CASH BADMINTON

Charte du club

Ami sportif, bienvenue parmi nous pour une nouvelle saison. Te voici dans l'arène du gymnase pour te défouler en pratiquant le badminton jusqu'à plus soif !!
Pour le faire dans les meilleures conditions, pour ton bien-être et celui des autres, voici quelques consignes à respecter :

Volant 1 : Dès que tu pénètres dans le hall d'entrée du gymnase, tu te chausseras d'une paire de chaussures de salle. Pourquoi des chaussures de salle ? Tout simplement pour garder le gymnase propre et éviter d'abîmer le revêtement du sol avec tes chaussures d'extérieur.

Volant 2 : Si par bonheur tu arrives parmi les premiers, n'hésites pas à installer poteaux et filets, à deux cela ne prend que quelques minutes.

Volant 3 : Le badminton peut se pratiquer à la mode loisir ou sport. Dans les deux cas, muscles et tendons sont extrêmement sollicités. Il est vivement conseillé de s'échauffer quelques minutes avant de débuter. Une absence d'échauffement peut entraîner, outre des douleurs désagréables, des accidents plus ou moins sérieux.

S'échauffer c'est faire quelques tours de salle en petites foulées, en avant, à reculons, en pas chassés et en accélérations courtes. Ensuite ou en même temps quelques mouvements de rotation des bras et des poignets. Après avoir couru, procéder à des assouplissements et des étirements (surtout les chevilles). Cette séance ne prend pas plus de 5 minutes.

Volant 4 : Au cours d'un match, on se déshydrate très vite. Il est donc conseillé de boire régulièrement avant, pendant et surtout après un match. Cela pourra t'éviter crampes et courbatures.

Volant 5 : Lorsque nous sommes nombreux sur les terrains il faut penser aux autres. Ne pas mobiliser le terrain plus d'un set, A l'issue du set, annoncer à haute voix que le terrain est libre Sortir rapidement du terrain et laisser la place à ceux qui attendent.

Volant 6 : Certains adhérents arrivant seul ont parfois des difficultés à trouver un partenaire pour faire des échanges. Charges aux anciens du club de les inviter à jouer et les aider à s'intégrer.

Volant 7 : Pour parfaire ton jeu et évaluer ton niveau, ne joue pas toujours avec les mêmes partenaires. Éprouve ton jeu avec d'autres ! Lance des défis !

Volant 8 : Si tu es nouveau et que tu n'as aucune connaissances techniques ou tactiques, n'hésites pas à demander conseil aux anciens du club qui se feront une joie de t'apprendre quelques bases de leur sport favori.

Volant 9 : Le club prête aux jeunes et moins jeunes des raquettes et fournis des volants. Ce matériel ainsi que filets et poteaux doivent être respectés et traités avec soin.

Volant 10 : Le comportement sur et hors du terrain doit être exemplaire. Dans le plus pur esprit sportif et dans le respect des autres. Gestes et langages doivent toujours être maitrisés et l'expérience des uns doit être mise au services des plus jeunes et moins expérimentés d'entre nous.

Volant 11 : Assez rarement vu, mais quand même : Dix minutes avant la fin de la séance, il est vivement recommandé de faire quelques étirements. Tu verras la différence le lendemain matin.

Baissé de rideaux : A la fin de la séance, il est demandé à chacun de participer au rangement du gymnase : poteaux, filets, ramassage des volants usagés etc.

J'autorise et transmets au club ma taille de vêtements : **XS - S - M - L - XL - XXL – Autre : ____**

J'ai lu et compris la charte du club et m'engage à la respecter en tous points.

Date, Nom, Prénom, Signature (précédés de la mention « Lu et Approuvé ») :

Présidente: Sandrine DUMERGUE: 0662892097 / contact@volant-esquirot.fr
CASH BADMINTON - Mairie de Ste Hélène - 33480 Sainte Hélène
www.volant-esquirot.fr

SAISON 2020-2021