

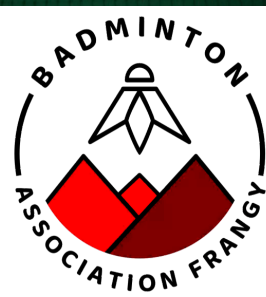
NEWSLETTER

B.A.Fallait en parler !!!

World InterUniversity Championships®
BADMINTON



Julien Jeandroz et sa partenaire Laurène Lovey



Championnats du Monde universitaires :

Un Frangypan revient bronzé de Barcelone

page 4

Newsletter n°2 - Nov/déc 2022

Rédaction: Jonathan Magnin



Les 25 ans du club

L'événement arrive à grand pas et les bénévoles sont sur le pied de guerre pour vous concocter une soirée inoubliable. Toutes les informations et les modalités d'inscription.

page 2



L'actualité

Retrouvez toute l'actualité du club de Frangy qui a marqué ce début de saison.

page 3,4



Retour sur les résultats

Nous ne sommes encore qu'en début de saison et pourtant les victoires et résultats prometteurs ne se sont pas fait attendre.

page 5,6

◆ L'agenda

Toutes les dates des tournois à retenir pour les mois de décembre et janvier, ainsi que les événements à venir. A vos carnets!

page 9

◆ Dossier

Dans ce numéro, un dossier spécial sur l'échauffement. Comprendre comment et pourquoi s'échauffer avant la pratique de notre activité.

page 7

◆ Le portrait

Dans ce numéro, on vous présente une personne qui est présente et qui oeuvre pour le club depuis plus de 20 ans. Secrétaire et membre du bureau, j'ai nommé Karine Dorget!

page 8



EDITO

Ces deux premiers mois de la saison 2022/2023 ont été particulièrement animés, entre tournois jeunes, les tournois adultes et manifestations en tout genre... Animés oui mais surtout réussis puisque nous avons d'ores et déjà largement dépassés le nombre d'adhérents du club de la saison passée. La participation des jeunes sur les tournois est également exceptionnelle et les bénévoles foisonnent d'idées pour faire vivre le club.

Bref, largement de quoi remplir cette newsletter! Je vous souhaite une bonne lecture à tou.te.s et j'espère vous retrouver très vite sur les terrains ou en-derors.

Coach Jonathan

Les 25 membres historiques du club

25 des personnes ayant contribué à l'histoire du club (liste non-exhaustive)

- John Pym
Créateur du club, Président du club, du CODEP et de la ligue, encadrant jeunes, joueur équipe 1, JA
- Marion Sagnol
Présidente du club, joueuse
- Sebastien Touchard
Président du club, encadrant jeunes, JA
- David Banant
Président du club, membre du bureau, Maire de Frangy
- Anthony Chagot
Président actuel du club, joueur en équipe 1, encadrant jeunes
- Karine Dorget
Secrétaire du club depuis 19 ans, responsable buvette
- Yasmina Sayaret
Secrétaire, joueuse en équipe IC nationale, encadrant jeunes
- Véronique Crochet Sire
Joueuse en équipe 1, médaillée au Championnat de France
- Vétérans, secrétaire
- Brigitte Magnin
Joueuse en équipe 1, secrétaire, responsable animation
- Eloïse Berthod
Joueuse en équipe 1, Championnat de France Jeunes
- Clémentine Jullien
Membre de l'équipe IC nationale, entraîneur, star koh-Lanta
- James Pym
Membre de l'équipe IC nationale, Championnat de France Jeunes
- Jonathan Magnin
Championnat de France jeunes, entraîneur, joueur équipe 1
- Julien Jeandroz
Joueur équipe 1, bronze au Championnat du Monde Universitaires
- Laurent Berthod
Champion de France Vétérans
- Bertrand Magnin
Joueur équipe 1, encadrant jeunes, arbitre, membre du bureau
- Corine Pym
Membre du bureau, arbitre national
- Alain Descombe
Membre du bureau, partenaire commercial depuis 25 ans
- Jean Luc Drean
Membre du bureau, encadrant jeunes depuis 15 ans
- Alain Michel
Encadrant jeunes, membre du bureau, créateur du site
- Stéphane Escat
Trésorier du club
- Marion Renon
Membre du bureau, médaille au France jeunes
- Michel Chapuis
Membre du bureau, encadrant jeunes
- Frédéric Gobbo
Encadrant jeunes, membre du bureau
- Eric Berthod
Encadrant jeunes, membre du bureau



La B.A.F fête ses 25 ans

Il y a maintenant 25 ans que la Badminton Association Frangy est née. Plusieurs membres, devenus aujourd'hui des figures incontournables du club, ont contribué à cette belle évolution. Parfois au sommet, ou dans le creux de la vague, le club a toujours su garder son âme généreuse et son ambiance si spéciale et familiale!

La B.A.F est donc en pleine organisation pour que ses 25 ans soient à la hauteur de ce petit club devenu grand!

Une soirée remplie de souvenirs, avec la présence des personnes ayant contribué à l'histoire du club, mais aussi des archives retraçant les moments marquant ses 25 années.

Un évènement festif alliant retrouvailles, repas, quizz musical et soirée dansante!

Scannez ce QR code pour vous inscrire



L'ACTU

[EN BREF]

Parce qu'il n'y a pas que le bad...



Jean-Baptiste Halter et Boris Pignol sur la première marche du podium

Durant les automnales à Palexpo en Suisse, l'organisme Genève Terroir organisait la 6ème éditions de son concours "les toqués du GRTA".

Jean-Baptiste Halter et son partenaire Boris Pignol remportent le premier prix du concours sur le thème "Cuisiner un même légume en plat et en dessert"

Bravo à notre J.B, employé au restaurant EMS Les Lauriers et membre de la B.A.F qui aura su faire valoir ses atouts lors de ce concours. Tous les adhérents du club de Frangy sont fiers de lui.

Le nouveau Maire de Frangy aux couleurs du club

Le lundi 7 novembre, David Banant, ancien Président de la B.A.F et membre du comité actuel, a été élu Maire de Frangy.

"L'élection d'un Maire dans une commune est toujours un moment important. Ce n'est pas sans émotion que je prends cette nouvelle fonction. Je tiens à remercier le conseil municipal pour la confiance qu'il m'a accordée. Plusieurs challenges sont à relever à court et moyen terme. Je suis optimiste, conciliateur et à l'écoute des autres. Je veux donner le meilleur pour les Frangyennes et Frangypans."

Le club est fier de cet distinction et lui présente tous ses voeux de réussite dans cette nouvelle aventure.



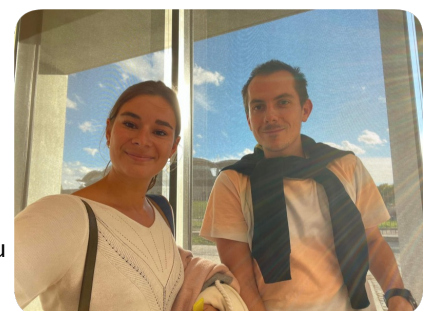
Elsa Besson: officiellement juge-arbitre

Le 16 octobre dernier, après avoir passé le GEO ainsi que trois weekends de formation, Elsa Besson s'est vu valider sa formation juge-arbitre par le J.A certificateur Christophe Nizard, lors du tournoi de Poisy.

Elle pourra désormais officier sur différents tournois régionaux ainsi que sur des journées d'interclubs. Une très bonne nouvelle pour le club qui pourra continuer à présenter des équipes aux niveaux régional, mais aussi national pour les futures saisons. Un grand merci à elle de la part de tous les membres du club.



Laurie Breda et David Chaillou, quant à eux, ont validé avec brio la partie théorique de la formation juge-arbitre. Ils rejoindront très prochainement Elsa parmi les officiels. Pour plus d'informations sur les formations disponibles, que ce soit au niveau arbitral ou encadrement, contactez notre Président, il vous renseignera sur les démarches à suivre



L'ACTU

[EN BREF]

Une médaille mondiale pour Julien Jeandroz



Du 10 au 12 octobre se déroulait, à Barcelone, la 7ème édition des Championnats du monde interuniversitaires. Un BAFiste, Julien Jeandroz, s'y rendait pour représenter son université l'EPFL-UNIL de Lausanne mais aussi les couleurs du club de Frangy.

Après un long trajet de bus et une visite de la ville le mercredi, Julien devait être prêt à attaquer la compétition dès le lendemain. Ce fut chose faite avec une 1ère victoire facile en simple. Un forfait dans sa poule lui garantissait alors de sortir de poule malgré une défaite contre le finaliste de la précédente édition.

Le lendemain, il s'inclinera en sortie de poule contre le vainqueur du tournoi, non sans démeriter. Un tirage au sort peu clément pour notre Frangyan.

Après son élimination en simple, il fallait se remobiliser pour le tableau de mixte. Associé à Lauraine Lovey du club de Saint Maurice, nos têtes de série 2 ont fait honneur à leur rang en entamant la compétition par une victoire expéditive en huitième de finale. En quart, ils affronteront une paire Malysienne coriace, mais avec beaucoup de sérieux, ils s'imposeront en deux sets. Place à la demi-finale, où ils s'inclineront malheureusement en trois sets contre des joueurs solides, malgré une rude bataille. Les rêves de titre s'envoleront sur ce match, mais il fallait se remobiliser pour aller décrocher la médaille de bronze. Après un beau sursaut d'orgueil, ils remporteront cette petite finale en deux sets, synonyme de médaille mondiale, rien que ça!

Tous les joueurs de la B.A.F sont fiers de cette première médaille mondiale, historique pour le club! bravo Champion!

Comment as-tu abordé la compétition?

Je me suis dit quelle expérience de fou ça va être. Les championnats du monde universitaire, c'est pas rien! En voyant les joueurs français, je me suis dit que si tous les joueurs étaient de ce niveau, la médaille était possible. Et puis avec cette ambiance de dingue, j'étais super motivé!

Une médaille mondiale c'est un truc de fou?

Et comment! Si on m'avait dit il y a quelques mois ou années que j'aurais un jour une médaille mondiale, j'aurais signé direct! Et c'est chose faite!

Es-tu satisfait de ton parcours?

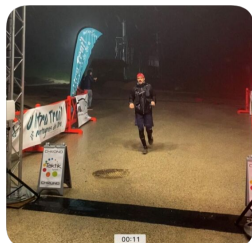
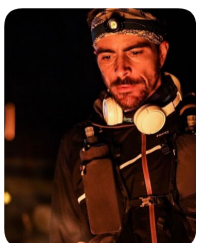
En voyant le finaliste de simple, pas si loin de mon niveau, je me dis que j'aurais pu faire mieux, mais c'est une belle première expérience. Pour ce qui est du mixte, je suis content de notre parcours mais l'année prochaine, direction la Croatie pour une autre couleur de métal!



Julien Jeandroz, concentré durant son match de mixte

En bref ...

Le 1er octobre, notre entraîneur Jonathan Magnin prenait pour sa part le départ de l'UTMJ, un ultra trail de 175km. Après 40 heures d'effort, et avoir traversé 2 pays et 3 départements, il venait à bout de cette course pour un repos bien mérité!



Le jeudi 20 octobre, le club organisait un tournoi salade pour marquer le mois de sensibilisation au cancer du sein, octobre rose. Une belle occasion de partager quelques volants autour d'un pot de l'amitié.



Actu jeune

- Frangy vient d'obtenir le label minibad argent minibad AURA pour la saison 2022/2023. La B.A.F est l'un des 30 clubs de la région à obtenir ce label qui récompense les clubs investis auprès des plus jeunes.
- Nous avons créé, cette saison, des groupes whatsapp pour faciliter la communication sur les événements jeunes, mais aussi pour encourager le covoiturage. Cette formule rencontre un franc succès et sera proposée également aux adultes loisirs.



Badminton
Association Frangy

Les résultats jeunes



TDJ d'Annemasse

Un départ timide pour ce premier tournoi départemental jeunes: seulement 3 jeunes joueurs du club ont fait le déplacement avec, néanmoins, des résultats plus que concluants puisque Kylian et Matys Berthod ont remporté leur tableau respectif. Moins de réussite malheureusement pour notre troisième représentante, puisqu' Alicia est contrainte de déclarer forfait pour blessure malgré ses deux premiers matchs remportés. Dommage puisqu'elle était bien partie pour remporter sa série également.

Un grand bravo à nos trois petites pépites qui lancent une saison qui, nous l'espérons, sera remplie de succès.



RDJ de Passy

Huit jeunes valeureux Frangypans se sont rendus au pied du Mont Blanc pour participer à la première rencontre départementale jeunes de la saison. Pour certains, ce fut une bonne occasion de goûter à la compétition et d'avoir une première expérience en tournoi, pour d'autres cette RDJ était une étape nécessaire pour confirmer leurs belle progression et rejoindre leurs copains sur les prochains TDJ. Aloïs et Diego ont ainsi confirmé que les séances supplémentaires le jeudi portaient leurs fruits, en atteignant tous les deux la demi-finale de leur tableau. Mais l'exploit du jour revient à Benjamin qui gagne son premier tournoi! Nous reverrons très vite nos jeunes face aux meilleurs joueurs du département lors des prochaines TDJ.



Pour les autres jeunes, nous retiendrons un bel état d'esprit et une combativité exemplaire.



TDJ de Frangy



C'est à domicile que s'est déroulée cette deuxième étape du circuit TDJ. L'occasion pour nous de solliciter les parents des joueurs pour garnir notre buvette de délicieux gâteaux.

Pas moins de 12 joueurs sur 14 possibles étaient inscrits pour défendre les couleurs du club. Malheureusement aucun d'entre eux ne réussira à compléter le palmarès du club du avec une 4ème victoire. A noter les

belles demi-finales des frères Berthod qui confirment leur très bon début de saison. Alicia Torner, remise de sa blessure, échouera également aux portes de la finale. Emilie Moniez atteint, elle aussi le dernier carré pour son premier tournoi jeunes de la saison. La plus belle performance de cet événement est à mettre à l'actif de Mellina Sayaret, un retour brillant à la compétition et une très belle finale perdue en 3 sets dans une catégorie d'âge au-dessus de la sienne. Bravo championne!

Et les classements?

Position	Joueurs	Club	Nbr de tournois	Points
1	GAY Raphael	Annemasse	1	12
2	BERTHOD Matys	Frangy	2	10
3	DANIEL Simon	Annecy	1	4
4	LAMBERSENS Victor	Frangy	1	1

Matys, après son départ en trombe est pour le moment 2ème poussin départemental. A lui de confirmer sur la suite de la saison.

Position	Joueurs	Club	Nbr de tournois	Points
1	Maya Huttner	Thonon	2	13.5
2	SAYARET Mellina	Frangy	1	7.5
3	GRANDPIERRE Adèle	Thonon	2	4.75
4	ROLLIN Louise	Thonon	2	4.5
5	LIEFFROY Chloe	Annecy	1	4
6	QUERE Philippine	Thonon	1	2.25
6	MOYA Judith	Faucigny	1	2.25
8	CHATELAIN Cyrielle	Annemasse	1	1.5
8	MOSIMANN Ambre	Passy	1	1.5
10	POCEIRO Iris	Annemasse	1	0.75

Suite à sa magnifique finale à Frangy, Mellina est directement propulsée en deuxième position du classement Minime du département, dominé pour le moment par le club de Thonon.

Position	Club	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Benjamins	Minimes	Cadettes	Juniors	Total
1	Thonon						28	18.25	14	8	68.25
2	Saint-Pierre			16		11.25				15.25	42.5
3	Annemasse	12			25.5	6			7		58.5
4	Annecy	4	14.75	10	3						35.75
5	Frangy	10		9.75			8	7.5	4		35.25
6	Sillingy		7.5						12		19.5
7	Groisy					7.5					7.5

A noter également la belle 5ème place du club sur les 15 clubs du département. Mais la saison sera longue puisque le circuit est composé de 10 étapes.

Retrouvez tous les classements en scannant ce QR code





Badminton
Association Frangy

Les résultats adultes

Top 74 à Valleiry

Premier tournoi de la saison pour nos adultes, 6 joueurs pour défendre leur chance sur un tournoi exclusivement ouvert aux simples. Et la toute première victoire revient à Marc Leroux en séries 3. Le compteur est ouvert!



CHAILLOU David
Simple Homme Série 3 : 3ème

LEROUX Marc
Simple Homme Série 3 : 1er

PAGNETTI-TAKORIAN Sophie
Simple Dame Série 1 : 3ème

Tournoi de Faverges

CROCHET SIRE Véronique
Double Dame Sambuy : 2ème avec PAGNETTI-TAKORIAN Sophie

PAGNETTI-TAKORIAN Sophie
Double Dame Sambuy : 2ème avec CROCHET SIRE Véronique

Mixte Mont Charvin : 3ème avec ROSSI Aladin

Wed's à Annemasse

ANAPARE Johnny
Mixte Série 2 : 3ème avec BARDIOT Marie

GOTHUEY Loïc
Mixte Série 1 : 2ème avec SELOSSE Garance

SELOSSE Garance
Mixte Série 1 : 2ème avec GOTHUEY Loïc

Bad en Bresse à Bourg

BREDA Laurie
Mixte Série 3 : 3ème avec HERBIN Mickaël

CHAGOT Anthony
Double Homme Série 2 : 2ème avec MAGNIN Jonathan

JEANDROZ Julien
Double Homme Série 1 : 3ème avec MEJEAN Quentin

Mixte Série 1 : 3ème avec KEMPF Alizée

MAGNIN Jonathan
Double Homme Série 2 : 2ème avec CHAGOT Anthony

RENON Marion
Double Dame Série 1 : 3ème avec HUM Clarisse

Wed's à Annemasse

Une deuxième victoire en tournoi dans ce début de saison. Elle est à mettre à l'actif de Johnny Anapare dans ce tournoi de double. En espérant que d'autres suivent.

ANAPARE Johnny
Double Homme Série 3 : 1er avec POLODNA Thien-dinh

CHAILLOU David
Double Homme Série 1 : 3ème avec LEROUX Marc

LEROUX Marc
Double Homme Série 1 : 3ème avec CHAILLOU David

X'trem à Poisy

Une participation record pour ce tournoi de l'xtrem, pas moins de 17 Frangypans sont venus défier des joueurs de la région. Mais pourtant les places d'honneurs en ce début de saison s'accroissent. Seul, Johnny Anapare, en remportant pour la deuxième fois de la saison le mixte série 3 sauve la B.A.F d'un résultat nul.



ANAPARE Johnny
Mixte Série 3 : 1er avec VAURS-COLNOT Anaëlle

CHAGOT Anthony
Mixte Série 1 : 2ème avec SELOSSE Garance

CHAILLOU David
Double Homme Série 1 : 2ème avec PYM James

GUIGON Adeline
Double Dame Série 3 : 2ème avec MICHEL Sophie

HELLOUIN Melissa
Double Dame Série 1 : 3ème avec CAZORLA-LEBLANC Jeanne

MICHEL Sophie
Double Dame Série 3 : 2ème avec GUIGON Adeline

PYM James
Double Homme Série 1 : 2ème avec CHAILLOU David

Mixte Série 1 : 3ème avec LIETAR élodie

SELOSSE Garance
Double Dame Série 1 : 2ème avec BOUVIER Audrey

Mixte Série 1 : 2ème avec CHAGOT Anthony

STORTZ Sylvain
Mixte Série 4 : 3ème avec BARDIOT Marie

VANHOVE Alexis
Double Homme Série 5 : 3ème avec DELERUE Arthur

Tournoi flash de Frangy

Les tournois flash en semaine sont à la mode, une occasion pour nous d'organiser notre premier tournoi mixte sous ce format. Et bien entendu les bafistes ont répondu présent avec 15 inscrits. Avec une telle densité, nous remportons le titre de la série 1 avec notre coach Jonathan Magnin et Mélissa Hellouin. Elsa Besson accompagnée d'Alexis Vanhove remporte la série 3 et ouvrent également leur compteur de victoire.

BESSON Elsa
Mixte Série 3 : 1er avec VANHOVE Alexis

BIENNASSIS Marine
Mixte Série 5 : 3ème avec LELONG Fabien

BOUSSEROLLES Anaël
Mixte Série 4 : 2ème avec HALTER Jean baptiste

BRICHARD Philippe
Mixte Série 4 : 3ème avec REBELO Laura

CROCHET SIRE Véronique
Mixte Série 1 : 3ème avec LEROUX Marc

HALTER Jean baptiste
Mixte Série 4 : 2ème avec BOUSSEROLLES Anaël

HELLOUIN Melissa
Mixte Série 1 : 1er avec MAGNIN Jonathan

LEROUX Marc
Mixte Série 1 : 3ème avec CROCHET SIRE Véronique

MAGNIN Jonathan
Mixte Série 1 : 1er avec HELLOUIN Melissa

MAGNIN Joris
Mixte Série 1 : 2ème avec SAYARET Yasmina

MONIEZ Mickaël
Mixte Série 3 : 3ème avec POCHET Delphine

SAYARET Yasmina
Mixte Série 1 : 2ème avec MAGNIN Joris

VANHOVE Alexis
Mixte Série 3 : 1er avec BESSON Elsa

L'ÉCHAUFFEMENT

S'échauffer au badminton est quelque chose que tout le monde connaît mais que très peu pratiquent correctement! Pour bien s'échauffer au badminton, il est indispensable de connaître les différentes étapes, les bénéfiques, les différents échauffements possibles et les exercices qui s'y prêtent, mais aussi la durée pour un échauffement de qualité.

Pourquoi?

- limiter le risque de blessure
- Préparer son corps à l'effort
- Eviter l'augmentation du stress
- Améliorer sa concentration

Combien de temps?

Environ 15 minutes sans la raquette et 10 minutes sur le terrain

Il existe 4 grandes phases de l'échauffement: la phase d'étirement et de proprioception (facultative), un réveil musculaire et articulaire sans raquette, un échauffement cardio-respiratoire à base de course et de gammes, et enfin une partie plus spécifique sur le terrain avec la raquette pour se mettre en situation et échauffer les parties du corps qui vont être le plus sollicitées durant l'activité.

Les 4 phases d'un échauffement complet



Proprioception et étirements

Les exercices d'étirements et de proprioception peuvent être les bienvenus pour mobiliser les muscles. Vous pouvez utiliser les étirements en contracter/relâcher. La proprioception sert à travailler l'équilibre et à renforcer les chevilles. Les étirements peuvent être aussi effectués en fin de séance.



Déverrouillage articulaire

Rotations de 2 fois 15 secondes dans un sens puis dans l'autre pour chacune des articulations. Chevilles, genoux, bassin, épaules, coudes, poignet, doigts et cou. Pensez également à mobiliser le dos en se penchant d'un côté puis de l'autre.



Mise en route du cardio

Courses à intensité progressive. Ajoutez ensuite des exercices en parcourant le gymnase avec des montées de genoux, des talons fesses, des pas chassés vers l'avant, vers l'arrière, et sur le côté, des fentes avant et arrière, des sauts, des pas croisés.



Avec raquette sur le terrain

Débutez l'échauffement sur terrain avec du drive pendant 2 minutes. Un fois le bras mobilisé par le drive, vous pouvez passer sur des dégagements pendant 2 minutes en restant actif sur les jambes. Vous pouvez ensuite passer sur des smashes et des routines pour intensifier l'échauffement.

Les idées d'exercices

- Corde à sauter
- Echelle d'agilité
- Shadow sur terrain
- Circuit Tabata
- Echanges en routine
- Exercices de dissociation

Pour aller plus loin...

L'échauffement doit être une partie importante de votre entraînement. Prenez l'habitude de le faire à chaque séance, et pourquoi pas la reproduire sur vos prochains tournoi? Cela pourrait entrer dans votre routine de préparation d'avant match pour gagner en concentration et en intensité dès les premiers points.

Le portrait du mois

Karine Dorget

par David Chaillou



||

La BAF est un peu ma deuxième famille

||



Bonjour Karine, peux-tu te présenter en quelques mots?

Je m'appelle Karine Dorget, j'ai 47 ans, je suis maman de 4 enfants, assistante maternelle depuis 10 ans et je suis secrétaire au club depuis 19 ans! Ce sont donc mes noces de crêtonne cette année... Et je n'ai jamais été joueuse de badminton.

Parents et enfants, c'est une belle histoire entre la famille Dorget et le club...

A part moi, il n'y a plus aucun Dorget à la BAF en ce moment, mais ils y sont tous passés! Laurent a rejoint le club en 2002 en même temps que Jessica et Jonathan Magnin, Karine Striebel, Eloïse Berthod et John Pym dans les équipes interclubs. Coté enfant, Théo tout d'abord, Manon, Julie qui est inscrite au Bourget-du-Lac et que nous avons affronté en IC régionale 3 puis Martin, le dernier.

Pourquoi le badminton?

Avant moi, c'était Brigitte Magnin qui était secrétaire de l'association et quand mon mari, Laurent, a pris sa licence, j'ai commencé à le suivre sur les tournois et aux IC, Théo commençait à marcher et j'avais les jumelles dans ma poussette. Puis après cela, j'ai continué à suivre mes enfants dans les gymnases et pour les IC également puisque Théo et Julie ont fait partie des équipes de la BAF.

Théo, Manon, Julie et Martin étaient donc destinés à faire du badminton puisqu'ils étaient déjà dans les gymnases depuis tout jeunes! Corinne Pym et Brigitte me donnaient souvent des coups de main pour m'aider à les nourrir et s'en occuper, ce qui rajoute de super souvenirs.

Avec ses dix-neuf années de bénévolat à la BAF, tu as dû voir passer du monde au bureau non?

Oui, je suis d'ailleurs la seule secrétaire à avoir connu tous les présidents du club. J'ai connu John Pym puis Marion, Sébastien Touchard, David Banant et j'apprends à connaître Anthony Chagot (dont nous avons fait le portrait dans la newsletter de septembre). Avec tout le temps que j'ai passé ici, on peut considérer que la BAF est un peu ma deuxième famille.

Quelle est ta motivation pour rester aussi impliquée au bureau pendant toutes ces années?

C'est vrai que 19 ans, ça fait une bonne longévité, forcément, c'est qu'il y a des bonnes raisons et de belles personnes. J'ai rencontré d'abord les Magnin, les Pym, les Berthod et pas mal de familles avec lesquelles nous avons tout de suite bien sympathisé et appris à connaître avec le temps.

J'ai par la suite connu les bureaux de tous les présidents ainsi que cette belle mixité femmes/hommes et jeunes/moins jeunes. Lors des réunions, on s'écoute! Et c'est vrai que ça, je ne l'ai pas retrouvé dans d'autres associations. C'est très certainement pour ça que j'y reste parce que je m'y sens bien.

On sent que le bénévolat te tient à coeur ...

Le bénévolat est important pour moi car avec mon travail, j'ai besoin d'avoir ce contact avec des adultes et simplement de voir des gens. Même si parfois, on me dit "Mais enfin Karine, le bénévolat avec tout le temps que tu y passes, c'est du gâchis!", je ne suis pas d'accord avec cela car on a l'impression d'apporter beaucoup de choses aux gens du club et cela m'apporte également beaucoup en retour.

Ce bénévolat permet de compléter cette part de social que je n'ai pas forcément lors de mon travail.

Dans le club, on sait bien que tu es une personne très active et tes réponses vocales entre deux activités sont légendaires! Parle nous un peu de tes activités hors-bad.

J'ai fait beaucoup d'associations et d'activités en-dehors du badminton comme les parents d'élèves, la chorale, mais également la trésorerie de l'association de PUSSES qui regroupe les assistantes maternelles des Usse.

En tant que conseillère municipale de la commune à la santé, au social et aux assos, je m'occupe également d'octobre rose où j'aide à tenir un stand sur le marché afin de récolter des dons. Le 15 octobre 2022, par exemple nous avons réussi à organiser une matinée marche et de course à pied à la Sainte pour l'association!

Karine Dorget avec une raquette de badminton, qu'est-ce que ça donne?

Je vais revenir sur ce que j'ai dit avant puisqu'il y a 20 ans, mon chirurgien de l'époque m'avait tout de même signé un certificat pour la pratique du badminton (après une rupture des ligaments croisés genou droit). Ce devait être au tout début, quand on a attaqué le bad en 2003... Matthieu Humeau s'occupait encore des entraînements et lors de l'échauffement des pas-chassés, mon genou droit est parti de travers et j'ai donc arrêté tout de suite.

Lors des ces 19 ans, j'aurai donc été joueuse de badminton pendant un quart d'heure!

Fiche membre

Classement
N1 en pâte à crêpes

- Membre du bureau
- Secrétaire du club depuis 19 ans
- Responsable des buvettes

Points forts
sa recette des crêpes, sa gentillesse

Points faibles
Points quoi...?

Contact

Email
karine.dorget@neuf.fr

Téléphone
06 71 64 12 02

Pile ou face...

Matin ou soir? **Matin!** Couche tôt comme les poules
Hiver ou été? **Été**
Ville ou campagne? **Campagne**
Boulot ou dodo? **Boulot**, le travail c'est la santé!
Café ou thé? **Café**, 4 à 6 par jour
Mail ou téléphone? **Téléphone**
Facebook ou insta? **Facebook**

Partager ou participer? Les deux...trop dur de choisir
Pain au chocolat ou chocolatine? **Pain au chocolat**
Mer ou montagne? **Montagne**
Lundi ou vendredi? **Vendredi**
En retard ou en avance? **En avance**, toujours!
Passé ou futur? **Futur!**
Tartiflette ou raclette? **Tartiflette végé**

Agenda

Décembre
Janvier

2023



04

DEC

RDJ n°3

Rencontre départemental jeunes à Sillingy

07

DEC

Dispositif avenir

DAD à Cruseilles de 13H30 à 17H30

11

DEC

IC journée 2

Interclubs équipe 1, 2 et 3

17

DEC

TDJ n°3

Tournoi départemental jeunes à Faverges

17

DEC

Tournoi du Salève

Tournoi adultes à Annemasse

14

JAN

TDJ n°4

Tournoi départemental jeunes lieu à définir

14

JAN

Tournoi de Frangy

Tournoi adultes à Frangy

15

JAN

RDJ n°4

Rencontre jeunes par équipe à Thonon

29

JAN

IC journée 2

Interclubs équipe 1, 2 et 3



bafminton



baffrangy

BADMINTON



MERCI

Un grand merci à nos sponsors pour leur soutien



14/15 JANVIER 2023

TOURNOI ADULTES DE FRANGY

25 MARS 2023

TOURNOI JEUNES DE FRANGY

25 MARS 2023 à 19h00

SOIRÉE DES 25 ANS DU CLUB