

# JOURNAL



Le Club de Badminton de Sierre a l'honneur de vous présenter la toute première parution de son journal, avec le nouveau logo du club !

Annick Bonvin, membre actif du club, s'est lancée avec l'aide du comité dans la rédaction de ce journal. Il se veut être non seulement informatif, mais il tend aussi à éveiller l'intérêt pour le badminton, à faire connaître le club et donner l'opportunité à tous de l'intégrer, à apporter une cohésion de groupe et permettre à chacun de devenir acteur au sein du club. Car il a plus que jamais besoin de vous ! Que vous soyez membre actif ou passif, membre du comité, parent, junior, sénior, ami,... le BC Sierre a besoin de nous tous pour qu'il puisse prospérer !

## Place aux juniors !

Dans cette première édition, nous avons souhaité mettre en avant les jeunes du club en leur laissant la parole. Plusieurs d'entre eux ont accepté de nous partager un bout de leur histoire, de leur vécu, de ce qu'ils aiment au sein du club et parfois aussi de leurs difficultés.

Aujourd'hui, le BC Sierre compte 25 juniors entre 10 et 17 ans, qui se répartissent en 3 groupes : les juniors 1, les juniors 2 et les juniors *fun*.



*Entraînement des juniors un samedi en septembre 2021*

## Témoignages : chacun suit sa voie



### **Maël Lopes, 11 ans**

« Je cherchais un nouveau sport à découvrir et j'ai choisi le badminton, que j'ai commencé au printemps 2021. Ma maman a commencé à en jouer il y a plus de 20 ans, avec mon grand-papa, pour le plaisir. Et mon papa joue de temps en temps avec moi. Donc j'ai à mon tour voulu tester le badminton en entrant au BC Sierre !

J'aime beaucoup l'ambiance du groupe et les matchs entre nous. J'ai aussi aimé mon premier tournoi : rencontrer et affronter des joueurs d'autres clubs, et voir mon niveau. Ce que j'ai trouvé difficile au début, ce sont les règles du jeu, surtout celle du score pair ou impair et du service à gauche ou à droite.

Le badminton me change beaucoup les idées après une journée d'école. C'est bon pour le moral, ça maintient la santé, et c'est un bon moyen pour développer ma confiance en moi ! »

« **C'est bon pour le moral et la santé !** »

-MAËL LOPES

**Sylvain Pralong, 16 ans**

« Je fais du badminton depuis l'âge de 6 ans au sein du club. Au début, le plus dur était la prise de la raquette, de la tenir juste. Puis j'ai bien progressé ! Aujourd'hui, dans la semaine je m'entraîne une fois avec les juniors 1 et une fois avec les adultes. Je suis aussi entraîneur-assistant pour les juniors du groupe *fun*, depuis bientôt deux ans.

Ce que j'aime dans le badminton, c'est tout l'aspect technique, c'est-à-dire tous les mouvements à apprendre, les déplacements ou encore les stratégies de jeu. Et j'apprécie aussi les bons moments que je passe avec les personnes de mon équipe.

Le badminton a forgé mon mental. J'ai appris à ne pas me laisser décourager par mes erreurs ou par l'adversaire. Quoi qu'il arrive, il faut garder la tête froide, continuer à croire en soi et aller au bout du match sans jamais baisser les bras. »



**« Le badminton a forgé mon mental. »**

-SYLVAIN PRALONG

**Lucie Pralong, 14 ans**

« Je joue du badminton depuis environ 7 ans. J'ai découvert ce sport par mon frère, Sylvain. Au début, c'est la bonne ambiance du club qui m'a fait croquer ! J'étais aussi contente d'aller au badminton pour pouvoir décompresser après une journée d'école. Les mini jeux que l'entraîneur/euse nous faisait faire me motivaient, je voulais vraiment m'améliorer, et toujours me surpasser. Aujourd'hui, je peux clairement dire que ma motivation vient des compétitions ! J'aime me confronter à la difficulté pour m'améliorer et me mesurer aux plus fortes de ma catégorie.

Je m'entraîne lundi soir avec les juniors, le mardi soir avec les adultes, le mercredi avec les Cadres valaisans (la filière performance du badminton valaisan) et si je peux, je vais aussi le jeudi soir avec les juniors. Puis s'y ajoute les tournois le weekend, chaque 3 semaines environ.

Mes objectifs sont de monter dans les ligues et de continuer les tournois nationaux. Mon rêve en tant que junior est de faire un podium en national, même si pour l'instant je me contente de la 21ème place. Et mon rêve ultime : participer aux JO dans 6 ans ! »

**« Ma motivation vient des compétitions ! »**

-LUCIE PRALONG

**Anthony Crettaz, 14 ans**

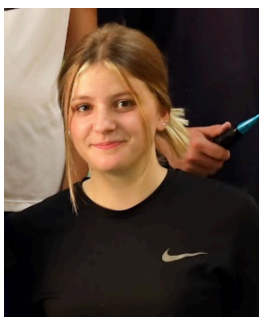
« J'ai fait pas mal de sports différents : du cirque, une année de foot puis du basket. J'ai aussi essayé une fois l'unihockey et la capoeira, mais ça ne m'a pas plu. A cause de mon asthme, j'ai dû arrêter le basket, car les entraînements étaient trop intensifs. Alors il y a 3 ans, j'ai intégré le BC de Sierre où j'ai trouvé un rythme qui me convient. Les entraîneurs sont très sympas et il y a une bonne ambiance dans le groupe. L'année prochaine je monte dans le groupe des juniors 1 !

Mon objectif est avant tout de continuer à faire du sport, c'est très important pour moi. Et le fait d'avoir deux entraînements fixes par semaine m'aide à vraiment y aller ! Sinon, s'il n'y a rien de fixé, c'est difficile pour moi de me motiver, même si j'aime beaucoup le sport. »



**« Faire du sport dans une bonne ambiance ! »**

-ANTHONY CRETZAZ



### Ophélie Clavien, 15 ans

« J'ai commencé le badminton récemment, il y a deux ans. Mais le confinement dû au COVID a fait que j'ai vraiment commencé à jouer l'année passée, en 2021. C'est un ami, Martin, qui est aussi dans les juniors au club de Sierre, qui m'a motivée à en faire. Je n'avais jamais entendu parler de ce sport auparavant. J'en ai pratiqué d'autres, comme le karaté durant 8 ans et la danse moderne jazz. J'ai aussi joué du piano au conservatoire de Sierre durant 8 ans, et je vais encore passer cette année le Certificat non professionnel de solfège. C'est beaucoup d'années de cours, de pratique et d'exams pour en arriver là. Je ne voulais pas lâcher aussi près du but ! Quand j'ai un objectif en tête, je fais tout pour y arriver. J'aime apprendre et me voir évoluer ! Au badminton, je veux continuer à m'entraîner pour pousser mes capacités au maximum et atteindre un bien meilleur niveau. »

« J'aime apprendre et me voir évoluer. »

-OPHÉLIE CLAVIEN

### Tanya Clavien, 14 ans

« Le badminton est un sport ouvert à tous. C'est physique, car il faut réceptionner le volant dans tous les coins du terrain, mais ça demande aussi de la technique et de réfléchir. Il y a pleins de coups à faire, c'est rapide et ça entraîne les réflexes. Ce sport me motive tous les jours à bouger, il me garde en bonne santé et m'ouvre aux gens (coéquipiers, entraîneurs, etc). Quant à l'esprit de compétition, il me pousse à m'améliorer, à persévérer, à gagner ou perdre avec fierté... et à être fière de moi ! Le badminton a bien amélioré l'estime et la confiance que j'ai en moi. C'est pour toutes ces raisons que j'aime le badminton ! Un message aux autres jeunes qui liront cet article ? Commencez le badminton sans hésiter ! »



« Le badminton a amélioré l'estime et la confiance en moi. »

-TANYA CLAVIEN



### Maël Favre, 17 ans

« Je fais beaucoup d'activités physiques comme du vélo, de la trottinette, de la grimpe, du ski et de la marche. J'ai fait ce printemps la moitié de La Dérupe, de Chalais à Brie, et je rêve de participer à la course Sierre-Zinal. Je fais aussi partie des jeunes samaritains de la Noble Contrée.

J'ai intégré le BC Sierre il y a 2 ans, après 8 ans de karaté. J'ai commencé en août 2021 une formation de paysagiste qui dure 2 ans, et les horaires ne me permettent plus de participer aux entraînements avec les juniors. Alors je joue avec le groupe du mercredi soir, c'est très sympa aussi. Ce que j'aime dans le badminton, c'est apprendre, améliorer mes gestes, ma technique, pouvoir dépasser mes limites et me défouler. Et quand je le peux, je donne quelques conseils. »

« J'aime apprendre, m'améliorer et dépasser mes limites. »

-MAËL FAVRE



### Fanny Peter, 17 ans

« J'ai joué 4 ans au BC Anniviers avant d'intégrer l'an passé celui de Sierre. Je pensais au tout début que la badminton était un jeu de plage, mais j'ai découvert un sport complexe et complet, autant technique que physique et mental !

Le badminton me permet de me vider la tête et de m'évader de mes préoccupations. Quand j'en joue, je ne pense à rien d'autre, je suis à 100% dedans, connectée au moment présent et à moi-même. Sur le terrain, tu te retrouves seul AVEC toi-même et FACE à toi-même, avec tes difficultés ! Tu n'as alors pas d'autres choix que d'agir, de trouver une solution, là, sur le moment, et d'avancer. C'est en cela que le badminton m'a vraiment redonné confiance en moi.

J'appréhendais au début de changer de club, de devoir faire ma place dans un groupe déjà soudé, de ne connaître personne. Mais l'intégration à Sierre s'est faite facilement, l'ambiance y est conviviale et les entraîneurs sont attentifs, motivants et bienveillants. Ils mettent en avant le potentiel de chacun.

Le badminton est un sport où se côtoient le fair-play et la courtoisie. Je n'ai jamais ressenti de rivalité agressive, même lors des interclubs ou des tournois. On est là pour apprendre, comprendre ses erreurs, pour progresser, et faire mieux au coup suivant !

Vraiment, venez découvrir ce sport et surtout, venez comme vous êtes, il n'y a aucune condition à remplir ! »

« Alors, je suis à 100% connectée au moment présent et à moi-même. »

-FANNY PETER

## Tu veux nous rejoindre ?

Bienvenu à toi ! Viens tester le badminton en contactant Christian Pralong :

077 269 19 71

[technique@bcsierre.ch](mailto:technique@bcsierre.ch)

Retrouve-nous aussi sur notre site internet : [www.bcsierre.ch](http://www.bcsierre.ch)