

LE BADMINTON SENIOR À REZÉ

Qui sont les seniors pour le bad ?

Âgé(e) de **plus de 65 ans**, vous avez envie de bouger ?

Venez retrouver un groupe pour partager un moment **convivial** et **sportif**!

Aujourd'hui, vivre *longtemps* ne suffit plus !

La notion du « **bien vieillir** » pour conserver une bonne qualité de vie le plus longtemps possible est primordiale.

Pratiquer une **activité physique et sportive** est un grand pas en ce sens !



Les bienfaits d'une Activité Physique et Sportive



Les **effets bénéfiques** d'une Activité Physique et Sportive (APS) sur la santé sont connus et confirmés par toutes les études épidémiologiques.

Outre le **bien-être moral et physique**, la pratique réduit le risque de maladies chroniques.

La pratique d'APS **diminue l'anxiété et la dépression**, aide à se relaxer, améliore la qualité du sommeil, **améliore les qualités cognitives** (mémoire, attention, contrôle psychomoteur), favorise la **résistance à la fatigue** et permet une meilleure **estime de soi**.

Quels bienfaits à la pratique d'une Activité Physique et Sportive et plus particulièrement du Badminton ?

Les bienfaits avec le badminton :



La **convivialité** et le **lien social**.



L'amélioration de la **motricité** pour maintenir et regagner de la **coordination**, de l'**équilibre** et du **rythme**.



L'amélioration de l'**endurance** et de la **tonicité musculaire**.
L'amélioration du **cognitif** grâce à la tactique des matchs mais aussi grâce à l'apprentissage d'enchaînements techniques répétés.

Mais surtout, un moment de **plaisir partagé** grâce à la **pédagogie collective** et grâce à son aspect **ludique** !

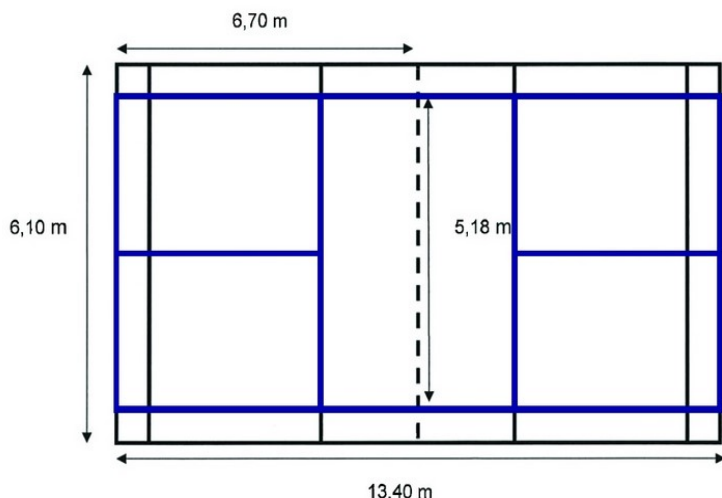
Règles du jeu simplifiées

LE PRINCIPE

Le badminton est un sport qui se joue avec une **raquette** et un **volant**. Les parties peuvent se dérouler entre **deux joueurs** (simple), ou à **deux contre deux** (double).

LE SCORE

Les matchs se jouent en **deux sets gagnants de 21 points**. Chaque échange remporté rapporte 1 point à son camp.



POUR COMMENCER UN MATCH

Avant le début du match, les équipes tirent au sort avec un volant. L'équipe gagnant le tirage au sort exerce son choix : servir ou recevoir en premier.

POSITION DES JOUEURS

Au début du set et chaque fois que le score est pair, le serveur sert à droite. Si le score est impair il sert à gauche.

Le joueur ou l'équipe qui remporte l'échange effectue le service du point suivant.

LE SERVICE

Au moment de la frappe, la raquette doit être inclinée vers le bas et le volant doit être frappé sous la taille. Pendant l'exécution du service, serveur et receveur doivent avoir leurs pieds en position stationnaire.

Le service doit être effectué en diagonale, et le volant doit tomber derrière la ligne de service adverse.

LES PRINCIPALES FAUTES

Il y a faute si le volant tombe en dehors des limites du terrain, passe à travers ou sous le filet, ne franchit pas le filet, est frappé 2 fois de suite par le même joueur ou un joueur et son (sa) partenaire.



Informations pratiques

L'ENTRAÎNEMENT

Un créneau, le **lundi de 14h30 à 16h00** à la **halle de la Trocardière**.

Chaque créneau est encadré par un **éducateur diplômé**, pour aider celles et ceux qui le souhaitent à s'améliorer et à apprendre les bons gestes.

VOTRE ÉQUIPEMENT

Une **tenue du sport** et des **chaussures** type tennis.

Les volants et raquettes seront fournis.

CONTACT

Mail : vp.asbr.bad@gmail.com

Tel 06.66.82.49.09

LES INSCRIPTIONS

Le créneau peut accueillir jusqu'à **12 personnes**.

Vous pouvez bénéficier d'une **séance d'essai gratuite**.

LE TARIF

Tarif unique : **100 €**.

 La licence bad sénior donne accès au créneau bad sénior uniquement et pas aux autres créneaux.

Partenariat Ville de Rezé et ASBR

BADMINTON SENIORS

Le club **ASBR Badminton** s'associe avec la **ville de Rezé** pour vous proposer ces cours de badminton senior en salle.

Cette activité s'inscrit dans le cadre de la démarche Ville Amie des Aînés « *45 actions pour les seniors* » mise en place par la ville de Rezé. Ce créneau est réservé uniquement aux seniors (femmes et hommes de plus de 65 ans) pour une pratique du badminton non compétitive.

