

Section : BADMINTON

Age : à partir de 16 ans
Tous niveaux

Période / Lieu / Horaires :

- Les jeudis de 17h45 à 19h45
- Gymnase de la Gare

Date de démarrage de la section:

- Tous les jeudis hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Les jeudis du 17 septembre 2020 au 17 juin 2021.

Description des activités proposées :

- 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.
- Les raquettes et volants sont fournis par l'éducateur

Contacts :**Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :**

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur sportif : Franck KOVAC