



Mon livret compét'

Spécial Jeunes

Bad un jour, bad toujours !

Salut, petit SLBadiste !

Tu vas faire une compétition. C'est peut-être ta première, ta deuxième ou plus encore... Peu importe. Ce livret est pour toi. Il te permet de tout savoir (enfin, l'essentiel...) et de ne pas te sentir dépassé par cet événement.

Tu as quelques trucs à savoir qui te rendront la vie facile, et peut-être, permettront ta victoire.



On y va doucement ? Petit à petit ?

Allez, c'est parti !

En fait, il y a plusieurs étapes, toutes essentielles et qu'il ne faut pas oublier.

Étape n°1 : S'inscrire **p. 3**

Étape n°2 : Préparer ton sac **p. 4**

Étape n°3 : Le jour de la compétition **p. 5**

Étape n°4 : Quelques petits trucs à savoir **p. 6**

Étape n°1 : S'inscrire



L'inscription en compétition est **obligatoire**. C'est important parce que, grâce à cela, le juge arbitre (JA) de la compétition peut organiser les rencontres entre joueurs.

Pour les jeunes (jusqu'à 16 ans), il y a généralement dans le club un adulte qui s'en charge.

Au Stade Laurentin Badminton, c'est Élodie Balard (postinette@gmail.com) qui s'occupe de cela.

Si tu veux faire une compétition, **parles-en avec tes parents en premier** (eh oui, parce qu'ils vont t'accompagner, te supporter et ils sont responsables de toi...), ton entraîneur qui te conseillera et Élodie pour les inscriptions.

Pour les compétitions sur 1 ou 2 jours, tu peux en général t'inscrire **sur plusieurs « tableaux »**. Rien à voir avec l'école, rassure-toi !

Un tableau est soit un **tableau de simple** (tu joues en solo...), soit un **tableau de double** (tu es associé à un autre joueur de même sexe), soit un **tableau de mixte** (tu es associé à un autre joueur de sexe différent). Si tu es en forme, sur une même compétition, tu peux donc être inscrit sur 3 tableaux...

Pour trouver un ou une partenaire pour le double ou le mixte, c'est à ton entraîneur qu'il faut en parler.

Les joueurs se rencontrent aussi par niveau de classement. Dit autrement, dans ta poule (c'est-à-dire dans la première partie de la compétition où les matchs ne sont pas éliminatoires directement, en général...), tu vas rencontrer des joueurs qui ont ton niveau. C'est plus sympa, franchement.

Les poules peuvent être de 3, 4 voire 5 joueurs.

Plus il y a de joueurs dans la poule, plus tu es sûr de faire des matchs dans la compétition. Et plus tu remportes de matchs, plus tu as de chances de « sortir de poule » (c'est-à-dire de ne pas rentrer trop tôt chez toi) et d'aller vers les 1/4 de finale, 1/2 finales ou finales. Là, ça ne plaisante plus : les matchs sont éliminatoires. Tu perds et l'aventure est finie !

Attention : une fois inscrit, tu dois te rendre à ta compétition ! Si tu ne le fais pas, tu peux être sanctionné, comme ton club.

Bien sûr, si tu es blessé ou malade, c'est autre chose. Mais dis-le à la personne en charge de ton inscription (Élodie, à appeler en cas d'extrême urgence, au 06.87.23.95.63), car elle pourra prévenir le JA et t'éviter une sanction. **Il faudra obligatoirement fournir un certificat médical.**

Et préviens aussi ton partenaire de double ou de mixte. C'est une marque de respect indispensable.

Étape n°2 : Préparer ton sac

Ton sac est aussi important que le parachute pour le parachutiste. Un sac mal fait et tu enchaînes les petits soucis.

Pour aller en compétition, tu dois mettre dans ton sac (ça, c'est le nécessaire vital...) :

- ▷ 1 gourde ou une grande bouteille d'eau
- ▷ 1 ou 2 boîtes de volants « plumes » que tu peux acheter au club (c'est moins cher qu'en compétition)
- ▷ 2 raquettes (on ne sait pas pourquoi, mais les raquettes cassent souvent en compétition...)
- ▷ 1 tee-shirt de rechange (si la compétition dure longtemps, ça peut être bien utile)
- ▷ 1 gilet ou un pull car, dans les gymnases, il peut faire froid
- ▷ 1 serviette pour t'essuyer après l'effort
- ▷ 1 corde à sauter pour t'échauffer
- ▷ S'il n'y a pas de buvette au gymnase (tes parents peuvent le savoir en regardant attentivement la 1^{ère} page de ta convocation), pense à prendre ton repas, ton goûter, des barres de céréales pour les petits creux, des bananes, etc.



Souvent, les gymnases sont équipés de sanitaires. Pense à prendre le nécessaire pour te doucher après la compétition. Cela te permet de se détendre et d'éviter les courbatures trop nombreuses avant d'arriver chez toi.

Tu le verras, sur les terrains, à côté des poteaux de filet, il y a des boîtes ou des caisses qui sont prévues pour y mettre :

- ▷ ta gourde (qui doit être remplie...)
- ▷ ta boîte de volants
- ▷ ta raquette de rechange (en plus de celle que tu utilises pendant le match)
- ▷ ta serviette.

Attention : une fois sur le terrain, tu ne peux le quitter qu'à la fin du match. Inutile de penser que tu peux t'absenter pour aller chercher un volant ou une raquette. Ton adversaire peut être mécontent ou appeler le Juge Arbitre. Et ce n'est pas sympa pour tes supporters !

Étape n°3 : Le jour de la compétition

C'est le grand jour, celui de ta compét' ! Pour que tout se passe bien, il faut que tu sois préparé comme il faut :

- ▷ ton sac doit être prêt depuis la veille
- ▷ tu dois avoir fait une bonne nuit et avoir mangé équilibré depuis au moins 48 heures
- ▷ tes parents doivent avoir les indications précises sur le nom et l'emplacement du gymnase pour ne pas se perdre
- ▷ tu dois être là à l'heure de ta convocation, sinon tu fais attendre tout le monde ou tu peux être déclaré absent ou forfait (on appelle ça WO. Cela veut dire que ton adversaire a une victoire par abandon...).

Quand tu arrives au gymnase, plusieurs choses à faire dans l'ordre :

▷ **tu passes à la table de marque** (table avec des gens étranges qui ne sont pas en tenue de sport et jouent avec un micro) pour saluer les organisateurs et annoncer que tu es là. **Il n'y a rien à payer.**



▷ **tu peux aller chercher dans la salle les feuilles de match** qui indiquent les adversaires de ta poule et l'ordre des confrontations. Tu verras alors quel est le numéro de ton premier match. Tu trouveras rapidement ces feuilles collées sur un mur ou une vitre : en général, il y a plein de gens autour qui parlent et discutent de tout et de rien. Ces feuilles indiquent aussi l'échéancier, c'est-à-dire l'enchaînement des matchs. Si tu ne sais pas bien lire, demande à un adulte, au JA ou un organisateur. Il pourra te renseigner.

▷ **tu trouves un coin à toi**, avec tes copains ou des parents (plus souvent les copains...) où tu poses ton sac, discutes, etc.

▷ **tu repères les toilettes** pour aller remplir ta gourde, entre autres.

▷ **tu repères la buvette pour les petits creux.**

▷ **quand tu es appelé pour un match**, tu prends tes affaires (voir étape n°2), tu passes à la table de marque pour prendre la feuille de match (c'est sur cette feuille que sera indiqué le score final) et tu te rends sur le terrain qui t'a été attribué. Et c'est parti pour le match de ta vie !

Attention : ce n'est pas parce que tu es avec des copains que tu es libre comme l'air. Tu dois écouter la table de marque car les organisateurs appellent les joueurs pour les matchs. Si tu manques à l'appel, cela peut agacer et créer de la tension. Sois donc attentif pour ne pas te faire sermonner inutilement.

Tu ne sors pas non plus du gymnase pour aller te promener seul. Les adultes doivent savoir où tu es et avec qui.

Étape n°4 : Quelques petits trucs à savoir...



Rappel. Il y a 3 grands types de compétition Jeunes : les Tournois départementaux Jeunes, TDJ ; les Tournois Régionaux Jeunes, TRJ ; les Tournois Inter-régionaux Jeunes, TIJ. Les TDJ sont moins relevés que les TRJ et que les TIJ. Ils sont donc plus adaptés aux « débutants ».

1. quand tu arrives sur le terrain pour le match, ton corps doit être chaud. **Il faut donc que tu te sois échauffé avant le match.** Quand tu entres sur le terrain, tu as trois minutes pour tester les volants, te détendre et désigner celui qui engage en premier (on fait cela avec le volant...).

2. **les matchs sont en auto-arbitrage.** Ce sont donc toi et ton adversaire qui jugez et comptez les points. Cela veut dire qu'il faut être calme, respectueux mais aussi qu'il faut savoir réclamer de rejouer un point si tu n'es pas d'accord avec ton adversaire. Si tu estimes qu'il y a un problème, que tu penses que ton adversaire a un mauvais comportement, tu dois faire appel au Juge Arbitre qui est là pour vous aider. Pour l'appeler, tu restes sur le terrain, tu arrêtes le match et tu lèves le bras.

3. **les personnes qui sont derrière les terrains ne peuvent juger les points ou avertir quand un volant va sortir.** Si c'est le cas, il faut rappeler la règle et appeler le Juge Arbitre.

4. pour éviter tout problème ou contestation, **le score doit être, à chaque point, énoncé haut et fort.**

5. **ton comportement sur le terrain doit être irréprochable (comme en dehors).** On ne lance pas sa raquette, on ne provoque pas son adversaire, on reste calme. On appelle ça le *fairplay*. N'oublie pas, à la fin du match, de saluer ton adversaire (on se tape dans la main, ça suffit...) et de remplir la feuille de match avec les scores. Si tu es mauvais joueur, tu peux être sanctionné d'un carton par le Juge Arbitre.

6. **les matchs se jouent en 2 sets gagnants de 21 points (avec 2 points d'écart).** A 11 points, on s'arrête pour faire une petite pause. C'est le moment de boire (un peu...), de recevoir des conseils, de se reconcentrer. On reprend ensuite au score avant la pause. A la fin du set, on change de côté.

7. **le gagnant du premier set commence à servir pour le deuxième set.** C'est le même système pour le troisième set (le vainqueur du 2^{ème} set commence à servir le 3^{ème} set). Si chaque joueur a gagné un set, on fait un 3^{ème} set décisif. A 11 points, au troisième set, on fait une pause et on change de côté de terrain.

8. **à la fin du match, tu ramènes la feuille de match à la table de marque, après l'avoir remplie avec ton adversaire.** C'est impératif pour les organisateurs et ton classement final.

9. **en sortant d'un match, tu penses à boire, à te couvrir pour ne pas avoir froid, à faire un petit bilan avec un copain ou copine.**

10. **n'oublie pas d'aller encourager tes copains et copines de club.** C'est plus sympa d'être soutenu que de jouer solo dans un coin d'un gymnase.

11. les parents sont importants dans une compétition pour encourager, soutenir, applaudir. **Ils doivent toutefois respecter les règles de *fairplay* aussi et ne pas contester ou arbitrer.**

12. **le Juge Arbitre est le seul référent sur un match** et le seul à pouvoir régler les problèmes entre joueurs. On reconnaît le JA à son maillot (rouge, comme le carton du même nom).

13. **sur certains matchs, un arbitre peut être désigné par le JA.** C'est ce juge (en général placé sur une chaise haute) qui présente les joueurs, fait le tirage au sort de début de match et annonce le score. On ne joue que quand il l'indique ou quand il a annoncé le score. De manière sobre, en début de match, il annonce : « Jouez ! ». Et, à la fin du match, on tape dans la main de son adversaire et on serre la main de l'arbitre (c'est assez classe, il faut le reconnaître...).

14. **tu ne quittes pas le gymnase sans t'être assuré auprès de la table de marque que tous tes matchs sont finis.** Ce serait bête de partir avant la fin de la compétition.

15. **en compétition, tu portes les couleurs de ton club, donc ton maillot du club.** C'est plus facile pour te repérer et c'est chouette de défendre aussi le SLB. **Et seuls les shorts et/ou jupettes sont autorisés pour les jambes !**

16. en quittant le gymnase, **tu vérifies que tu n'as rien oublié et que tu laisses ta place propre** (jette tes volants usagés, vérifie que tes raquettes sont là, etc.).

**N'oublie pas. Une compétition reste un moment de plaisir,
de dépassement de soi.**

C'est aussi le moment de s'amuser et de relever des défis.

Allez, bonne compétition, petit SLBadiste !

Ton tableau des compétitions

Dates	Lieu	Type de compéti' (TDJ, TRJ, TIJ, etc.)	Tableau(s)	Résultat final

