



CHARTRE du Joueur du Badminton Club Pélissannais - Saison 2009-2010-

BIEN-ETRE

CONVIVIALITE

PARTICIPATION

EQUIPEMENT

BIEN-ÊTRE :

Badiste tu seras, de ton corps soin tu prendras !

Bien se chausser : Utiliser des chaussures spécialement adaptées à la pratique.

→ *Mal chaussé, gare à l'entorse!*

S'échauffer : S'échauffer en début de séance en faisant 2 tours de gymnase, en petites foulées, en avant, à reculons, en pas chassés et en accéléré.

→ *L'échauffement permet d'éviter douleurs et accidents!*

S'hydrater : Se réhydrater au terme d'un set pour éviter les crampes.

→ *Boire ou taper dans le volant, pas besoin de choisir ton camp!*

S'étirer : Quelques minutes d'étirements seulement suffisent à diminuer les courbatures du lendemain.

→ *Etiré et assoupli, tu seras sans souci !*

CONVIVIALITE :

Badiste tu seras, les autres tu intégreras !

Intégrer : Intégrer dans le jeu les joueurs qui n'ont pas de partenaire, particulièrement les nouveaux et les débutants.

→ *Faciliter l'intégration de chacun permet de ne laisser personne sur le côté du terrain !*

Partager : badiste débutant et badiste confirmé progressons ensemble.

→ *Essayer et partager sa technique avec d'autres, c'est enrichissant !*

Turnover : Ne pas monopoliser le terrain plus d'un set (21 points) en cas de surpopulation dans le gymnase.

→ *Privilégie les rotations et libère les cours, et tu seras assuré de rejouer à ton tour !*

PARTICIPATION :

Badiste tu seras, aux activités collectives tu participeras !

Préparer et ranger : Participer à l'installation et au rangement du matériel (poteaux, filets) est une toute petite contribution qui sera la bienvenue.

→ *Pas plus de 5 minutes de ton temps et tout le monde sera content !*

Bénévolat : Aider à l'organisation et/ou au bon déroulement des manifestations (Grand Prix, journée familiale interne, soirée à thème, ...) proposées par le club et des événements externes (Raid Au Clair De Lune) auxquels il participe.

→ *Fais du bénévolat et le collectif appréciera !!*

EQUIPEMENT :

Badiste tu seras, les lieux d'entraînement et le matériel tu respecteras !

Gymnase : Pour éviter de détériorer et de salir le sol du gymnase (poussière, terre, gravillons collés sous les semelles), il est conseillé de se chausser à l'entrée du gymnase. Il est rappelé qu'il est interdit de fumer à l'intérieur des locaux, hall d'entrée compris.

→ *Laisse les lieux aussi propres qu'à ton arrivée !*

Matériel : Prendre soin du matériel du club (filets, raquettes, volants) qui doivent survivre aux vengeances sournoises des mauvais perdants, car le budget du club est limité.

→ *Sans filet, le Badminton n'est plus qu'un jeu de plage !*

Le Badminton, ce n'est pas qu'un sport, c'est un état d'esprit !

Le Bureau