

Un Club dynamique et familial

Le Badminton Club de Granges brille comme à ses débuts par son esprit dynamique et familial. Avec une adhésion d'une bonne quarantaine de membres, dont une majorité de jeunes, et sous la présidence de Jonathan Cervini, le club incarne parfaitement l'essence même du sport et de la convivialité.



Jonathan Cervini, passionné par la dynamique de ce sport, souligne l'aspect stimulant du badminton et la rapidité des échanges, même pour les débutants. « On monte rapidement dans les tours au niveau du cardio ». Au badminton il n'est pas nécessaire d'être un expert pour s'amuser, avoir sa dose d'efforts en fin d'entraînements et prendre rapidement du plaisir.

Nina, 17 ans, joueuse depuis 4 ans « J'ai commencé le badminton parce que c'était dans le village avec les copines. J'ai progressé rapidement et j'aime les sports de raquette. C'est physique mais il n'y a pas besoin de

courir sur de longues distances. »

Parmi les membres les plus prometteurs du club se trouvent deux jeunes filles, récemment intégrées aux Cadres valaisans juniors. Leur progression est impressionnante et elles font la fierté du BC Granges et en particulier de leur entraîneur, Muriel Grand, qui les suit depuis leurs débuts. Muriel Grand n'est autre que la fille de Rachel Grand, l'une des membres fondatrices du club de Granges. Pas étonnant d'ailleurs que le badminton soit une véritable tradition, Muriel y a baigné depuis son enfance, elle a évolué à haut niveau avant de se consacrer à l'entraînement quelques années plus tard. Son parcours illustre son engagement envers ce sport, depuis ses débuts à l'âge de 12 ans jusqu'à son rôle actuel d'entraîneur. Son retour aux sources au Badminton Club de Granges témoigne de sa volonté de transmettre son savoir et sa passion aux générations futures.

Eva, 13 ans, joueuse depuis 6 ans « Qu'est-ce qui me plaît dans ce sport ? Ça me fait transpirer, il y a de la stratégie et il faut être précis dans ses gestes. Depuis que je fais de la compétition, je progresse et cela me procure beaucoup de satisfaction de pouvoir encore évoluer dans ma performance. »

Chaque semaine, à la salle de gym du village, les entraînements du Badminton Club de Granges ont lieu le jeudi soir, de 18h à 20h pour les juniors, avec deux groupes qui se suivent, et de 19h30 à 21h30 pour les adultes. Une demi-heure d'exercices pour les actifs, partagée avec les juniors prépare le terrain pour des échanges passionnants et de belles rencontres. Le lundi dès 19h c'est le bad-détente et le bad-famille pour un montant unique de fr. 50.—toute la famille peut faire voler les plumes et s'amuser, qu'on se

le dise.

Les moments forts du club incluent les rencontres inter-clubs, toujours empreintes d'une ambiance amicale et suivies d'agapes conviviales. Des rencontres par équipes entre différents clubs de la région avec pour objectif de s'opposer à d'autres joueurs que ceux avec qui on partage les entraînements. C'est là un premier pas vers la compétition qui vous permet en prime de gagner des points pour le classement par équipes. Des rencontres qui se déroulent dans une très bonne ambiance. Les matches ont lieu à domicile ou à l'extérieur.

Parmi les événements phares du BC Granges en dehors des entraînements, le loto en début d'année et le Tournoi ouvert à tous en septembre. Ce dernier offre une occasion unique de découvrir ce sport, avec sur le temps de midi une raclette.

Une partie des adultes s'entraînant les jeudis soir



Le BC Granges offre la possibilité de jouer du badminton à tous les niveaux

Venez essayer ce sport

Renseignements : <http://www.bcgranges.ch/> ou <https://www.facebook.com/groups/bcgrangesvs/>
Contact : president@bcgranges.ch



Les juniors

Une journée qui favorise les échanges, renforce les liens entre les membres du club et fait découvrir ce sport au plus grand nombre.

Le BC Granges recherche des joueurs pour son équipe d'interclub de 5^e

Les entraînements ont lieu le jeudi soir de 19h30 à 21h30

Vrai ou Faux

A titre de comparaison, un match de badminton est environ 5 fois plus intense qu'un match de tennis ?

Vrai

Le badminton a probablement pris naissance en Chine et au Siam (Thaïlande) il y a environ 1000 ans ?

Vrai pour la Chine et le Siam mais Faux, c'est il y a environ 2000 ans, et ce sont des officiers de l'Armée britannique en service à Poona, en Inde, qui auraient adopté cet ancien jeu et l'auraient probablement rapporté en Angleterre dans les années 1860

Au niveau international, le Danemark est considéré comme le pays le plus fort au badminton ?

Faux le Danemark est en troisième position derrière l'Indonésie. C'est la Chine qui est le pays le plus médaillé dans ce sport

Nathalie Monnet
Photos: BC Granges



Les juniors



Lola, 16 ans, joueuse depuis 5 ans: *Ce qui me plaît dans ce sport c'est la vision globale du jeu qu'il faut avoir, c'est physique et tactique. C'est un sport d'équipe avec une bonne ambiance, mais on est soit seule ou 2 sur le terrain.*