



BADMINTON SANTÉ

LIEUX - CRÉNEAUX HORAIRES

Gymnase Jeanne d'Arc
10 rue Jeanne d'Arc

Tous les **jeudis**
de **12h15 à 13h15**
« hors vacances scolaires et jours fériés »

Gymnase de la Gare
3 Rue Eloy d'Amerval

Tous les **jeudis**
de **17h30 à 20h00**
« hors vacances scolaires et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE DU
DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

La pratique du badminton est avant tout un excellent moyen de se maintenir en forme. Adaptable de mille et une façons, elle peut convenir à tous les profils. Alors quel que soit l'âge, le niveau ou le passif de sportif, le badminton est fait pour tous !

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

- Échauffement
- Jeu sous forme d'échanges

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique** : Augmentation de l'endurance (capacité cardio-respiratoire), augmentation de la force et de la masse musculaire, augmentation de la souplesse, amélioration de la circulation vasculaire, contribution au contrôle de la pression artérielle