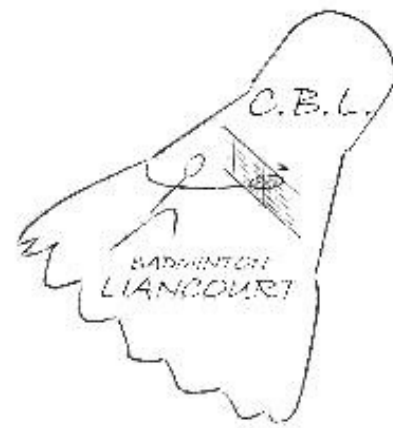


# LA GAZETTE LIANCOURTOISE

NUMERO 8 EDITION FEVRIER 2023



## SOMMAIRE

---

### EVENEMENTS INTERNES

---

### LES BONS COINS DE ALEXIS ET DEMBA

---

### PORTRAITS : MATHILDE ET LENY

---

### 3EME TOURNOI JEUNES

---

### BAD'A CREPES

---

### CHAMPIONNAT OISE SIMPLE SENIOR



## EDITO

**Nous sommes à la mi-saison, c'est donc le moment de vous faire un retour sur ce qu'il s'est passé depuis le début de la saison, et partagez avec vous les événements à venir.**

**Depuis le début de la saison, nous avons pu organiser des événements dont notre fameux bad'à crêpes, participer à des tournois et des championnats, organiser des événements jeunes et adultes, compétiteurs et loisirs etc...**

**Nous vous laissons découvrir les actualités dans cette 8ème édition de la gazette liancourtoise!**

### POINTS INTERCLUBS

---

### BINBIN CORDAGE

---

### TEXTILE

### COIN TECHNIQUE

---

### COIN CULINAIRE

### LICENCE MI-SAISON

---

### AGENDA



## Soirée octobre rose

---



Le vendredi 21 octobre, le club organisait une soirée avec pour thème le **rose**. L'argent récolté a été donné à une association de lutte contre le cancer du sein.

Les joueurs se sont affrontés dans un tournoi sous forme d'interclub. Chaque équipe était composée de compétiteurs, de loisirs et de jeunes.

## Rencontre interne par équipes

---



Le mercredi 14 décembre, une vingtaine de joueuses et joueurs du créneau loisir du mercredi soir ont participé à une rencontre interne par équipe de 4 à 5 joueurs.

Au programme : beaucoup de match, des résultats très serrés, et un apéro à partager



Vous aimez jouer au badminton, mais avez vous penser à en regarder sur vos écrans ?

Alexis et Demba vous dévoilent leurs bons coins pour suivre les matchs des meilleurs badistes du monde !

## BADMINTON INTERNATIONAL

La quasi totalité des matchs des tournois internationaux peuvent être visionnés gratuitement sur la chaîne YouTube officielle de la BWF : <https://www.youtube.com/@bwftv>



Il y a également une application pour suivre les résultats sur votre téléphone

Pour certains tournois (notamment les championnats du monde), les matchs sont visionnables sur la chaîne de l'équipe : <https://live.lequipe.fr>

**L'ÉQUIPE**

## CHAMPIONNATS DE FRANCE 2023

Les championnats de France 2023 de badminton se sont déroulés du 2 au 5 février à Rennes, avec des demi et finales très discutés sur de nombreux matchs.

Vous pouvez revoir les matchs sur la chaîne Youtube de la FFBAD (fédération)

## QUELQUES CHAINES YOUTUBES

"Badminton Insight" : Des joueurs professionnels vous donnent des conseils pour vous améliorer. Par contre, c'est en anglais !

<https://www.youtube.com/@BadmintonInsight>



Une chaîne similaire en français : "badminton de plage"

"Club badminton Liancourt" : Vous pourrez y retrouver quelques matchs de joueurs du club, ainsi que les vidéos des conseils technique présentés ci-dessus.

<https://www.youtube.com/@clubbadmintonliancourt1791>





# Rencontres loisirs



Le comité de badminton de l'Oise, en collaboration avec la ligue Haut de France de badminton ont organisés la 3ème rencontres loisirs de doubles, le vendredi 3 février au gymnase Guy Lejeune à Liancourt.

Cette soirée était managée par Julien Friedrich, responsable du développement sportif pour le badminton de la région, dans le but de faire découvrir la compétition à des joueurs loisirs.

Cette évènements à permit, à différentes clubs de l'Oise de s'affronter de 19h30 à 22h30. Entre doubles dames, doubles hommes et doubles mixtes sur différents matchs en sets de 15points.

Au total 18 paires se sont affrontées dans la bonne humeur et en musique!

A l'issue de la soirée, des récompenses ont été attribués aux paires gagnantes du doubles dames et hommes, ainsi que du double mixte.

Félicitations à eux :





## MATHILDE COMPÈRE

---

**SENIOR 32 ANS**

**PROFESSEURE DES ÉCOLES**

**DROITIÈRE**

---

**PASSIONS :  
LA DANSE**

**TALENT :  
CUISINE TRÈS BIEN LE  
BANANABREAD ! (IL A FAIT  
FUREUR AU BAD À  
CRÊPE 😊)**

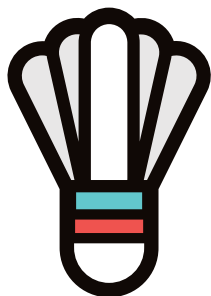
---

**JOUEUR PRÉFÉRÉ AU  
CLUB:  
CYRIL CONSTANCE**

**ATHLÈTE PRÉFÉRÉ :  
MBAPPE**

---

**COUP FAVORI :  
LE DÉGAGEMENT CROISÉ**



## Portrait :

**Comment es-tu venu au bad ?**

Je suis une collègue de Amélie. Elle m'a parlé de la bonne ambiance, et des apéros !

**Quel est ton tableau préféré?**

Le double

**3 mots pour définir le bad ?**

Entente, précision et observation

**Quel est ton meilleur souvenir au club ?**

Les marco games

**Quel est ton meilleur souvenir en compétition ?**

Les compétitions loisirs. J'ai gagné 2 fois , parce qu'à chaque fois nous étions la seule paire en jeu 😊.

**Tes points forts selon toi?**

La frappe main haute quand je suis bien positionnée

**Tes Points faibles?**

Le remplacement : je frappe, puis je reste sur place

**Tes Objectifs de la saison?**

Gagner une compétition loisir en n'étant pas la seule paire en jeu

**Tu nous sembles gourmand, quel est ton plat favori?**

Les tomates farcies



## LENY OLIVEIRA

MINIME 13 ANS

COLLÉGIEN

GAUCHER

### PASSIONS :

LA PÊCHE, LES ANIMAUX

### ATHLÈTE PRÉFÉRÉ :

NEYMAR JR

### MATIÈRE PRÉFÉRÉE :

EPS

### MATIÈRE DÉTESTÉE :

LA MUSIQUE

### JOUEUR PRÉFÉRÉ AU

CLUB :

JULES NATIVOHA ET

NATHAN COURTADE

### JOUEUR QUE TU AIMERAIS

BATTRE :

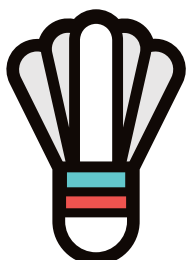
JULES NATIVOHA

### CLASSEMENT :

P10/P11/P11

### COUP FAVORI :

LE CONTRE-AMORTI



## Portrait :

Comment es-tu venu au bad ?

Grâce à l'AS du collège

Quel est ton tableau préféré ?

Le double, mais ça dépend avec qui. J'aime bien aussi le simple pour me perfectionner

3 mots pour définir le bad ?

Physique, durée, technique

Quel est ton meilleur souvenir au club ?

Le stage de reprise de l'été dernier

Quel est ton meilleur souvenir en compétition ?

Ma 2ème place au dernier CDJ (Circuit Départemental Jeune) à Compiègne

Tes points forts selon toi ?

Le jeu au filet et la tactique

Tes Points faibles ?

Quand je suis en retard au fond du court, mon cardio à la fin du 3ème set

Tes Objectifs ?

Toujours progresser ! et arriver en niveau départemental avant la fin de l'année

Tu nous sembles gourmand, quel est ton plat favori ?

Les spätzles (plat traditionnel alsacien : des pâtes, des champignons, des lardons et de la crème )



# 3ème tournoi jeune de Liancourt

Le 26 novembre, le club organisait son troisième tournoi jeune. La compétition se déroulait en simple, et a vu s'affronter 80 jeunes joueurs de l'Oise, mais aussi issus d'autres départements.

Merci à nos bénévoles grâce à qui le tournoi a été une réussite. En plus d'être une réussite au niveau de l'organisation, nos petits jeunes ont aussi brillés par leurs résultats. Bravo à eux et à tous les participants !



**Victoire de Fabien en benjamin espoirs (D9)**



**Première place pour Jules en minimes élite (D8)**



**Première place pour Emma et deuxième place pour Vinciamme en minime espoirs (P10)**



**Victoire de Nathan en cadets espoirs (P10)**



**Deuxième place pour Timothée en cadets élites (R5/D7)**



# Bad'à crêpes 2023:



La 11ème édition de tournoi du bad'à crêpes à Liancourt, a eu lieu le week-end du 15 et 16 janvier.

Pour un total de 180 joueurs inscrits sur le week-end, nos crêpiers ont réalisé pas moins de 600 crêpes, dont 200 galettes.

Cette année, au delà du record du nombres de crêpes battus, nos liancourtois ont pris place sur 13 podiums dans les différentes séries.

Encore en grand merci à tous les bénévoles sans qui cette édition n'aurait pas pu être une aussi grande réussite.





# Championnats de l'Oise Sénior Simple :

Julien, Matthias, Timothée, Sébastien, Vincent et Alexis ont participé au Championnat de l'Oise de simple 2023 qui avait lieu à Beauvais.

En **SH S1**, **Alexis** prend la deuxième place et obtient donc sa médaille de vice-champion de l'Oise.

En **SH S2**, **Timothée** s'incline face à **Sébastien** en demi finale, ce s'incline à son tour en finale contre **Vincent**, qui a ainsi renouvelé son titre de champion de l'Oise, qu'il avait déjà obtenu l'an passé

En **SH S3**, **Julien** se hisse jusqu'en finale facilement avant de s'incliner au pied le première place et donc finir vice champion de l'Oise.

En **SH S4**, **Matthias** après un beau parcours s'incline lors de sa finale .Il repart donc médaillé d'argent.

De nombreux titres, et 100% de podiums pour nos 6 joueurs engagés. Nous espérons pouvoir continuer sur cette lancée pour les régionaux.



**Nationale 3****EQUIPE 1:**

Notre équipe 1 a fini première lors de la phase allée de sa poule de 6. Elle est actuellement à la deuxième place.

Elle compte 3 victoires, 2 défaites et 1 égalité.

**EQUIPE 2:**

Notre deuxième équipe est en huitième place au sein d'une poule de 12.

Elle totalise 2 victoires, 4 défaites et 2 égalités.

**Régionale 1****Régionale 3****EQUIPE 3:**

Notre équipe 3 a fini 2ème de sa poule lors de la première phase du championnat. Elle est actuellement avant-dernière de sa poule lors la seconde phase du championnat.

Elle remporte haut la main le prix de la meilleure photo d'équipe. Essayez de faire mieux pour les prochaines rencontres !



## Départementale 2

### EQUIPE 4:

En totalisant 6 victoires, 1 victoire et 1 égalité, notre équipe 4 partage la première place de sa poule de 6 avec l'équipe 2 du BMV.

La première place se jouera sur la dernière journée, bien que les deux leaders se sont déjà affronté (égalité).

### EQUIPE 5:

Pour notre dernière équipe, elle se situe à la quatrième place d'une poule de 5.

Elle totalise 2 victoires, 2 défaites et 2 égalités.



## Départementale 3

## PRINCIPE DES INTERCLUBS :

Les interclubs sont des rencontres entre les clubs qui se composent de 8 matchs : 2 simples dames, 2 simples hommes, 2 doubles dames, 2 doubles hommes et 2 doubles mixtes. Seul l'équipe 3 a un fonctionnement différent (formule à 6 matchs avec une seule fille)

Il y a différents niveaux pour les interclubs qui vont du départemental jusqu'au Top 12



## Binbin cordage :

Une chute de tension? Un cordage usé ou cassé? N'hésitez pas, le club par l'intermédiaire de l'entraîneur et capitaine de N3, Robin, vous propose de recorder vos raquettes à prix préférentiel.

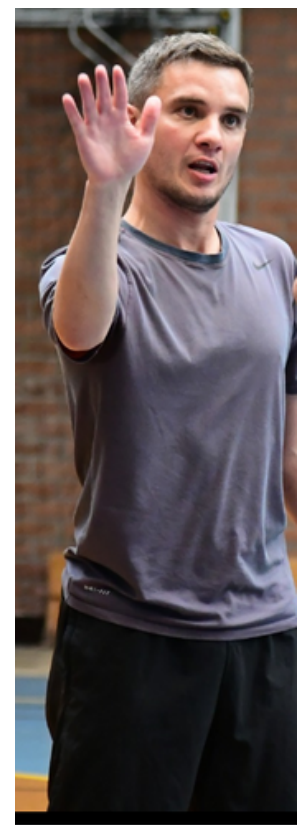
Pour cela, prendre contact directement avec Robin à la salle ou via Marc et Aurélien pour le groupe loisir le Mercredi.

### Les tarifs :

- Pose seule : 6€
- Pose + cordage : 12€

### Les cordages proposées actuellement :

- Yonex BG 65 TI
- YONEX BG 80 POWER
- ADIDAS WUCHT P;.
- ADIDAS UBERSCHALL F66
- CARLTON X-ELERATE X67



#### L'avis de l'expert YO:

« La tension est importante pour moi notamment pour avoir bonnes sensations en défense et notamment sur mes défenses courtes croisées. Depuis que je fais appel à Binbin Cordage, je me sens mieux sur le court. »





# Le finger power (relâché-serré)

**Le finger power est une notion très importante au badminton mais qui n'est parfois pas assez mis en-avant.**

## La notion :

Le relâché-serré concerne en priorité la gestion du grip de ta raquette dans ta main à l'aide de tes doigts, ainsi que le timing de serrage de la raquette. Ce fameux finger power est en réalité un transfert de force vers le volant et permet d'obtenir de l'impact au moment de la frappe avec un geste court.



## Les points importants :

- Tension progressive* : Augmenter progressivement la tension mise dans le grip au moment de la frappe
- Tension minimale* : conserver toujours une tension minimale dans le maintien de la raquette afin de pouvoir générer de la force
- Continuité de mouvement* : Les doigts seront la dernière zones de contact avec la raquette mais ils sont liés à tout le reste du corps, le timing sera donc important afin de faire passer la force générée à l'aide des autres partie du corps à ta raquette et donc à la frappe

## Exercices de renforcement :

(Pour les 2 exercices commencer sans trop de vitesse et en se concentrant sur le relâché serré de la main)

-Le mur (seul) : avec un volant et la raquette, faire des trajectoires montantes (mais assez tendu) contre un mur

-Attaque-défense (en duo) : exercice sur demi terrain, un joueur au filet descendant les volants sur le joueur en défense qui se trouve dans le mi-court et qui remonte les volants avec de la vitesse sur le joueurs au filet



# Crêpes

## Ingrédients pour 15 crêpes :

- 300g de farine
- 3 c.à.s de sucre
- 50g de beurre fondu
- 3 oeufs
- 2 c.a.s
- 60cl de lait
- 5cl de rhum (facultatif)

## Préparation :

1. Mettre la farine dans une terrine et former un puit.
2. Y déposer les oeufs entiers, le sucre, l'huile, et le beurre.
3. Mélanger délicatement avec un fouet en ajoutant au fur et à mesure le lait. La pâte ainsi obtenue doit avoir une consistance d'un liquide légèrement épais.
4. Facultatif : Parfumer de rhum
5. Faire chauffer votre poêle et la huiler légèrement, puis verser une louche de pâte et la répartir dedans, puis attendez qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner
6. Vous pouvez les déguster avec amour, nature, ou avec la garniture de votre choix.



# Carrot cake by Seb

## Ingrédients Type 1 :

- 120g de sucre brun
- 12cl d'huile de tournesol
- 4 oeufs moyen
- 8cl de jus d'orange
- 240g de carottes râpées
- 3/4 de zeste de 1orange (facultatif)
- 1/2 c.à.c d'extrait de vanille

## Ingrédients Type 2 :

- 240g de farine T65 ou T55
- 2 c.à.c de levure chimique
- 1 c.à.c de sel
- 2 c.à.c de cannelle en poudre
- 1/2 c.à.c de noix de muscade en poudre
- 1/2 c.à.c de cardamome en poudre
- 1/2 c.à.c de poivre noir fraîchement moulu
- 45g de noix hachées
- 45g de raisins secs

## Pour le glaçage :

- 100g de fromage nature à tartiner (à 25% de matières grasses type Philadelphia)
- 50g de sucre glace

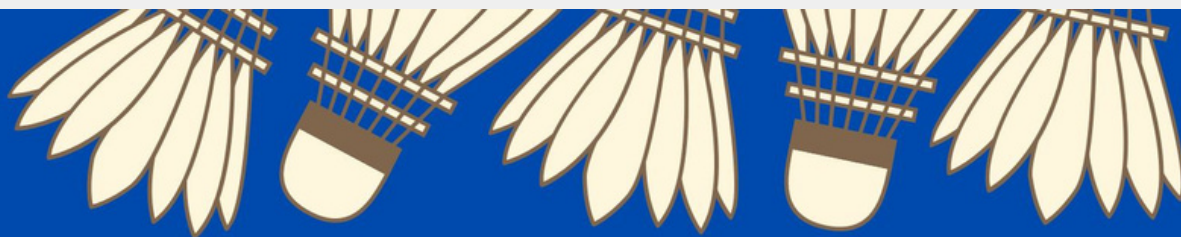
## Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C (chaleur tournante)
2. Fouetter énergiquement les ingrédients de type 1.
3. Mélanger dans un autre récipient les ingrédients de type 2.
4. Regrouper tout dans un seul récipient sans trop travailler la pâte.
5. Beurrer et fariner le moule, et le remplir de pâte aux trois quart.
6. Enfourner pour 48 minutes environ, puis laisser refroidir au réfrigérateur (environ 25min).
7. Pour le glaçage, mixer le beurre, le fromage et le sucre et les battre jusque'à obtenir un mélange lisse et homogène
8. Sortez le gâteau puis étaler le glaçage à l'aide d'un couteau ou d'une spatule.
9. Couper en tranche, vous pouvez maintenant déguster.





# Licence mi-saison



## LICENCE DEMI-SAISON

BADMINTON CLUB LIANCOURT

**VOUS SOUHAITEZ REPRENDRE LE SPORT EN 2023,  
OU TOUT SIMPLEMENT PRATIQUER UN SPORT  
LUDIQUE ET ADAPTÉ À TOUS ?**



**Profitez de 2 essais gratuits**

**puis un tarif préférentiel (ci-dessous) pour une inscription demi-saison.**

Mini	Jeune (Poussin à Cadet)	Loisir (Jeune et Sénior)	Compétition (Jeune et Sénior)	1ère licence féminine	Créneau Famille
45 €	65 €	75 €	85 €	55 €	50 €

**N'hésitez plus, contactez-nous pour plus  
d'informations via nos réseaux sociaux  
ou par mail :**  
[president.liancourtbad@gmail.com](mailto:president.liancourtbad@gmail.com)



**Club badminton  
Liancourt**



# Agenda :

A vos agendas! Voici les prochaines dates à noter :



## INTERCLUB N3 :

Venez soutenir l'équipe 1 du club qui tentera de prendre sa revanche contre Hersin-Coupigny. La rencontre aura lieu le **samedi 11 février à partir de 14H** au **gymnase Guy Lejeune de Liancourt**.



## RENCONTRE LOISIRS- COMPÉTITEUR :

Venez participer le **vendredi 10 mars** au **gymnase Guy Lejeune de Liancourt** à notre soirée mélangeant loisirs et compétiteurs autour de match et jouer avec d'autres joueurs de niveaux différents.



## CHAMPIONNAT OISE DOUBLE

Le **week-end du 26 et 27 mars** aura lieu de championnat de l'Oise Senior de Double à **Senlis**. Nous espérons vous voir nombreux à participer pour représenter notre club au sein du département

