

VÉRIFIE CE QUE TU METS DANS TON SAC DE SPORT

- **Ta tenue** de badminton : un short et un maillot
- **Tes chaussures** de badminton
- **Ta gourde** ou une bouteille d'eau
- **Ta raquette** et ta boîte de volants
- **De quoi reprendre des forces** : bananes, barres de céréales, fruits secs...



VÉRIFIE TA CONVOCATION



L'heure de convocation est à respecter.
Ton 1^{er} match peut-être lancé jusqu'à 1 heure après ta convocation.
Cela te laisse du temps pour bien te préparer et t'échauffer !

C'EST À TON TOUR DE JOUER !

À l'appel de ton prénom tu disposes de 5 minutes pour :

- **Récupérer la feuille de match** à la table de marque
- **Tester les volants**
- **T'échauffer avec la raquette** et le volant
- **Faire le tirage au sort** (choix du terrain / service)
- **Débuter le match**



BON MATCH !

ADOpte LA BONNE ATTITUDE

GUIDE POUR
LES JEUNES COMPÉTITEURS



C93ad

 www.badminton93.org

LA COMPÉTITION DOIT RESTER UN JEU

LE PLUS IMPORTANT, C'EST DE FAIRE DU MIEUX QUE TU PEUX !



APPRENDS À CONTRÔLER TES ÉMOTIONS

Pas de cris, d'insultes, de jets de raquette...
Respire profondément, reste calme.
Tu joueras mieux en restant concentré !



RESPECTE TON ADVERSAIRE, SON ENTOURAGE, SES SUPPORTERS.

Dis lui bonjour, au revoir et sois poli,
quand tu as gagné ET quand tu as perdu.



FAIS-TOI DES AMIS !

C'est tellement mieux que de rester seul
et tu auras toujours quelqu'un pour
discuter, jouer et passer de bons
moments.



ÉCOUTE TON CORPS

N'oublie pas de manger. Bois régulièrement.
Dis à ton entourage si tu te sens fatigué ou si
tu as mal quelque part.



RESPECTE L'ARBITRE, SES DÉCISIONS ET LES OFFICIELS.

Ils sont tous là pour t'aider et que ta
compétition se passe bien !



RESPECTE TON ENTRAÎNEUR, ET ÉCOUTE SES CONSEILS.

**Il est là pour t'aider et devenir
meilleur !**

