



SAS'Plume

AVRIL 2014



Vie du club

Des tee-shirts pour les jeunes

Voici les nouveaux T-shirt Jeunes !

Après le blanc, le vert fluo, voici la nouvelle collection 2014-2015 !

Un grand **merci** à **Jean Louis** qui s'est occupé de tout !

Grâce à la vente des calendriers **Aubad** de la saison passée, le T-shirt est vendu au tarif préférentiel de **10€!**

Pour une commande, une seule adresse : **sasbad@hotmail.fr**



Les dates à venir

Vendredi 27 juin 2014 : Remise des Plumes / Assemblée Générale / Nuit du badminton

A 20h, au gymnase de Château Fraisier (St Avertin), nous vous invitons à participer à l'assemblée générale du SAS Badminton. Comme tous les ans, cette assemblée permet de faire le point sur la saison passée mais aussi de se projeter pour les années à venir. En particulier, cette année, il vous sera présenté « le projet club ». Ce projet donne les lignes directives sur les trois prochaines années. Au cours de cette AG, vous pourrez bien évidemment faire partager vos idées concernant le club.

Après cette AG, nous vous convions à rester pour participer à « La nuit du Bad ! ». Pour cette troisième édition, nous comptons sur vous faire retentir les volants tout au long de la nuit ! Bonne humeur et convivialité étant les maîtres mots de cette soirée, vous n'avez plus d'excuses pour ne pas venir !

Au cours de cette soirée, les « Plumes » pour les jeunes seront également remises.

Dimanche 29 juin 2014 : Tournoi interne

Au gymnase des Onze Arpents, le club organise son tournoi interne de fin de saison. Une occasion de se retrouver sur les terrains une dernière fois avant la fin de la saison et pourquoi pas prendre sa revanche de l'avant-veille lors de la nuit du bad !

Des fiches d'inscriptions sont présentes dans les deux gymnases (Onze Arpents et Château Fraisier) afin que vous puissiez vous inscrire pour cet événement. Nous vous attendons nombreux et motivés !

Equipe 1 : Nationale 3

9ème journée Interclub N3 : SAS vs Avrillé (05/04/2014)

Il y a malheureusement des jours "sans"... Ce samedi 5 avril restera tristement dans les annales badistiques nationales saint-avertinoises comme le plus grand jour "sans" ! En effet, l'équipe 1 revient d'Avrillé avec une sérieuse défaite...

Pourtant, l'équipe, au complet mais quelque peu cassée, affiche une composition conquérante au début de la rencontre ! Sur le papier, une victoire 6/2 est visée, ou au moins un match nul ! Nous changeons la composition "classique" pour essayer de viser plus de points.



La rencontre commence par les deux simples dames. Charlotte, sortant d'une bonne phase en simple lors des championnats universitaires, est alignée sur le SD1. En face, une solide A4. Le match est accroché et Charlotte s'incline 24/22 - 21/17. Du côté du simple dame 2, Vanessa rencontre une B4. Notre petit diesel n'arrivera pas du tout à rentrer dans le match. Elle s'incline également en deux sets malgré une remontée dans le deuxième... perdu 25/23. Les deux simples dames sont pour Avrillé... pari perdu ! Suit alors le double hommes, seul match logiquement gagné par Mathieu et Florent. Du côté des filles, le double dame est remporté par l'équipe adverse. Lucie et Eve s'inclinent en deux sets. 3/1... mais il nous reste les deux simples hommes et les deux mixtes, matchs "gagnés" sur le papier....

Mais voilà, parfois le scénario prévu n'est pas au rendez-vous. Florent, revenant de blessure s'incline contre un A4, tandis qu'Adrien s'incline lui aussi, en trois sets, contre un B2. Pari perdu également chez les garçons.

Reste alors les deux mixtes, qui eux aussi "auraient du" être gagnés... mais qui au final sont perdus tous les deux... 7/1 la sanction est dure !

Au final, l'équipe 1 est au coude à coude pour le maintien en Nationale 3 puisqu'elle est 4ème ex-aequo ! Une victoire est nécessaire la semaine prochaine pour sa survie en Nationale !

10ème journée Interclub N3 : SAS vs Saint Hilaire du Harcouet (12/04/2014)

Dernière journée de Nationale 3.

Dernière journée à domicile.

Dernière journée de Vaness dans le monde du bad.

Première journée avec les survet !

Chez les hommes, Mathieu en SH1 et Florent en SH2. Tous deux sortiront vainqueurs de leur match, en trois et deux sets respectivement.

Du côté des femmes, Vanessa en SD1 et Lucie SD2 ramèneront de nouveaux deux points au SAS grâce à leurs victoires en deux sets.

Concernant le double homme, la paire, désormais *légendaire* Florent/Adrien, remporte le match en deux sets et termine donc sur une note positive leur association en interclub !

SAS'Informe, SAS'Transforme

En double dame, Eve et Charlotte passent à quelques points de la victoire et s'inclinent en trois sets. Le mixte 1 représenté par Charlotte et Mathieu se termine par une victoire en deux sets tandis que le mixte 2 associant Eve et Adrien se conclut par une défaite en trois sets.

Au final, une victoire 6-2 pour le SAS Bad qui assure son maintien en Nationale 3 pour la saison 2014-2015 après une saison en dent de scie.

Merci encore aux spectateurs, aux scoreurs, à notre arbitre Warren, aux joueurs venus nous dépanner dans les coups durs (Eric, Dominique, Stevens, Fabrice, Sophie, Mélissa) ainsi qu'à tous les joueurs de la Nationale 3 pour leur dévouement au cours de cette saison !

A bientôt sur les terrains de bad pour encourager la N3 la saison prochaine !
On compte sur vous !



Equipe 2 : Régionale 3

Dernière Journée de R3 : "Fin du Suspens"

Une **victoire 6-2** contre Saint-Amand Montrond et première **défaite 5-3** contre Tours.

Malgré cette défaite, le **SAS 2 reste premier** et accédera aux **play-offs** le 18 mai afin de tenter l'**accession à la R2**.

Merci à Nathalie et Pascale pour leur aide pour ces deux dernières journées.

Une pensée pour nos absentes : Melissa, Anaïs, Elo

Merci à toute l'équipe pour cette bonne année



Dates à venir

Dimanche 18 mai 2014

Le Club de Saint-Avertin organisera les **barrages** pour la montée en **Régionale 2** !

Sont attendus les quatre clubs champions de R3 :

Ballan-Miré (RCB)

Saint-Jean-de-Braye (SMOC 2)

Lucé (ALBA)

Saint-Avertin (SAS 2)

Nous espérons vous voir nombreux pour **encourager nos champions** et leur concocter de **bons petits plats** pour agrémenter la buvette au gymnase de **Château Fraisier** !

Equipe des Vétérans

On ne les arrête plus ! (31/03/14)

Lundi 31 mars, nous recevons à domicile l'équipe vétérans de Chambray les Tours.

Le DH1 composé de Dominique et Joël apporte le 1er point à notre équipe, alors que dans le même temps, le DD (Christine et Nathalie) remporte également son match.

Le 2ème DH (Jean-Louis et Eric) fait de même, et Olivier et Nathalie en mixte 1 récidivent.

Ne reste plus que le 2ème mixte (Eric et Christine), qui se fait un point d'honneur à imiter leurs coéquipiers.

Carton plein pour le SAS, victoire 5/0.

Dimanche 18 Mai 2014
Interclub Régionale 3 de Badminton :
Journée de barrage pour la Régionale 2

ALBA **RCB** **SMOC 2** **SAS 2**

A Saint-Avertin, au gymnase de Château Fraisier de 9h à 17h seront présents les 4 clubs champion de R3!

Venez nombreux les encourager !

FFBAD efb COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION Tour(s)plus Ville de Saint-Avertin LARDE SPORTS.com

Tournois

Tournoi Départemental Jeunes n°4 à Château-Renault (30/03/2014)

A l'occasion de ce 4^{ème} TDJ, 6 Saint Avertinois ont représenté les couleurs du club.

Dans le tableau double homme minime, Romain accompagné de Swan Royer (Fondettes) remporte la victoire face aux joueurs du CEST. Tandis que du côté des poussins, Kilian et Théo termine 4^{ème} en double homme.

Chez les filles, Maud associée à Elise ne parviennent pas à se hisser sur la plus haute marche du podium en finale du double dame benjamines. Quant à Chloé, qui faisait équipe avec Laura Mingot (Nouzilly), elles se classeront 4^{ème} de ce tableau DD Benjamine.

Des résultats encourageant pour ces jeunes qui doivent continuer à fournir des efforts afin de s'imposer dans le département, et pourquoi pas suivre la trace de leurs aînés et viser la régionale !

Tournoi d'Amboise : 10^{ème} plume de Vinci (26-27/04/2014)

A l'occasion du 10^{ème} tournoi du club d'Amboise, une ribambelle de joueurs du SAS ont fait le déplacement afin de représenter les couleurs de Saint-Avertin. Voici les résultats du week-end :

Simple Homme :

SHC : Lucas perd en ½ finale
Eric perd en ¼ de finale

Simple Dame :

SDC : Lucie fait finaliste

Double Homme :

DHB : Mathieu et Robin Chiffroy (CEST), vainqueur
DHC : Alexandre et Yoan Bourroux (RCB), finaliste
Fabrice et Alexis ne sortent pas de poule
DH D1/D3 : Florent et Thierry Gauvin (AAB), perdent en ½ finale

Double Dame :

DDB : Sophie et Marjorie sont contraintes de déclarer forfait suite à la blessure de Marjorie
DD D4/NC : Anais et Séverine Genty (RSSC) perdent en finale

Double Mixte :

DMB : Marjorie et Adrien termine 3^{ème} de la poule
Sophie et Fabrice termine 4^{ème} de la poule
DM D1/D3 : Anais et Lucas perdent en ½ finale
Julie et Florent ne sortent pas de poule



Championnat de ligue (03-04/05/2014)

Ce week-end s'est déroulé le championnat de ligue du Centre. Plusieurs joueurs saint-avertinois s'y sont rendus : Alexandre, Fabrice, Lucie et Véronique (qualifiés lors du championnat départemental) ainsi que Charlotte, Eve, Florent, Mathieu et Sophie (qualifiés d'office du fait de leur classement A ou B).

Un peu de calcul fractionnaire pour les résultats du championnat de Ligue

En simple : 3/2 + 1/4

En simple, Mathieu s'incline en demi-finale du simple homme A (contre le vainqueur), après avoir battu Florent en quart de finale.

Demi également pour Lucie, qui s'incline en trois sets dans la série C.

Même scénario pour Alexandre dans la série D.

En double : 2 + 2/2

En double dames B, Charlotte et Eve s'inclinent en finale. Demi pour Mathieu et Yannick Mouello (CLTO). Florent, associé à Maxime Norval (SMOC) ne sortira pas de poule.

Fabrice et Alexandre arrivent également jusqu'en demi.

Véronique et Pauline (Montlouis), malgré un bon match 21/19 au troisième set, ne sortiront pas de poule en double dames NC.

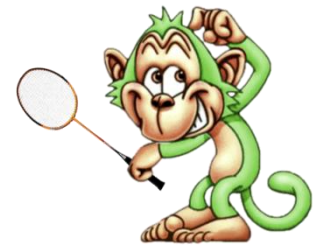
En mixte : 3 + 1/2 + 1/4

Mathieu et Charlotte terminent 3ème en mixte A.

Pour la série B, Florent et Hien Truong (Gien) s'inclinent en demi-finale après avoir battu Sophie et Kevin Laly (Blois) en quart de finale. Eve et Allan Bonnet (SMOC) s'inclinent également en en quart contre les futurs vainqueurs.

Au total, 1 titre de finalistes et beaucoup de demis !





SAS'Détend !

SAS'Cogite – Mars 2014 : Solutions

- **Mini-énigme 1 : Phonétique-tac**

Quel nom commun ayant la même phonétique se cache derrière ces trois affirmation ?

Je possède un caractère religieux.

Je suis présent en double dans la marque ASICS.

Je suis présent chez la femme comme chez l'homme et je contient une partie érectile.

Solution : Saint

Explication : Saint

ASICS : Anima Sana In Corpore Sano

Sein avec le mamelon qui est érectile

- **Mini-énigme 2 : Expression**

Quel verbe, caché derrière le « X », se rattache à cette expression ? $1\sigma X = 2\♂X$

Solution : Verbe « avertir », conjugué à la troisième personne du singulier « averti »

Explication : Un homme averti en vaut deux.

- **Mini-énigme 3 : B.a.-ba**

Trouver la lettre de cette suite logique : I R Q J K P O L M ...

Solution : N

Explication :

I	J	K	L	M
↓	↓	↓	↓	↓
R	Q	P	O	N

- **Mini-énigme 4 : Tous fils de Coubertin**

Je peux être pratiqué dans 3 éléments sur 4 et me compose de nombreuses activités.

Solution : Sport

Explication : Les 4 éléments : terre, air, feu, eau. Il n'y a pas de sport dans le feu à proprement parlé.

Le sport rassemble de nombreuses activités.

- **Mini-énigme 5 : Mots fléchés**

A partir des lettres découvertes dans les cases colorées, retrouver le mot correspondant.

Attention !!! Il manque la première lettre du mot. Cette lettre est obtenue en additionnant la valeur des lettres découvertes dans la première ligne du jeu (exemple : A = 1 ; B = 2 ; etc.) et en divisant le nombre obtenu par 37. La valeur ainsi obtenue vous donnera la lettre en fonction de son emplacement dans l'alphabet.

Solution : Badminton

Explication : Lettres à trouver M, T, D, A, I, O, N, N

Total des lettres de la 1^{ère} ligne = 74 / 37 = 2

2 = B dans l'alphabet

FEMME DE PARTI	M	LA VOIX QUI COMMENTE	O	ENTRE LE PAS ET LE GALOP	T	VOIES URÉALES	A	TYPE DE YELP	V
DOMAINE FEODAL	F	BLÉ TENDRE	F	RESSUSCITE	R	POUDRE ABRASIVE	E	PAYS DE BOMBAY	V
C'EST LA QU'EST LE PROBLÈME ?	L	BON POTE	R	IMITÉ LE CERF	O		M		T
ACCEPTÉ LE PARI	H	ALLONGE LE MÉLANGE	E	JOYAU	T		E		D
PETIT COUP	T	LEVER LES FERS	P	DOMPTA	R		U		R
RELATA LES FAITS	T	MILIEU D'UNE BAGUETTE	A	RIGOLE	M		I		E
EFFICACITÉ	N	POUR LUI OU POUR L'ANE	R	DANS	R		A		S
	U		I		L		I		T
PRESCQUE A L'EST	E	PRENOM FEMMIN	N		A		N		N

Enigme : Saint Avertin Sport Badminton

Massage shiatsu

La saison touchant à sa fin, le corps a bien travaillé, du moins nous l'espérons!

Pourquoi ne pas se laisser tenter par une pause détente afin de se ressourcer physiquement et psychiquement afin de finir en forme la saison et appréhender au mieux les vacances estivales ?!

Pour cela, nous vous proposons de réaliser un **massage shiatsu**.

Le **shiatsu**, quésaco?!



La pratique du shiatsu existe probablement depuis plusieurs milliers d'années, à partir du moment où l'homme a commencé à se masser sous l'effet de la douleur. Se frotter pour estomper une douleur est en effet un simple réflexe. Le terme Shiatsu se décompose en deux syllabes : la première (shi) signifie doigt et la deuxième (atsu) veut dire pression. On peut donc en première approximation traduire le terme shiatsu par **digipression**.

Le Shiatsu, par son action de détente, vise à stimuler les défenses naturelles de l'organisme et à faire lâcher les tensions créées par le système nerveux.

Les **effets du massage shiatsu** se situent à deux niveaux : **physique** et **psychique**.

Au **niveau physique**, les pressions vont permettre de **détendre les muscles**, ce qui aura pour effet de favoriser l'alignement vertébral (vertèbres soi-disant coincées ou déplacées), de **faciliter l'irrigation sanguine** et la **ventilation pulmonaire**, d'accroître la **souplesse corporelle**, donc d'augmenter la mobilité articulaire. De même le Shiatsu agit sur les mécanismes de sécrétion des hormones, ce qui, par exemple permet de **régulariser le fonctionnement du métabolisme** qui gère la prise ou la perte de poids.

Au **niveau psychique**, il est certain que les bienfaits physiques auront une répercussion sur le mental très souvent, à la fin d'un massage Shiatsu, le Jusha (personne recevant le massage) ressent un **état de bien-être** et de **calme intérieur indéfinissable**, une sorte de calme "tonique", une meilleure sensation au niveau de la respiration et de la vue. Il n'est pas rare que la personne qui a reçu un massage Shiatsu ressente encore des **effets dans les jours qui suivent**.

Il n'existe **pas de contre-indications** à recevoir une séance de shiatsu. Il y a toutefois des mesures de précaution à prendre dans certains cas (opération récente, femme enceinte, ostéoporose, vieillard, lésion cutanée,...). Dans ces conditions, **tout le monde peut donc recevoir un shiatsu**.

Le massage Shiatsu est proposé **gratuitement** par **Matthieu Lebreton**. Il est à la recherche de **personne volontaire** afin de s'entraîner dans le cadre de sa formation professionnelle au shiatsu. Bien qu'encore en formation, il possède déjà une **grande conscience professionnelle** et saura-vous faire **découvrir cet art**.

Pour le contacter, un numéro : **0618454096** ou une adresse mail : **mlebreton37@gmail.com**

La découverte du Shiatsu avec Matthieu Lebreton, le test par Adrien :

Curieux de découvrir cette pratique, je me suis laissé tenter par le massage shiatsu.

*Avec le **badminton**, le corps est souvent mis à rude épreuve entre les sauts, les changements de direction, les à-coups, les grands-écartés (dans mon cas !). Le shiatsu a permis de **débloquer certains nœuds nerveux**, inconscient de leur présence, que j'avais pu accumuler, et ainsi faciliter la circulation des énergies dans le corps et de **libérer des tensions**.*

*Une **expérience très enrichissante** que je suis prêt à refaire et que **je vous conseille vivement !***

Merci à nos partenaires



ET VOUS ?

Vous souhaitez soutenir le club de badminton de Saint-Avertin à travers ses projets et les différentes équipes, dont l'une évoluant en nationale ?

N'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse sasbad@hotmail.fr afin que nous puissions vous fournir plus de renseignements et mettre en place un dossier de partenariat.

En vous remerciant par avance de l'intérêt que vous portez au club.