



Carnet de Bad



Décembre 2017 | N° 178

Toute l'équipe du CDBR-LM vous souhaite
de joyeuses fêtes de fin d'année



©Jérôme.Bissay

www.comitebadminton69.fr

Samedi 16 décembre :

5^{ème} journée des Interclubs Nationaux

Samedi 6 janvier :

6^{ème} journée des Interclubs Nationaux

Samedi 6 et dimanche 7 janvier :

Tournoi Seniors de doubles de St-Martin en Haut

Dimanche 7 janvier :

Top Elite Départemental n°4 à Genas

Samedi 13 et dimanche 14 janvier :

Tournoi National Jeunes n°2 à Bourges (TNJ 2)

Tournoi Départemental Jeunes n°4 à Chazay d'Azergues (TDJ 4)

Tournoi Seniors de Charbonnières

Formation Animateur Bénévole 1 (1^{ère} partie) - Lieu à déterminer (AB1)

Samedi 20 et dimanche 21 janvier :

Tournoi Départemental Jeunes n°5 à Lyon au PLVPB (TDJ 5)

Tournoi Seniors de doubles du BACLY

Dimanche 21 janvier :

Tournoi Régional Jeune n°3 à Clermont-Ferrand (TRJ 3)

Samedi 27 Janvier :

Plateau MiniBad n°2 - Lieu à déterminer (PMB 2)

Rassemblement Départemental Jeune n°4 - Lieu à déterminer (RDJ 4)

7^{ème} journée des Interclubs Nationaux

Dimanche 28 Janvier :

5^{ème} et 6^{ème} journée des Interclubs Régionaux

2^{ème} journée des Interclubs Départementaux 69

Challenge CDBR-LM n°2 à Corbas

Samedi 27 et dimanche 28 janvier :

Tournoi International Jeunes de Bourges (TIJ)

Formation GEO et ULC à Lyon (anciennement SOC)

Top Elite Régional de Voiron

Lors de cette compétition qui se déroulait le 2 décembre, Matéo BARRIONUEVO (Oullins) a remporté sa poule tandis qu'Axel BASTIDE (Oullins), Ethan BISSAY (Lyon BACLY) et Marie MAS (Chassieu) terminent 2^{ème} de leur poule respective.

PMB et RDJ recherchent organisateur

Le club de L'Arbresle ne pouvant finalement accueillir le Plateau MiniBad n°2 et le Rassemblement Départemental Jeune n°4 du 27 janvier, le Comité a sollicité les clubs pour trouver un nouvel organisateur.

Stage entraîneur/joueur

Le 1^{er} stage entraîneur/joueur sera organisé le **samedi 20 janvier**. Le Comité a démarché les clubs pour obtenir un lieu d'accueil.

Tournoi International de Bourges

Du 26 au 28 janvier 2018 se tiendra la 19^{ème} édition de ce tournoi jeune ouvert aux catégories U11, U13 et U15. A cette occasion, 4 jeunes Rhodaniens représenteront les couleurs de leur club et du département :

- Ethan BISSAY (Lyon - BACLY)
- Kimi LOVANG (Oullins - BACO)
- Anaé LABARRE (Lyon - BACLY)
- Axel BASTIDE (Oullins - BACO)



Le corps humain est constitué à 60% d'eau, et son hydratation est un des paramètres influant fortement sur la performance !

Il est important de savoir que votre corps va subir une perte en eau par le biais de la transpiration et de la respiration. L'effort physique va augmenter cette perte hydrique de manière exponentielle.

De plus, la perte en eau est significative d'une diminution des capacités cognitives. En effet, la perte d'1% du poids du corps en eau, cause une diminution de 10% des capacités cognitives. La prise de décision dans le contexte d'un match de badminton devient alors fortement diminuée (délai de réaction, pertinence de la décision, précision de l'action, etc.).

Enfin l'hydratation joue un rôle important dans la prévention des tendinites et autres blessures musculaires. Pour éviter cela, il est nécessaire de s'hydrater de manière efficace avant, pendant et après l'effort.

Vous trouverez ci-dessous différentes fiches créées par l'**INSEP**, extrêmement synthétiques et pratiques, afin d'améliorer votre hydratation :

- **Fiche 2** : L'hydratation du sportif
- **Fiche 6** : Comment bien s'hydrater ?

Paul DE GRANCESCHI
CDBR-LM

L'hydratation du sportif

Fiche 2

Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?

DE LA SENSATION DE FATIGUE

DES PERFORMANCES

DU RISQUE DE BLESSURES

DE LA CONCENTRATION

DU TEMPS DE RÉACTION

DU RISQUE DE COUP DE CHALEUR

INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN MANGER POUR GAGNER

L'hydratation du sportif

Fiche 2

Comment savoir si je bois suffisamment ?

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS

A L'ENTRAÎNEMENT

Le volume à boire varie beaucoup selon

- Le sportif
- Le type d'entraînement
- La température



UN TEST SIMPLE :



Comment bien s'hydrater ?

Fiche 6

CONSEILS

✓ **NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE !**

✓ **ADAPTER LE VOLUME D'EAU À BOIRE EN FONCTION DU TYPE D'ENTRAÎNEMENT ET DES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES**

CF FICHE 5

✓ **SI JE PRENDS UNE BOISSON ÉNERGÉTIQUE : PRÉVOIR 2 BOUTEILLES**

1 DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE

1 D'EAU



À CHAQUE PRISE, COMMENCER PAR 2-3 GORGÉES DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE ET TERMINER PAR DE L'EAU

INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN MANGER POUR GAGNER

Comment bien s'hydrater ?

Fiche 6

AVANT L'EFFORT

S'ASSURER D'ÊTRE BIEN HYDRATÉ !

BOIRE DÈS LE RÉVEIL RÉGULIÈREMENT

VÉRIFIER LA COULEUR DE SES URINES

CF FICHE 2

PENDANT L'EFFORT



DÈS LE DÉBUT DE L'EFFORT



RÉGULIÈREMENT TOUTES LES 10-15 MIN

EN PETITES QUANTITÉS 2-3 GORGÉES (ou + s'il fait chaud)

INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN MANGER POUR GAGNER

LE VOLANT CARBONSONIC PAR +2BAD

Cela faisait quelques années que des bruits circulaient sur la volonté des marques de badminton de fournir un volant très résistant mais ayant les particularités d'un volant plume. C'est chose faite depuis le début de saison grâce à la marque Victor avec :

Le volant CARBONSONIC



Voici le retour que nous pouvons en faire après quelques mois d'utilisation par les clubs.

De l'avis de tous les joueurs, la résistance est une caractéristique qui lui correspond parfaitement. Un seul volant résiste à plusieurs matches d'entraînement (là où il aurait fallu 5 ou 6 volants plume).



Un son aigu, très spécifique du produit, peut surprendre au départ. Ce son découle d'une des caractéristiques du volant à savoir sa composition en carbone.

Enfin, il était important de savoir ce que les utilisateurs de volants plume allaient penser de ce volant. A ce niveau, les avis sont bons. Il est pour la plupart un produit très plaisant dans le jeu et assez proche des caractéristiques du volant plume. Cependant, certaines personnes ont trouvé une différence avec le volant plume en termes de sensations. Le produit est correct mais sa composition hybride ne lui confère pas autant d'accroche et de contrôle que le volant plume. Le second petit défaut du **CARBONSONIC** est qu'il peut avoir tendance à se décaler lorsqu'il retombe vers le sol après un lob.

En l'état actuel des choses ce volant ne remplacera pas le volant plume mais peut permettre à un public plus large de jouer avec des sensations proches du volant plume.

Au fil du temps, ce produit va investir de plus en plus les clubs de badminton. Il va devenir une alternative de premier choix pour pouvoir réaliser des économies lors des entraînements.

De nos jours, les innovations technologiques font avancer tous les secteurs et le badminton n'est pas en reste. Le **CARBONSONIC** est un grand pas fait vers un volant plume avec une durée de vie plus longue que ce que l'on peut connaître aujourd'hui.

A suivre donc dans les prochaines années...



DES JEUNES DU BACLY AUX INTERNATIONAUX DE FRANCE (IFB)

En tant que fidèle lecteur du Carnet de Bad, vous vous souvenez de la photo de Nils MAYENSON, gagnant du Quizz organisé par le Comité avec à la clef un aller pour les IFB 2016. Son expression traduisait tout le plaisir qu'il avait à être dans les tribunes.

Cette année, ce sont 7 jeunes qui, grâce au club de Lyon BACLY, ont pu s'imprégner de cette ambiance propre à Coubertin.



Jean Marc CORRIETTE, accompagnateur pour l'occasion, nous en parle.

Carnet de Bad : A quel moment est né ce projet ?

Jean-Marc : Le projet est né lors des premières réunions de rentrée du bureau. Nous nous étions déjà rendus en famille aux IFB et l'idée de faire partager cela avec des enfants du club nous séduisait.

Carnet de Bad : A qui revient l'initiative ? Au BACLY, à la demande des jeunes ou les 2 ?

Jean-Marc : Le déplacement était à l'initiative du BACLY. Notre but était de pouvoir créer un événement pour les jeunes autour du badminton. Les IFB étaient tout indiqué pour montrer aux jeunes ce qu'est notre sport au très haut niveau.

Carnet de Bad : Qui a participé au projet ?

Jean-Marc : 10 personnes ont participé à ce projet, 7 jeunes des sections sport études et élites, un encadrant club et 2 parents (il fallait des accompagnateurs-conducteurs)

Carnet de Bad : Qu'est-ce que les jeunes ont aimé ?

Jean-Marc : Je leur ai laissé le dire eux-mêmes !

Maëlyne : J'ai beaucoup aimé les IFB ! Bonne ambiance dans le trajet. L'hôtel était très bien. IFB super bien mais la prochaine fois, j'aimerais bien assister soit aux 1/8 et 1/4 ou 1/4 et 1/2 car la journée est passée très vite...

Shayan : J'ai adoré être avec les copains, l'encadrement et l'organisation. Sans compter le cœur de la sortie à savoir les IFB. Je souhaiterais y participer l'année prochaine en prévoyant de l'argent de poche ! Et rester jusqu'aux finales.

Nicolas : L'ambiance était très cool, très bon groupe. L'hôtel était confortable. Les restaurants étaient bons (mention spéciale pour le chinois). L'idéal aurait été de rester 2 jours de compétition et d'y aller en train. A refaire, merci encore pour cette expérience.

Maxence : C'est la deuxième fois que je vais au IFB et franchement c'est toujours un énorme plaisir entre l'ambiance avec le groupe et l'ambiance dans la salle, et la salle en elle-même qui, je pense, en a fait rêver plus d'un... Je pense aussi que certains du groupe ont été frustrés de ne pas pouvoir rester pour les 1/2 finales, tout comme moi. (Un peu trop rapide)

Carnet de Bad : *Qu'est ce qui a été le plus compliqué à organiser ?*

Jean-Marc : L'organisation par elle-même le jour J ne fut pas compliquée. La difficulté et la frustration furent de ne pas pouvoir emmener plus de jeunes pour des raisons logistiques et de coût induit (le voyage en bus sur une journée de qualification ou en TGV s'est avéré impossible « logistiquement », financièrement et surtout du point de vue sécurité).

Carnet de Bad : *Le coût a-t-il été un élément important pour les participants ?*

Jean-Marc : Je ne sais pas. Cependant un tel déplacement représente un coût évident pour les familles entre les entrées pour les quarts de finales, le transport, la nuitée etc... Nous avons essayé d'avoir un rapport prestations/budget intéressant mais l'aspect financier reste prépondérant.

Carnet de Bad : *Est-ce une action à renouveler ? Avec des modifications ? Si oui lesquelles ?*

Jean-Marc : Très certainement !! Quel plaisir de voir les yeux des enfants briller et les entendre échanger sur le jeu ou l'envie de reprendre la raquette pour s'entraîner et essayer de faire comme les champions.

Nous tenterons de faire 2 jours sur la compétition la prochaine fois car nous avons tous une petite frustration de rentrer dès le samedi.

Je tenais pour conclure ce petit mot à remercier les parents pour la confiance qu'ils nous ont accordée et les enfants avec lesquels nous avons partagé un excellent moment avec en prime une ballade à la Tour Eiffel avant de reprendre la route.



MASTERS DE COREE DU SUD du 28 novembre au 3 décembre : Grand Prix gold

Seul Français présent, **Brice LEVERDEZ**, tête de série 5, se hisse en quart de finale après avoir battu 3 joueurs coréens. IL s'incline en deux sets face à un autre joueur coréen, **Jeon HYEOK JIN**, tête de série 4.

Résultats

Détail sur [Tournament Software](https://www.tournamentsoftware.com/sport/draws.aspx?id=60D86131-2252-40D1-8E31-A88F45ED65EC)

<https://www.tournamentsoftware.com/sport/draws.aspx?id=60D86131-2252-40D1-8E31-A88F45ED65EC>

INTERNATIONAUX DU PAYS DE GALLES du 29 novembre au 2 décembre : Future séries

Pas de victoire finale mais de nombreuses places d'honneur pour les Français.

Ainsi, en simple dame, **Marie BATOMENE** perd en finale face à l'indienne **Tanvi LAD**, tête de série 1 en deux sets tandis que **Yaëlle HOYAUX** et **Marion KRIEGER** se hissent en quart de finale.

En double hommes, **Eloi ADAM** et **Samy CORVEE**, tête de série 2, perdent en finale face aux Anglais ROE et BACZALA après un match très serré, 21-23 23-21 22-20. **Maxime BRIOT** et **Fabien DELRUE** d'un côté, **Mathieu GANGLOFF** et **Tom RODRIGUES** de l'autre se hissent en quart de finale.

En simple homme, **Léo ROSSI** et **Vincent MEDINA** se hissent en quart de finale tout comme **Eloi ADAM** associé à **Vimala HERIAU** en mixte.

Résultats

Détail sur [Tournament Software](https://www.tournamentsoftware.com/sport/draws.aspx?id=31EF2476-B15B-402A-AF66-46BFAB9CDCCD)

<https://www.tournamentsoftware.com/sport/draws.aspx?id=31EF2476-B15B-402A-AF66-46BFAB9CDCCD>

INTERNATIONAUX DU PORTUGAL JUNIOR du 1^{er} au 3 décembre : International séries

En simple dame, **Léonice HUET**, tête de série 3, remporte le titre face à la tête de série 1, la Hongroise **Reka MADARASZ** en trois sets.

En double hommes, **Gabriel RODRIGUES** et **Theo VAUR** se hissent en finale où ils s'inclinent face aux têtes de série 1, les Belges **CARRAGHI** et **VAN NIEUWKERKE** en deux sets.

En doubles dame, **Léonice HUET** et **Marion LE TURDU**, têtes de série 4, écartent les Espagnoles **ANDREU** et **CARBON**, têtes de série 1, en demi-finale mais s'inclinent en finale face aux Suisses **MULLER** et **STADELMANN**, têtes de série 3, en trois sets.

Résultats

Détail sur Tournament Software

<https://www.tournamentsoftware.com/sport/draws.aspx?id=EA01550F-D9FA-437D-8C81-814D8A4025DB>

INTERNATIONAUX D'ESTONIE JUNIOR du 5 au 8 décembre : International séries

Particularité de cette compétition, les matches se déroulaient au meilleur des 5 sets de 11 points pour (re)-tester ce système de comptage.

En simple homme, **Arnaud MERKLE**, tête de série 2, remporte le titre en concédant 1 seul set en 5 matches. Dans le même tableau, **Christo POPOV**, tête de série 1, se fait surprendre au 2^{ème} tour face à un joueur de Taipei en 3 sets.

En simple dame, **Leonice HUET** s'incline en quart de finale face à une joueuse de Taiwan, en 5 sets.

Résultats

Détail sur Tournament Software

<https://www.tournamentsoftware.com/sport/draws.aspx?id=D53BB5C8-2CC5-4ACD-BC76-7778BDB21CBA>

INTERCLUBS NATIONAUX

Top 12 - Poule 2

1 Issy Les Moulineaux	23 pts
2 ASPTT Strasbourg	20 pts
3 Aix en Provence	18 pts
4 Fos sur Mer	17 pts
5 Union Saint-Bruno	9 pts
6 Oullins	8 pts

Nationale 2 - Poule 2

1 Oullins	20 pts
2 Lyon BACLY	20 pts
3 Grenoble	19 pts
4 Clermont-Ferrand	14 pts
5 Meylan	12 pts
6 Aix en Provence	12 pts

Nationale 3 - Poule 3

1 Bron	24 pts
2 Mâcon	24 pts
3 Bourg-en-Bresse	17 pts
4 Tain-Tournon	16 pts
5 Valence	11 pts
6 Blanzly	5 pts

INTERCLUBS REGIONAUX

Régionale 1 - Poule A

1 Annecy	18 pts
2 Grenoble	17 pts
3 Oullins	14 pts
4 Lyon PLVPB	11 pts
5 Challes les Eaux	9 pts
6 Beaumont	7 pts

Régionale 1 - Poule B

1 Montalieu-Vercieu	23 pts
2 Lyon BACLY	14 pts
3 Chassieu	12 pts
4 Meylan	12 pts
5 Firminy	10 pts
6 Vichy Cusset	7 pts

Régionale 2 - Poule A

1 Clermont-Ferrand	18 pts
2 Lyon BACLY	15 pts
3 Bourg-en-Bresse	14 pts
4 Frangy	13 pts
5 Montbrison	12 pts
6 Saint-Chamond	6 pts

Régionale 3 - Poule A

1 Lyon BACLY	20 pts
2 Clermont Université	16 pts
3 Sorbiers	16 pts
4 Vénissieux	9 pts
5 Beaumont	8 pts
6 Issoire	5 pts

Régionale 3 - Poule B

1 Roanne	22 pts
2 Charly	17 pts
3 Villeurbanne	14 pts
4 Aulnat	12 pts
5 Arpajon	6 pts
6 Clermont-Ferrand	6 pts

INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX SENIORS

D1

1 Oullins	16 pts
2 Chassieu	16 pts
2 Bron	16 pts
4 Lyon PLVPB	16 pts
5 Lugdunum	11 pts
6 Lyon BACLY	8 pts
7 Charbonnières	5 pts
8 Villeurbanne	3 pts
9 Vénissieux	3 pts
10 Saint-Priest	3 pts

D2

1 Villefranche	16 pts
2 Lyon PLVPB	15 pts
3 Chassieu	12 pts
4 Champagne	11 pts
5 Lyon BACLY	9 pts
6 Bron	7 pts
7 Charbonnières	4 pts
8 Genas	3 pts
8 Lugdunum	3 pts

D3

1 Oullins	16 pts
2 Bron	15 pts
3 Corbas	13 pts
4 Dardilly	12 pts
4 Vaulx-en-Velin	12 pts

6 Villeurbanne	9 pts
7 Champagne	8 pts
7 Villefranche	8 pts
9 Vénissieux	4 pts
10 Lyon BACLY	3 pts

D4 Elite - Poule A

1 Tarare	10 pts
2 Villefranche	6 pts
3 Chazay	6 pts
4 L'Arbresle	2 pts

D4 Elite - Poule B

1 Lyon PLVPB	10 pts
2 Lugdunum	6 pts
3 Charbonnières	5 pts
4 Montanay	5 pts
5 Genay	2 pts

D4 Elite - Poule C

1 Lugdunum	15 pts
2 Oullins	6 pts
3 Genas	6 pts
4 Lyon BACLY	6 pts
5 Corbas	3 pts

D4 Elite - Poule D

1 MJC	11 pts
2 Oullins	10 pts
3 Charly	6 pts
4 Corbas	2 pts
5 Solaize	1 pts

D4 Promotion - Poule A

1 Tarare	5 pts
1 Dardilly	5 pts
3 Chazay	1 pts
3 Champagne	1 pts

D4 Promotion - Poule B

1 Lyon PLVPB	5 pts
1 Lyon BACLY	5 pts
3 Genas	1 pts
3 Caluire	1 pts

D4 Promotion - Poule C

1 Vénissieux	5 pts
1 Ampuis	5 pts
3 Simandres	1 pts
4 Saint-Martin	-2 pts

Challenge - Poule A

1 Lugdunum	6 pts
2 Tarare	1 pts
2 Lyon BACLY	1 pts

Challenge - Poule B

1 Saint-Martin	3 pts
2 Chassieu	3 pts
2 Simandres	1 pts
5 Corbas	0 pts

INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX VETERANS

D1

1 Villeurbanne	3 pts
1 Charbonnières	3 pts
3 Vénissieux	1 pts
3 Oullins	1 pts
5 Lyon BACLY	0 pts

D2 - Poule A

1 Dardilly	3 pts
2 Villefranche	1 pts
3 Lugdunum	0 pts
3 Lyon BACLY	0 pts

D2 - Poule B

1 Chassieu	3 pts
2 Bron	1 pts
3 Corbas	0 pts
3 Charly	0 pts

D3 Elite - Poule A

1 Genay	3 pts
1 Charbonnières	3 pts
3 Villefranche	1 pts
3 Champagne	1 pts

D3 Elite - Poule B

1 Lyon PLVPB	3 pts
1 Genas	3 pts
3 Champagne	3 pts
4 Villefranche	1 pts
5 Bron	1 pts

D3 Elite - Poule C

1 Ampuis	6 pts
2 Saint-Priest	6 pts
3 Oullins	2 pts
4 Solaize	1 pts
5 Corbas	1 pts

D3 Promotion - Poule A

1 Montanay	3 pts
1 Anse	3 pts
3 Charbonnières	1 pts
4 Vaugneray	-1 pts

D3 Promotion - Poule B

1 Chassieu	6 pts
2 Ampuis	3 pts
3 Solaize	3 pts
4 Genas	2 pts
5 Vénissieux	1 pts

CHAMPIONNAT CORPORATIF

Poule A

1 HTH Bad en Carré	0 pts
1 Babolat	0 pts
1 EDF	0 pts
1 IBM	0 pts
1 Sanofi	0 pts

TOURNOIS SENIORS

Les résultats détaillés des tournois seniors du département sont disponibles sur notre site internet à la rubrique « Compétitions/Compétitions adultes/Tournois privés » :

Tournoi de doubles d'Oullins (Bacothon) :

2-3 décembre 2017

Tournoi de doubles de Genay :

9-10 décembre 2017

TOURNOIS JEUNES

Les résultats détaillés des tournois jeunes du département sont disponibles sur notre site internet à la rubrique « Compétitions/Compétitions jeunes » :

Top Elite Régional (TER) n°1 :

2 décembre 2017 - Voiron

Trophée InterRégional Jeune (TIJ) n°2 :

9-10 décembre 2017 - Tain-Tournon

Rassemblement Départemental Jeune (RDJ) n°3 :

16 décembre 2017 - Chassieu

Top Elite n°3 :

17 décembre 2017 - Oullins

NOS PARTENAIRES



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DEVELOPPEMENT
DU SPORT



Comité de Badminton Rhône – Lyon Métropole :
5, impasse du Presbytère - 69008 Lyon - 04 72 71 36 65
carnetdebad@comitebadminton69.fr
<http://www.comitebadminton69.fr>