

Merci...



SAS' PLUMIE N°7

<http://www.sasbadminton.fr>

Été 2012



EDITO



Par Florent

Une nouvelle saison qui se termine, une première année d'existence pour le nouveau magazine du club qui, je l'espère, vous aura donné autant de plaisir à lire que nous en avons eu à l'écrire.

Un numéro un peu particulier également, puisqu'avec le départ d'Amandine et Kenny pour d'autres horizons, nous avons décidé de leur dédier ce numéro «Spécial été» tant ils auront apporté au club durant leurs années de présence. Ce sont deux joueurs importants de l'équipe 1 qui nous quittent et vont faire cruellement défaut à l'équipe, mais pas seulement car ils étaient également très actifs sur tout ce qui concerne la vie du club.

En attendant vous retrouverez dans ce numéro estival de quoi vous occupez un peu avec son lot d'articles habituels (portraits, résultats, infos, recette, etc.) mais aussi un programme de préparation physique d'été pour que vous attaquiez la saison dès Septembre en forme Olympique. Un programme qui nous a été concocté par Kenny, qui a d'ailleurs officiellement obtenu son diplôme de préparateur physique très récemment (félicitations à lui).

Sur ce je vous laisse, je vais aller courir ^^ . Bon été à tous, et je vous dis à la rentrée pour une nouvelle saison de folie.



BILAN MORAL DE LA SAISON 2011/2012



Par Eve,

Après une saison 2010-2011 presque idyllique (avec de nouveaux créneaux aux 11 arpents, la montée de notre équipe 1 en Nationale 3, l'organisation d'un tournoi national, la formation d'arbitres et d'entraîneurs jeunes...), il paraissait difficile, lors de cette saison 2011-2012, de mieux faire...

La difficulté était donc de taille ; à savoir, rester sur cette même dynamique, qui fait de Saint-Avertin, un des clubs moteurs de la région Centre.

Je ne pourrais pas commencer ce rapport moral sans faire de petites statistiques : le SAS Badminton, c'est aujourd'hui 241 licenciés avec 93 femmes et 148 hommes (à noter, une hausse de 33 joueurs par rapport à l'an dernier). Sur ces 241 licenciés, il y a une grande part de loisirs (166) mais également un grand nombre de compétiteurs (75) qui sont plus ou moins actifs. Nous avons 3 joueurs classés A, 7 B, 10 C et 40 D. Dans les joueurs, on compte 66 jeunes (de Mini Bad à Junior)

Le SAS Badminton a engagé en championnat cette saison 6 équipes... Pensons qu'il y a 7 ans, nous n'avions qu'une équipe en départementale 1. Un long chemin s'est donc construit.. puisque l'an prochain, le SAS Badminton alignera une équipe en Nationale 3, une en régionale 1, en régionale 3 et aura certainement plusieurs équipes départementales. Il va falloir être fort..

Pour la deuxième année consécutive, l'école jeune de Saint-Avertin a été labellisé 1 étoile par la fédération française de badminton. En terme de compétitions, Juliette, Julie et Antony ont participé à des journées de TRJ. Antony Barge a participé aux Intercodeps et a intégré le centre d'entraînement du Comité Départemental.

Des compétiteurs, des jeunes, mais également des loisirs ! Les séances ont été remplies dès le début l'année ! Comme chaque année, Dominique a organisé des tournois internes ! Le dernier tournoi interne a regroupé 50 joueurs de toutes les séances, avec beaucoup de jeunes.

Une belle saison 2011-2012 qui s'achève donc et qui promet une très bonne saison 2012-2013.



PORTRAIT : KENNY SIMMONET



Age : 25 ans

Classement actuel : A4/B4/B4

Meilleur classement : 44/B4/B4

Quand as-tu commencé le bad : il y a 6 ans (3 saisons à Jargeau dans le Loiret et 3 saisons au SAS)

Depuis quand es-tu licencié au SAS : 2009

Fonction dans le club : membre du bureau «fictif» ^^ et aussi bénévole sur les manifestations du club (surtout montage du gymnase et à la buvette, responsable tireuse à bière !)

Ton point fort au badminton : le physique

Et ton point faible : Tout le reste ^^ surtout la technique en général :)

Ton meilleur souvenir de badminton : une demi finale de sh C de folie (19-21 21-19 22-20) au tournoi de Gien contre Fabrice Dehnin la légende !! Le meilleur de match de ma carrière contre un super pote en plus dans des conditions de chaleur d'enfer (pause boisson tous les trois points :p) !

Ton pire souvenir : mes deux matchs contre Harry Hasselineau cette saison en N3 avec une raquette qui n'a pas survécu ;)

Tes objectifs sportifs : devenir encore plus rameur ^^

Ton mot préféré : proooooopreeeeee !!

Celui que tu détestes : boloss !!

Son, bruit ou chanson que tu aimes : j'aimeuh bié quand ça claque (avé l'accent du sud !) le volant !

Son, bruit ou chanson que tu détestes : les chansons en mousse de Justin bieber et autres christophe maé !!!!

Ton insulte favorite : putain d'enculé de sale race de salope ou bien pute pute bite bite !!! gilles de la tourette est assez présent en moi :p

Le métier que tu aurais aimé faire : guitariste de Hard

Proverbe, citation qui te correspond : le rire est satanique, il est donc profondément humain ! Charles Baudelaire

Comment te vois-tu dans 10 ans : gros à force de prendre l'apéro mais toujours entouré de Didine et pleins de copinoux trop cool !

Petit mot pour les lecteurs du SAS'PLUME : Ce fut 3 saisons superbe au sein du SAS, merci à tous pour l'ambiance toujours au top !! Spéciale dédi aux copains des équipes des différentes saisons, au captain Pompom, El presidente Ricardo, Befaf the Legend, Flo le faux rameur, Fe-bure got the groove, Captain crabe granger, Vaness le diesel, Jean-mi la jambon de bois(bon rétablissement!), super rominou de la brosse et puis tous les autres MERKI MERKI ^^



PRÉPARATION PHYSIQUE ESTIVALE



Par Kenny

Après avoir décompressé de cette saison bien chargée et avoir fait une bonne pause, il sera temps de reprendre une activité physique afin de se préparer pour l'année prochaine.

Voici un programme de base à adapter selon vos capacités (faire plus ou moins !)

Semaine 1 du 06/08 au 12/08		
lundi	mercredi	vendredi
footing lent (20min)	footing modéré (20min)	footing rapide (15min)
2x 20 abdos crunchs	2x 10 abdos relevé de jambes	2x 20 abdos crunchs
2x 10 pompes	2x 10 pompes	2x 10 pompes
2x 10 flexion extension	2x 10 squat	2x 10 flexion extension

Semaine 2 du 13/08 au 19/08		
lundi	mercredi	vendredi
footing lent (30min)	footing modéré (25min)	footing rapide (20min)
2x 25 abdos crunchs	2x 15 abdos relevé de jambes	2x 25 abdos crunchs
2x 15 pompes	2x 15 pompes	2x 15 pompes
2x 15 flexion extension	2x 15 squat	2x 15 flexion extension

Semaine 3 du 20/08 au 26/08		
lundi	mercredi	vendredi
footing modéré (30min)	footing modéré (35min)	footing rapide (25min)
3x 25 abdos crunchs	3x 15 abdos relevé de jambes	3x 25 abdos crunchs
3x 15 pompes	3x 15 pompes	3x 15 pompes
3x 15 flexion extension	3x 15 squat	3x 15 flexion extension

Semaine 4 du 27/08 au 02/09		
lundi	mercredi	vendredi
footing modéré (40min)	footing rapide (30min)	fartleck (25min)
4x 25 abdos crunchs	4x 15 abdos relevé de jambes	4x 25 abdos crunchs
4x 15 pompes	4x 15 pompes	4x 15 pompes
4x 15 flexion extension	4x 15 squat	4x 15 flexion extension

Le fartleck: c'est un footing où l'on incorpore des sprints. Le fartleck permet d'intégrer un entraînement du type fractionné dans votre sortie footing. Pour 25 min de fartleck, intégrer 5 minutes de sprint à fractionné selon votre guise (entre 10 sec et 40 sec). Pour les plus motivés, vous pouvez remplacer les footings rapides par des fartleck.



Question BadQuizz: règlement, matériel

Quelle est la hauteur réglementaire du filet sur un terrain de badminton ?

Réponse : 760mm



PRÉPARATION PHYSIQUE ESTIVALE (SUITE)

LE PRINCIPE

S'échauffer pendant 5 minutes soit à la corde à sauter, soit en trottinant doucement. Ensuite, passer à la partie de course à pied proprement dite. Après le footing, passer à la partie de renforcement musculaire. Entre chaque séries d'un exercice prendre 30 secondes à 1 minute de pause. Entre chaque exercice prendre 1 minute de repos. Terminer la séance par quelques étirements.

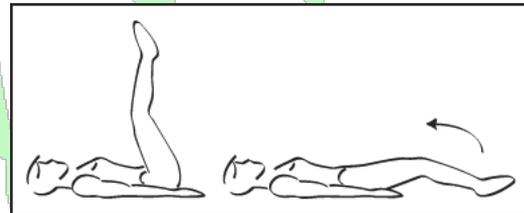
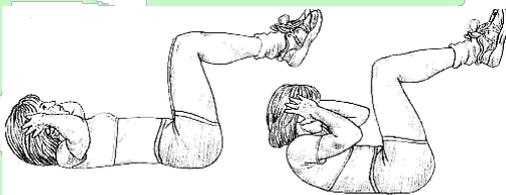
LES MOUVEMENTS

ABDOS TYPE CRUNCH

Positionner les mains au niveau des tempes, ne surtout pas tirer sur votre cou. Relever votre buste tout en expirant puis inspirer pendant la phase descendante du mouvement. Garder le ventre sous tension en gardant les épaules décollées du sol.

ABDOS RELEVÉ DE JAMBE

Tout en descendant les jambes vers le sol (partir à la verticale) expirer profondément. Puis remonter les jambes à la verticale. Éviter de cambrer votre dos (ne pas descendre trop bas si vous avez du mal à exécuter cet exercice).

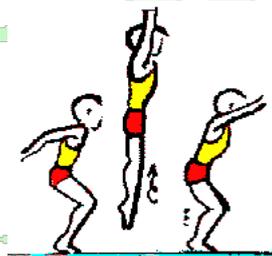


FLEXION EXTENSION

Prendre l'impulsion en fléchissant légèrement les jambes. Sauter jambes tendues le plus haut possible puis amortir la réception en fléchissant complètement les jambes. Dans un mouvement continu repartir sur une extension supplémentaire et ainsi de suite sans s'arrêter.

SQUAT

Partir debout jambes tendues. Fléchir les jambes sans décoller les talons. S'équilibrer en mettant les bras vers l'avant. Une fois les jambes fléchies remonter à la verticale jambes tendues.



Allez Bon Courage à tous et à vos baskets :p



VIRTUABAD : LA NOUVELLE EXPERIENCE BADMINTON

Par Kenny



Vous voulez poursuivre l'aventure Badminton mais sans vous fatiguez tout en étant à la maison. Virtuabad est le seul jeu de management de Badminton entièrement jouable en ligne et gratuit!

Le principe

Vous créez votre club (son logo, son nom...) ainsi que vos joueurs. A partir de ce moment là, vous êtes prêt à participer aux tournois en suivant les vraies règles du Badminton français. Grâce aux entraînements et aux tournois, faites progresser votre joueur jusqu'au sommet du classement !! Équiper le des meilleurs raquettes et des plus belles tenues et faites-en un champion.

Pour étoffer votre club et pouvoir participer aux Interclubs, il vous faudra former des recrues via votre centre de formation !!

Adoptez la bonne tactique en fonction de vos adversaires et écrasez les ;)

Rejoignez vite la communauté Virtuabad sur virtuabad.com !



BROOKIES

Par Amandine,



Ce mois-ci c'est une recette d'Amandine qui est mise à l'honneur, et oui il faut bien varier un peu les chefs dans le SAS'Plume.

POUR LA PÂTE À BROWNIE :

- 125 g de chocolat noir
- 2 oeufs
- 125 g de sucre
- 75 g de beurre
- 75 g de farine

Au bain marie (pour toi eve ^^ le bain marie c pas obligé), faites fondre le chocolat. Hors du feu, ajoutez le beurre coupé en petit morceau et remuez bien pour le faire fondre. Ajoutez les oeufs un à un et remuez. Ajoutez le sucre puis la farine. Mélangez le tout. Versez dans un moule. (pas un moule à cake ! un moule rond traditionnel ^^)

POUR LA PÂTE À COOKIE :

- 165 g de farine
- 1 cuill à café de levure chimique
- 135 g de cassonade
- 120 g de beurre
- 1 oeuf
- un sachet de pépites de chocolat

Fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez l'oeuf et mélangez. Ajoutez la levure et la farine. Ajoutez les pépites de chocolat. Déposez cette pâte par grosses miettes façon crumble sur la pâte au chocolat du Brownies.

Enfournez entre 20 et 30 minutes (four à 180°C). La pointe du couteau doit ressortir sèche. Laissez refroidir avant de démouler.

Bon appétit :)



UN NOUVEAU LOGO POUR LE CLUB ?

On ne présente plus Adrien Levasseur, arrivé cette année en provenance du Sud, il a su très vite se faire une place au sein du club tant badistiquement qu'en dehors.

Tout au long de la saison il s'est amusé à créer de nouveaux logos pour le club car l'ancien se fait un peu vieux. Voici donc les différentes créations d'Adrien, vous pouvez nous envoyer un mail (sasbad@hotmail.fr) pour commenter ses logos, nous donner vos préférences ou simplement féliciter le travail d'Adrien.



Question BadQuizz: vie fédérale

En quelle année a été créée la Fédération Française de Badminton ?

Réponse : 1979



PREMIÈRE NUIT DU BAD



Vendredi 15 juin, le SAS Badminton organisait sa première **Nuit du bad** ! Lancée par la FFBad depuis l'an dernier, cette grande manifestation nationale était l'occasion d'ouvrir les portes de notre club à tous !

Après **l'Assemblée Générale du club**, qui a eu lieu au sein même du gymnase Château Fraisier, tables et chaises ont vite été mises sur le coté pour monter les terrains !

Loisirs, jeunes, parents, amis mais aussi compétiteurs du club étaient en tenue, raquette en main !



Au programme, tournoi de double au temps ! Toutes les cinq minutes, le son « mélodieux » du mégaphone de Clément indiquait les roulements ! Entre les matchs, une buvette mise à disposition permettait à tous les joueurs de se désaltérer et reprendre des forces !

Vingt-quatre équipes étaient inscrites ! Au final la paire qui aura terminé avec le plus de victoires est l'équipe de **Steevens et d'Olivier** (oui, pour une première, il fallait bien laisser gagner le président 😊). Le tournoi aura duré jusqu'à 1h30 du matin. Par la suite, jeu libre pour tous, toujours en **musique** !

Les plus courageux seront restés jusqu'à 4h00 du matin ! A un moment donné, il faut tout de même partir 😊

A noter : seulement trois clubs du département participait à cette manifestation : à savoir Château Renault, Fondettes et Saint-Avertin !



Merci beaucoup pour votre participation et votre bonne humeur ! A l'année prochaine pour une autre soirée (nuit) aussi conviviale !





TOURNOI INTERNE DE FIN D'ANNÉE

Pour fêter la fin de saison, le SAS Badminton organisait **dimanche 3 juin** son fameux tournoi interne, regroupant jeunes, moins jeunes, loisirs et compétiteurs !



Une **cinquantaine** de joueurs, issus de tous les créneaux, se sont donc regroupés au gymnase Château Fraisier pour passer une belle journée sportive ! La **convivialité** était le maître-mot de cette manifestation !

Huit équipes ont été formées (mélangeant jeunes, compétiteurs, loisirs) et toutes se sont rencontrées au cours de la journée ! Certaines ont su mettre leur nom d'équipe en valeur ☺ Si vous n'aviez pas deviné, équipe B à gauche et équipe E ci-dessous



De très belles paires de double ont vu le jour :





Tels de vrais sportifs, avec une hygiène de vie impeccable, seules des bouteilles d'eau trônent sur les tables ☺ du moins.. sur les photos !



Et c'est reparti pour une belle après-midi de doubles endiablés où les encouragements se font entendre ! N'est-ce pas Romain et Pauline ? ☺ Pendant ce temps là, Dom remet ses lunettes et se concentre pour rentrer les résultats !



Au final, le classement des équipes sera le suivant :

- Equipe H : Jérémie, Vanessa, Monique, Hugo, Nathan et Dom
- Equipe B : Maï, Eve, Baptiste, Rémi, Elouan et Sébastien (avec Antony et Lucas pour un match)
- Equipe E : Maud, Charlotte, Pauline, Romain, Thomas et Romain A.
- Equipe C : Géraldine, Yémi, Florent, Mélina, Noé et Quentin
- Equipe D : Jacqueline, Jean-Louis, Rémi R, Mélissa, Alexandre N et Théo D
- Equipe G : Cécile, Kilian, Eric, Nathalie et les deux Julie
- Equipe A : Justine, Warren, Véronique, Alexandre G, Victor et Juliette
- Equipe F : Elise, Jean-Charles, Justine, Sylvain, Léa et Théo



Après une journée comme ça, certains ont du avoir pas mal de courbatures ☺

Un grand merci à Dom et Waren pour la préparation de la salle et l'organisation de la journée !

Un grand merci également à tous les participants (jeunes et moins jeunes), et notamment aux compétiteurs qui sont venus jouer ou simplement dire bonjour ☺ A l'année prochaine !

L'album photo de la journée est à consulter sur le site internet.

LES TDJ



Par Jean-Louis,

Le Trophée Départemental Jeunes est le premier niveau de compétition pour nos jeunes.

Il concerne les poussins, les benjamins, les minimes et les cadets, garçons et filles évidemment, autrement dit entre dix et seize ans, ils peuvent participer et sont vivement invités à le faire.

La compétition a lieu, généralement le dimanche, une journée par mois, d'octobre à juin.

Afin de faire vivre le bad en Indre et Loire, ces journées sont organisées dans les différents clubs du département, de Ballan à Château-Renault voire Ste Maure

Dans chaque catégorie, les joueurs, divisés en classés ou non classés disputent d'abord des matchs en poules et la suite se fait en élimination directe.



A chaque journée, un classement est établi, fonction de leur performance individuelle et en fin de saison, la finale qui a lieu à Grammont permet de récompenser les plus assidus et surtout nos futurs champions.

Quant au bilan de la saison qui vient de se terminer, en termes de participation, à St Av nous n'avons pas été les meilleurs, nous sommes même loin du podium.

Avec une moyenne de six joueurs(euses) par journée sur un effectif total de 50 jeunes, nous avons du mal à lutter avec des clubs plus armés en nombre.

Alors à défaut de quantité, c'est peut-être la qualité qui domine au Sas. En effet, à chaque fois, au moins un saint-avertinois a disputé une finale souvent avec bonheur. Il y a eu des victoires pour Antony, Hugo, Yémi, une finale pour Romain et une pour Elise à sa 1ère participation, des places en 1/2 ou en 1/4.

Finalement, si j'ose dire, le plus dur est encore de se lancer, de faire le premier pas en dehors de St Av pour affronter des jeunes des clubs du 37, ni meilleurs

ni moins bons que les nôtres.

Pour conclure, j'aimerais remercier les parents qui nous ont suivi dans ces aventures et j'espère les retrouver encore plus nombreux la saison prochaine. Une saison qui redémarrera, pour le Tdj, début octobre à Grammont avec une co-organisation entre le Comité pour la partie sportive et St Av pour la partie intendance, la buvette, quoi !

LES PLUMES

Tous les jeunes ont passé les épreuves et au final, les voilà tous récompensés !



Assis de gauche à droite : Nathan, Elouan, Noé, Théo, Kylian, Melissa, Anna
Debout : Eve, Julie, Maud, Elise, Rémi, Jean-Louis, Pauline, Justine
Deux moins jeunes se cachent sur cette photo, à vous de les retrouver ©

Absents lors de la remise des plumes, Théo D. a obtenu sa plume jaune tandis que Louise et Héliori repartent avec leurs plumes blanches. Bravo à tous pour cette année : Poussins et Mini Bad ! Merci d'avoir égayé le gymnase tous les mercredis de 17h30 à 19h ! Bravo pour votre progression et j'espère à l'année prochaine !



Idem du côté de la séance benjamin/cadet ! Tous ont pu passer les épreuves correspondant à leurs niveaux de plumes ! Un grand merci à Florent qui est venu m'aider lors de ce mois de juin !

Assis : Juliette, Romain et Antony. Debout (de gauche à droite) : Mélina, Alexandre, Julie, Baptiste, Hugo, Léa et Vincent.

Bonnes vacances !

©SAS BAD 2012



JOYEUX ANNIVERSAIRES



Par Amandine,

EN JUILLET, N'OUBLIEZ PAS DE SOUHAITER UN JOYEUX ANNIVERSAIRE LE :

- 2 à Morgan N. (22 ans)
- 3 à Corentin M. (19 ans)
- 4 à Juliette G. (14 ans)
- 9 à Théo R. (9 ans)
- 11 à Stevens G. (21 ans)
- 15 à Clément B. (16 ans)
- 16 à Adrien L. (22 ans)
- 17 à Franck D. (41 ans)
- 21 à Romain C. (17 ans)
- 24 à Isabelle H. (50 ans)
- 30 à André G. (61 ans)
- 31 à Michael B. (36 ans)

ET EN AOÛT LE :

- 1 à Eglantine W. (26 ans) et à Mai Kao nou V. (30 ans)
- 2 à Sylvain D. (52 ans) et à Julie G. (11 ans)
- 3 à Noé C. (8 ans)
- 7 à Yves-Marie L. (63 ans) et à Florine P. (21 ans)
- 10 à Pascal C. (47 ans, un petit gâteau pour fêter ça ? :p) et à Mickaël D. (33 ans)
- 11 à Sophie M. (19 ans) et à Francis P. (45 ans)
- 12 à Vanessa G. (26 ans)
- 14 à Nathalie B. (42 ans, un petit cannelé ? ^^)
- 15 à Kilian G. (9 ans)
- 17 à Jean-Marc B. (30 ans), Cathy G. (30 ans) et à Gabriel S. (21 ans)
- 18 à Quentin P. (20 ans)
- 19 à Lucas R. (26 ans)
- 21 à Nathan B. (11 ans)
- 24 à Grégoire C. (13 ans)
- 25 à Mathieu E. (25 ans) et à Alexandre N. (12 ans)
- 26 à Helori B. (10 ans)
- 29 à Edouard C. (22 ans)
- 31 à Maximilien C. (21 ans)



Question BadQuizz: international

Combien de fois Pi Honghyan a t'elle remporté les championnats d'Europe ?

Réponse : 0, elle a terminé 2ème en 2004 et 3ème en 2008