



SECTION SPORTIVE

BADMINTON

Lyc. BLARINGHEM

Béthune

Mme Marie-Christine GUILAIN

Professeur EPS

Responsable

Année scolaire 2017/ 2018

- L'année est divisée en 3 trimestres .
- À la fin de chaque trimestre, évaluation sur 20, coefficient 2.
- L'année sportive est rythmée par les compétitions UNSS : Le Championnat de France . Les phases départementales et académiques du pôle compétition seront programmées dès la fin du 1er trimestre, celles du pôle promotion ne changent pas (mi mai).
- L'entraînement sur l'année est divisé en 3 phases compatibles avec la vie sportive en club des élèves : il est donc très important d'avoir, pour chacun, le calendrier des compétitions fédérales le plus tôt possible .

- 1- Préparation physique hivernale généralisée + travail spécifique foncier (participation au cross UNSS)
- 2- Phase d'apprentissage technique et tactique
- 3- Phase compétitive

- Dans la semaine

A-Lundi : Gymnase Lajus

Préparation physique et travail théorique (arbitrage, nouveau règlement, données physiologiques de l'entraînement, Alimentation du sportif,accidents, blessures, etc.)

B-Mardi : Gymnase Lajus

Travail tactique et préparation mentale

C-Mercredi : Complexe Sportif H.Louchart
entraînement et compétitions UNSS

D-Jeudi: Complexe Sportif H.Louchart

Travail technique spécifique avec un intervenant extérieur du CODEP 62, Sébastien Viseur (BE2)