LA SAISON S'ANNONCE TONIQUE POUR L'ESC BADMINTON

Club convivial par excellence, l'ESC Badminton continue de porter des valeurs d'ouverture et d'innovation, en proposant à ses licenciés et au grand public de s'essayer à une discipline originale : le fit'minton !

▶ *Le club a attiré nombre de nouveaux adeptes du badminton lors de sa journée portes ouvertes, début septembre.* Photo Jelena Stajic

▶ *Le forum des associations a donné l'occasion au club de faire une démonstration de fit'minton sur le parvis des Droits-de-l'Homme.* Photo Arnaud de Bouverie

Discipline exigeante sur le plan physique (c'est le deuxième sport le plus intense au niveau cardiaque, à égalité avec le squash), le badminton continue d'attirer de plus en plus de joueurs de tous âges à Colombes. Grâce à la qualité de son encadrement, et à des créneaux horaires dans les gymnases des Fossés-Jean et du lycée Maupassant qui permettent de pratiquer ce sport en entraînement comme en jeu libre, l'ESC Badminton compte cette saison près de 200 licenciés. Un chiffre en constante augmentation, qui vient récompenser les initiatives portées par l'association. Précurseur en matière de parabadminton, avec l'achat d'un matériel spécifique (deux fauteuils adaptés et poteaux réglables), engagé au niveau départemental en compétition, le club s'ouvre cette année à une nouvelle pratique destinée à un large public : le fit'minton.

Se dépenser en musique, avec ou sans raquette !

Développé depuis 2015 à l'initiative de la Ligue Ile-de-France, le fit'minton combine comme son nom l'indique l'explosivité du badminton et le dynamisme d'une séance de fitness. « *Il se destine à la fois aux personnes éloignées de la pratique sportive comme aux compétiteurs qui veulent améliorer leurs performances physiques. Le rythme est identique pour tout le monde, mais l'intensité varie suivant le profil de chaque participant* », explique Laurence Le Couedic, présidente du club. Pendant une heure, vous pratiquez ainsi en groupe, et en musique, des chorégraphies et échauffements cardio-musculaires, avant de prendre raquettes et volants pour effectuer les gestes typiques du badminton : fentes en avant, maintien de raquette… « *C'est une activité multi-générationnelle, qui peut se dérouler en intérieur comme en extérieur. Et on peut la pratiquer sans rien connaître du badminton !* », s'enthousiasme la présidente.

De fait, il est possible de s'abonner au club pour une année, pour un coût de 160 euros, ou pour les licenciés du club de payer un supplément de 30 euros pour y participer. Les séances se déroulent tous les samedis, hors vacances scolaires, de 10h à 12h au gymnase Maintenon. Alors, prêts à vous dépenser ?

Plus d'infos :
www.esc92badminton.org/