



## **MAGNY BADMINTON**



### ***Le badminton et la motricité de l'enfant :***

L'activité physique régulière est vitale pour une bonne croissance et le sain développement de votre enfant. Mais il faut veiller à protéger les structures articulaires qui sont fragiles pendant la croissance.

Le faible poids de la raquette et du volant favorise donc un pratique **sans risque** de traumatisme.

Le badminton est une excellente activité afin de **stimuler et développer la motricité**, notamment en développant les notions d'équilibre, d'anticipation et de coordination.

Le badminton possède un énorme avantage : il peut se pratiquer à tout niveau. En effet, la vitesse de jeu peut être très rapide.

Mais le badminton se révèle aussi facile d'accès. Le volant (de part sa forme) a une trajectoire freinée et permet donc un jeu d'échange et **place l'enfant tout de suite dans une situation de réussite**. Il peut alors prendre du plaisir à jouer et **progresser** jusqu'à atteindre les 300 km/h !

Le badminton est un sport riche en **coordinations** : alternant puissance et souplesse, amorti et smash, explosivité et finesse. Autant de mouvements qui permettent à l'enfant de développer une **motricité riche et variée**.

Sur le plan énergétique, le badminton est un **judicieux cocktail** d'endurance et d'explosivité.

L'effort se fait sans production d'acide lactique. Ce qui tombe bien car nous savons depuis longtemps que le développement de la filière énergétique lactique est peu souhaitable chez l'enfant de moins de 13 ans.

**Sur le plan social**, il est certain que votre enfant **s'épanouira** au sein du club, et de sa section « Jeunes » + d'infos sur **[www.magnybadminton.fr](http://www.magnybadminton.fr)**