

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 25 septembre 2024 au mercredi 25 juin 2025

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 26 06

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur sportif : Franck KOVAC