

LE LIVRET DU COMPÉTITEUR



BLESSURE

REMERCIEMENTS

Nous avons le plaisir de vous proposer ce nouveau document qui vous permettra de découvrir des thématiques importantes sur la pratique compétitive.

Nous tenons à remercier Laurence Boussavie et Flavien Friteau qui nous ont fait bénéficier de leurs connaissances et de leurs expériences afin de nous aider à vous proposer ce document.

Nous remercions également les trois partenaires qui nous ont fait confiance dans ce projet : Espace Sports, Brod'Wear et Set et Match

Il nous reste plus qu'à vous en souhaiter une bonne lecture et nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à le lire que nous à le réaliser.



SOMMAIRE

	Page
Les compétitions et les classements	
- Les principales pratiques compétitives au badminton	1
- Le système de classement	2
S'inscrire	3
Préparer son sac	4
La trousse à pharmacie	5
La Nutrition	
- Les légumes et fruits de saison	6
- Quoi manger avant, pendant et après une compétition	8
- Maitriser sa glycémie (taux de sucre dans le sang)	9
- Choisir ses aliments	10
- Recette barre sportive	11
Quelques gestes pour la planète	12
À votre arrivée en compétition	13
- S'installer et se signaler	14
- Lire un tableau	14
- Lire un échéancier	15
Pendant la compétition	
- Echauffements en compagnie de Sam	16
- La respiration	17
Pendant la compétition	
- Les étirements	19
L'équipe projet	20



LES COMPÉTITIONS ET LES CLASSEMENTS

Les principales pratiques compétitives au badminton

Les tournois privés : Ceux-ci ont lieu quasiment tous les week-ends et dans toute la France. Vous pourrez aisément en trouver à proximité. Ces tournois sont organisés par les clubs.



Les championnats : Les championnats départementaux sont ouverts par catégorie (N/R/D/P) et décernent un titre de champion départemental. Le championnat régional regroupe les meilleurs joueurs de Nouvelle Aquitaine s'inscrivant à celui-ci. La qualification pour le championnat supérieur n'est existante que chez les catégories jeunes.



Les interclubs : Ce sont des championnats par équipe scindés par division :

- Promotion,
- Départementale 3, 2, 1,
- Régionale 3, 2, 1
- Nationale 3, 2 1
- Top12



LES COMPÉTITIONS ET LES CLASSEMENTS

Le système de classement

Niveau	Série
National	N1
	N2
	N3
Régional	R4
	R5
	R6
	D7
Départemental	D8
	D9
	P10
Promotion	P11
	P12

Le classement permanent par points hebdomadaire (CPPH) est basé sur les points (côte FFBaD) des joueurs, qui évoluent chaque semaine et qui servent à déterminer l'appartenance aux séries. Le classement hebdomadaire est d'ampleur nationale et concerne potentiellement tous les joueurs licenciés à la FFBaD. Il est unique et regroupe les joueurs des catégories benjamins à vétérans.

Les six meilleurs résultats (que ce soit en interclubs ou en tournois) sur les douze derniers mois glissants sont pris en considération. Pour atteindre un classement, il vous faut atteindre le nombre de points vous permettant d'être dans le pourcentage de joueurs lié à celui-ci.

Le classement par points hebdomadaires est établi selon les points de la côte FFBaD, recalculés toutes les semaines dans la nuit du mercredi au jeudi. Ce calcul a un effet immédiat sur le classement par niveau et par série.

Les classements sont propres à chaque tableau : un joueur possède donc un classement en simple, en double et en mixte.

Pour suivre votre évolution :

- Application FFBAD
- Site internet myffbad.fr

Infos Générales

BURCKEL Marie
Senior (23 ans)
AS BAD 87 LIMOGES

CLASSEMENTS au 11 mars 2021

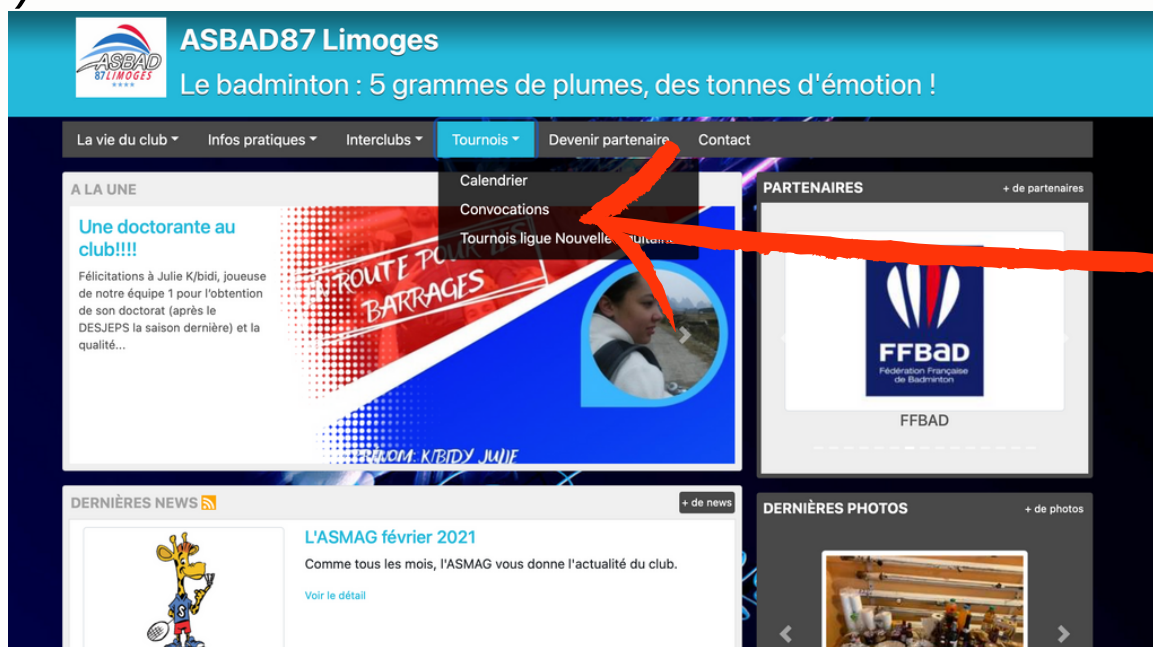
N2	N3	R4
2946.41 87	2175.78 195	873.83 338
SIMPLE	DOUBLE	MIXTE

CLUBS

19-20	AS BAD 87 LIMOGES
20-21	AS BAD 87 LIMOGES

S'INSCRIRE

1) Connectez-vous au site internet : asbad87.com



2) Sélectionnez "calendrier", puis le tournoi qui vous intéresse et enfin remplissez le google form dans le lien.

3) Dans "convocations" vous trouverez les convocations des tournois. Sélectionnez celui qui vous intéresse puis cherchez la feuille du club et enfin votre nom.

4) Dans le dernier onglet vous trouverez la liste des tournois en Nouvelle Aquitaine.

Si le tournoi n'est pas dans la liste, inscrivez-vous directement auprès du club organisateur et transmettez-nous la convocation à : asbad87@gmail.com



3

PRÉPARER SON SAC



1 : Sac

2 : Raquettes X2 minimum

3 : Boite de volants

4 : Gourde

5 : Chaussures de Badminton

6 : Trousse à pharmacie

7 : Affaires de douche

8 : Serviette de match

9 : Couverts réutilisables

10 : 2 tenues de match

11 : Barres de céréales ou compotes

LA TROUSSE À PHARMACIE














ATTENTION AUX BOBOS

- Sérum physiologique
- Spray antiseptique
- Pansements assortis (différentes tailles et antiallergiques)
- Strap + K-tape (ne pas oublier de prendre le produit anti-adhésif)
- Bandes blanches + coheban
- Compresse + lingettes individuelles
- Crème Arnica + granules
- Menthe poivrée (mal de tête)
- Couverture de survie
- Gants
- Pincés + coupe ongles
- Thermomètre
- Ciseaux
- Gel hydroalcoolique
- Sucre (de préférence en morceaux)
- Eau
- Masques



LA NUTRITION

Les légumes et fruits de saison

#1 JANVIER	#2 FEVRIER	#3 MARS	#4 AVRIL								
<p>LEGUMES</p> <p>Carotte Choux de Bruxelles Chou Courge Endive Mâche Poireau Épinard Betterave Céleri Navet Panais Pomme de Terre Topinambour</p> <p>FRUITS</p> <p>Citron Clémentine Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme</p> 	<p>LEGUMES</p> <p>Carotte Choux de Bruxelles Céleri Endive Mâche Poireau Betterave Navet Panais Pomme de Terre Topinambour Radis Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Citron Clémentine Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme</p> 	<p>LEGUMES</p> <p>Asperge Blette Carotte Chou Choux de Bruxelles Chou Fleur Céleri Endive Navet Panais Poireau Panais Pomme de Terre Topinambour Épinard Radis</p> <p>FRUITS</p> <p>Citron Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme</p> 	<p>LEGUMES</p> <p>Artichaut Asperge Betterave Blette Carotte Chou-fleur Concombre Céleri Endive Navet Petit pois Poireau Pomme de Terre Radis Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Citron Pamplemousse Pomme</p> 	<p>#5 MAI</p> <p>LEGUMES</p> <p>Asperge Artichaut Aubergine Betterave Blette Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Céleri Épinard Navet Petit Pois Pomme de Terre Radis Tomate</p> <p>FRUITS</p> <p>Cerise Fraise Pamplemousse Rhubarbe</p> 	<p>#6 JUIN</p> <p>LEGUMES</p> <p>Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courgette Céleri Fenouil Haricot Vert Navet Petit Pois Poivron Pomme de Terre Nouvelle Radis Tomate Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Abricot Cassis Cassis Citron Fraise Framboise Groseille Melon Pamplemousse Pastèque Pomme Prune Pêche Rhubarbe</p> 	<p>#7 JUILLET</p> <p>LEGUMES</p> <p>Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courgette Céleri Fenouil Haricot Vert Mais Petit Pois Poivron Pomme de Terre Tomate Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Abricot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Fèves Groseille Melon Myrtille Nectarine Pastèque Poire Prune Pêche Rhubarbe</p> 	<p>#8 AOÛT</p> <p>LEGUMES</p> <p>Aubergine Artichaut Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courge Courgette Céleri Fenouil Haricot Vert Mais Poivron Pomme de Terre Radis Tomate Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Abricot Cassis Figue Fraise Framboise Fèves Groseille Melon Mirabelle Myrtille Mûre Nectarine Noisette Pastèque Poire Pomme Pruneau Pêche Raisin</p> 	<p>#9 SEPTEMBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Artichaut Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Concombre Courgette Courge Céleri Fenouil Épinard Haricot Vert Mais Panais Poireau Pomme de Terre Poivron Radis Tomate</p> <p>FRUITS</p> <p>Coings Figue Melon Mirabelle Myrtille Mûre Noisette Noix Pastèque Poire Pomme Prune Pruneau Pêche Raisin</p> 	<p>#10 OCTOBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Concombre Courge Courgette Céleri Endive Fenouil Haricot Vert Mais Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Tomate Topinambour Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Châtaigne Citron Coing Figue Framboise Myrtille Noisette Noix Poire Pomme Raisin</p> 	<p>#11 NOVEMBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Betterave Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Citrouille Courge Céleri Endive Fenouil Mâche Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Topinambour Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Châtaigne Citron Clémentine Coing Kiwi Mandarine Orange Poire Pomme</p> 	<p>#12 DÉCEMBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Betterave Carotte Chou Chou de Bruxelles Courge Céleri Endive Mâche Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Topinambour Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Châtaigne Citron Clémentine Fèves kiwi Mandarine Orange Poire Pomme</p> 
<p>#5 MAI</p> <p>LEGUMES</p> <p>Asperge Artichaut Aubergine Betterave Blette Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Céleri Épinard Navet Petit Pois Pomme de Terre Radis Tomate</p> <p>FRUITS</p> <p>Cerise Fraise Pamplemousse Rhubarbe</p> 	<p>#6 JUIN</p> <p>LEGUMES</p> <p>Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courgette Céleri Fenouil Haricot Vert Navet Petit Pois Poivron Pomme de Terre Nouvelle Radis Tomate Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Abricot Cassis Cassis Citron Fraise Framboise Groseille Melon Pamplemousse Pastèque Pomme Prune Pêche Rhubarbe</p> 	<p>#7 JUILLET</p> <p>LEGUMES</p> <p>Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courgette Céleri Fenouil Haricot Vert Mais Petit Pois Poivron Pomme de Terre Tomate Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Abricot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Fèves Groseille Melon Myrtille Nectarine Pastèque Poire Prune Pêche Rhubarbe</p> 	<p>#8 AOÛT</p> <p>LEGUMES</p> <p>Aubergine Artichaut Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courge Courgette Céleri Fenouil Haricot Vert Mais Poivron Pomme de Terre Radis Tomate Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Abricot Cassis Figue Fraise Framboise Fèves Groseille Melon Mirabelle Myrtille Mûre Nectarine Noisette Pastèque Poire Pomme Pruneau Pêche Raisin</p> 	<p>#9 SEPTEMBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Artichaut Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Concombre Courgette Courge Céleri Fenouil Épinard Haricot Vert Mais Panais Poireau Pomme de Terre Poivron Radis Tomate</p> <p>FRUITS</p> <p>Coings Figue Melon Mirabelle Myrtille Mûre Noisette Noix Pastèque Poire Pomme Prune Pruneau Pêche Raisin</p> 	<p>#10 OCTOBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Concombre Courge Courgette Céleri Endive Fenouil Haricot Vert Mais Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Tomate Topinambour Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Châtaigne Citron Coing Figue Framboise Myrtille Noisette Noix Poire Pomme Raisin</p> 	<p>#11 NOVEMBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Betterave Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Citrouille Courge Céleri Endive Fenouil Mâche Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Topinambour Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Châtaigne Citron Clémentine Coing Kiwi Mandarine Orange Poire Pomme</p> 	<p>#12 DÉCEMBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Betterave Carotte Chou Chou de Bruxelles Courge Céleri Endive Mâche Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Topinambour Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Châtaigne Citron Clémentine Fèves kiwi Mandarine Orange Poire Pomme</p> 				
<p>#9 SEPTEMBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Artichaut Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Concombre Courgette Courge Céleri Fenouil Épinard Haricot Vert Mais Panais Poireau Pomme de Terre Poivron Radis Tomate</p> <p>FRUITS</p> <p>Coings Figue Melon Mirabelle Myrtille Mûre Noisette Noix Pastèque Poire Pomme Prune Pruneau Pêche Raisin</p> 	<p>#10 OCTOBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Concombre Courge Courgette Céleri Endive Fenouil Haricot Vert Mais Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Tomate Topinambour Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Châtaigne Citron Coing Figue Framboise Myrtille Noisette Noix Poire Pomme Raisin</p> 	<p>#11 NOVEMBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Betterave Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Citrouille Courge Céleri Endive Fenouil Mâche Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Topinambour Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Châtaigne Citron Clémentine Coing Kiwi Mandarine Orange Poire Pomme</p> 	<p>#12 DÉCEMBRE</p> <p>LEGUMES</p> <p>Betterave Carotte Chou Chou de Bruxelles Courge Céleri Endive Mâche Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Topinambour Épinard</p> <p>FRUITS</p> <p>Châtaigne Citron Clémentine Fèves kiwi Mandarine Orange Poire Pomme</p> 								

LA NUTRITION

QUOI MANGER AVANT, PENDANT ET APRÈS UNE COMPÉTITION ?

Avant un tournoi :

- 1 semaine avant : Repas variés et équilibrés.

Pourquoi ? Recharger nos stocks. Pour l'apport en vitamines (transforment les lipides et glucides en énergie), du fer (transporte l'oxygène aux organes), des protéines (pour les muscles), des glucides (à indice glycémique bas ou moyen), et des lipides (pour économiser l'énergie).

- La veille : Ne pas manger déséquilibré, comme une raclette...
- Laisser 2 jours de récupération entre votre dernier entraînement et la compétition. Vous ne puiserez pas dans les réserves, au contraire vous serez plus en forme.
- Le matin un petit déjeuner équilibré :

Protéines, lipides et glucides. Exemple : Œufs sur le plat, jambon, pain complet, fruits.

LA NUTRITION

Pendant la compétition :

- Lors d'un match, buvez (!) par petites gorgées et remuez dans la bouche. Une petite collation ? Un morceau de banane, des raisins secs ou un morceau de barre sportive.

▪ Entre les matchs:

Collation si les matchs s'enchaînent rapidement (20-30') : Barres sportives, fruits secs, morceaux de fruits.

Si plus de temps (1h30), repas léger avec protéines, lipides et glucides (fruits). Hydratez vous.

- Le samedi soir : Repas complet, équilibré et sans excès.
- Evitez le sandwich jambon beurre, les gâteaux, les bonbons et les sodas !

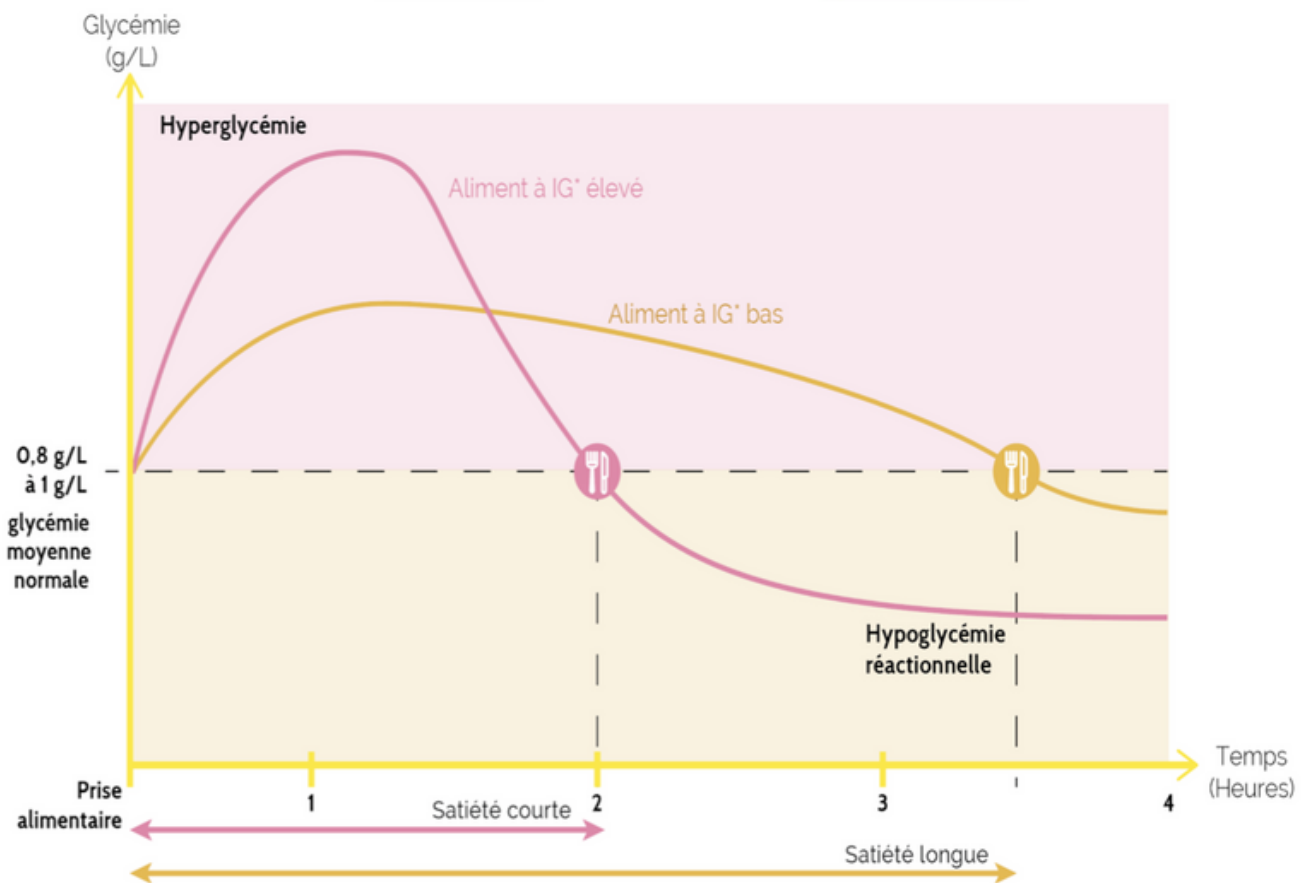
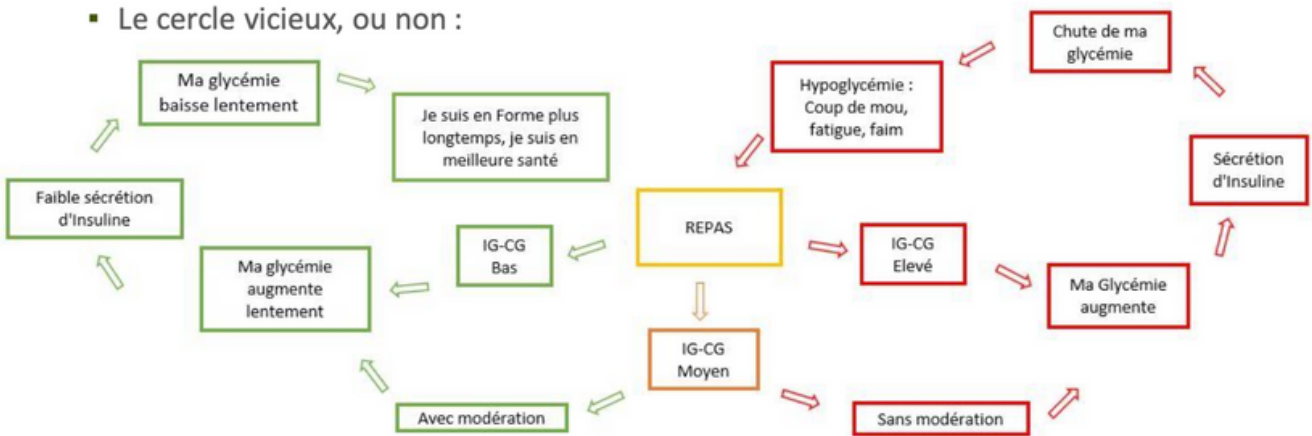
Après la compétition :

- Si le résultat attendu est là, faites-vous plaisir ! Le sucre doit être une récompense et non une habitude alimentaire.
- Dans l'idéal : il faut recharger les stocks, on remange des fruits, des légumes, de la viande etc...

LA NUTRITION

Maitriser sa glycémie (taux de sucre dans le sang)

Le cercle vicieux, ou non :



* IG - Index Glycémique Hyperglycémie Hypoglycémie Sensation de faim

Glycémie - taux de sucre dans le sang

LA NUTRITION

Choisir ses aliments

IG faible



Légumineuses : lentilles, pois chiches, petits pois



Oléagineux : noix, amandes, cacahuètes



Pomme Poire Banane Orange Kiwi



Quinoa Riz complet Légumes Chocolat noir



Fromage Viande Oeufs Poisson

IG moyen



Pâtes complètes Riz blanc Pain complet



Coulis de tomate Confiture Chocolat au lait



Ananas Cerises Melon Raisins secs

IG élevé



Pomme de terre Pain blanc Pain de mie



Pâtes blanches Dattes Galettes de riz



Bonbons Biscuits Céréales sucrées

LA NUTRITION

Recette barre sportive

- 200g flocons d'avoine
- 75g mélange 5 céréales (muesli au fruits rouge)
- 5 c à soupe de beurre/huile de coco bio
- 4 c. à soupe bombée de miel
- 50g fruits secs (abricots, raisins, cranberries, physalis, baies de goji...)
- 50g chocolat de cuisine (en pépites)



- Préchauffez le four à 160°C
- Faites fondre le beurre/huile, le miel, portez à ébullition
- Ajoutez les flocons d'avoine, le mélange 5 céréales, les pépites de chocolat et les fruits secs préalablement coupés en morceaux.
- Mélangez pendant 1 minute hors du feu
- Etalez la préparation de préférence dans des moules à financiers en silicone et bien presser la préparation dans le fond.
- Enfourez pendant 25 minutes à 160°
- Sortez le moule et laissez le refroidir totalement. Dès que vos barres sont froides vous pourrez les démouler sans risque qu'elles se cassent.
- Conservez les barres dans une boîte hermétique jusqu'à dégustation.

QUELQUES GESTES POUR LA PLANÈTE



Privilégiez le covoiturage



*N'oubliez pas de prendre
votre gourde*



*Pensez à prendre
vos propres couverts*



*Recyclez dès que
vous le pouvez*

À VOTRE ARRIVÉE EN COMPÉTITION

S'installer et se signaler

Lors de votre arrivée aux tournois, il est important de prévoir une marge avant votre heure de convocation afin de vous installer.

Effectuer une routine vous permettra de vous sentir plus à l'aise dans votre tournoi.

Nous vous conseillons de :

- Trouver une place dans les gradins
- Se préparer (tenues, gourde remplie, raquettes et volants)
- Signaler votre arrivée sur le tournoi à la table de marque (espace avec des ordinateurs d'où sont appelés les joueurs à jouer leurs matchs)
- Regarder votre tableau et l'échéancier
- En fonction du match lancé allez vous échauffer 30 minutes avant l'appel de votre premier match (5/7 matchs en fonction du nombre de terrain avant le votre) et pensez à vous échauffer de nouveau entre deux matchs en fonction du temps de repos.

À VOTRE ARRIVÉE EN COMPÉTITION

Lire un tableau

Jeunes et vétérans ASBAD LIMOGES - Du 27 avril au 28 avril 2019



1 Cad SH S1 - Poules

2 qualifiés par poule

A	Tds	Licence	NOM prénom	Club	Clit	Rang	Moyenne	Mtchs	Sets	Pts	Clit
1	1	06945258	LEROUGE Tom	ASBAD87	R6	3969	109.38	0	0	0	0
2		07036404	PELLE MANCEAU Enzo	BCG	D7	7517	35.15	0	0	0	0
3		06970436	BOISSIERE Theo	FCLF	D9	11494	14.26	0	0	0	0

Matches	#	Jour	Heure	Salle	Match	Score
	5	sam.	10:00	LANDOUGE	PELLE MANCEAU Enzo contre BOISSIERE Theo	
	16	sam.	11:30	LANDOUGE	LEROUGE Tom contre Perdant match 5	
	29	sam.	12:30	LANDOUGE	LEROUGE Tom contre Vainqueur match 5	

2

B	Tds	Licence	NOM prénom	Club	Clit	Rang	Moyenne	Mtchs	Sets	Pts	Clit
1	2	07083235	GREGOIRE Nathan	ASBAD87	D7	7162	38.91	0	0	0	0
2		06818924	THEBE Matis	FCLF	D8	8102	30.41	0	0	0	0
3		07180558	MOUNIER Goeffrey	BCPA	D9	11215	14.97	0	0	0	0

Matches	#	Jour	Heure	Salle	Match	Score
	6	sam.	10:30	LANDOUGE	THEBE Matis contre MOUNIER Goeffrey	
	17	sam.	11:30	LANDOUGE	GREGOIRE Nathan contre Perdant match 6	
	30	sam.	12:30	LANDOUGE	GREGOIRE Nathan contre Vainqueur match 6	

1 Nom du tableau

2 Tête de série (les meilleurs joueurs du tableau)

3 Ordre des matchs

■ Ordre de la tête de série qui peut permettre de sauter un tour en sortie de poule

■ Numéro du premier match de la tête de série

■ Nom du joueur



À VOTRE ARRIVÉE EN COMPÉTITION

Lire un échéancier

Jeunes et vétérans ASBAD
LIMOGES - Du 27 avril au 28 avril 2019



samedi 27 avril - LANDOUGE

Horaires donnés à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés

Heure	1	2	3	4	5
10:00	Min SH S1	Min SH S1	Ben SD S1	Ben SD S1	Cad SH S1
	Poule A	Poule A	Poule A	Poule B	Poule A
10:30	Cad SH S1	Min SD S1	Min SD S1	Vet SH S2	Vet SH S2
	Poule B	Poule A	Poule A	Poule A	Poule B
11:00	Vet SH S1	Min SH S1	Min SH S1	Ben SD S1	Ben SD S1
	Poule A	Poule A	Poule A	Poule A	Poule B
11:30	Cad SH S1	Cad SH S1	Min SD S1	Min SD S1	Cad SD S1
	Poule A	Poule B	Poule A	Poule A	Poule A
12:00	Ben SH S1	Vet SH S2	Vet SH S2	Vet SH S1	Min SH S1
	Poule A	Poule A	Poule B	Poule A	Poule A
12:30	Min SH S1	Ben SD S1	Ben SD S1	Cad SH S1	Cad SH S1
	Poule A	Poule A	Poule B	Poule A	Poule B
13:00	Min SD S1	Min SD S1	Cad SD S1	Vet SH S2	Vet SH S2
	Poule A	Poule A	Poule A	Poule A	Poule B
13:30	Ben SH S1	Vet SH S1	Min SH S1	Min SH S1	Ben SD S1
	Poule A	Poule A	Poule A	Poule A	Tableau final
14:00	Ben SD S1	Cad SH S1	Cad SH S1	Vet SH S2	Vet SH S2
	Tableau final	Tableau final	Tableau final	Tableau final	Tableau final
14:30	Cad SD S1	Ben SH S1	Min SH S1	Min SH S1	
	Poule A	Poule A	Poule A	Poule A	
15:00	Ben SD S1	Cad SH S1	Vet SH S2		
	Tableau final	Tableau final	Tableau final		

L'échéancier vous permet de repérer vos prochains matchs afin de vous organiser.

- Heure prévisionnelle du lancement des matchs
- Poule de Nathan (cadet SH1 poule B) son tableau est en jaune (repère visuel)
- Numéro du match



PENDANT LA COMPÉTITION

Echauffements en compagnie de Sam

Même si nous avons tendance à les oublier, l'échauffement et les étirements sont deux étapes importantes lorsque l'on pratique une activité physique !

L'échauffement permet au corps de se préparer au commencement d'une activité sportive. Le but est d'échauffer les différents muscles que vous allez solliciter pour éviter les blessures, d'être prêt à mettre une intensité importante et pratiquer en sécurité.

Voici un exemple d'un échauffement complet :

- Réalisez un déverrouillage articulaire pour mobiliser vos différentes articulations en douceur
- Débutez cet échauffement par un footing à faible allure entre 5 à 7 minutes.
- Commencez la réalisation des gammes. Ces exercices simples à enchaîner sur une distance de 10 mètres environ. Vous pouvez commencer par des montées de genoux, puis talons-fesses, pas-chassés, pas-croisés et des accélérations progressives pour la fin. Pensez à agrémenter votre échauffement avec des exercices tels que le tipping, les sauts ciseaux, la corde à sauter ou encore les pas-malais.
- A la fin de celui-ci pensez à boire pour ne pas vous déshydrater.

L'échauffement est important et il ne faut pas le négliger quel que soit la situation. En effet, même en compétition, c'est une étape nécessaire. Cela vous permet à la fois d'être dans de bonnes conditions d'un point de vue physique mais aussi d'un point de vue mental et psychologique (concentration, contrôle du stress et des émotions). Vous aurez alors toutes les clés pour réussir !



PENDANT LA COMPÉTITION

La respiration

Les bienfaits de la respiration consciente sont légions; nous allons vous présenter quelques exercices qui pourront vous aider dans le sport.

APPORTE UNE RELAXATION PROFONDE ET DURABLE	SOULAGE LES DOULEURS	FAVORISE LA DIGESTION ET L'ASSIMILATION DES ALIMENTS	CALME L'ESPRIT ET LE SYSTÈME NERVEUX
AMÉLIORE LA POSTURE ET L'ÉQUILIBRE	QUELQUES BIENFAITS DE LA RESPIRATION CONSCIENTE		RENFORCE LE CŒUR ET LES POUMONS
ACCROÎT LA RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE			CLARIFIE LES PENSÉES ET AMÉLIORE LA CONCENTRATION
DÉTOXIFIE LE CORPS ET PURIFIE LE SANG	MASSE LES ORGANES	APPORTE PAIX INTÉRIEURE ET CONFIANCE EN SOI	RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

PENDANT LA COMPÉTITION

La respiration

Concentrez-vous pour que votre respiration gonfle aussi votre ventre.

Cohérence cardiaque :

Rééquilibrer les 2 systèmes. Reposant, relaxant, détresse.

Inspirez par le nez 5 secondes puis expirez par le nez 5 secondes durant - 5min

Respiration Carrée :

Améliore la concentration. Inspirez par le nez 5 secondes, bloquez 5 secondes, expirez par le nez 5 secondes et bloquez 5 secondes durant - 5min

Respiration 5-5-10 :

Permet la détente avant de dormir. Inspirez par le nez 5 secondes, bloquez 5 secondes, expirez par le nez 10 secondes et bloquez 5 seconde durant- 5min

Quelques minutes Respiration Sniff & Puff :

Coup de fouet énergétique, boostant.

Gonflez vos poumons et le haut du ventre en inspirant par le nez rapidement et expirez rapidement par la bouche - 1min

APRÈS LA COMPÉTITION

Les étirements

L'étirement se réalise à la fin de votre activité physique et permet d'éviter les courbatures en relaxant et détendant les muscles sollicités. L'étirement permettra ainsi une meilleure récupération. Maintenez vos positions durant au moins 30 secondes (sans forcer sur les étirements, ça ne doit pas faire mal) en fin de tournois et à froid (minimum 20 min après le dernier match).



ÉQUIPE PROJET

