

**Section : BADMINTON**

- **Age** : à partir de 16 ans
- Tous niveaux

**Période / Lieu / Horaires :**

- Le jeudi de 17h30 à 20h00, hors vacances scolaires et jours fériés
- Gymnase de la Gare  
3 Rue Eloy d'Amerval  
45000 Orléans

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

- Du jeudi du 14 septembre 2023 au 27 juin 2024.

**Description des activités proposées :**

- Convivialité et plaisir dans la pratique sportive de loisir (souplesse horaires)
- Echauffement + matchs
- 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)

**Tenue et matériel à prévoir :**

- chaussures de sport d'intérieur, short, tee-shirt, survêtement.
- Les raquettes et volants sont fournis par l'éducateur

**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