

ON FAIT CONNAISSANCE ?

Badmint'Win SBBC et BWW Neumunster

Découvrons ensemble, le jumelage mis en place entre le club de Saint Barthélemy d'Anjou et un club allemand !!

Du 6 au 13 octobre 2019, notre club de badminton de St Barthélémy (SBBC) a reçu 11 jeunes allemands âgés de 12 à 17 ans avec leurs 2 coaches et 2 adultes parents accompagnateurs.

Ce projet Badmin'twin est né en 2018 à l'initiative de Sujal Chouhan, père d'un des jeunes du collectif avenir. L'idée était d'allier un projet d'échange sportif et culturel avec un autre club européen. C'est Karen Geiss, entraîneur et coach au club de Neumunster au Nord-Est de l'Allemagne qui a répondu OUI à cette initiative. En mai 2018, 14 jeunes compétiteurs français accompagnés de Moris l'entraîneur et 3 adultes accompagnateurs ont fait le voyage. Accueillis dans des familles, les jeunes ont profité au maximum de ce séjour. Ils n'avaient qu'une idée en tête « accueillir leurs correspondants allemands à leur tour ».

Cela s'est concrétisé la semaine du 6 au 13 octobre 2019. Onze jeunes allemands ont été accueillis par leurs correspondants. Une semaine très riche tant au niveau sportif que culturel avec des relations de plus en plus fortes entre jeunes mais aussi entre adultes. Sorties culturelles pour les allemands pendant que les jeunes français étaient en cours (Sables d'Olonne, Saumur et ses troglos, Château d'Angers, Machines de l'île à Nantes, ...) et entraînement tous les soirs en anglais entre jeunes allemands et français.

Le début du séjour a débuté par une journée de stage de badminton de cohésion entre allemands et français et la fin du séjour s'est terminée par un tournoi par équipes en mélangeant jeunes français et allemands, et en ouvrant également aux autres jeunes du club et clubs voisins. Un vrai succès pour cette journée inédite !!

Une raclette géante pour la dernière soirée, des liens qui se sont serrés un peu plus, des familles du collectif avenir qui se sont impliquées toute la semaine.

Nous pensons déjà au prochain séjour en Allemagne et aux actions à mener par les jeunes pour faire vivre ce super projet !

Concernant le côté sportif :

Grace à leur rythme scolaire différent, ils peuvent avoir des séances plus longues l'après-midi et par conséquent plus intenses, plus exigeantes (nombres de répétition et durées des exercices plus longues).

Ils prennent au moins 45 min en début de séance pour du stretching, du déverrouillage articulaire et du physique (shadow.corde etc...)

Merci à Gwenaëlle et Romain, respectivement Présidente et entraîneur du club pour cet article.

Si vous souhaitez en savoir plus sur cet échange ou faire de même pour votre club, n'hésitez pas à vous rapprocher du club de Saint Barthélemy :)



FORMATIONS

Formation MODEF 2019

Le Module d'Entrée en Formation qui débute le cursus de formation fédérale a eu lieu les 12 et 13 octobre dernier aux Ponts de Cé. Merci encore au club pour l'accueil, c'était parfait. Voici les 6 stagiaires qui y ont participé :

- Victoire LEMAIRE (Vaillante Badminton)
- Simon BRIAUD (Saint Martin Badminton)
- Julien FOURNIGAU (ONEA)
- Clément GROLEAU (ONEA)
- Quentin LEMIERE (Badminton Beaupréau)
- Mathieu ROBIN (ASPC)

Un week-end qui leur a permis d'apprendre et revoir certaines notions et coups techniques. Ils sont qu'au début de leur formation mais ce sont les entraîneurs ou animateurs de demain !!

Pour ceux qui ont raté le coche, il y a une autre formation prévue en Mai 2020.

Se former aujourd'hui, pour former demain !!

LE COIN DE L'ENTRAINEUR

Gérer le Money-time

Qui n'a jamais douté, tremblé, trop réfléchi, pris des risques, dans ce fameux moment que l'on appelle le Money-time en fin de set ? Que l'on mène ou que l'on soit mené, ce moment important n'est pas toujours simple à gérer. Voici quelques conseils pour vous aider à appréhender ce moment d'un match :

1) Prendre son temps :

Ça permet d'imposer son rythme à l'adversaire, de récupérer du point précédent si besoin, garder une lucidité et se remettre en tête le schéma tactique.

2) Changer de volant :

Les joueurs de haut-niveau le font régulièrement et pas toujours parce que le volant est usé, ça peut être un bon moyen de casser la dynamique de l'adversaire. Que l'adversaire accepte ou non, dans ce cas cela n'a aucune importance.

3) Rester dans le présent :

Que vous soyez devant ou derrière au score, surtout ne vous projeter pas. Rester dans le présent, dans l'instant, repensez à la tactique à mettre en place.

4) Attention à la prise de risque :

Dans ce money-time, il y a souvent déjà de la tension, donc il faut être vigilant avec la prise de risque ou du moins la mesurer. Garder en tête qu'il y a seulement 2 options : je mets le volant au sol ou mon adversaire fait une faute.