partenaires du



## L'INTERVIEW QUI TUE (VRAIMENT)

par Alexandra, rose addict, depuis 2 ans au SLB

1. Si tu devais partir sur une île lointaine, tu emporterais en priorité une paire de ballerines ou une raquette et quelques volants ?

Bien que danseuse hors pair (ma première passion), sans hésiter, je pars avec plusieurs raquettes et des volants. Autour d'une bad party, il y a toujours moyen de faire la connaissance d'individus étranges et bondissants, attachants pour la plupart.

2. Cuisinière à tes heures perdues, tu dois réaliser une recette explosive de gâteau qui soit à l'image du badminton. Tes ingrédients ?

D'abord, ce sera un gâteau au chocolat (par gourmandise et soi-disant pour le magnésium). Ensuite, j'ajoute des pop corn, du sucre pétillant, de l'orange sanguine et un zeste de bonne humeur. Trop sucré ? Enlevons l'orange sanguine alors...

3. Agatha Christie écrivait : « Ordre et méthode, c'était depuis des années la devise du détective ! ». Quelle est selon toi la devise du badiste ?

« Partage, adresse et ténacité », parole d'Hercule Poirot ! Le partage lorsqu'on échange conseils bienveillants et bonne humeur avec les autres. Adresse, pour effleurer avec délectation la

bande du filet. Ténacité, enfin, parce que le badminton demande une persévérance physique et psychique assez peu commune.

4. Au fait, au fait, pink lady, un auteur de SF « bad compatible » ?

L'auteur Veronica Roth ayant inspiré le film *Divergent* de l'américain Neil Burger ! Le badminton se retrouve dans le mot « divergent », non ? Le bad est tout sauf du tennis (je vous dis que c'est exigeant...) et source de polémiques. Les ignorants, les non-initiés, les faux esthètes y voient une activité de loisir. Nous, badistes, le considérons comme un sport à **haut risque** nécessitant l'association de plusieurs qualités. Comme dit l'héroïne du film : « Il existe un monde pour des gens comme moi... Je suis BADISTE ! » (bon, ça, c'est moi qui l'ajoute...).



Alex



## CINEBAD

Ciné bad, le post tweeté par 176 903 424 milliards de bactéries à travers l'univers (au minimum) !

**Maître Cyrims :** Bueno, jeune novice ! Pas à pas chassé, nous nous sommes approchés de l'apogée de ton initiation. Physiquement, tu es un badiste aguerri et les têtes de tes adversaires ornent honorablement les murs de ton salon. Niveau concentration, tu sers 21 aces d'affilée les yeux fermés. Et la plume de phénix conquise l'été dernier a hissé ta confiance au rang de celle d'un golgoth boosté au Redbull. A côté, Yoda fait figure de bisounours sous Prozac. Spirituellement qu'en est-il, mon fier apprenti ? Certes, tu respirez, tu vis, tu manges, tu dors Bad mais penses-tu Bad ? **Car c'est l'essence de mon enseignement cette année : LE BAD EST PARTOUT !!!!** Mais qu'est-ce qui me prend de hurler ainsi, hum ! Ceci est ta dernière épreuve, ton ultime analyse cinéphilique. J'écoute, disciple, livre-moi ton cinébad !



**Le disciple :** Dans *Mad Max : Fury Road*, la carrosserie de nombreux véhicules et leurs harpons sont modélés sur le profilé d'un volant. Et la muselière qui entrave le héros rappelle des tiges de plumes... Autre film ? Dans *La loi du marché*, le domaine du travail y est perçu comme un match où le perdant est relégué en division inférieure. Fin parallèle, non ? Encore un ? Dans *A la poursuite de demain*, vous noterez la fusée s'élevant tel un volant smashé, les grillages rappelant un filet, les dômes d'une cité aux courbes de raquette, la tour Eiffel similaire à un manche. Ai-je brillé, maître ?

**Maître Cyrims :** Excelléent, épreuve bouclée haut la main, tu peux ralentir ! Holà jeune novice, inutile de me la jouer transe mystique !! Aaah, trop tard, ce vouyou a transcendé l'essence du Bad en se métamorphosant en volant !!! Encore un apprenti de perdu. Bon ben, ça me fera toujours un volant gratos pour lundi !

## RESULTATS

...et chez les Chevaliers du Zodiaque !!

Pluma Nissarda (Nice - 23 & 24.05)

● Mixte D : Annie 1/2 finaliste

Interclubs Départementale 4 : victoire en 1/2 finale contre BC Paillons (5-2)

Chez les Teletubbies...

Championnats Régionaux Jeunes (Pertuis - 25 & 26.04)

● Poussin Dame : Chloé championne (Double et Mixte) et demi-finaliste (Simple)  
● Benjamin Homme : Gil vice-champion (Double et Mixte) et demi-finaliste (Simple)  
● Minime Dame : Sarah vice-championne (Double)

Championnats de France Jeunes (Boulazac - 14 au 17.05)

● Benjamin Homme : Gil en 1/8<sup>e</sup> (Double et Mixte)



## AGENDA

Pour cette saison, les compèt', c'est fini... pour les joueurs ! Spectateurs de beau jeu, vos mirettes vont être comblées...

● **Tournoi International d'Antibes (4 & 5.07.2015)**

Rendez-vous à la splendide Azur Arena d'Antibes pour assister à du (très) haut niveau... Dans une chaude ambiance, bien sûr !!



Pour les badistes 2.0, ça se passe aussi sur **Youtube !!**  
**Chaînes Azzam, Badmintontalk, etc.**

● **YONEX Open Chinese Taipei 2015 (14-19.07.2015)**  
● **TOTAL BWF World Championships (10-16.08.2015)** - à ne pas manquer !!