



LE BADAZINE DU



HAC

NUMÉRO 6

MARS 2024

AU PROGRAMME DE VOTRE
MENSUEL CE MOIS-CI





L'EDITO

Que de nouveautés dans ce Badazine du mois de mars !

Tout d'abord une double interview est consacrée à la relève du Hac avec Pacôme et Philippine à l'honneur ce mois-ci. Puis une double page technique voit le jour pour vous aider dans le choix cornélien de l'achat d'une raquette.

Bonne lecture à tous !



L'interview parallèle du mois : le futur du Hac !

Présente toi à nos lecteurs qui ne te connaîtraient pas .

Bonjour, je m'appelle Philippine et je suis en 6ème 3 anglais-allemand au Collège Irène Joliot Currie.

Bonjour, je m'appelle Pacôme et je suis en CM1.

Qu'aimes-tu faire en dehors du badminton ?

J'adore dessiner, et j'y passe beaucoup de temps quand je ne suis ni à l'entraînement ni en compet, et je prends des cours de skateboard à l'Ultra Skate Club.

J'aime jouer au football. Faire du vélo. Écouter de la musique

Quel est ton classement et puisque nous faisons un dossier raquette, avec quoi joues-tu ?

Je suis D7 catégorie benjamine. je suis finaliste au Normandie en SD&DM et finaliste en DD. Je joue en Babolat satellite Gravity tendue à 10,5Kg

Je suis poussin et j'ai fait quart de finale au Normandie en SH et finaliste en DH avec Sacha, après avoir été finaliste aux dép en SH. Je joue avec une X-Feel Power tendue à 10,5Kg

L'interview parallèle du mois : le futur du Hac !

Tu suis les entraînements d'Aurelie, Clément et Richard, quel exercice aimes-tu le plus et quel niveau aimerais-tu atteindre ?

L'échauffement bien sûr (rire) 😊.
Mon exo préféré est le multivolants avec Aurélie parce que ça va très vite et ça fait travailler tout.
Mon objectif, c'est d'aller au France et de monter dans le classement des meilleures françaises.
Mon meilleur coup, c'est le slice croisé. C'est aussi mon préféré. Et j'aime aussi les fixations.

On en connaît un peu plus sur toi maintenant. Pour terminer avec cette interview, les jeunes sont souvent gourmands, quel repas aimes-tu le plus manger après une compétition ?

Après les compets, j'aime manger le plat coquillettes/jambon ! C'est simple mais j'adore !

Mon exercice préféré est le travail du service même si mon coup préféré est le smash.
J'aimerais passer dans le top 10 français des U11, ce serait génial.

Un bon hamburger sans oignon et sans salade mais avec des frites et du ketchup, je me régale !

Merci à vous deux et on continuera de suivre votre parcours jusqu'un jour vous voir dans l'équipe 1ere du Hac !

L'HACTU du club...



Le milieu du badminton est en deuil avec le décès de Raymond Hermier survenue le 8 février. Figure du badminton, havrais et normand, par ses nombreuses responsabilités au sein du club et de la ligue, le Hac présente ses condoléances à sa famille.


Défait par Quevilly 7-1 mais avec 5 matches en 3 sets, la N3 est 5eme/7. Les 2 prochaines rencontres auront lieu contre Maromme (6eme) chez eux puis surtout Lillebonne (4eme) le 23 mai à domicile pour une rencontre sans doute encore cruciale !
Réservez d'ors et déjà votre samedi !



La N3 et ses supporters gardent le moral en toutes circonstances !

Resultats du mois :

_ Tournoi de Bondy :

Victoire de notre M'Bappé havrais en Série 1 : Timeo 

_ Départementaux adulte :

Série 2 : Cédric 2eme  et Julien 3eme 

_ Normandie jeune :

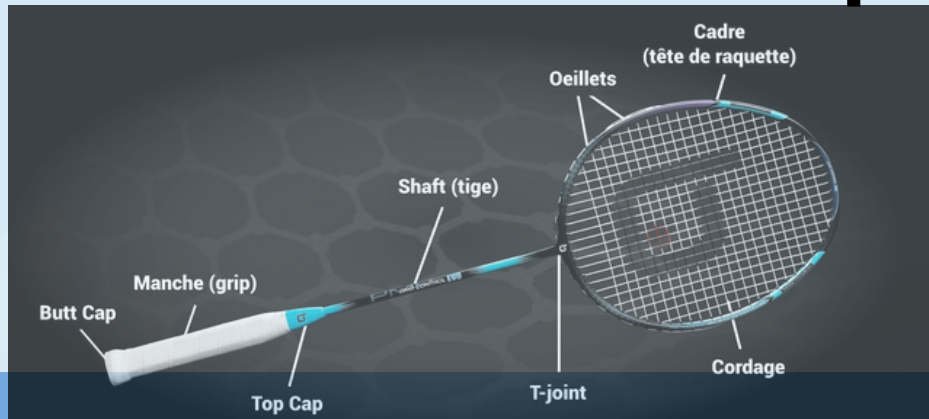
Poussin : DH Pacôme+Sacha 

Benjamin : DD philippine+Chloé  ; SD Philippine  ; DM Philippine 

Minime : DD Margaux+Lina 

Junior : DD Chloé+Emma 

comment choisir sa raquette ?



Votre raquette se compose de plusieurs parties. Chacune à son importance:

- le manche : on ne le sait pas toujours mais 3 tailles existent allant de 1 (le plus fin) à 3. Bien choisir c'est bien tenir et contrôler son geste !
- La tige : c'est de là que vient la souplesse ou la rigidité de votre raquette !
- la tête de raquette : classiquement elle est isométrique. Il existe peu d'autres formes.
- le cordage: voir le Badazine d'avril !

Quel critères prendre en compte avant d acheter sa raquette ?

LE BUDGET:

Entre 50&75€.
entrée de
gamme

+125€
haute
technicité.

75a125€
joueurs
confirmés

LE PROFIL DE JEU :

Bourrin comme Clément ou fin comme Raphaël ?

Quelle rigidité choisir ?

comment choisir sa raquette ? La suite...

Souple / semi-rigide /rigide... QUE CHOISIR ?

– **Souple** : raquette avec un grand effet catapulte qui vous permettra d'envoyer au fond mais vous fera perdre en précision et n'est pas gage pour autant d'un smatch plus puissant.

Pour les joueurs débutants qui veulent réussir des dégagements !

semi-rigide : permet de gagner en réactivité et en sécurité pour les joueurs tant un peu de puissance et un minimum de technique.
Un compromis idéal pour le joueur confirmé et le joueur polyvalent

Rigide : Plus de puissance et de précision mais attention elle pardonne moins les décentrages et autres manque technique.
Pour joueur expert !

Adages avant d'acheter :

- Il faut toujours essayer une raquette avant de l'adopter !
- La raquette ne fait pas le bon joueur.
- Une bonne raquette c'est bien, un bon entraînement c'est mieux!

Le saviez-vous ?

La raquette du numéro 1 mondial est une Yonex Astrox 100 Tour (200€ prix constaté) cordage BG 80.
Attention cette raquette ne garantie pas de devenir numéro 1 😊