

**Section : BADMINTON**

**Age : à partir de 16 ans**

**Niveau : confirmé**

**Période / Lieu / Horaires :**

- Le mercredi de 12h à 14h, hors vacances scolaires et jours fériés
- Gymnase Gresle  
1 Pl. Albert Camus  
45100 Orléans

**Date de démarrage & de fin de la section:**

- Du mercredi 13 septembre 2023 au mercredi 26 juin 2024

**Description des activités proposées :**

- Matches : simple homme et femme ; double homme, femme et mixte
- Convivialité et plaisir dans la pratique sportive de loisirs
- 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 d'intérieur, short, tee-shirt, survêtement, raquette, volants.

**Contacts :**

**Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 29 91**

✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

**Responsable : Sébastien TRIAU**

**Educateur sportif : Franck KOVAC**