

## Actualités en bref...

### ● Début de la saison des interclubs loisirs

16 joueurs (8 gars, 8 filles) de St Jacques présents ! Record du nombre de participants pour cette 1<sup>ère</sup> journée des interclubs loisirs qui avait lieu à domicile mercredi 24 novembre. Pour le plus grand plaisir de Fred Courgeon qui organise ces rencontres depuis plusieurs années maintenant. Prochaine journée le 9 décembre !

### ● Très belle recette de la buvette du Tournoi National

Le trésorier du club, Yann Perzo, présentait il y a quelques jours le bilan financier du tournoi. Et il est équilibré grâce notamment à l'excellent résultat fait par les buvettes de Milliat et d'Allende : un bénéfice d'environ 850 euros !! L'occasion de remercier une nouvelle fois nos bénévoles à la buvette, ainsi qu'un remerciement plus particulier pour Claire Rigollé qui était chargée de la gestion des approvisionnements des deux buvettes.

## Résultats N2



Après 4 journées, notre équipe première n'a pas encore décroché de victoire... Cette saison avait été annoncée comme difficile et elle l'est. La N2 a concédé un 6 à 2 à domicile contre les Ponts de Cé lors de la J3. A noter que lors de cette journée, notre cadet Allan a fait une excellente première apparition dans l'équipe ! Pour la J4, l'équipe a rapporté un match nul d'Angers. Au classement, St Jacques est en dernière position, à égalité de points avec les Ponts de Cé et La Chapelle sur Erdre, notre prochain adversaire. Espérons que le retour du capitaine Guillaume, absent lors des 2 dernières journées, permettra de réaliser l'exploit contre les leaders de la saison dernière.

## Votre agenda des prochaines semaines

<b>Vie du club</b>	<b>ven 17 déc</b>	Repas de fin d'année - 20h au restaurant Nota Bene
	<b>lun 20 déc</b>	Rencontre intercréneaux loisirs à 18h à Alice Milliat
	<b>sam 8 jan</b>	Galette des Rois - 16h30 à Alice Milliat
	<b>dim 9 jan</b>	Tournoi simple D/NC à Alice Milliat
<b>Rencontres N2</b>	<b>sam 8 jan</b>	J6 - St Jacques reçoit Guichen à Alice Milliat à 18h
<b>Rencontres R1 et R3</b>	<b>dim 19 déc</b>	J3 - La R1 joue à Quévert, la R3 à Alice Milliat
<b>Rencontres loisirs</b>	<b>jeu 9 déc</b>	J2 - St Jacques se déplace à Orgères à 20h30
	<b>ven 14 jan</b>	J3 - St Jacques se déplace au CPB à 18h
<b>Tournois jeunes</b>	<b>sam 8 jan</b>	Session PassBad à Alice Milliat à 13h30
	<b>dim 16 jan</b>	Tournoi à St Erblon (benjamins)
	<b>dim 30 jan</b>	Tournoi à St Grégoire (benjamins)
<b>Tournois seniors</b>	<i>consulter le site <a href="http://www.sjb35.com">www.sjb35.com</a></i>	



# LA COQUILLE

ou un petit aperçu de la vie de notre club

Numéro 4  
déc 2010

## L'Edito de la rédaction

Pour ce 4<sup>ème</sup> numéro (et oui, déjà !) de La Coquille, nous profitons d'une légère accalmie côté actualités pour vous proposer deux portraits de joueurs évoluant entre compétitions et loisirs. L'occasion pour nous de nous apercevoir que cette « frontière » n'est pas si épaisse que ça...

Côté prochains événements, notre commission animations vous propose un beau programme pour les fêtes, avec entre autres un repas de fin d'année le 17 décembre et la galette des rois le 8 janvier, en attendant l'organisation d'une soirée « visite de l'imprimerie de Ouest France » qui devrait avoir lieu début février mais nous vous en reparlerons !

Bonne lecture à tous et...

Joyeuses fêtes de fin d'année !!



## LE MENU DES FESTIVITES (FIN DECEMBRE - DEBUT JANVIER)

Un programme bien chargé pour ces prochaines semaines, avec pour les plus jeunes d'entre nous, l'organisation d'une session PassBad le samedi 8 janvier entre 13h30 et 16h30. Cf encadré à droite. Le lendemain, dimanche 9 janvier, ce sera l'occasion pour celles et ceux entre autres qui veulent tenter une première compétition officielle de participer au tournoi NC-D en simple organisé par le club. Tournoi ouvert à tous bien entendu. Les inscriptions sont à faire sur le site ou par mail. Ne tardez pas !!

La rencontre intercréneaux loisirs des vacances de Noël aura lieu le lundi 20 décembre à 18h, avec cette fois-ci la mise à disposition de la salle annexe pour permettre de prolonger les matchs par un pot amélioré. N'hésitez pas à amener quiche ou gâteau !

Mais bien entendu, nous n'oublions pas les plus gourmands d'entre nous. Un repas de fin d'année est proposé au restaurant Nota Bene de Cesson le vendredi 17 décembre à 20h (menu à 15 €). Inscription à faire avant le 15 décembre sur le forum ou par mail. Et puis, notre traditionnelle galette des rois aura lieu le samedi 8 janvier, à 16h30, entre la session Pass'bad et le match de la N2 contre Guichen à 18h.

## Le PassBad, c'est quoi ?

Il s'agit d'un passeport proposé par la Fédération et la Direction Technique Nationale à destination des jeunes. Il comprend 4 plumes de couleur, validant les étapes de progression du joueur. Les épreuves comportent une partie connaissances générales du sport, une partie tactique et une partie technique. Lorsque le jeune a acquis les 4 plumes, la Fédération décerne un diplôme et lui délivre un premier classement.



Epreuve organisée par St Jacques  
le samedi 8 janvier à 13H30.

## Zoom sur... « Compétiteurs loisirs ou Loisirs compétiteurs ? »

Ce mois-ci, La Coquille vous propose deux témoignages de joueurs évoluant généralement sur des créneaux loisirs et qui nous font part de leur vision du badminton et de la compétition. Un grand merci à Elise Auffray et Gérard Daumas qui ont très gentiment accepté de répondre à notre interview, de manière très simple et sincère.

### Depuis combien de temps pratiques-tu le badminton ? As-tu toujours joué à St Jacques ?

J'ai commencé le badminton vers 14 ans au CPB Rapatel (1 an), puis au CPB Ginguéné (3 ans), pour du loisir à chaque fois. Je suis retournée à la natation (entre autres). Puis, je suis revenue au bad à Quévert où j'ai découvert la compétition via le championnat. L'année suivante, j'arrivais à Saint-Jacques (c'est ma 3ème année à St Jacques). J'aurais pu retourner au CPB mais mes années là-bas étaient en loisir et très peu (voir pas du tt) encadrées. Je souhaitais progresser, St Jacques s'imposait donc à moi. Au total : j'entame donc ma 8ème année.



### A quelles occasions joues-tu au badminton (créneau d'entraînements, compétitions, tournois, corpo, autres...)?

Je suis inscrite sur le créneau de Seb, le lundi de 20h à 22h. J'essaie de jouer 2 fois par semaine au bad. Je joue le mercredi soir en créneau libre de 20-22 h ou le samedi matin de 10h à 12h. De temps en temps, je m'inscris sur quelques tournois.

### Que représente le badminton pour toi ? Que recherches-tu dans la pratique du badminton ?

J'ai toujours pratiqué un sport. J'ai besoin de me dépenser. Le badminton est un sport que j'apprécie, qui permet de s'amuser assez rapidement et dont la marge de progression est assez importante. J'apprécie aussi l'ambiance qui règne sur les terrains. C'est plus difficile de discuter quand on a la tête sous l'eau !!

### Quelles sont selon toi les différences entre un joueur « compétiteur » et un joueur « loisirs » ? Toi, comment te définis-tu ?

Il n'y a pas vraiment de différence. Il y a de très bons joueurs loisirs et des compétiteurs débutants. C'est juste un choix personnel. Pour ma part, j'aime la compétition. C'est la raison pour laquelle je fais quelques tournois. L'ambiance y est sympa. Ça permet aussi d'apprendre à connaître ses coéquipiers un peu mieux (Entre 2 matchs, on a le tps de discuter). Cette année, j'ai décidé de me concentrer sur les entraînements afin d'améliorer ma technique, raison pour laquelle j'ai quitté l'équipe (D4). Je me considère plus comme une joueuse loisir qui fait un petit peu de "compét".

### Au regard de ton parcours « compétition », quels seraient tes conseils pour les joueurs « loisirs » ?

Peut-être d'essayer. Au début via les rencontres loisirs. Ça donne un aperçu de ce que peut être la compétition, sans la pression. Ou se lancer direct ! Il faut juste en avoir envie... C'est aussi en rencontrant d'autres joueurs que l'on progresse....

### Depuis combien de temps pratiques-tu le badminton ? As-tu toujours joué à St Jacques ?

J'ai commencé le badminton il y a 6 ou 7 ans environ, vers 45 ans, quand ma femme m'a convaincu que j'étais trop vieux pour continuer le squash. J'ai toujours joué à St Jacques. Je m'y suis inscrit, je m'y plaisais bien et j'y suis donc resté.



### A quelles occasions joues-tu au badminton (créneau d'entraînements, compétitions, tournois, corpo, autres...)?

J'essaie de faire 2 entraînements par semaine (jeudi et samedi) et le championnat départemental (D4 pour la 2ème saison et D5 les 2 saisons précédentes). Je suis aussi à la disposition de l'équipe vétérans en cas de défection. J'ai fait quelques tournois il y a 2 ans. Je vais reprendre cette saison en simple, en commençant bien sûr par le tournoi de St Jacques en janvier ! J'essaierai d'en faire avec ma fille, qui veut démarrer la compétition en simple.

### Que représente le badminton pour toi ? Que recherches-tu dans la pratique du badminton ?

Le bad représente mon sport principal, depuis que j'ai arrêté la compétition en course à pied il y a 3 ans. Au-delà du sport, c'est aussi une activité sociale et l'occasion de rencontrer plein de gens de différentes générations et d'horizons divers. C'est une ouverture d'esprit et un regain de dynamisme. Je recherche d'abord une activité sportive intense, qui me plaise, ludique. Le côté très convivial est un bonus indéniable. C'est toujours agréable de rencontrer des gens sympas.

### Quelles sont selon toi les différences entre un joueur « compétiteur » et un joueur « loisirs » ? Toi, comment te définis-tu ?

La compétition est à mon avis un état d'esprit. On l'a ou on ne l'a pas. Il y a donc dès le départ une scission claire. L'envie de gagner, de bien faire, est un moteur qui permet de progresser plus vite et plus loin. Après, évidemment, il faut que la technique, le physique, la tactique, le mental suivent, pour pouvoir se frotter aux compétiteurs. Le loisir, lui, a pour dominante le plaisir, la convivialité.

Je me définis clairement comme un compétiteur. J'ai d'ailleurs commencé la compétition il y a une quarantaine d'années ; je l'ai pratiquée dans divers sports, dès lors que j'avais atteint un niveau suffisant et que j'avais la possibilité d'une pratique suffisamment régulière et intensive.

### Au regard de ton parcours « compétition », quels seraient tes conseils pour les joueurs « loisirs » ?

Pour ceux que l'esprit compét rebute, éclatez-vous en loisirs ! Pour ceux qui aiment l'esprit compét, entraînez-vous et inscrivez-vous à un tournoi NC quand vous vous sentez prêt, histoire de voir où vous en êtes et de goûter l'ambiance. Si vous n'avez pas totalement l'esprit compét, sans que cela vous rebute, venez essayer une fois, afin de mieux vous rendre compte. Le championnat D5, moins compét, peut aussi être une solution. A condition que SJB inscrive une D5 l'an prochain, car je crains que la D4 ait déjà quasiment assuré le maintien !