

Pour quelles raisons s'inscrire dans notre club

Si ce livret t'a convaincu de te mettre au badminton et que tu souhaites y jouer à Paris : le RCF Badminton a une équipe de passionnées qui souhaite le bonheur et l'épanouissement des joueuses et joueurs de la section. Nous faisons un maximum pour proposer le plus d'entraînements, de jeu libre et d'évènements pour animer la vie du club.

Viens faire du sport en t'amusant, à taper dans un volant, à jouer et rivaliser avec les garçons, à leur montrer que parfois la force seule ne suffit pas.

Et surtout pour prendre soin de toi : de ton corps et de ton mental !



Nous contacter



+ 33 (0)1 40 61 60 92



s.galve@rcf.asso.fr



Racing Club de France
5 rue Éblé, 75007 Paris

LIVRET BAD AU FÉMININ

Venez découvrir avec le RCF Badminton, les bienfaits de notre sport pour les jeunes filles et les femmes

www.rcf-badminton.com



Les bienfaits du badminton pour les femmes

Le badminton est complet sur le plan physique, puisqu'il comprend :

- le renforcement musculaire du corps entier qui va permettre de maintenir un poids santé et de prévenir l'ostéoporose
- de l'endurance cardiovasculaire qui va protéger notre cœur et nos artères et réduire les risques de cancer du sein

C'est aussi un sport social qui développe la confiance en soi par le jeu et l'entraide et possède des effets bénéfiques pour la santé mentale.

En plus, le badminton favorise la mixité dans le sport.

Recommandations

L'OMS recommande aux adultes de pratiquer entre 2H30 à 5H d'activité sportive réparties tout au long d'une semaine. Jusqu'à l'âge de 11 ans, les filles et les garçons ont à peu près la même pratique sportive. L'écart se creuse dès l'adolescence. 1 femme sur 2 ne fait pas assez de sport et une femme a en moyenne 20% de chance en moins qu'un homme de pratiquer une activité physique. Le but de la féminisation du sport est d'évoluer vers un enjeu d'égalité totale entre les femmes et les hommes, comme par exemple renforcer la médiatisation du sport féminin qui est moins mis en avant.

Les bienfaits sur le cycle menstruel

Diminuer les douleurs menstruelles

Grâce à l'endorphine qui est un hormone anti-douleur

Limiter les règles abondantes

Par la perte de tissus graisseux qui diminue l'oestrogène

Impact positif sur le mental

Par la sécrétion des deux hormones du bonheur pendant le sport : l'endorphine et la dopamine

Être plus à l'écoute de son corps

Le mouvement et l'apprentissage du badminton permet d'avoir plus conscience de son corps



Les actions du RCF Badminton

Le RCF Badminton souhaite atteindre 45% de joueuses au sein de ses adhérents. Pour développer sa féminisation, nous organisons un événement appelé "Ramène ta copine" qui permet de faire découvrir le badminton à une fille de son entourage ainsi que quatre stages féminins encadrés par des joueuses de haut-niveau et prévus sur la saison 2023/2024.