

POURQUOI FAIRE DU BAD EN PLEIN AIR ?

C'est un
anti-stress

C'est **fun** et **facile**
d'accès pour tous

Vous pouvez
y jouer n'importe où,
sur l'herbe, le sable
ou une surface
dure

Une heure de
badminton équivaut
à **450 calories**
brûlées

Cela fait
travailler
la **vitesse**,
la **rapidité** et
la **vivacité**



Gratuit – Ouvert à Tous



Retrouvez toutes les informations et actualités
du Airbadminton sur :

www.badocc.org

Suivez-nous et partagez votre expérience
du Airbadminton avec nous



RETROUVEZ -NOUS
SAMEDI 10 JUILLET
A PARTIR DE 10H
à LA HALLE à PRUDHOMAT



<https://www.facebook.com/badminton.biarsbretenoux>

AirBadminton
Le Bad En Plein Air

**LE
BADMINTON
EN PLEIN AIR
PARTOUT
TOUT LE TEMPS !**



NOUVEAUTE
2021
AU CLUB
DES 3B



www.ffbad.org



AirBadminton

LE GUIDE

POURQUOI ?

OÙ ?

COMMENT ?

C'EST QUOI ?

Discipline créée par la Fédération Mondiale de Badminton (BWF)

Ouverte à tous et toutes

Âge, inclusive, mixte

Jouable partout

Gazon, surfaces dures, sable

Pratique ludique & facile d'accès

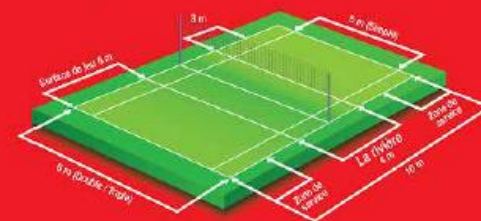
Seule pratique possible hors gymnase

COMMENT JOUER ?

PEUT SE JOUER EN :

Simple - 1v1 Double - 2v2 Triple - 3v3

LE TERRAIN DE AIRBADMINTON



TERRAIN COMPOSÉ DE 3 ZONES :

- **La « rivière »** est située entre le filet et la ligne des 2 mètres de chaque côté du filet. Tout volant atterrissant dans cette zone est considéré comme faute.
- **La zone de service** est située entre le marqueur positionné à 5 mètres du filet et la ligne de fond de court.
- **Les couloirs latéraux** pour les matchs en double et en triple.

RÈGLES :

Un match se joue en 3 sets gagnants de 11 points. À 10 égalité, le côté obtenant un avantage de 2 points gagne le set. En cas d'égalité à 12 points, le côté gagnant est celui atteignant le premier le score de 13 points.

Les joueurs changent de côté durant chaque set quand le premier joueur atteint 6, ainsi qu'à la fin de chaque set. Les pauses entre les sets sont de 120 secondes, et jusqu'à 60 secondes pendant chaque set lorsque le score atteint 6.

LE VOLANT AIRSHUTTLE :

- Trajectoire, acoustique et sensation de jeu similaires à celles d'un volant intérieur traditionnel.
- Propriétés de vol similaires avec une influence limitée des variations d'humidité.
- Impact minimal du vent latéral et axial.
- Les volants peuvent être utilisés avec un vent allant jusqu'à 12 km/h.
- Les volants sont durables et économiques.

