



PRATIQUE DE BONNE CONDUITE

1. Dès que tu entres dans le vestiaire du gymnase, tu te chausseras d'une paire de chaussures de salle.
2. Si par bonheur tu arrives parmi les premiers, n'hésite pas à installer poteaux et filets, à deux cela ne prend que quelques minutes.
3. Le badminton peut se pratiquer à la mode loisir ou sport. Dans les deux cas, muscles et tendons sont extrêmement sollicités. Il est donc vivement conseillé de s'échauffer quelques minutes avant de débiter
4. Au cours d'un match, on se déshydrate très vite. Il est donc conseillé de boire régulièrement avant, pendant et surtout après un match. Cela pourra t'éviter crampes et courbatures.
5. Si tu es nouveau et que tu n'as aucune connaissance technique ou tactique, n'hésite pas à demander conseil aux anciens du club qui se feront une joie de t'apprendre quelques bases de leur sport favori.
6. 10 minutes avant la fin de la séance, il est vivement recommandé de faire quelques étirements. Tu verras la différence le lendemain matin.
7. À la fin de la séance, il est demandé à chacun de participer au rangement du gymnase : poteaux, filets, ramassage des volants usagés etc.

«N'oubliez pas, le gardien est un professionnel, il ferme le gymnase à l'heure prévue pour la fin du créneau »