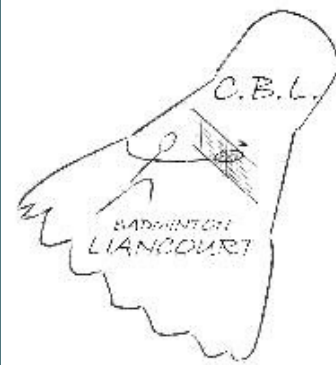


LA GAZETTE LIANCOURTOISE

NUMERO 5 EDITION MAI



SOMMAIRE

ACTU CLUB:

Séances/Challenges/News

PORTRAITS :

TIMOTHÉE ET VINCENT B LES
DEUX COPAINS

REGLEMENT: LES CARTONS

LE COIN ENTRAINEMENT : LE
JEU SUR DEMI-TERRAIN

EDITO

La saison se termine mais difficile de parler de saison avec ce contexte sanitaire. Trop peu d'entraînements, de matchs, d'évènements, de moments communs, de souvenirs... Le club a essayé de s'adapter au mieux pendant cette période en proposant des séances extérieurs pour les jeunes et les adultes mais aussi un challenge sportif "run and bike", une gazette pour mieux découvrir notre association et les personnes qui l'a compose. Il nous semblait important de faire du sport d'une autre façon et de garder du lien. D'autres petits propositions vont aussi voir le jour avant le mois juillet (on vous tient au courant!). Pas toujours facile en tant qu'encadrant ou dirigeant de garder toujours la motivation avec ce contexte mais il nous semble qu'un club n'est pas lié qu'à une activité sportive.

La Fédération Française de Badminton (lettre que vous avez du recevoir sur votre boîte mail en tant que licencié) mais aussi la ligue régional et le comité départemental ont décidé de ne pas faire de gestes financiers sur la licence. Pour rappel, sur une licence adulte de notre club, 49€ sont reversés à la fédération, à notre ligue et à notre comité.

Le comité directeur de notre club a pris la décision, lui, d'être un peu solidaire et de faire un geste pour les adhérents (on vous communique bientôt le détail). Le bureau du CBL travaille actuellement sur le budget, les demandes de subventions etc... Ce travail de l'ombre de nos bénévoles permettra de définir au mieux ce geste financier en veillant à ne pas compromettre le futur et les différents projets du club axé sur les terrains de badminton. Ces terrains que nous allons pouvoir retrouver le 19 mai pour les jeunes et le 9 juin pour les adultes. En attendant, voici un peu de lecture!



Séances extérieures

N'ayant toujours pas accès aux gymnases, le club a mis en place des séances d'entraînements physiques et ludiques pour les jeunes et les adultes. Notre petit groupe de jeunes a pu s'entretenir notamment via des parcours de motricité, de la corde à sauter mais aussi via des petits jeux (biathlon, morpions par équipes, base-ball, Mollkky...).

Notre tout jeune encadrante Mélissa a proposé à nos adultes des séances de renforcement...qui ont fait du bien à quelque uns!!!

Ces séances se sont déroulées (se dérouleront encore) au collège de Cauffry à raison d'une ou deux fois par semaine, le mercredi et le samedi de 14h30 à 16h pour les jeunes et de 16h à 17h30 pour les adultes.

Nos encadrants ont essayé de tester le "Air Badminton" nouvelle mode de pratique. Malheureusement, le vent n'a pas aidé pour le moment. Il faudra sans doute attendre les beaux jours pour profiter de cette nouvelle activité.

RESEAUX SOCIAUX

Nous avons mis aussi quelques vidéos de certains parcours chez les jeunes sur notre page facebook et instagram!

Voici le lien où nous voyons Lucia en pleine activité:

<https://fb.watch/5penQaildU/>





Antoine au Col d'Hardencourt

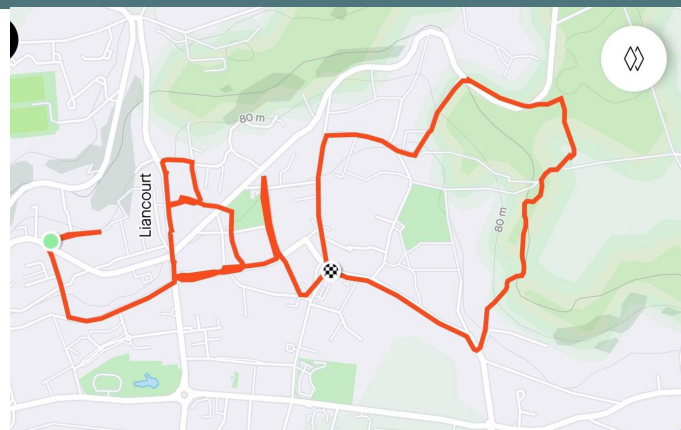
LE CHALLENGE

A l'initiative de Clément et de Lucas (le service civique du club), le challenge qui s'est déroulé en Avril/Mai avait pour but de faire régulièrement du sport chacun de son côté mais tout de même ensemble via des équipes de 3.

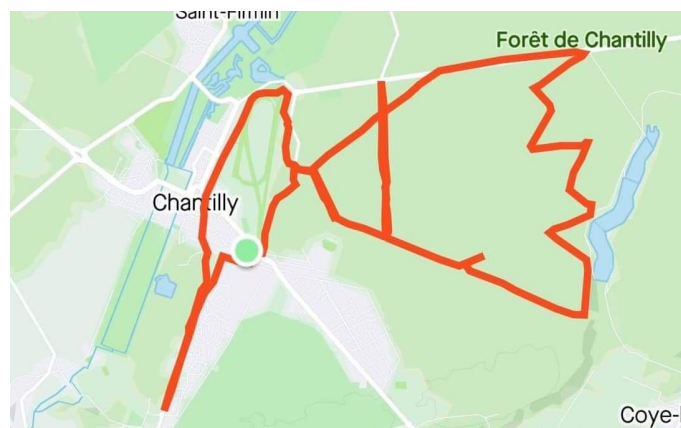
Des participants de niveaux différents avec des extra-terrestres comme Steven notre trésorier très performant en course (meilleur temps sur 10km) mais aussi avec des sportifs plus lambdas.

Les points ont été attribués selon le nombre de courses, de sorties de vélos et en marches mais également en fonction du nombre de kilomètres parcourus. En plus de cela, les organisateurs ont proposé des "défis": des défis "performances", meilleurs temps sur 5 et 10 km; et des défis artistiques, réaliser un dessin via le trajet réalisé (voir photos)

Des 7 équipes, c'est la team de Nida, Adrien S et Clément A qui s'impose de peu.



1er prix : Adrien S



2ème prix : Chloé



3ème prix : Alexis

LE CHALLENGE EN CHIFFRES

- Course : **1757,23 km** avec **186 footings**
- Vélo: **3246,16 km** avec **115 sorties**
- Meilleur temps 5 km pour Alexis: 21 min 47
- Meilleur temps 10 km pour Steven : 37 min 39



Nouveau scoring?

Comme vous le savez, un match de Badminton se déroule en deux sets gagnants de 21 points avec un troisième set s'il y a un set partout...

Cependant, une nouvelle façon de compter les points est à l'étude.

La formule changerait et le match se déroulerait en 3 sets gagnants de 11 points avec un 4ème et un 5ème set en cas d'égalité.

Cette nouvelle formule va obliger les joueurs à rentrer directement dans le match car si vous perdez trop de points au départ, il est facile de perdre son set.

L'échauffement sera donc encore plus important et il ne faudra pas le négliger !

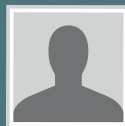
Dans le dernier épisode « **Esprit Bad** » (reportage vidéo de la fédération) nous pouvons voir **Julien** notre Liancourtois dans son rôle d'élu en charge de l'événementiel (Différents championnats de France, IFB etc).

Voici le lien : <https://fb.watch/5qqRJ7egxE/>



Jona Van Nieuwkerke membre de l'équipe 1 et joueur belge a pu disputé quelques compétitions notamment le Orléans Master où il s'est hissé jusqu'en quarts de finale en mixte. Quelques semaines plus tard il s'inclinera en 1/8ème de Finale au Championnat d'Europe à Kiev toujours en mixte.

A noter que **Senne**, lui, a pu reprendre en compétition début mai au Portugal.



**TIMOTHEE DIT
"TITI"**

MINIME 2

**COLLEGIEN EN 3ÈME A
CAUFFRY**

CLASSEMENT : D7/D9/D8

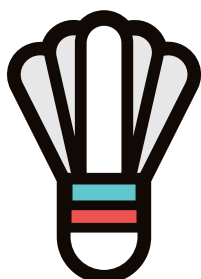
DROITIER

**PASSIONS : SKI, FOOT ,
MANGER**

**JOUEUR PREFERE :
Kento Momota (N1
Mondiale)**

**JOUEUR PREFERE AU CLUB:
THIBAUT ET LOUIS (avant
au club) POUR LEUR
TECHNIQUE**

**COUP FAVORI: GAGNER
UN POINT DANS LE
RETARD**



Comment es-tu venu au bad ?

C'est ma maman (Sonia) qui m'a initié au badminton assez tôt! Ma première licence au club date de 2014.

Quel est ton tableau préféré?

Sans hésité le simple !

3 mots pour définir le bad ?

acharnement, combativité, concentration.

Quel est ton meilleur souvenir au club ?

Soirée raclette avec Senne (joueur de l'équipe 1) et quand j'ai accompagné l'équipe 1 en National 3 à Rueil-Malmaison en début de saison.

Quel est ton meilleur souvenir en compétition ?

A la transfrontalière (tournoi du Nord de la France près de la frontière Belgique qui regroupe les bons joueurs régionaux) j'ai joué contre un très bon joueur de région parisienne, le match a été long et a duré plus d'une heure....et bien évidemment j'ai gagné!

Quel es ton moins bon souvenir?

Quand j'ai cassé ma raquette en jouant contre ma maman.

Tes points forts selon toi?

La rapidité, le dynamisme, la volonté et y'en a tellement que je ne saurais te dire 😊

Tes Points faibles?

Parait-il que je sois un peu mauvais joueur parfois...

Tes Objectifs?

Progresser techniquement mais aussi mentalement.

Combien de fois viens-tu au club par semaine?

Je m'entraîne 3 ou 4 fois par semaine. Sinon j'aime bien aider au club lors des événements quand je peux

As-tu fais du Sport pendant le confinement?

PPG (préparation physique générale) à la maison de temps en temps au début puis VTT et Ppg. J'étais dans l'équipe de Thibault et Mélissa pour le challenge du club.

Un Moment préféré au club?

Les doubles avec mes amis ! (Ils se reconnaîtront 😊)

Tu nous sembles gourmand, quel est ton plat favori?

Les lasagnes!



**VINCENT
BERTHO**

SENIOR 31 ANS

**GESTIONNAIRE
D'ASSURANCES**

CLASSEMENT : D7/D9/D8

DROITIER

**PASSIONS : LES
VOYAGES/VACANCES**

JOUEUR PREFERE :

**LIN DAN JOUEUR CHINOIS
DOUBLE CHAMPION
OLYMPIQUE EN 2008/2012
EN SIMPLE**

**JOUEUR PREFERE AU
CLUB : VIKI INDRA
OKVANA JOUEUR
INDONESIEN QUI EST
PASSÉ AU CLUB DE
2011/2015
EX TOP 50 MONDIAL EN
MIXTE**

**COUP FAVORI:
SMASH**

Comment es-tu venu au bad ?

Je ne sais plus mais j'ai commencé à 10 ans en dernière année de poussin.

Quel est ton tableau préféré?

Le simple !

3 mots pour définir le bad ?

Physique, tactique, technique

Quel est ton meilleur souvenir ?

Intercodep jeunes (championnat par équipes entre les départements, cela n'existe plus maintenant).

En club, c'est mes victoires contre Lucas Lussigny ! 😊

Quel es ton moins bon souvenir?

Défaite aux qualifications du championnat de France Jeunes.

Vincent avait un très bon niveau régional chez les jeunes : 7ème de France en Benjamin et champion de Picardie Minime en étant benjamin.

Tes points forts selon toi?

La technique

Tes Points faibles?

Le physique!

Tes Objectifs?

N3 (à la fin de l'année 😊)

Combien de fois viens-tu au club par semaine?

Je viens aux entrainements et ainsi qu'au jeux libres donc environ 2 à 3 fois par semaine.

As-tu fais du Sport pendant le confinement?

Non

Un Moment préféré au club?

Les créneaux de jeu libre !

Tu nous sembles gourmand, quel est ton plat favori?

Les lasagnes!

VINCENT qui est un des plus anciens du club, est membre du comité directeur depuis la dernière AG du club



Les cartons

De préjudiciable au rugby à simple petit avertissement au handball, on se rend compte que la signification des cartons sont bien différents d'un sport à l'autre. Au bad, on constate que même les compétiteurs les plus aguerris ne connaissent pas la valeur des cartons que peuvent donner l'arbitre ou le juge-arbitre (les deux seuls habilités à pouvoir en donner). Petit décryptage...



Ce carton correspond à un **avertissement** dû à un retard avant ou pendant le match, un comportement anti-sportif comme des cris intempestifs, un gain de temps...C'est donc un rappel à l'ordre sans trop de conséquence.

Ce carton matérialise une **faute pour mauvaise conduite** (manque de respect envers son adversaire ou l'arbitre, provocations, propos inadapté, jet de raquette, coup de pied...). Il peut être mis directement.

Un rouge **donne un point supplémentaire à l'adversaire** et peut vous valoir une suspension si vous en accumulé deux au cours des 12 mois.



Celui-là, il ne rigole pas! Le carton noir est **distribué par le juge-arbitre seulement**, un arbitre ne possède pas de carton noir...

Ce carton correspond à une **disqualification** dû à deux cartons rouges ou à une faute aggravée.

Un carton noir provoque **la disqualification instantanée du joueur dans le tournoi** ainsi qu'une amende allant de 30 à 90€ en plus d'une suspension de 2 mois minimum. Le cas de la sanction est déterminé en commission de discipline.



Tous les cartons sont consignés par le juge-arbitre dans son rapport, document que le juge-arbitre transmet après la compétition.

Le licencié intéressé doit signer ce formulaire en deux exemplaires, dont l'une revient au juge arbitre. Dans le cas d'un mineur, le responsable d'équipe, ou la personne qu'il délègue, signe le formulaire.



"Tentez le demi!"



Les propositions de Robin

On se rapproche d'une date de reprise chez les adultes mais une chose est sûre, il faudra certainement reprendre progressivement afin de reprendre ses marques notamment en terme de déplacement. Le jeu en demi-terrain peut-être une bonne option pour reprendre ses marques sur le court cet été.

Si les déplacements seront moins longs et les choix décisionnels moins évidents, le jeu en demi-terrain à travers différentes situations n'en est pas pour le moins inintéressant que ce soit sur le plan tactique, technique aussi bien en double qu'en simple.

Les situations suivantes sont à base de jeu que vous pouvez très bien effectuer sur un créneau de jeu libre par exemple.

DEMI-TERRAIN SIMPLE

Match classique sur un demi-terrain en commençant à 11 pour aller jusqu'à 21 points.

Intérêts :

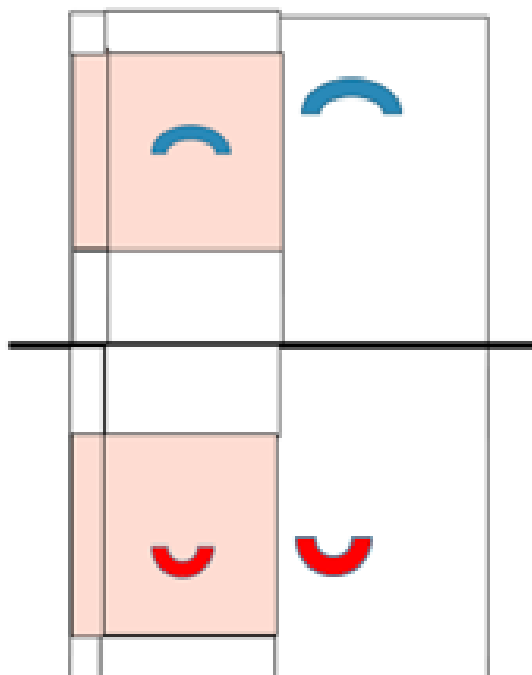
- On touche beaucoup plus le volant que sur un terrain de simple classique. Cette répétition permettra petit à petit de retrouver une technique d'avant le confinement.
- Les espaces étant moins importants, il faudra ne pas hésiter à **fixer**, **masquer** ses coups pour surprendre l'adversaire

Variante :

- Possibilité de supprimer un coup, par exemple le smash : cela engendre plusieurs conséquences sur plusieurs aspects :
 - **physique** : séquences de jeu plus long (intéressant si on veut travailler son endurance),
 - **tactique** : s'orienter sur un autre type de jeu notamment pour les attaquants.
 - **technique** : besoin de **masquer** encore plus ses coups voir **feinter** pour surprendre



« PING-PONG BAD »



But : Gagner le match

Consignes : Jeu sur demi-terrain sans la zone devant et le couloir du fond (comme le « double danois »)

2 paires s'affrontent. Les joueurs d'une même équipe doivent toucher le volant chacun leur tour (règle du tennis de table en double).

Si un volant touche deux fois suite le volant, l'équipe perd le point.

Partir à 11/11 et aller jusqu'à 21.

Ou match au temps.

Variantes :

-Agrandir le terrain

-réduire le terrain : jouer uniquement dans la zone avant mais sur un terrain complet en largeur.

-Jouer avec une raquette pour deux.

-Accorder des points bonus si le volant tombe au sol ou sur un adversaire.

INTÉRÊTS

-Jeu ludique

-Jeu qui permet d'adopter des attitudes de double du fait des zones et du « timing du jeu » (besoin d'anticiper, d'être aussi proche de son partenaire pour intervenir vite et prendre la place de son partenaire).

-Nécessite de se déplacer rapidement et d'être dynamique sur les jambes.

-Ne pas hésiter à annoncer à son partenaire où on va servir (long, sur le côté etc...)

Pour aller + loin

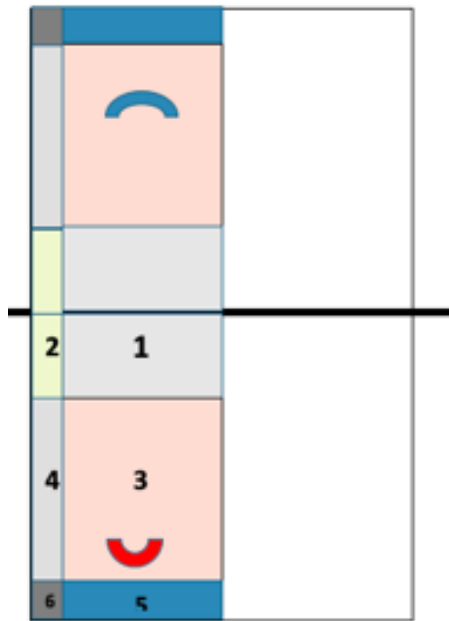
[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=u-LIDMa-GDI&t=153s)

[v=u-LIDMa-GDI&t=153s](https://www.youtube.com/watch?v=u-LIDMa-GDI&t=153s)





LES 7 ZONES



But : Gagner les 7 zones avant son adversaire

Consignes : Jeu sur demi-terrain en simple. Chaque demi-terrain est divisé en six zones par rapport aux lignes du terrain. La 7^{ème} zone correspond au corps de l'adversaire

Comment gagner une zone ?

- Soit toucher une zone directement en faisant tomber le volant au sol
- Soit marquer 3 points. Dans ce cas, le joueur choisit la zone qu'il veut obtenir.

Dès qu'un joueur gagne une zone (peu importe la façon, le score redémarre à 0-0).

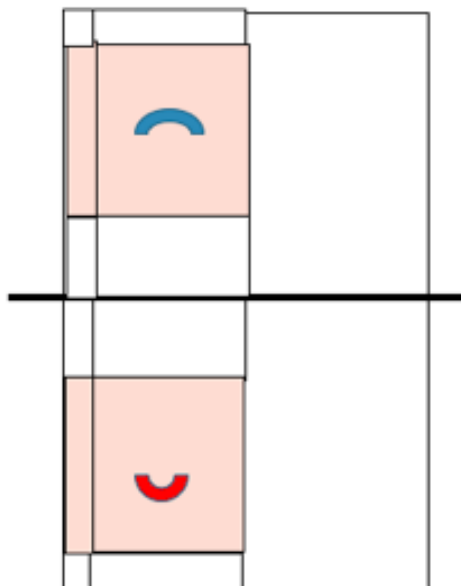
Variantes :

- Adopter ce principe sur un terrain complet
- Idem en double : 14 zones (nécessite d'avoir une feuille pour noter les zones).

INTERETS

- Jeu ludique avec des retournements de situation
- Jeu qui demande de la **précision** notamment pour viser les zones les plus petites
- Nécessite d'**être patient**, de faire bouger son adversaire pour créer des espaces libres.

DOUBLE DANOIS



But : Gagner le match

Consignes : Jeu sur demi-terrain mais uniquement dans la zone centrale (entre la ligne de service et la 1^{ère} ligne du fond)
Volant « out » s'il tombe dans la zone avant ou dans le couloir.

Partir à 11/11 et aller jusqu'à 21.
Ou match au temps ;

Variantes :

- Accorder des points bonus si le volant tombe directement au sol (+ 3 pts par exemple).
- Accorder des points bonus si le volant touche l'adversaire.
- Accorder des points bonus si le volant tombe dans le couloir de la zone centrale

INTERETS

- Jeu qui permet d'acquérir des **attitudes de double** : être agressif, être dynamique sur les jambes pour prendre le volant rapidement.
- Jeu qui permet de travailler son **retour de double tendu**.
- Jeu qui permet de travailler aussi sa **maniabilité** et son **contrôle** de volant.
- Jeu qui plaira au joueur de double : jeu vite.



Petit page pour mettre un petit coup de projecteur sur les activités des licenciés, les bons plans ou pour les suivre.
Ne pas hésiter à nous transmettre des petits liens.



<https://www.lardesports.com/>

Lien de notre partenaire, ne pas hésiter à nous demander le code Club pour des réductions.

Nouvelle page Facebook et nouvelle activité pro pour l'un de nos plus anciens bénévoles David.



Le papa de Lucia, notre jeune licencié, s'est lancé dans le Food Truck avec des produits locaux. N'hésitez pas à le suivre et à découvrir sa carte sur instagram.

Enfin vous pouvez suivre l'actu de nos deux joueurs belges Senne que certains ont déjà vu plusieurs fois à Liancourt et Jona (souvent des vidéos de leurs entrainements, compétitions...) sur leur page Instagram.





BD « Les BADISTES » publiées dans « 100% BAD » (magazine de la fédération), imaginées par Alex Evang et dessinées par Tofy :

LES BADISTES

L'ARBITRAGE

ALEX EVANG (SCÉNARIO ET COULEURS)
TOFY (DESSIN)

Panel 1: A rabbit-like character with glasses asks, "DEVIENT-ON ARBITRE PAR VOCATION ?".

Panel 2: A woman sits on a high chair, saying, "ON A TOUS EU UN JOUR LA SENSATION D'ÊTRE ARBITRE DE BADMINTON !". Below her, it says "MAIS ÊTRE ARBITRE N'EST PAS SI SIMPLE !".

Panel 3: A man explains, "IL FAUT APPRENDRE ET COMPRENDRE DES RÉGLEMENTS DES HEURES DURANT...". A speech bubble says, "SI LE VOLANT TOUCHE UN OISEAU QUI PASSE DANS LE GYMNASE, EN DEHORS DU TERRAIN, IL SE PASSE QUOI ?". Another speech bubble asks, "QUELQU'UN A TROUVÉ UN POINT DE RÉGLEMENT POUR LUI RÉPONDRE ? L'ARTICLE 16.6.3.4.1 PAR EXEMPLE ? OU LE 5.2.1.3 ?".

Panel 4: A man stands on a high chair, saying, "OFFICIER DANS N'IMPORTE QUELLES CONDITIONS, PAS TOUJOURS LES MEILLEURES.". A speech bubble says, "UNE HEURE QUE JE SUIS DEBOUT ! ET CETTE CHAISE QUI EST BANCALE...".

Panel 5: A hand holds a clipboard titled "FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON". The text on the clipboard includes "ARBITRER, C'EST ASSUMER SES PREMIÈRES FEUILLES DE MATCH...".

Panel 6: A man climbs a steep, rocky mountain. The text says, "MONTER POUR LA PREMIÈRE FOIS SUR UNE CHAISE D'ARBITRE.". A speech bubble says, "SUBIR TOUJOURS LES MÊMES BLAGUES DE CEUX QUI PENSENT ÊTRE DE GRANDS HUMORISTES !".

Panel 7: A man holds a yellow card up to a woman. The text says, "CARTON POUR L'ARBITRE ! LE JAUNE OU LE ROUGE ? HA HA ! EXCELLENT !".

Panel 8: A woman sits at a desk, addressing a group: "MAIS IL Y A AUSSI LES BONS CÔTÉS : ÊTRE LE GARANT DE L'ÉQUITÉ SPORTIVE, VIVRE DE PRÈS DES MATCHS MAGNIFIQUES...". A speech bubble says, "MESDAMES ET MESSIEURS, À MA DROITE, SÉBASTIEN DOCCITAM ET À MA GAUCHE, MICKAËL MEZON !".

Panel 9: A man on a high chair says, "NON, TU SERS À DROITE.". A speech bubble says, "NE PLEURE PAS, ÇA VA ALLER !". Another speech bubble says, "ATTENDS UN PEU AVANT DE SERVIR, TON LACET EST DÉFAT.". A third speech bubble says, "IL N'Y A QUE 2-0, REPRENDS-TOI, TU VAS Y ARRIVER !".

Panel 10: A group of people, including referees and players, are gathered together. The text says, "PARTAGER UNE PASSION...".

Panel 11: A woman at a table says, "...QUITTE À LA VIVRE JUSQU'AU BOUT !". A speech bubble says, "LES ENFANTS, À MA DROITE SALADE DE POIREAUX, À MA GAUCHE TOMATE MOZZARELLA.". Another speech bubble says, "AU SERVICE AUDREY, À LA RÉCEPTION, NICOLAS !".

Panel 12: A woman at a table says, "NON, C'EST MOI QUI SERS !". A speech bubble says, "MAMAAAAA !!". Another speech bubble says, "NON, C'EST MOI !". A third speech bubble says, "MAMIES ! LÂCHE ÇAAAA !".

Panel 13: A woman at a table says, "AUDREY, AVERTISSEMENT POUR MALVAINSE CONDUITE !". A speech bubble says, "NICOLAS, PAREL !". Another speech bubble says, "CALME-TOI MA CHÈRE, TON TOURNOI EST TERMINÉ !".

...ET PARFOIS LA VIVRE UN PEU TROP !