

DETAILS DES ENCADREMENTS « JEUNES » SAISON 2020-2021

1. Les encadrants



Cédric ZEH :

Né en 1995, Cédric a été diplômé STAPS option Badminton en juin 2019. Il est depuis salarié au club de Héricourt et est mis à disposition comme entraîneur salarié pour nos entraînements. Cédric est classé N3.



Erik DAHL :

Né en 1972, Erik a obtenu Le Diplôme d'animateur en 2012, a passé le Module technique en 2013, a obtenu le Diplôme D'Initiateur Jeunes en 2014, ainsi que le Diplôme D'Initiateur Adultes en 2016, et a obtenu le grade d'Entraîneur Bénévole 1 en 2017.



Sylvain DUSSEL :

Né en 1982, il fait partie de l'équipe Jeunes depuis de nombreuses années



Céline GOUGUET

Née en 1987, la Présidente fait partie depuis fin de saison 2017-2018 de l'équipe Jeunes

2. Les catégories d'âge

Année de naissance	Catégorie
2013 et après	Minibad
2011 - 2012	Poussin
2009 - 2010	Benjamin
2007 - 2008	Minime
2005 - 2006	Cadet
2003 - 2004	Junior

3. Les séances

- **Lundi : 18h30 – 20h00 : Entraînement compétition (poussins à juniors)**
 - ✓ Encadrement : Cédric ZEH / Sylvain DUSSEL /
 - ✓ Séance d'entraînement réservée aux jeunes joueurs qui s'engagent à participer à au moins 3 compétitions officielles durant la saison
 - ✓ **Critères d'acceptation : Compétiteurs actifs, plume verte minimum ou niveau équivalent.**
 - ⇒ 18 places (6 poussins/benjamins, 12 minimes à juniors)
- **Vendredi : 18h30 – 20h : Entraînement Minibad / Poussins**
 - ✓ Encadrement : Erik DAHL
 - ✓ **Critères d'acceptation : Minibad ou poussin et capable de suivre un entraînement collectif (écouter et appliquer des conseils)**
 - ⇒ 12 places
- ✓
- **Vendredi : 18h30 – 20h : Entraînement Loisir Benjamins / Cadets**
 - ✓ Encadrement : Céline GOUGUET / Sylvain DUSSEL
 - ✓ **Critères d'acceptation : Benjamin à cadet plutôt débutant, plume verte maximum**
 - ⇒ 24 places

4. Equipements et vêtements

Raquettes	<p>Il faut se munir d'une raquette adaptée pour badminton en compétition. Il faut prévoir un budget de 25€ minimum.</p> <p>Privilégiez les raquettes junior (plus courtes et donc plus maniables) pour les enfants de 6 à 9 ans.</p> <p>Les responsables d'entraînement sont à votre disposition pour plus de conseils.</p>
Chaussures	<p>Chaussures de salle non marquantes, spéciales badminton/squash (de préférence) ou handball</p>
Tenues	<p>Tenues sportives et adaptées pour les séances d'entraînement.</p> <p>Short court ou jupette et tee-shirt ou polo manches courtes sont obligatoires pour les compétitions.</p>
Eau	<p>Une bouteille ou une gourde à mettre sur le côté du terrain, afin d'éviter les allers retours aux toilettes pour boire.</p>
Volants	<p>Fournis par le club pour l'entraînement mais pas pour les créneaux jeu libre ni les compétitions.</p> <p>Le club vend des volants à prix réduit (12€ la boîte de TR3).</p>
Corde à sauter	<p>Les joueurs qui participent à l'entraînement compétition doivent s'équiper d'une corde à sauter. Pour les autres joueurs la corde est également conseillée, car c'est un excellent outil de travail du physique et de la motricité.</p> <p>Vous trouverez des cordes à sauter adaptées dans les grandes enseignes de sport pour une dizaine d'euros.</p>

5. Quelques règles élémentaires pour les séances d'entraînement

En participant aux séances encadrées je m'engage à :

- Participer régulièrement aux séances chaque semaine
- Être ponctuel
- Ecouter les consignes
- Bien m'appliquer dans les exercices pour progresser et faire progresser les autres

6. Les Compétitions

Des tournois adaptés au niveau de votre enfant sont organisés tout au long de la saison par la Ligue de Bourgogne Franche-Comté, par le Comité 70/90 et par des clubs affiliés à la fédération française de badminton (FFBaD).

Les inscriptions aux tournois se font via le club et ses encadrants. Toute inscription est engageante et irrévocable, sauf pour raison valable (ex. blessure). Chaque inscription est à régler à l'ordre du BCB90.

Le club n'assure pas le transport à ces compétitions mais aide à organiser du co-voiturage.

Vous trouverez les informations sur les compétitions (inscriptions, résultats etc.) sur le forum du club : <http://bcb90.forums-actifs.com> dans la rubrique « compétitions, les tournois jeunes ... ».

Le calendrier prévisionnel des compétitions est consultable et mis à jour sur le site de la ligue de Bourgogne Franche-Comté : <http://www.lbfcbad.fr/>

7. Choisir une raquette enfant / jeune

Le prix des raquettes varie de 6 à 200 Euros !

Votre enfant n'a cependant pas besoin d'une raquette très chère ; normalement, une se situant entre 25 et 50 Euros fera l'affaire.

Pour choisir une raquette correcte et adaptée à votre enfant voici quelques conseils :

- Choisir une raquette **100% en fibre de carbone** ; ne pas prendre de tête en alu ni de tige en acier.
- La choisir **légère** (entre 70gr et 95gr) : votre enfant n'a pas encore des muscles surpuissants.
- Choisir de préférence une tige (shaft) **flexible** et en aucun cas rigide. La tige flexible donne plus de puissance, mais enlève un peu de précision (une différence de précision négligeable à leur niveau).
- Attention : si vous achetez sur Internet, vérifiez que :
 - la raquette sera livrée cordée (ne pas se fier aux photos)
 - la tension de cordage soit standard (environ 9 kg) ; plus la tension est élevée et plus la précision augmente, mais c'est au détriment de la puissance. Pour une tension à 10 ou 10,5 kg et une tige medium, votre enfant doit au moins mesurer 170 cm et faire de la compétition de manière régulière.

Pour les enfants de 6 à 9 ans, il faut privilégier les raquettes junior : raquettes plus courtes et donc plus maniables.

Vous trouverez des raquettes dans les magasins de sport spécialisés : Decathlon, Go-sport, Intersport, Leclerc Sport,...

N'achetez surtout pas vos raquettes dans un supermarché !

Ou sur le site Internet de notre partenaire : <https://www.trinisports.fr/>

Code de réduction : « PARTENAIRETRINI » à utiliser dans l'onglet « CODE VIP » du compte de l'adhérent