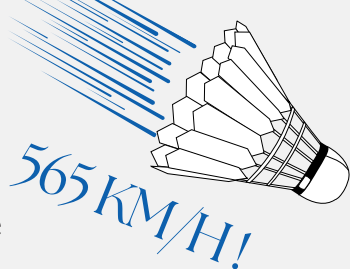


Quelques stats bad impressionnantes !

A titre de comparaison, un match de badminton est environ 5 fois plus intense qu'un match de tennis, étant donné que les distances parcourues sont doubles et les frappes main haute sont plus rapides avec **565 km/h** comme **record du monde de vitesse** d'un volant !



Le bad au RCF

Pratiquer le badminton au RCF vous permettra de découvrir une institution qui a la possibilité de vous faire progresser ainsi qu'un cadre rêvé au sein du 7ème arrondissement, qui se renouvelle régulièrement par le biais de sa vie sportive.

En effet, le RCF Badminton

fait de son mieux pour mettre les adhérents de la section au premier plan en proposant de **nombreux créneaux d'entraînement et de jeu libre** et en dynamisant la vie du club avec **des évènements**.

De plus, le RCF Bad compte un grand nombre de compétiteurs qui représentent le club sur la scène nationale et internationale. Vous pouvez venir les voir lors des interclubs à domicile et **assister à un spectacle de haut-niveau** ! Puis nous proposons un **dîner tous ensemble**, pour nous rassembler et mélanger les différents joueurs.

Livret pour débiter le badminton

Les essentiels à savoir quand on commence le bad !



@rcf_badminton



+ 33 (0)1 40 61 60 92



5 rue Éblé 75007 Paris



-10% EN
MAGASIN
CHEZ
+2BAD

plusdebad.com

Commencez le bad : les règles

Le badminton est un sport accessible et praticable par tous de **5 à 99 ans**. C'est un sport d'adversité physique, tactique et technique.

Le badminton se joue en **simple, en double ou en double mixte**. Pour remporter un match, il faut gagner **2 sets de 21 points**. Un match peut donc se composer de 3 sets au maximum.

Les délimitations du terrain de simple sont plus petites que celle du double qui comprend les couloirs des côtés. Les **services** sont :

- en croisés
- à droite si le score est pair et gauche si impair
- en dessous du nombril
- derrière la ligne de service
- en double, le couloir du fond de court ne compte pas

Matériels de base



Volants

Pour les débutants, nous recommandons les volants en plastique ou hybride. Le RCF Bad en vend au bureau du 1er étage. Ils sont fournis à l'entraînement mais à amener en jeu libre !



Raquette

Il existe une multitude de modèles différents. Nous vous conseillons d'aller dans notre magasin partenaire +2Bad pour qu'un spécialiste vous aiguille.



Chaussures

Les chaussures spécifiques de badminton sont essentielles ! Elles ont des semelles de salle et, pour les changements de direction, doivent bien tenir le pied.



Tenues

La tenue réglementaire est un tee-shirt ou un polo avec un short ou une jupe de badminton. Il existe un polo du club si vous souhaitez avoir un souvenir !

Un sport bon pour la santé !

Les bénéfices pour la santé du sport sont aujourd'hui bien documentés et ses effets démontrés, quels que soient l'âge et le sexe. Le badminton est un sport complet qui permet de solliciter tous les muscles du corps ce qui va **favoriser la forme musculaire et l'état osseux**. Par ses déplacements rapides et explosifs, il permet d'**améliorer son endurance et sa capacité respiratoire** ce qui en fait un bon allié pour prévenir des troubles cardio-respiratoires. De plus, une dépense physique quotidienne est nécessaire pour sa santé physique ET **mentale** puisqu'elle permet de lutter contre le stress et la dépression. Bouger, faites du sport, faites du BAD !



+ 33 (0)1 40 61 60 92



5 rue Éblé 75007 Paris