



Livret d'accueil

Saison sportive 2024-25





Bienvenue chez Acrob'ad !

Dans ce livret d'accueil, tu découvriras

- 👉 les membres du conseil d'administration (CA) élu·es cette saison
- 👉 l'ensemble des us et coutumes
- 👉 les infos utiles pour bien jouer durant les créneaux
- 👉 les outils de communication
- 👉 les règles du badminton (FFBAD)

À bientôt sur les terrains  et en dehors...



Le CA d'ACROBAD



Le conseil d'administration d'Acrobad

Les membres du CA



Guillaume Le Labousse
Président



Mathilde Bourgoin
Vice-présidente



Médéric Pouyé
Vice-président



Amaury Monoté
Trésorier



Nicolas Devenet
Secrétaire



Colombe Pudlowski
Vice-secrétaire



Christophe Duquenne
Vice-secrétaire



Antoine Chevreau
Administrateur



Aurélien Kuntz
Administrateur



Forest Gill
Administrateur

C'est l'ensemble des personnes qui donnent de leur temps bénévolement pour faire vivre l'association. Elles sont élues chaque année lors de l'assemblée générale ordinaire de septembre.

Tu les rencontreras pendant les créneaux d'entraînement et aux convivialités. Tu peux t'adresser à eux et elles, si tu as besoin d'informations sur l'association, ou pour remonter d'autres sujets.

Présidence

president.acrobad@gmail.com

Secrétariat

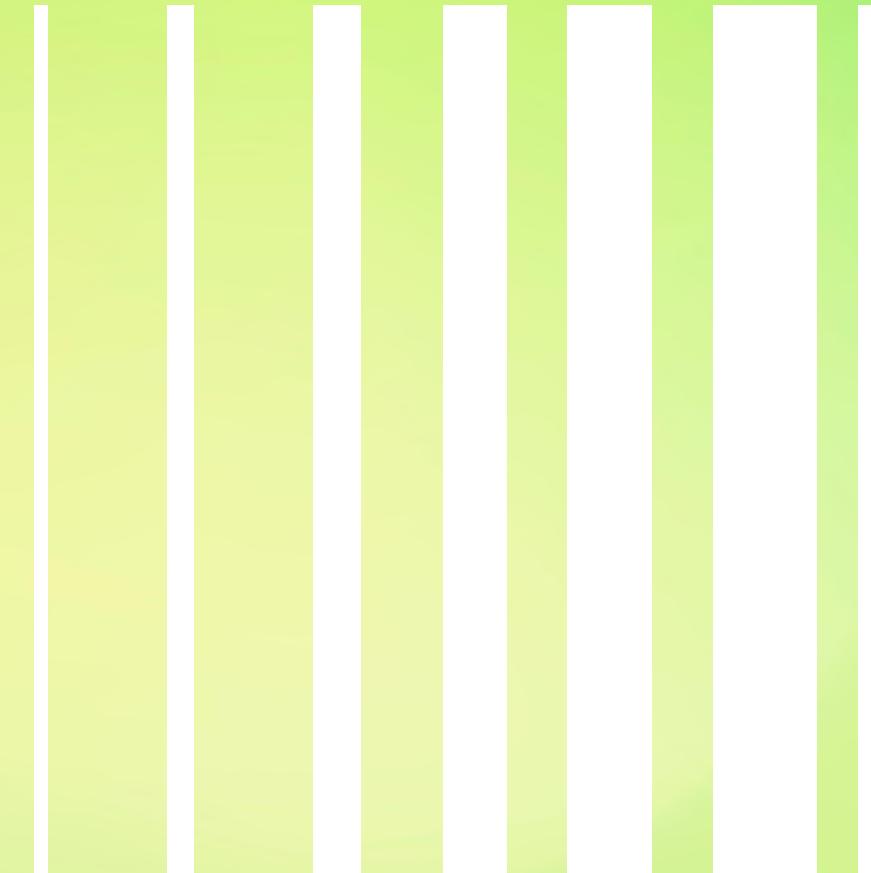
acrobad.news@gmail.com

Trésorerie

acrobad.tresorier@gmail.com



Les US et COUTUMES



Les règles générales avant de jouer

👉 **Pense à te changer dans les vestiaires et non pas sur le bord des terrains :**

- pour les personnes qui s'identifient femme, le vestiaire est le **plus petit numéro**,
- pour les personnes qui s'identifient homme, le vestiaire est le **plus grand numéro**.

👉 Tes chaussures doivent être des chaussures de sport pour salle (**avec des semelles non marquantes**) faites pour le badminton.

👉 **Les membres arrivant en premier montent les terrains**

- Les poteaux se trouvent dans la réserve du gymnase.
- Les filets se trouvent dans les casiers de l'association.
- Les codes des cadenas sont connus des référents.
Ils sont par ailleurs indiqués dans le descriptif du groupe Whatsapp et mis à jour le cas échéant.



Les règles générales pendant le créneau

- 👉 Pour éviter les blessures, **échaaffe-toi au moins 5 minutes**. Privilégie si possible les échauffements en dehors des terrains.
- 👉 Demande qui est froid dans la file d'attente pour le rejoindre, dans la limite de 4 personnes max.
- 👉 Chaque joueur (et toi aussi donc !) se présente sur le terrain muni de **sa propre boite de volant**, les joueurs·euses fournissant à tour de rôle le volant.
- 👉 **À chaque match, veille à mixer les adversaires et partenaires tout en équilibrant les équipes** afin que tout le monde se sente inclus.
- 👉 En cas de désaccord sur l'auto-arbitrage, on joue **fair-play** et on remet le point en jeu.



Les règles générales avant de quitter le gymnase

- 👉 **Les volants usagés sont tous ramassés** (pour réutilisation ou recyclage) **et les filets sont bien rangés** dans le casier de l'association.
- 👉 **Le ou les casiers sont bien fermés.**
- 👉 **Les terrains sont entièrement démontés.**
Hormis le jeudi soir où les poteaux sont laissés pour l'association de badminton qui joue juste après nous.
- 👉 **Les clés des vestiaires sont rendues aux gardiens.**
- 👉 **Les horaires s'entendent « douche comprise ».** **Il est donc impératif de quitter le gymnase avant l'heure de fin du créneau.** Les gardiens ne transigent pas sur ce point !



Nos petits conseils

👉 Nouveau·elle membre ou néophyte ? Tu as ta place alors n'aie pas peur d'être là !

Tout le monde a débuté un jour, on a donc tous et toutes été dans ta situation par le passé. N'hésite pas à t'intégrer en jouant avec meilleur que toi, c'est en jouant tous et toutes ensemble que l'on progresse efficacement.

👉 Pour éviter les matchs déséquilibrés : il est important de former des paires « nivées », soit un·e « fort·e » + un·e « débutant·e » **contre** un·e « fort·e » + un·e « débutant·e ». Un·e débutant·e parmi trois « fort·es », c'est délicat pour tout le monde !

👉 Les membres du CA se réservent la possibilité de limiter la durée des matchs en réduisant les scores de victoire en 17 ou 15 points.

En cas de grande affluence sur un créneau, donc une attente conséquente, les membres du CA présent·es indiquent aux joueurs·euses que les matchs se déroulent désormais avec un nombre de points réduits.

La consigne est applicable dès son annonce. Elle s'applique aussi aux matchs en cours. Lorsque l'affluence diminue, les membres du CA indiquent un retour à la normale.

Les tenues de sport ACRO

Chaque saison sportive, une tenue aux couleurs d'Acrobad est proposée. C'est un bon moyen de promouvoir l'association et de porter haut nos couleurs lors des compétitions.

👉 Les tenues sont proposées en 2 coupes : femme et homme.

👉 Lors de ta commande, tu pourras personnaliser le texte sur le dos comme bon te semble !



Les cours de perfectionnement

ACROBAD organise des cours sur certains de ses créneaux. Les premiers cours généralement mis en place s'adressent aux débutant·es.

Nous faisons en sorte que le niveau des cours évolue au fil de la saison (débutant puis intermédiaire, confirmé).

ATTENTION !

Comme les places sont limitées, et pour des raisons évidentes de respect, toute inscription à un cours de perfectionnement t'engage et exige ta présence (sauf cas exceptionnel et justifié AVANT le début du cours).



Les convivialités



ACROBAD te propose tout au long de la saison diverses sorties : restaurant, pique-nique, bowling, théâtre, soirées à thème, pot improvisé, ...

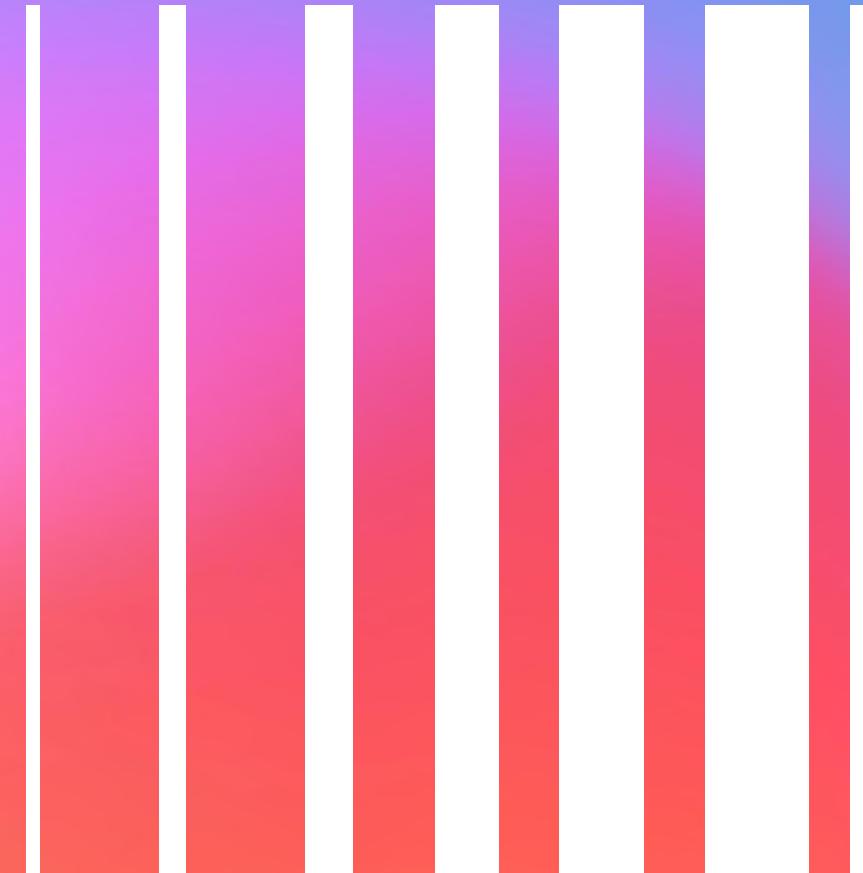
L'ambiance de l'asso est d'abord et avant tout le fruit de **la bonne humeur, la bienveillance et l'entente de ses membres**. Il est fort probable qu'en fin de créneau, certains membres te proposent d'aller prendre un verre, n'hésite pas à les rejoindre.

À toi de faire vivre ACROBAD en participant aux convivialités proposées.

👉 *Nous sommes toujours à l'écoute de bonnes et nouvelles idées !*



Les **INFOS** utiles des **CRÉNEAUX**



Calendrier des créneaux

Mardi de 17 h 30 à 22 h 30

Gymnase de la Grange aux Belles — 17 rue Boy Zelenski, 75010 Paris

De 17 h 30 à 20 h 30, uniquement les 3 terrains proches de l'entrée. À partir de 20 h 30, créneau « par niveaux » sur 5 terrains + 1 terrain de simple, où vous pouvez jouer avec les partenaires et adversaires que vous souhaitez.

Jeudi de 17 h 30 à 21 h

Gymnase Jean Verdier — 11 rue de Lancry, 75010 Paris

Ce créneau est mutualisé avec l'association de badminton qui nous suit chaque premier jeudi du mois.

Samedi de 13 h 30 à 19 h 30

Gymnase Marie Paradis — 5 rue Léon Schwartzenberg, 75010 Paris

Ce créneau est mutualisé avec Goodminton :

- de 13 h 30 à 15 h 30 les membres ACROBAD sont les bienvenu·es sur le créneau de Goodminton
- de 15 h 30 à 19 h 30 les membres GOODMINTON sont les bienvenu·es sur notre créneau

Dimanche de 14 h à 18 h

Gymnase Jean Verdier — 11 rue de Lancry 75010 Paris

1. L'ouverture du créneau

- 👉 *Les créneaux sont toujours ouverts par un·e référent·e.*
- 👉 *Les référent·es ne sont pas obligatoirement des membres du conseil d'administration.*

Si tu arrives en avance ou qu'aucun·e référent·e n'est présent, il te faudra patienter jusqu'à son arrivée.

Si tu as un doute, les gardiens des établissements sportifs ont la liste des référent·es et te disent si tu peux entrer ou non. **Le gardien fournit la clé des vestiaires et du local équipement :**

- Le vestiaire avec le numéro le plus petit est réservé aux personnes s'identifiant femme.
- Le vestiaire avec le numéro le plus grand est réservé aux personnes s'identifiant homme.

Merci de ne pas te changer sur les terrains lorsque des vestiaires sont disponibles.

Tu trouveras le plus souvent des douches communes dans les vestiaires que tu peux utiliser. Pense à prévoir ton propre savon et ta serviette.

2. Le montage des filets

Les adhérent·es qui arrivent en premier au créneau sont chargé·es de l'installation des terrains. Les filets sont rangés dans des casiers (comme indiqués dans les pages suivantes en fonction des gymnases).

Afin d'ouvrir les casiers, un cadena à 3 chiffres est présent :

- le code est **généralement 196**,
- sauf à **Marie Paradis** où le code est **269**.

Nous sommes amené·es à changer souvent les cadenas car il arrive qu'un membre modifie le code par inadvertance. Donc fais bien attention de toujours **bien refermer le cadenas avec le code d'ouverture !**

2. Le montage des filets : La Grange aux Belles



Gymnase de la Grange aux Belles

Le casier se trouve derrière la porte « Associations sportives » (qui requiert une clé à demander au gardien si elle n'est pas sur la porte) au bout du local où se trouvent les poteaux.

C'est le premier en haut à gauche.

2. Le montage des filets : Jean Verdier



Gymnase Jean Verdier

Le casier se trouve dans le local à droite juste avant le local aux poteaux.
C'est le **casier numéro 5**.

2. Le montage des filets : Marie Paradis



Gymnase Marie Paradis

Le casier est dans le local où sont les poteaux.

C'est le **casier numéro 14**.

3. Le démontage des filets et rangement du gymnase

À la fin du créneau, avant de te changer ou prendre une douche, si aucun·e autre joueur·euse ne se présente sur le terrain, il faut ranger les filets (dans le casier !) et nettoyer le gymnase des potentiels volants usagés qui seraient restés par terre.

Bien vérifier que le cadenas est verrouillé !

Pour les poteaux, il faudra aussi les ranger lors des créneaux suivants :

- le mardi à la Grange aux belles,
- le samedi à Marie paradis,
- le dimanche à Jean Verdier.

Le jeudi soir, seuls les filets sont à ranger à la fin du créneau, on laisse les poteaux en place.

4. La sortie du gymnase

Tout le monde doit être sorti avant l'heure de fin de créneau, pas de flânerie. Si tu souhaites te changer et prendre une douche, surveille l'heure afin de l'anticiper.



Rappels de sécurité

Il est vivement recommandé de faire très attention lors de ses déplacements au sein du gymnase et de **ne jamais franchir les limites des terrains.**

Ces inattentions sont fréquentes en début de saison et peuvent être source de gros bobos ou d'énerverement des joueurs·euses sur le terrain.
Respecte les terrains occupés et n'empieète pas dessus !

Il est important :

- **D'avoir un dossier d'inscription valide** pour venir jouer.

Uniquement les membres ayant un dossier complet et validé par le CA peuvent prétendre à venir jouer.

- De veiller à **souscrire une Responsabilité Civile** personnelle.

ACROBAD n'est affiliée ni à la FFBAD, ni à la Ligue Île-de-France de Badminton, ainsi l'association ne bénéficie pas de garanties complémentaires de type SPORTMUT.

- **De bien s'échauffer avant et après chaque séance.**

Tes chevilles te remercieront et les courbatures seront moins douloureuses.



Recycler les volants-plumes

Un volant est majoritairement fabriqué à partir de matières naturelles : plumes d'oie ou de canard, liège, coton. Mais c'est aussi souvent : colle, mousse, plastique, et d'autres matières bien moins naturelles qui sont ajoutées ou utilisées en remplacement.

ACROBAD s'engage à réduire son empreinte carbone en recyclant convenablement les volants de ses membres pour les revaloriser en meubles, objets d'art de la table, panneaux acoustiques ou isolation thermique.

Nous avons choisi Compo Plume, une entreprise sociale et solidaire nantaise, qui utilise les plumes et le liège des volants pour fabriquer un matériau innovant.

👉 *Médéric est notre référent volants, sollicite-le, pour en savoir plus !*



Médéric



Inviter des proches à découvrir le BAD

ACROBAD te permet d'inviter 3 personnes durant la saison à venir jouer sur l'un de nos créneaux.

Pour inviter un·e proche, il faut :

1. **Envoyer un e-mail à acrobad.news@gmail.com** au moins 2 jours avant le créneau souhaité.
2. **L'invité·e doit compléter et signer le document Décharge de responsabilité** à retrouver sur la page Créneaux du site internet.
3. **Être autorisé·e à venir jouer par le CA.**
Il faut avoir reçu un e-mail de confirmation du CA car un créneau est limité à 3 invitations maximum

L'invité·e reste durant tout le créneau sous ta responsabilité.

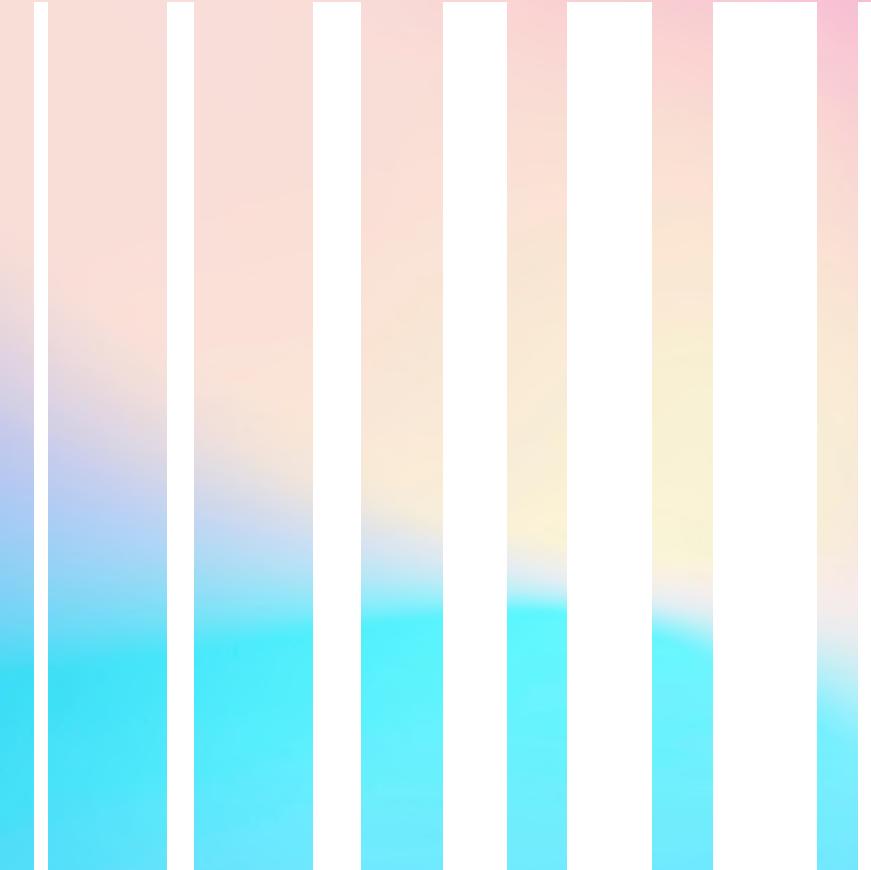
En cas de créneaux à forte fréquentation, le CA peut être amené à refuser la demande car les membres ACROBAD restent prioritaires pour jouer sur les terrains.

Il faut obligatoirement recevoir l'approbation du CA pour inviter une personne à venir jouer.

En bref, il est interdit d'inviter, à l'improviste, belle-maman à venir taper le volant !



Les OUTILS de communication



Les liens utiles à mettre en favoris



Sport Easy [Équipe Acrobad](#)

Le trombi, les calendriers (créneaux, événements internes...), le taux de remplissage des créneaux...



Espace membre www.acrobad.net

Vidéos-tutoriels et documents concernant l'association accessibles avec le mot de passe : **Acrob@d24**



Whatsapp [Communauté Acrobad](#)

Intègre la communauté et choisis ensuite les groupes qui t'intéressent : discussion générale, tournois, anniversaires...



Hello Asso [Acheter des volants](#)



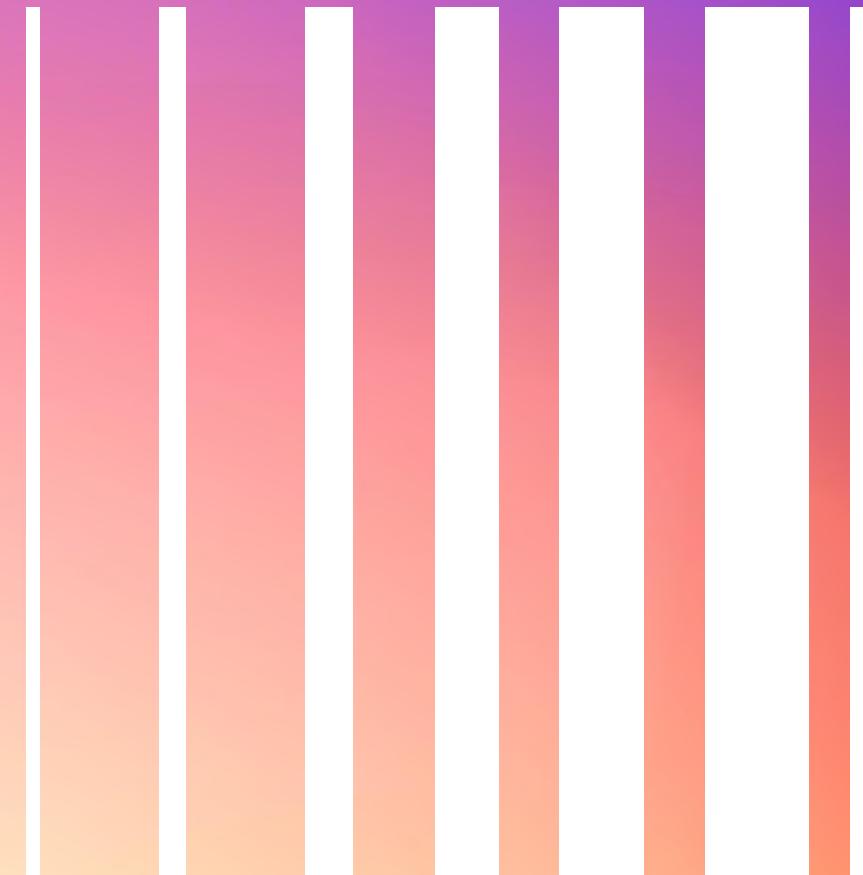
[@acrobadparis](#) : page publique



[@acrobadparis](#) : page publique



Les RÈGLES de badminton **FFBAD**



Déroulement d'un match

Pour commencer un match

Tirer au sort avec une pièce ou un volant.

Dans le cas du volant, il faut le jeter contre le filet ou en l'air et la direction du bouchon désigne le vainqueur qui aura le droit

- soit de servir en premier
- soit de choisir son côté du terrain et reçoit le service en premier dans ce cas

Score

- Un match se dispute en deux sets gagnants.
- Un set est remporté lorsque l'un des deux camps arrive en premier à 21 points.
- Le camp qui gagne l'échange marque un point.
- Si le score atteint 20-égalité, le set est prolongé, et c'est le camp qui mène avec 2 points d'écart qui remporte le set.

- Si le score atteint 29-égalité, le set est remporté par le camp qui marque le 30^e point.
- Le vainqueur d'un set sert en premier au set suivant.

Changement de côté

Les joueurs changent de côté :

- à la fin du premier set,
- à la fin du 2^e set si un 3^e set a lieu,
- au 3^e set : quand un camp atteint en premier 11 points.

Position de service et réception

Simples

- Si le score du serveur est pair (0, 2, 4,...), le serveur se tient sur la partie droite.
- Si le score du serveur est impair (1, 3, 5 ...), le serveur se tient sur la partie gauche.

Doubles

- Au début du set et quand le score côté serveur est pair, le serveur sert depuis la zone de droite.
- Quand le score côté serveur est impair, le serveur sert depuis la zone de gauche.
- Le joueur du côté receveur qui a servi en dernier doit rester dans la même zone de service depuis laquelle il a servi en dernier.
- Les joueurs ne changent de zone de service que lorsqu'ils marquent un point en tant que serveur.



Démarrer le match

Commencer le jeu

- Le serveur sur la zone de service droite sert en direction du receveur dans le carré de service diagonalement opposé.
- Le receveur ne doit pas bouger jusqu'à ce que le serveur ait frappé le volant.

Le serveur doit :

- garder une partie de ses 2 pieds en position stationnaire au sol,
- frapper la base du volant (le bouchon) en premier,
- la totalité du volant doit se trouver à moins de 1,15 m de la surface du terrain au moment où il est frappé par la raquette du serveur,

- avoir le manche de la raquette dirigé vers le bas au moment où le volant est frappé,
- avoir la raquette qui avance en permanence (pas d'arrêt ni de retour en arrière).



Durant le jeu

Simples

- Si le serveur gagne l'échange, il marque un point et continue à servir depuis l'autre zone de service.
- Si le receveur gagne l'échange, il marque un point. Le receveur devient alors le nouveau serveur.

Doubles

- Si l'équipe qui est au service gagne l'échange, un point est marqué, le serveur change de zone de service et continue de servir.
- Si elle perd l'échange, le service passe à l'équipe adverse qui marque un point.

Erreur de zone de service

Une erreur de zone de service a été commise lorsqu'un joueur :

- a servi ou reçu alors que ce n'était pas son tour,
- a servi ou reçu dans la mauvaise zone de service.

Si une erreur de zone de service est découverte, l'erreur est corrigée dès que l'on s'en aperçoit, mais le score est maintenu.

Il y a un « let » si :

- le serveur sert avant que le receveur ne soit prêt
- le volant est pris sur le filet et reste suspendu, ou si, après l'avoir franchi il est pris dans le filet, sauf au service ;
- pendant l'échange le volant se désintègre et la base se sépare complètement du reste du volant
- il se passe un événement imprévu ou accidentel.

Si un « let » se produit, l'échange depuis le dernier service ne compte pas et le joueur qui a servi, sert à nouveau.

Continuité du jeu - Conseils

- Quand le score atteint la première fois 11 dans chaque set, les joueurs bénéficient d'un arrêt de 60 secondes.
- Les joueurs bénéficient également d'une interruption de 120 secondes entre chaque set.
- Pendant le match, il est permis aux joueurs de recevoir des conseils, mais uniquement lorsque le volant n'est pas en jeu.
- Pendant les arrêts de 1 minute et de 2 minutes, chaque camp peut être rejoint sur le terrain par 2 personnes maximum.

Fautes

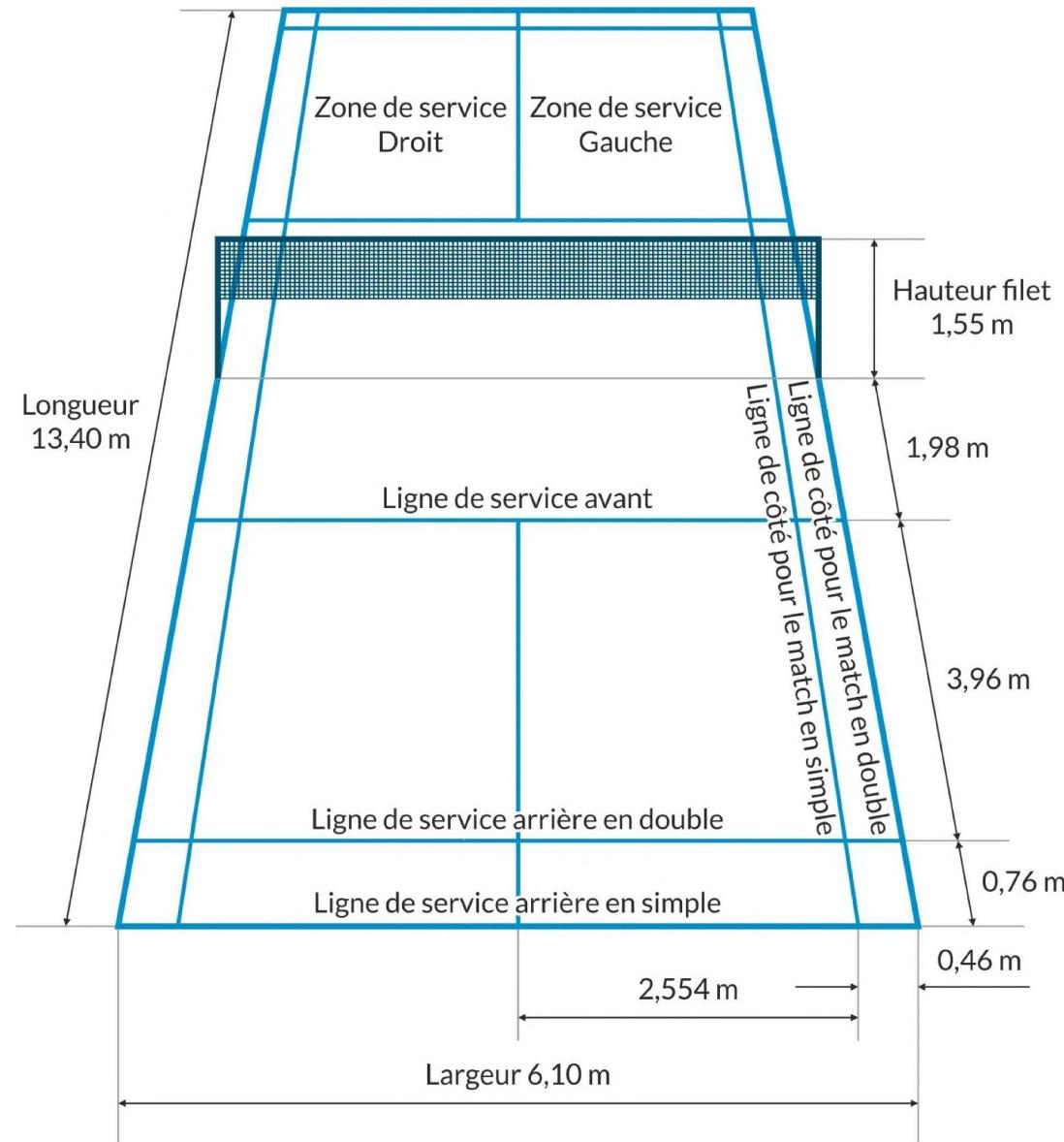
Il y a « faute » si :

- le volant tombe en dehors des limites du terrain (un volant dont la base tombe sur la ligne est bon).
- la raquette d'un joueur touche le filet alors que le volant est en jeu.
- le joueur frappe le volant au-dessus du filet dans le camp adverse (on peut toutefois, « suivre » le volant par-dessus le filet avec sa raquette au cours de l'exécution d'un coup).
- le volant est porté puis lancé lors de l'exécution d'un coup.
- le volant est frappé deux fois de suite par le même joueur. Toutefois, il n'y a pas « faute » si le volant touche la tête de raquette et le cordage en un seul coup.
- le volant est frappé successivement par un joueur et son partenaire.

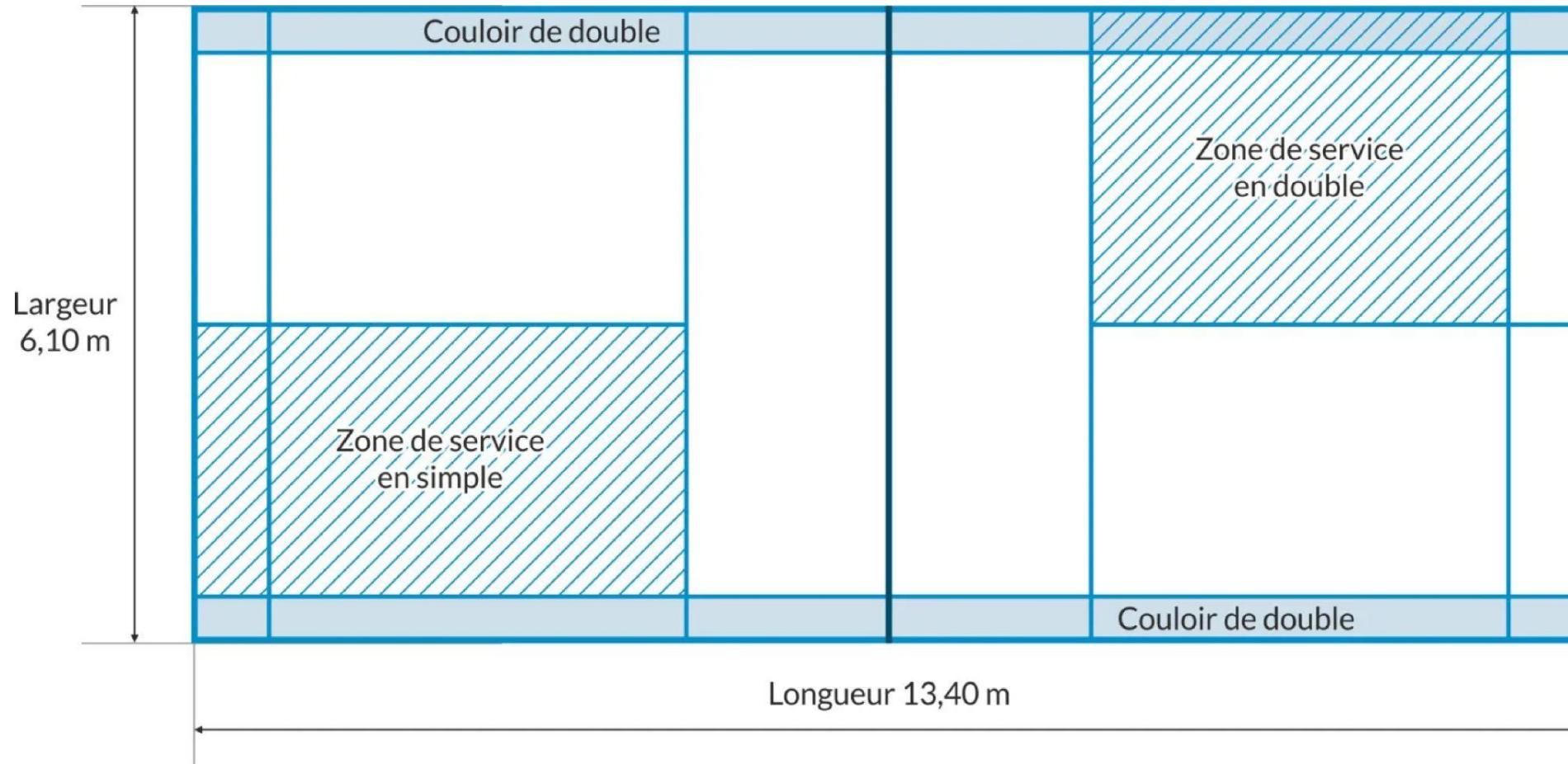
- le volant touche le corps d'un joueur, le plafond ou tout objet en dehors du terrain.
- le joueur a une conduite offensante, ou persiste après avoir reçu un avertissement.
- le partenaire du receveur renvoie le service à sa place.
- le serveur, en essayant de servir, manque le volant.



Dimensions d'un terrain de badminton

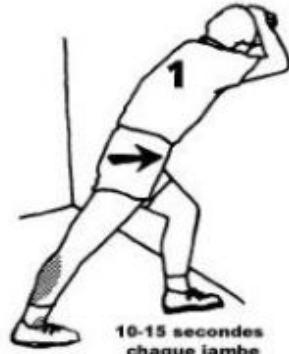


Zones et limites de terrain en simple/double

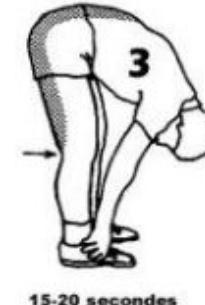


Étirements recommandés avant et après l'entraînement - 6 minutes

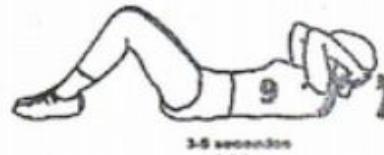
** Réchauffez-vous en marchant 2-3 minutes avant les étirements.



15-30 secondes



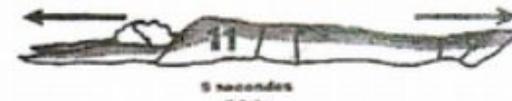
15-20 secondes



3-5 secondes
2 fois



10-15 secondes
chaque côté



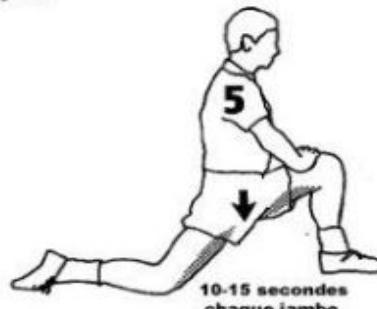
5 secondes
2 fois



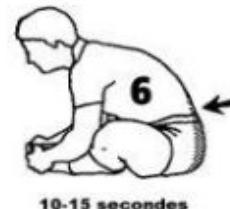
10-15 secondes



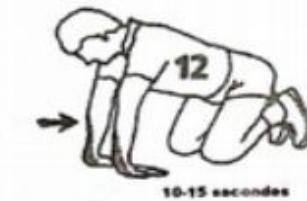
10-15 secondes
chaque jambe



10-15 secondes
chaque jambe



10-15 secondes



10-15 secondes



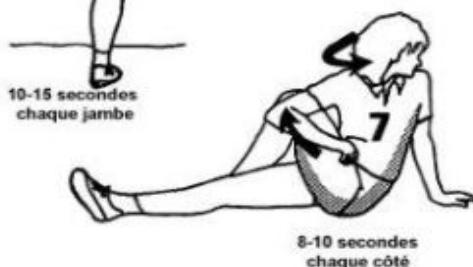
10 secondes



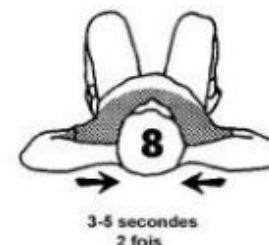
8-10 secondes
chaque côté



10-15 secondes
2 fois



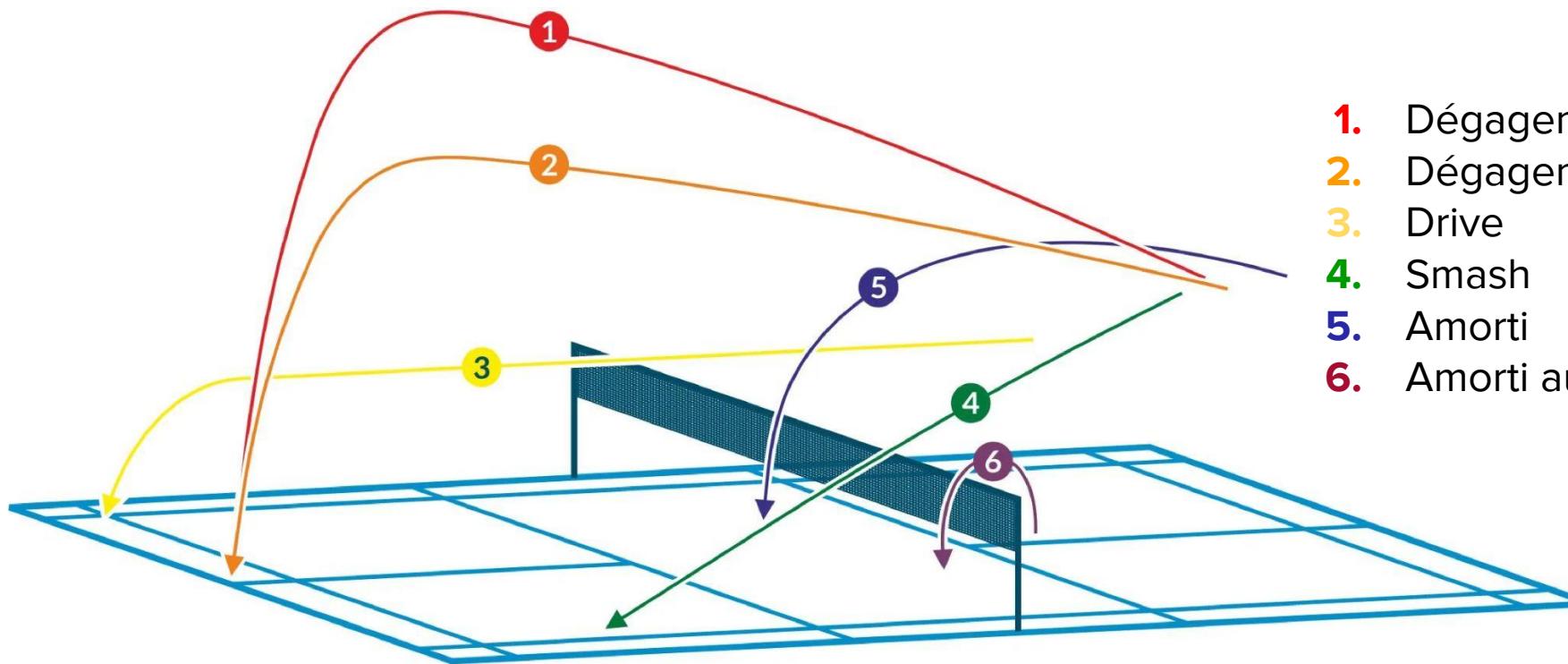
8-10 secondes
chaque côté



3-5 secondes
2 fois

Vous manquez de temps?
Faites cette routine:
1, 2, 5, 13, 14, 15, 16
Temps requis: 3 minutes

Quelques coups de badminton



1. Dégagement défensif
2. Dégagement offensif
3. Drive
4. Smash
5. Amorti
6. Amorti au filet / contre-amorti

Nos partenaires

Institutions publiques



Fédération sportive



Partenaire opérationnel



Partenaire sport



Associations sœurs de badminton LGBT+





ACROBAD

Présidence

president.acrobad@gmail.com

Secrétariat

acrobad.news@gmail.com

Trésorerie

acrobad.tresorier@gmail.com

www.acrobad.net