



Juniors, Séniors et Vétérans (18 ans et +)

En jeu libre *Hors vacances scolaires*

Tous les mardis de 18h30 à 20h00

Tous les samedis de 10h30 à 12h30

Tous les dimanches de 09h30 à 11h30

Entraînements loisirs ou compétiteurs *Hors vacances scolaires*

Tous les mercredis de 20h00 à 22h30

- **Niveau** : Tous les niveaux
- **Matériel nécessaire:**
 - . Tennis ayant des semelles non-marquantes réservées exclusivement au gymnase
 - . Short
 - . Raquette personnelle
 - . Bouteille d'eau
 - . Serviette
 - . Volants personnels - *vente au gymnase* :
 - MAVIS plastique : 12,00€
 - ARTENGO plumes : 12,00€
 - BABOLAT plumes : 16,00€
- **Nouveautés**
 - . Réorganisation de l'entraînement du mercredi : 2 groupes prenant en compte le niveau et le projet sportif avec pour chacun un entraînement adapté. (Cf. : « entraînement loisir ou compétiteur » ci-dessous)
 - . Un émargement sera mis en place à chaque séance. Un classeur, est à votre disposition à votre arrivée. Merci d'y noter Nom-Prénom. Cela a pour but d'établir des statistiques de fréquentation utiles aux institutions en relation avec l'ASVB
 - . Le samedi de 10h30 / 11h30 : Jeux et conseils aux débutants assurés par une personne du CA.

- Le Jeu libre



Toujours autant de créneaux pour les adultes. La convivialité et le mix des différents niveaux restent notre crédo lors des jeux libres. Le jeu en double est largement majoritaire sur ces créneaux très fréquentés. En mixte, en double hommes ou en double femmes, aux grés des rencontres et des présents, tous les niveaux sont les bienvenus. Si certains attendent sur le bord du terrain car les 7 terrains sont occupés, nous rappelons qu'il appartient à chacun de laisser sa place en fin de set (et non de match !) Il suffit de crier « Terrain » pour annoncer la fin de votre tour. Merci à vous.

- Entraînement loisir ou compétiteur



- Encadrement : *Théo DULUC*

1ere heure : 2 groupes de niveaux

Groupe 1 (Loisir/débutants) : séance à encadrement renforcé sur 4 terrains. Un échauffement rapide suivi de cours de technique simple (prise de raquette, travail du dégagé, service...)

Groupe 2 (Compétiteur/expérimentés) : séance à encadrement préparé sur 3 terrains. Le groupe serait presque en mode auto gestion. L'entraîneur fournit une liste d'exercice à dérouler avec un timing (ex : tour de terrains en courant + gainage + burpees, shadow, routines...) et les joueurs l'appliquent eux-mêmes. Ça peut aussi être des répétitions du cours précédent.

2nd heure : jeu libre et entraînement compétition

Groupe 1 : Jeu libre sur 4 terrains pour que les débutants puissent avoir le côté amusement

Groupe 2 : entraînement encadré pour les compétiteurs/expérimentés sur 3 terrains. L'entraîneur fait alors un coaching de proximité pour faire travailler la technique et le physique.

Limité à 28 personnes et uniquement sur inscriptions préalables. (Réservé aux adhérents de l'ASVB Adultes et Cadets avec une priorité aux compétiteurs _après avis du CA ASVB_).

Un planning d'inscriptions sera ouvert toutes les 4 semaines.

La semaine du mercredi 11 septembre, ouverture des inscriptions pour les mercredis 25/09, 2/10, 9/10 et 16/10.

La semaine du mercredi 16 octobre, ouverture des inscriptions pour les mercredis 6/11, 13/11, 20/11 et 27/11.

La semaine du mercredi 20 novembre, ouverture des inscriptions pour les mercredis 4/12, 11/12 et 18/12.



Compte-tenu du nombre de places limitées, le bureau sera très vigilant quant à l'engagement des inscrits et prendra les décisions nécessaires. Une seule absence sera tolérée par inscrit. La deuxième absence provoquera le refus d'une nouvelle inscription à l'entraînement.

Lors des interclubs, participants réduits à 16 pour l'entraînement sur 4 terrains restant disponibles.

Mail : badasvb34@gmail.com

Site Facebook: https://www.facebook.com/villeneuvebadminton/?ref=br_rs