

Salut à tou(te)s,

Vous allez faire votre 1er tournoi ou interclubs, alors voici quelques conseils :

- **pensez à bien équilibrer votre repas d'avant compétition : ni trop, ni trop peu et en relation avec l'heure de 1<sup>er</sup> match !**
- **prenez votre licence FFBa ainsi que votre double du certificat médical et, le cas échéant, votre photocopie de votre certificat de surclassement sénior ou vétéran,**
- **prévoir** des vêtements chauds + une paire de gant (voir un bonnet), **et de quoi vous occuper** tout au long de chaque journée (samedi et dimanche),
- **prévenez** l'organisateur ou le Juge Arbitre si vous pensez **arriver en retard** à votre heure de convocation !
- sachez que votre match est prévu, généralement, 00h30 après votre heure de convocation : alors ne traînez pas trop dans le gymnase (ou arrivez plus tôt),
- pensez à regarder vos **numéros** de match sur l'échéancier (l'horaire des matches est donné **juste** à titre indicatif),
- **échauffez** vous bien physiquement avant de commencer votre match, et si possible, essayez de taper le volant !
- **attention à votre tenue vestimentaire : se renseigner à l'avance !**
- emmenez avec vous sur le terrain **plusieurs raquettes** au cas où vous cassiez la raquette ou le cordage, à boire (surtout si il fait froid) pour éviter les crampes, à manger en cas d'une fringale, des mouchoirs, une serviette, des volants plastiques (ou plumes), etc...: **vous n'avez plus le droit de quitter le terrain une fois le match commencé !**
- testez correctement les volants plumes (ou faites des services longs) avant de commencer le match : **vous n'avez plus le droit de tester un volant une fois le match commencé !**
- **appliquez vous au service en prenant votre temps** et gardez votre tête de raquette haute !
- retirez les morceaux de plumes traînant sur le terrain avant chaque début de set pour éviter de glisser dessus !
- **pensez à déplacer** votre adversaire, à mettre le volant là où il n'y a personne (fond-filet et droite-gauche), plutôt que de smasher ! Les adversaires de **grande taille** ont du mal à se relever : jouez donc **aux coins du filet et en zone de divorce à mi-court** (attention, si vous voulez les mettre au fond, à bien les lobés) ! à l'inverse, les adversaires de **petite taille** sont à **faire courir** au maximum (vous pouvez jouer davantage tendu) !
- par contre tous les volants à mi-terrain doivent être smashés !
- **pensez à changer le volant s'il a perdu des plumes ou si le plastique est déchiré !**
- gardez votre tête de **raquette haute** (minimum : au dessus du filet) pendant les échanges !
- ne **pas s'énerver** au cours du match et **rester concentré** sur le point suivant, par contre vous pouvez vous motiver à haute voix (**attention aux mots orduriers, donc aux cartons !**)
- pensez à **jouer votre jeu et à votre rythme** : ne vous laissez pas endormir par celui de votre adversaire !
- prenez le temps de bien **respirer pendant et après un échange (et de boire),**
- **comptez régulièrement** les points avec votre adversaire à voix haute !
- **si il y a la moindre question sur les règles ou problème sur le terrain : appelez le Juge Arbitre**
- ne traînez pas sur le terrain si vous avez la possibilité de gagner vite fait car il y a un risque de se déconcentrer et vous avez d'autres matches à jouer tout au long du samedi et du dimanche (en simple et en double) !
- à la fin d'un match : faites des étirements d'une durée de 10 à 15 secondes maximum, buvez, mangez et faites vous soigner par le kiné éventuellement !
- enfin, pensez à regarder votre **numéro** de match suivant sur l'échéancier !
- **sachez que le numéro de votre prochain match peut être appelé avec une heure maximum d'avance sur l'horaire donné sur l'échéancier ! Ne quittez pas le gymnase sans prévenir le Juge Arbitre !**

bonne chance à vous sur les terrains,

de : Philippe COCAGNE