



Plateau Minibad Saison 2012 - 2013



Etape 4 Clerval 10 Fevrier 2013

Ce dimanche à eu lieu à Clerval le quatrième plateau Minibad géré par le Codep25 et accueilli par le club du Badminton Baume Doubs Central.

Enfants présents :

16 enfants sur 21 inscrits, 6 filles et 10 garçons nés entre 2006 et 2002, pas si mal pour la saison, premier matin sans neige fraîche depuis 10 jours, ouf!

Clubs représentés :

Vercel : 3, Baume : 3, Maiche et Etupes.

Et pour la première fois, emmenés par Michel Levant, 3 jeunes pousses d'Audincourt et, seconde première, la participation de nos amis du Codep 70/90 avec 4 enfants de Scey/Saone et 3 lionceaux belfortains.



Déroulement de la matinée :

9h00 : Accueil sous le premier soleil de la saison, quelle bonne surprise.

9h10- 9h30 : échauffement, constitution des équipes, course de relais "en équipe".

9h30 - 10h50 : Ateliers en équipe de 4:

- Lancer : trois grandes cibles à toucher (nombre d'essais illimité) après une petite course.
- Parcours à réaliser le plus vite possible.
- Service : servir sur des cibles de 2m² (tapis de gym) 4 volants court à droite, long à droite, court à gauche, long à gauche.(Exercice préparatoire à la plume jaune).
- Corde à sauter : enchaîner le maximum de simple saut.

10h50 - 11h00 : Petite collation.

11h00 - 11h50 : Match sur demi terrain ou terrain entier, principe de ronde suisse pour faire jouer les gagnants les uns contre les autres et les moins aguerris ensemble. (logiciel disponible gratuitement sous actiproj.com, enfin efficace)

11h50-12h00 : Etirement, bilan.

Remises des récompenses à l'équipe victorieuse des ateliers avec prime au plus rapide sur le parcours, ce qui nous donne Tara (Audincourt) en Or, Florian (Babadouc) en argent et Alizée (Vercel/Valdahon)et Hugo (Belfort), en bronze.

Mise à l'honneur des vainqueurs des matchs avec comme gagnant invaincu Nicolas de Belfort, suivi de Lysandre de Baume les dames et Alizée de Vercel/Valdahon.



12h00 : Collation.

Conclusion :

Belle satisfaction de voir quelques membres de l'aire urbaine et de Haute-Saône.
Merci à Fabien, Michel, Olivier et Mickaël pour leur aide dans la tenue des ateliers.

On note de grande disparité dans la qualité technique des joueurs selon leur provenance et une difficulté générale à réaliser des gestes techniques simples sous pression temporelle et/ou événementielle : la réussite en compétition passe aussi par la gestion des émotions que de petits événements comme ces plateaux apprennent à contrôler.

Prochaine étape, le dimanche 14 Avril à Scey/Saone organisée par le Codep 70/90, informations complètes à venir.

De son côté, le codep 25 travaille à l'élaboration d'une 5ème et dernière étape dans le Haut-Doubs, lieu et date à définir.

Jean-Noël.

