

## Quizz : Quel joueur de badminton es-tu ?

A) Tu te rends compte que ton prochain adversaire est un gros rameur avec une défense exceptionnelle, tu te dis que...

- \* de toute façon, ça tombe toujours sur toi
- \* je vais lui laisser l'occasion de me faire une visite guidée du terrain
- \* cool, on va faire exploser l'échéancier
- \* tu vas lui perforer sa défense, après tout, c'est qui le patron ?
- \* c'est toujours mieux qu'un WO (abandon)
- \* lui ou un autre, tu ne connais personne

B) Les tirages de sortie de poule viennent d'être affichés...

- \* tu es frais comme un gardon, prêt à cavalier
- \* tu penses tout de suite « un match de plus, c'est que du bonus »
- \* tu apprends la feuille par cœur en faisant tes premiers pronostics
- \* tu te dis que de toute façon, pour aller au bout, il va falloir tous les battre
- \* tu te dis que « tous les meilleurs sont de ton côté » comme d'habitude
- \* tu verras bien qui se présentera sur le terrain

C) On a tous une phrase de coach qu'on apprécie plus qu'une autre, et toi laquelle est-ce ?

- \* profite
- \* joues tes zones
- \* envoie tout ce que tu as
- \* c'est bientôt l'heure de l'apéro
- \* sois patient
- \* ça va tourner

D) Tu fais un tournoi avec plusieurs gymnases et tu dois te rendre d'un gymnase à l'autre :

- \* tu te fais amener en voiture, ça évitera que tu te fatigues à marcher
- \* tu te presses d'aller au gymnase et finalement ton prochain match se joue dans 2 heures
- \* tu profites de ton trajet pour papoter avec ton collègue de tout et de rien
- \* tu y vas en footing, ça te fera l'échauffement
- \* tu te dépêches d'y aller pour avoir le temps de prendre tes repères et trouver une bonne place
- \* tu minimises les efforts en prenant la voiture et garde tes efforts pour exploser ton futur adversaire

E) Le lendemain du tournoi à la séance décrassage...

- \* t'as réussi à te motiver à y aller mais quand t'arrive, la séance est exceptionnellement annulée
- \* vu les courbatures que tu as, ça ne peut pas te faire de mal
- \* génial, tu vas pouvoir raconter ton week-end à tes potes
- \* tu en profites pour faire un débriefe une énième fois à propos de ton match et de ce qu'il y a à travailler
- \* tu fais le fanfaron car pour toi le décrassage est trop facile
- \* t'as réussi à esquiver la séance pour ce soir

F) Cet été les gymnases sont fermés

- \* tu vas en profiter pour te reposer, ça évitera de te blesser malencontreusement
- \* tu iras courir un peu entre les apéros quand même, il faut un minimum de conditions physiques
- \* pas pour toi, tu as trouvé un gymnase et tu as déjà réservé ton sport estival : stage de badminton, musculation, tennis, squash, ...
- \* l'été est fait pour profiter, mais tu ne vas quand même pas manquer l'occasion de penser badminton, équipes, matchs et tactiques !
- \* tu vas profiter des vacances pour retrouver tous tes amis badistes les pieds dans l'eau
- \* aucune importance, ça ne changera rien car tu n'y allais pas de toute façon

G) Le tournoi est dans moins d'une semaine et les convocations sont arrivées...

- \* tu ne te souvenais plus avec qui tu jouais et les convocations tombent à pic
- \* tu avais oublié la date et t'avais prévu quelque chose ce week-end
- \* tu simules les poules et les tirages probables
- \* tu regardes qui sera présent parmi les copains et les copines
- \* tu regardes s'il y a plus fort que toi sur le tableau
- \* tu pries pour ne pas prendre ce gros rameur en poule 4

H) Tu prépares ton sac et les affaires à prendre pour tes matchs à venir :

- \* t'es rodé avec des automatismes où ton sac est prêt plusieurs jours avant la compétition
- \* tu prends un stock de raquettes car tu casses souvent le cordage
- \* tu prépares ton slip porte bonheur
- \* tu penses à mettre les cartes pour jouer entre les matchs
- \* tu penses aux bonbons grand format pour tous tes copains
- \* tu prends une tonne de rechanges pour pallier aux nombreux matchs à rallonge qui t'attendent

I) Ce soir c'est entraînement dans ton club...

- \* tu fais d'abord une séance de 30 minutes de musculation puis tu files faire ton entraînement
- \* qu'importe l'exercice, tout est bon à prendre
- \* tu espère qu'il y aura une troisième mi-temps
- \* tu vas essayer de ne pas te faire mal car tu joues ce week-end
- \* tu vas prendre le terrain le plus loin pour pouvoir discuter tranquillement
- \* cool, on va travailler le physique

J) Tu arrives au gymnase pour le créneau du jeu libre...

- \* tu travailles ce que tu vas appliquer dimanche en match
- \* même là, toutes les bandes sont contre toi
- \* pas de pitié, t'es à fond tout le temps
- \* tu conseilles tout le monde pour le jeu libre
- \* faut que ça enchaîne, plus tu fais de matchs, mieux tu seras
- \* pas de prise de tête, tu y vas pour te défouler

K) On ne peut pas commencer un sport sans s'échauffer et le badminton n'échappe pas à la règle :

- \* il y a de l'avance et ton match est lancé avant même que tu aies réfléchi à t'échauffer ou non
- \* tu es déjà sur le terrain d'échauffement ou de musculation avant de jouer
- \* tu fais un peu de corde à sauter ou de course avant ton match
- \* tu discutes stratégies et points faibles de l'adversaire avec ceux qui le connaissent
- \* tu t'échaufferas pendant le premier set
- \* tu t'échauffes en papotant d'une personne à l'autre

L) On a tous un coup, une frappe, un geste que l'on préfère à un autre, quel est le tien ?

- \* le TOS, c'est le seul moyen où le match est équilibré
- \* la contre-attaque, ça part plus vite que ça arrive
- \* le bois-bande-ligne, pas besoin de le travailler, c'est inné
- \* un bon gros smash le long de la ligne
- \* un bon rallye de double où l'on brille tous les deux
- \* une bonne construction en 5 ou 6 frappes minimum

M) Tu te retrouves embarqué(e) sur un tableau de mixte pour le prochain tournoi...

- \* tu connais les zones de divorces de mixtes par cœur
- \* tu croises les doigts pour avoir un(e) partenaire qui sache défendre
- \* (homme)génial, une cible mouvante/tant qu'on me laisse aller devant, ça me va(dame)
- \* la dame devant et l'homme derrière, c'est bien ça ?
- \* c'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes
- \* tu te retrouves avec quelqu'un que tu n'apprécies pas du tout ou pire tu es WO avant même de commencer

N) Une fois le match passé, place au débriefe !

- \* tu es déjà en train de coacher les collègues qui jouent
- \* « si on enlève les bois et les bandes contre moi, j'aurais pu gagner »
- \* « t'as vu la défense croisée que je lui ai passé »
- \* « tout est sous contrôle, je sais mes erreurs. Il n'y a plus qu'à travailler à l'entraînement »
- \* « ça y est on peut enfin sortir les cartes et jeux de société ? »
- \* « il a tout levé, c'est trop tentant d'attaquer »

O) Quand tu vas au stand de cordage, le plus souvent c'est pour quoi ?

- \* tu as déjà tout ce qu'il te faut, inutile d'y aller
- \* les volants : tu as encore perdu ta boîte de volant
- \* pour tenir compagnie au cordeur
- \* le cordage : au stand on connaît ta tension par coeur, t'es le meilleur client
- \* le polo : t'en passes un par match
- \* le grip : depuis le temps qu'il faut que tu le changes

P) Tu apprends qu'il y a des kinés sur le tournoi...

- \* tu réserves une séance pour tes partenaires qui n'osent pas
- \* à chaque fois que tu veux y aller, c'est complet
- \* tu sais les bienfaits des massages et tu ne vas pas t'en priver
- \* tu y vas pour un massage après chaque match pour la récupération
- \* si en plus tu peux faire une sieste c'est que du bonheur
- \* tu acceptes volontiers le massage de l'épaule qui est en feu à force de smasher