



Le guide du jeune compétiteur

***Ta première compétition ?
Voici tout ce que tu dois
savoir !***

Ce que je met dans mon sac ?

- Ma tenue de badminton : un short et un t-shirt
- Mes chaussures de badminton
- Ma gourde ou ma bouteille d'eau
- Ma raquette
- Ma boîte de volant (sauf indication contraire)
- De quoi reprendre des forces : bananes, barres de céréales, fruits secs....

Mon heure de convocation

Attention, l'heure de convocation ne correspond pas à l'heure de match. L'heure du 1er match peut être jusqu'à 1 heure après l'heure de convocation.

Ce qui me laisse du temps pour bien me préparer et m'échauffer !

C'est à mon tour de jouer !

A l'appel de mon prénom je dispose de 5 minutes pour :

- Récupérer ma feuille de match à la table de marque
- Tester mes volants
- M'échauffer avec la raquette et le volant
- Faire le tirage au sort (choix du terrain / service)
- Débuter le match



Bon match!

Pour en savoir plus, je retrouve le lexique du parfait compétiteur en scannant ce QR CODE

