

Section : BADMINTON**Age :** à partir de 16 ans**Niveau :** Joueurs confirmés**Période / Lieu / Horaires :**

- Les mercredis de 12h15 à 14h00
- Gymnase Gresle

Date de démarrage de la section:

- Tous les mercredis hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Les mercredis du 16 septembre 2020 au 16 juin 2021

Description des activités proposées :

- Matches : simple homme et femme ; double homme, femme et mixte
- Convivialité et plaisir dans la pratique sportive de loisir (souplesse horaires)
- Technique (coup droit, revers, smash, amorti)
- Tactique (exploiter la longueur et la largeur du terrain, choisir le coup et la vitesse de volant approprié, variation des zones adverses à atteindre, placement sur le terrain en simple et en double)
- Physique (déplacement latéraux et longitudinaux, intensité des déplacements, résistance à l'effort, endurance)
- Connaître les règles de jeu pour échanger avec des adversaires dans un esprit ludique et respectueux.

Tenue et matériel à prévoir :

- chaussures de sport, short, tee-shirt, survêtement, raquette, volants.

Contacts :**Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable :** Sébastien TRIAU**Educateur sportif :** Franck KOVAC