



Extrait du BC Chênois

<http://www.geckco.ch/bcc/spip.php?article783>

Renseignements cours adultes

- Entraînements - Cours - 2016-2017 - Adultes -

Date de mise en ligne : dimanche 9 octobre 2016

Copyright © BC Chênois - Tous droits réservés

Le BCC pour la saison 2016 - 2017 recommence son programme de formation continue des adultes.

Les cours sont divisés en deux niveaux :

Le niveau I

Ce premier niveau a pour but d'enseigner :

La technique de base, à savoir :

- La tenue de la raquette.
- Les frappes en coup droit, revers, amortis etc...
- Le positionnement sur le terrain.
- Le déplacement sur le terrain.
- La tactique élémentaire de base (simple /double).
- Autres éléments pouvant s'avérer utiles.

Le niveau II

Ce deuxième niveau a pour but d'enseigner :

La technique avancée.

Il s'agit bien entendu des mêmes éléments que le niveau 1, mais dans une version plus élaborée et travaillée plus en profondeur.

Ce cours sera dispensé plus dans une optique d'entraînement que d'apprentissage pur, puisque les participants doivent déjà maîtriser les bases techniques du badminton.

Format des cours :

Les cours sont donnés selon le schéma suivant :

- 45 minutes : enseignement et exercice.
- 15 minutes : application pratique en mode jeu.

Soit 1 heure de cours.

Le solde, soit environ 45 minutes sera du jeu libre sans entraîneur.

Horaire des cours :

Les cours seront donnés deux mercredis et deux jeudis par mois en alternances.

A savoir une semaine le mercredi, la semaine suivante le jeudi, puis le mercredi.

La formule finale et la répartition des cours sera déterminée ultérieurement en fonction du nombre de participant.

Lieu des cours :

Le mercredi, les cours se dérouleront à la salle du Bois-des-Arts.

Le jeudi les cours se dérouleront à la salle de Marcelly, la salle du Bois-des-Arts restera disponible pour du jeu libre.

Prix des cours :

Inclus dans la cotisation ordinaire du club.

Début des cours :

Les cours débuteront dès la semaine du 26 septembre.

Le **mercredi 28** et le **jeudi 29** septembre.

Ces deux premières séances sont sans niveau et ont pour but :

- De permettre l'inscription à ce programme de cours.
- De répartir les joueurs en fonction de leur niveau.

En fonction du nombre de personne par niveau et des disponibilités de choisir la meilleure alternance possible.

Jean-Philippe Etter