

## Fiche du nouvel arrivant

### Bonnes pratiques lors des séances de badminton

#### Prérequis :

- Une gourde de préférence à une bouteille d'eau
- Des baskets d'intérieur
- Une raquette (le club peut en prêter)
- Un haut et un bas de sport (plus pratique)

#### Optionnels :

- Des volants plumes (le club mets à disposition des volants plastiques)

#### A votre arrivée :

- S'inscrire sur le cahier de présence
- Changer de tenue : ☺
- Aider à monter les terrains (tout le monde peut le faire)
- Très important : **s'échauffer** (tour de terrains, chauffer les articulations : poignets, chevilles, genoux, épaules, etc...)

#### Lors de votre temps de jeu :

- Bien penser à tourner lorsque beaucoup de personnes sont présentes
- Ne pas hésiter à jouer avec tout le monde, quel que soit le niveau
- Un bon esprit et une bonne ambiance sont requis sur les terrains
- Jeu libre :
  - les volants en plastiques sont fournis.
  - Ne pas utiliser les volants en plumes usagers (réservés aux séances d'entraînement)  
Si vous voulez jouer en plumes, vous devez les acheter (voir plus bas notre partenariat avec le magasin DECATHLON HRBLAY). Le club peut vous en vendre dans la mesure de ses stocks disponibles.
  - Pour les volants en plumes inutilisables, nous les recyclons et les envoyons à [Compo'plume](#) : un box de collecte est disponible dans le local du club.

#### A votre départ :

- Aider à démonter les terrains
- Changer de chaussures pour ne pas les salir à l'extérieur
- Si beaucoup de plumes, passer un coup de balai (les balais sont dans le local)

#### Vie du club :

- Tournois interne, en général 2 à 3 par an
  - Moment convivial, équipes aléatoires, buffet, ...
- Poubelle de tri : merci de faire le tri au mieux : Poubelle jaune pour les bouteilles en plastiques, poubelle marron pour le reste ☺

- Nous recherchons des volontaires pour ouvrir/fermer le gymnase (surtout le samedi). Si vous êtes intéressés pour taquiner le volant, n'hésitez pas à nous contacter : on vous expliquera tout, la procédure est très simple
- Possibilité d'inviter un ou une amie pour des essais en fonction de l'affluence (2 fois maximum, plutôt le dimanche et pendant les créneaux vacances à partir de Janvier)
- Coupe Anne Laurent (coupe du Val d'Oise) : 4 dimanche dans l'année pour découvrir la compétition dans une ambiance conviviale (avec uniquement des personnes non classées). On vous en parlera très prochainement.
- Interclubs à domicile (20 fois dans l'année, mercredi et vendredi) : venez soutenir les joueurs du club 😊

#### Lors des séances d'entraînement : jeudi soir 21 heures

- Venir à l'heure pour permettre une séance dans les meilleures conditions
- L'échauffement est à prévoir dès l'arrivée
- Les volants plumes sont fournis par le club

#### Partenariats :

- Décathlon Herblay : sur présentation de la licence
  - o Bénéficiez de 10% de réduction sur le rayon badminton
- Bouchons du Val d'Oise : Permettre une aide financière aux personnes handicapées
  - o Bouchons : plastiques, lièges, acier, stylo, marqueur, feutre (uniquement le bouchon) : un collecteur est à disposition dans le local du club  
Un bac est à votre disposition dans le local du club pour déposer tous vos bouchons
- Ostéopathes : Tarif réduit ; clinique à Gennevilliers (voir détail sur notre site)