

BADMINTON CLUB GUERETOIS



SAISON 2020-2021

Le mot du président

Amis(es) badistes,

Ce livret d'accueil a été créé pour que chacun d'entre vous puisse s'intégrer rapidement au sein du club. Vous trouverez ainsi toutes les informations nécessaires pour la future saison 2020-2021.

Cette année sera la 37ème du club. La saison dernière a été une année tronquée suite au COVID 19. J'espère que cette année sera une saison pleine et synonyme de satisfaction pour tous. Elle sera marquée par un changement majeur car nous allons occuper enfin le nouveau gymnase mise à disposition par la mairie de Guéret: le complexe Léo Lagrange rue Jean Bussière situé à côté du stade Cher du Prat.

Vous trouverez au BCG diverses offres qui vous apporteront nous l'espérons toute satisfaction :

Le BCG, c'est l'organisation d'un tournoi jeune et adulte de niveau national.

Le BCG, c'est l'organisation de moments de partage et de convivialité comme les rencontres inter générations, le loto, la galette des rois, la soirée blackminton et la journée de fin de saison.

Le BCG, ce sont aussi des équipes interclubs adultes inscrites au niveau départemental et régional ou chacun peut jouer à son niveau.

Le BCG, c'est une école de badminton labellisée 3 étoiles. Le club fait partie des 3 clubs de l'ex-région et est le seul club creusois à avoir obtenu cette distinction.

Le BCG, c'est aussi un collectif de bénévoles où chacun apporte sa contribution afin d'en assurer la santé financière et le bon fonctionnement, de mettre en place un encadrement de qualité et des activités motivantes pour nos joueurs.

Le BCG, ce sont aussi des aides dans la pratique de tous (prix sur les volants, offres d'inscriptions de tournois, prêts de matériels...)

Le BCG, c'est aussi un club engagé en étant partenaire de Solibad qui est une association caritative autour des valeurs du sport et de la solidarité

Se licencier au BCG, c'est aussi s'engager et donner de son temps pour le club et le collectif.

Avec l'aide et la participation de chacun; tout est et sera plus facile!

Pour cette nouvelle saison, je vous souhaite, ainsi que les membres du comité directeur la bienvenue au Badminton Club Guérétois.

Sportivement,

Emmanuel Calvagnac

Les Horaires des Séances*

Adultes (+ 16 ans) :

Mardi de 20h00 à 23h00

Complexe Léo Lagrange

Séance encadrée de 1h pour tous niveaux
et/ou

Séance jeu libre

Jeudi de 20h00 à 23h00

Complexe Léo Lagrange

Séance encadrée de 1h30 (1 semaine sur 2)
pour les compétiteurs inscrits en interclubs régionaux
et/ou

Séance jeu libre pour tous

Vendredi de 20h00 à 22h00

Gymnase Favard

Séance jeu libre

Jeunes (jusqu'à 18 ans) :

Lundi de 18h30 à 20h00

Complexe Léo Lagrange

Séance réservée aux joueurs détectés

Mercredi de 17h00 à 18h15

Complexe Léo Lagrange

Séance encadrée pour les Minibad (enfants de 5 à 7 ans)

Mercredi de 18h00 à 20h00

Complexe Léo Lagrange

Séance encadrée pour les jeunes de 10 à 18 ans

Jeudi de 18h00 à 19h30

Gymnase Fayolle

Séance réservée aux joueurs de « la structure élite »

Vendredi de 17h30 à 19h30

Complexe Léo Lagrange

Séance encadrée pour les jeunes de 8 à 16 ans

Tout Public (adultes et jeunes) : **Samedi de 10h à 12h30**

Complexe Léo Lagrange

Séance sur inscription

* Cette organisation pourra être modifiée en cours d'année, en fonction des effectifs réels constituant ces différentes séances.

Les Tarifs

Le prix de l'adhésion au club (licence fédérale + cotisation club) :

Jeunes < 9 ans : 50 €

Jeunes - étudiant - demandeur d'emploi : 65 €

Adultes : 82 €

Famille (Couple, fratrie et à partir de 2 personnes) : - 10 € par licence supplémentaire

Possibilité de payer en 2 fois (en faire la demande lors de l'inscription)

Les Formalités

Pour intégrer le BCG, il faut impérativement fournir dans une enveloppe avec le nom du joueur inscrit dessus :

- la demande de licence FFBaD, dûment complétée ;
- le certificat médical de la fédération pour tous nouveaux licenciés **ou** le questionnaire fourni par la fédération dûment complété pour les licenciés de la saison dernière (le certificat médical est valable 3 ans).
- un chèque libellé à l'ordre du B.C.G. ou 2 chèques pour un paiement en 2 fois (montant : voir ci-dessus) ;
- l'autorisation parentale pour les jeunes de moins de 18 ans;
- le règlement intérieur du club

Pensez à donner votre adresse mail afin de recevoir toutes les informations du club (modifications de séances, tournois...)

Le Badminton en quelques mots

Découvert par les Anglais sous le nom de "poona" en colonisant les Indes, le badminton est rebaptisé par ces derniers en 1873 en référence à la propriété du Duc de Beaufort "Badminton House". Les premières compétitions ont lieu dès 1889.

Il devient sport olympique lors des Jeux de 1992 à Barcelone. Le badminton est un sport d'équipe qui se pratique en simple ou en double, en plein air ou en intérieur. Il ne se réduit donc pas au jeu de plage que l'on connaît. Il s'exerce aussi en compétition.

Quelques conseils avant de jouer !

1. Dès que vous pénétrez dans la salle du gymnase, vous chaussez une paire de chaussures de salle afin de garder le gymnase propre et éviter d'abîmer le revêtement du sol. Sinon, gare au gardien et aux responsables qui vous refouleront à l'extérieur.
2. Dans les deux cas, sport ou loisir, muscles et tendons sont extrêmement sollicités. Il est vivement conseillé de s'échauffer quelques minutes avant de débiter : faire quelques tours de salle en petites foulées, en avant, à reculons, en pas chassés et en accélérations courtes, ensuite ou en même temps quelques mouvements de rotation des bras et des poignets, pour finir, procéder à des assouplissements et des étirements (surtout les chevilles). Une absence d'échauffement peut entraîner, outre des douleurs désagréables, des accidents plus ou moins graves. Cette séance ne prend pas plus de 10 minutes.
3. Au cours d'un match, on se déshydrate très vite. Il est conseillé de boire régulièrement avant, pendant et surtout après un match. Cela pourra éviter crampes et courbatures.
4. Certains adhérents arrivant seuls ont parfois des difficultés à trouver un partenaire pour faire des échanges. Charges aux anciens du club de les inviter à jouer et les aider à s'intégrer.
5. Pour parfaire votre jeu et évaluer votre niveau, ne jouez pas toujours avec les mêmes partenaires. Epruver votre jeu avec d'autres! Lancer des défis!
6. Si vous êtes nouveau et que vous n'avez aucune connaissance technique ou tactique, n'hésitez pas à demander conseil aux anciens du club qui se feront une joie de vous apprendre quelques bases de leur sport favori. Le meilleur moyen est encore de participer activement aux séances encadrées.
7. Cinq minutes avant la fin de la séance, il est vivement recommandé de faire quelques étirements, surtout si vous vous êtes bien « défoulé ». Vous verrez la différence le lendemain matin.
8. A la fin de la séance, il est demandé à chacun de participer au rangement du gymnase : poteaux, filets, ramassage des volants usagés, bouteilles vides...

Le Matériel

Raquettes : le Club les met à disposition. Pour ceux qui souhaitent avoir leur propre matériel, nous pouvons donner de précieux conseils et **proposer des tarifs préférentiels par l'intermédiaire de notre équipementier Larde Sport...**

Volants : le Club met à disposition des volants plastiques et plumes pour les entraînements. Pour les compétitions individuelles, **le Club propose des volants plumes ou plastiques à des tarifs préférentiels par l'intermédiaire de notre équipementier Larde Sport...**

La charte du joueur

1. **Comportement sportif sur les terrains et en dehors :**

- je garde mon sang froid ;
- je fais preuve de fair-play en toutes circonstances.

2. **Entraînements :**

- je suis assidu(e) aux entraînements ;
- je respecte les horaires et les affectations de chaque créneau ;
- je respecte la consigne donnée et le travail de l'entraîneur ;
- lors du jeu libre je tourne sur les terrains et laisse ma place en cas de grande affluence.

3. **Interclubs : faire partie d'une équipe est un engagement !**

- je m'engage à m'entraîner pour pouvoir donner le meilleur de moi-même ;
- je reçois un calendrier des matchs en début de saison, en cas d'empêchement, je préviens suffisamment tôt mon capitaine d'équipe ;
- j'encourage mon équipe jusqu'à la fin du dernier match de la rencontre et je coache mes partenaires si je m'en sens capable.

4. **Tournois :**

- je représente l'image du Club : ma tenue autant que mon attitude doivent rester correctes.

5. **Manifestations auxquelles participe le Club :**

- je suis invité(e) à aider et à prendre part à l'organisation de certaines manifestations.

6. **Convivialité :**

- je suis convié(e) à participer aux différentes manifestations extra-sportives organisées par le Club ;
- je peux proposer une activité qui me tient à cœur.

Les Contacts

Président du Badminton Club Guérétois
Emmanuel CALVAGNAC
Téléphone : 06 80 78 13 98

Responsable de la commission adultes
David GERMAIN
Téléphone : 06 20 79 28 02

Responsable de la commission jeunes
Toni PARANTON
Téléphone : 06 78 94 24 81

Entraîneur en formation
Jeunes et Adultes
Bastien CALVAGNAC
Téléphone : 06 76 65 18 39

E-mail : bcgueret23@gmail.com

Site Internet : www.bcg23.com

Facebook : [BCG23Guéret](https://www.facebook.com/BCG23Guéret)

Autres liens utiles :

FFBA : <http://www.ffba.org/>

Ligue Nouvelle-Aquitaine : <http://www.lnaqbad.fr/>

Comité Départemental 23 : <http://www.codep23.fr/>

POONA : <http://www.poona.ffba.org/>

LARDE SPORT : <http://www.lardesports.com/>

SOLIBAD : <http://www.solibad.fr/>

Le Badminton Club Guérétois remercie ses partenaires

