

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 26 septembre 2024 au 26 juin 2025.

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

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur sportif : Franck KOVAC