

HAUT NIVEAU Championnats d'Europe par équipe : trois isséens étaient du voyage en Pologne

Du 16 au 21 février avait lieu les **Championnats d'Europe par équipe**. Trois représentants de l'IMBC étaient du voyage à Varsovie en Pologne avec les équipes de France. Récit.

Côté masculin, dans la première rencontre, Seb (Sébastien Vincent) associé à Laurent Constantin expédie son match face au double hommes portugais (victoire finale sur le score de 5/0).

Nos deux représentantes Elisa et Perrine remportent respectivement les simples dames 2 et 3 face aux polonaises Nathalia Pocztowiak et Malgozta Kardelska (victoire finale 4/1).

Le lendemain contre le Pays de Galles, Seb et Laurent se laissent « gentiment » sortir du match en deux sets face à la paire Irwansyah et Lewis (victoire finale 3/2).

Contre l'Ecosse, alors qu'elle a concédé le premier set à son adversaire, Elisa passe devant à 23/22 et s'apprête à conclure le second sur



Face à la Pologne, après sa victoire en simple, Elisa est associée en double dames à la numéro 1 française Pi Hongyan. Victoire finale des françaises 4/1.

un rush magistral. Le volant touche la joueuse écossaise Linda Sloan avant de sortir du terrain, l'arbitre refuse de constater les faits et ne retient que le volant out. L'équipe écossaise empoche le point et un match qui sera lourd de conséquences... Sous pression, Perrine se sort

des griffes de Kristy Gilmour 24/22 au second set mais les françaises s'inclinent tout de même sur le score de 3 à 2.

Face à l'Ukraine, le bateau France navigue dans la tempête coté garçon, où seul Brice Leverdez remplit son contrat dans la douleur (défaite 4/1). Avec 2 victoires et 1 défaite, les françaises terminent deuxième de leur poule derrière l'Ukraine.

De leur côté, les filles font une démonstration contre les ukrainiennes en leur infligeant un sévère 5/0. Elisa se venge et réalise une très grosse perf face à la 52^e mondiale Oléna Prus. Perrine se balade contre Marya Diptan 21/11, 21/12.

Dans cette poule au coude à coude chez les filles, c'est l'Ecosse qui termine première devant la France (au match particulier) et qui jouera les quarts de finale... à la façon de Thierry Henry. P.T.



Perrine tout sourire, réalise un sans faute en Pologne avec 3 victoires en autant de matchs en simple.



Elisa réalise également de belles performances, notamment face à l'Ukraine et la Pologne.

EN BREF

ARBITRAGE

Distinctions

Wolfgang Lund a reçu une lettre de la ministre de la Santé et des Sports lui décernant la médaille de bronze de la jeunesse et des sports pour ses activités d'arbitrage.

Une autre bonne nouvelle pour Wolfgang qui a été sélectionné par la BWF pour officier comme arbitre lors des Championnats du Monde par équipe masculine et féminine (Thomas & Uber Cup) qui auront lieu à Kuala Lumpur en Malaisie du 9 au 16 mai 2010.

LUDIQUÉ

Charade ...

- Mon premier est un outil de chantier.
- Mon second est une interjection verbale populaire.
- Mon troisième est une caractéristique des oiseaux et le rêve des Hommes.
- Mon tout manque cruellement au Club.

Vous avez trouvé ? *

Alors vous avez gagné le plaisir de partager et de faire vivre le badminton à l'IMBC, soit en aidant lors de préparation de journées de championnat, ou lors de l'organisation de notre tournoi annuel, en apportant une salade, un gâteau, soit en accompagnant ou en encadrant nos jeunes, soit en entraînant, ou encore en donnant un peu de sourire aux enfants malades dans les hôpitaux, soit également en rejoignant le comité directeur et participer aux prises de décisions essentielles au développement du club et à l'épanouissement de ses adhérents. Il n'y a pas qu'en Amérique qu'on vous dira : "We need you!"

* Réponse: 1-Benne / 2-Eh / 3-Voil

Jennifer Delanoy



Age 26 ans

Profession Psychologue +
(en étude d'infirmière)

Classements A4/B1/B3

Années de pratique
... j'étais minime !

Années au club
depuis toujours !

Fonction(s) au club
Parfois pitre, parfois râleuse,
plus sérieusement joueuse
de l'équipe 2

Meilleur(s) résultat(s)
2 podiums aux championnats
de France Cadet et Junior,
vainqueur de Trophées
de France en simple et double.

**Meilleur(s) souvenir(s)
de badminton** les péripéties
en camionnette avec Fred
et toute la clique...,
les stages de bad dans le sud
avec le club, l'ambiance
des déplacements jeunes
avec les copains et les matches
par équipe.

Le badminton en trois mots
PLAISIR, tactique,
phhhhhhyyyiiiiqqqqq

Message perso Le plus
important dans le badminton
(comme tout autre sport) c'est
de garder le plaisir de jouer !

IMBC 92 pleine ligne

Suivi rédactionnel : Elisa Chanteur,
Benoît Lavallée, Julie Leverdez,
Philippe Turlan

Bilan positif pour le stage jeunes



Une dizaine de jeunes âgés de 8 à 18 ans avait pris rendez-vous au gymnase du Colombier la première semaine des vacances scolaires (du 22 au 26 février), chaque jour de 14h à 18h, pour parfaire son badminton sous la direction de trois entraîneurs du club : Julie Leverdez, Agus Sugimin et Vidre Wibowo.

Après de nombreux échauffements, exercices, routines, multivolants, jeux pour les plus jeunes, matches et ... courbatures !, tous sont repartis enchantés par cette belle aventure « badiste ». Une expérience enrichissante et un bilan très positif pour une opération qu'il faudra renouveler avec encore plus de jeunes ! **J.L.**

EN BREF

AGENDA

Mars

Le 13 Championnat Départemental Jeune

Le 17 Championnat de France Universitaire (Bordeaux)

Le 20 Coupe Géante des Hauts de Seine

Le 27 Championnat Régional Senior

Avril

Le 3 9^e journée des interclubs nationaux

> N1 : Issy - Aix en Provence

> N2 : Issy 2 - Le Havre BC

6^e journée des interclubs régionaux

> R1 : Issy 3 face à Boulogne 1 et Aulnay 2 (à Ermont)

> R2 : Issy 4 face à Mantes 2 et Montreuil 2 (à Montreuil)

> R3 : Issy 5 face à Gif 1 et Stade Français 2 (à Paris)

COMMENT PRÉPARES-TU TA COMPÉT ? Pedro Gomez vs Julien Phuez

5 questions pour mieux connaître la préparation de chacun ...

La veille de ta compét, que changes-tu dans tes habitudes ?

Julien J'essaie de manger un peu plus sainement et de me coucher plus tôt pour récupérer un peu de la semaine (s'il n'y a pas interclubs le vendredi soir...). J'essaie de ne pas jouer afin d'éviter les blessures/ampoules de dernière minute. Je mise plus sur la fraîcheur que sur la forme, car généralement je n'ai pas trop de mal à rentrer dans mon 1^{er} match, même s'il a lieu à 8h du mat'.

Pedro Je mange correctement, rien de copieux ni de gras (surtout des carbohydrates) et je dors au moins huit heures.

Que mets tu de plus dans ton sac de compét que dans ton sac d'entraînement ?

Julien Des tubes de volants, un 2^e t-shirt, une 2^e paire de chaussettes. De quoi me redonner des forces pendant et entre les matches, avec barres sucrées (pâtes d'amande, raisins, figues) et une boisson isotonique. Une petite pharmacie, avec de quoi soigner les petites douleurs. Et tout ce qui marche plus ou moins bien pour prévenir ou calmer des ampoules (oui, j'ai déjà tout essayé!). Et un GPS pour trouver ma route!

Pedro Simplement je m'assure que le cordage de mes raquettes soit bien tendu, sinon je n'ai pas d'amulette de chance en particulier!

Le jour de ta compét, que et comment manges-tu ?

Julien Le matin, je mange des barres, du sucré. Le midi, une salade est l'idéal mais bien souvent je me laisse tenter par la buvette. Le plaisir de la tête plutôt que le bien-être du corps. Et tout au long de la journée, je bois beaucoup d'eau, pour éliminer les toxines et l'acide lactique entre les matches.

Pedro Je ne fais pas de repas lourd, surtout je mange des pâtes ou du riz mais pas en grande quantité mais plusieurs fois dans la journée.

As-tu un petit rituel d'échauffement avant ton match ? Peux-tu le décrire ?

Julien Mon échauffement est toujours le même. Footing, talons-fesses, montée de genoux, pas chassés, shadows, pendant environ 5 minutes. Puis, étirements des chevilles, mollets, ischio-jambiers, bras, poignets, cou, pendant 3 minutes.

Pedro Je commence par une petite séance d'étirements, puis quelques minutes de course et des séries de déplacement sans oublier l'échauffement de la musculature du bras et de l'avant bras.

10 minutes avant ton match, où es-tu ?

Julien Je suis à côté de mon sac, à l'affût de l'appel de mon numéro de match. Mon matériel est déjà préparé : 2 raquettes, bouteille d'eau, serviette et volants. Je stresse sans doute un peu et essaie de penser à autre chose en papotant. Et si je ne suis pas à ma place, c'est que j'ai vraiment trop bu d'eau ...

Pedro Je suis dans un coin en train de faire mes derniers exercices d'échauffement en écoutant unes de mes chansons favorites! **E.C.**

NOS PARTENAIRES

