



« Être bien
avant d'être
bon »

GUIDE DE REPRISE EN DOUCEUR ET PROGRESSIVE



FFBad
Fédération Française
de Badminton

www.ffbad.org

« Être bien avant d'être bon »

Le retour dans les gymnases s'anticipe et se prépare. Après une trop longue privation de badminton, le retour sur le court doit se faire en douceur et surtout progressivement que vous soyez jeunes, plus âgés, compétiteurs ou simples joueurs loisirs heureux de retaper enfin dans le volant !

Joran LOVE,
préparateur physique
des Équipes de France,
vous guide dans cette reprise ...
en douceur !

Les **5**
commandements
d'une reprise
progressive

- 1.** Je respecte mon corps en y allant crescendo.
- 2.** J'augmente progressivement mon temps de pratique.
- 3.** Je module l'intensité de ma séance.
- 4.** Je maîtrise l'intensité de mes frappes et mes impacts.
- 5.** Je m'hydrate tout au long de la séance.

Les 5 étapes clés de l'échauffement au terrain pour une reprise sans bobo

Prenez votre temps avant d'aller taper le volant ! Cela vous permettra d'apprécier le mieux possible votre reprise du badminton.

Les étapes se font les unes après les autres dans l'ordre indiqué et toujours de manière progressive.

MOBILITÉ ARTICULAIRE



PRÉVENTION



RENFORCEMENT



COURSE & GAMMES



TERRAINS



ÉTIREMENTS

A vous de jouer !

LA MOBILITÉ ARTICULAIRE

Définition : c'est le mouvement total qu'une articulation rend possible.
Avoir une bonne mobilité articulaire permet de limiter les blessures.

Au badminton, on sollicite énormément les articulations suivantes : chevilles, hanches et épaules.

Toujours à effectuer avec le poids du corps. **Protocole** : ⌚ 30 s. par exercice

Prendre le temps de bien ressentir les différents mouvements.

LE BOL

Toujours avoir les paumes de mains tournées vers le ciel.

En position debout, descendre en squat avec les mains qui passent derrière le dos, remonter doucement en écartant les bras et redressez-vous avec les mains au niveau de la tête.



FENTES

Le bassin doit toujours rester sur la même ligne durant tout le mouvement.

Descendre en fente latérale en gardant le dos droit, enchaîner avec une fente de l'autre côté. ⌚ 30 s. dans un sens 30 s. dans l'autre.



OVERHEAD SQUAT

Toujours avoir les paumes de mains tournées vers le ciel.

Pieds largeur d'épaules ou plus, bras écartés et mains au-dessus de la tête, descendre en squat progressivement avant de remonter là encore par étapes.



PRÉVENTION

Définition : c'est l'ensemble des moyens mis en place afin d'éviter l'apparition de blessures dans le milieu sportif. Comme le dit le vieil adage, il vaut mieux prévenir que guérir !

L'élastique circulaire permet de travailler plus en profondeur.

L'ensemble des exercices proposés (ci-dessous) peut être réalisé sans élastique.

POUR ACTIVER SON PSOAS

Grand et droit et je monte mes genoux en alternant gauche et droite.

Protocole : 🕒 20 répétitions en alternant. A faire une fois.



POUR ACTIVER SES FESSIERS

Jambes en légère flexion, pieds largeur de hanches, tension constante sur l'élastique, j'écarte les jambes à l'aide de plusieurs pas latéraux (le genou guide le mouvement).

Exemple : 3 pas à droite / 3 pas à gauche.

Faire la même chose arrière / avant.

Protocole : 🕒 30 s. de pas latéraux puis 30 s. déplacements avant / arrière. A faire une fois.

POUR ACTIVER SES ÉPAULES

Prenez votre élastique et servez-vous de son élasticité.

Protocole : 🕒 10 répétitions avec le coude collé au corps et 10 répétitions coude à hauteur d'épaule



LE RENFORCEMENT

Définition : toute activité ou programme d'entraînement visant à travailler spécifiquement une chaîne musculaire afin d'en améliorer l'efficacité. Au badminton, on insiste beaucoup sur le gainage.

Toujours à effectuer avec le poids du corps.

BEAR SQUAT

Commencez en vous mettant en position de pompe en positionnant vos mains à hauteur d'épaules. Les fesses rejoignent les talons en restant grand et droit. Une fois cette position atteinte, vous pouvez revenir en position initiale : bras tendus, dos droit et jambes tendues.

Protocole : 🕒 10 répétitions.

Prendre le temps de bien ressentir les différents mouvements.



TURKISH GET UP

Le but de cet exercice est de passer le corps d'une position allongée à une position debout puis à nouveau à une position allongée en ne se servant que d'un bras et des deux jambes. **Toujours regarder sa main.**

Protocole : 🕒 5 répétitions par côté.



1. Allongé au sol, bras droit tendu vers le plafond, genou droit fléchi, pied droit à plat.



2. Se mettre sur le coude gauche.



3. Se mettre sur la main gauche.



4. La jambe tendue devant passe derrière en flexion.



5. Pour finir on se met debout.

COURSE, GAMMES & ÉCHELLE DE RYTHME

Plus qu'une étape avant le terrain !

Répéter ses gammes comme lorsqu'on joue d'un instrument. Les gammes en langage échauffement au badminton signifient des talons fesses, des pas chassés, des foulées bondissantes ou encore de la course arrière ou rotative.

L'**échelle de rythme** participe à la qualité de ses appuis. Cette « marelle sportive » peut se fabriquer à partir de cordes ou alors à la craie ou avec des adhésifs sur un sol en dur.

Utilisez la largeur de la salle et commencez par un footing de 3 minutes.

Enchaînez ensuite avec à l'aller un exercice et retour en trotinant.

Exemple : Aller 1 : talons/fesses, Aller 2 : montée de genou, Aller 3 : pas chassés, Aller 4 : course arrière, etc. A varier à l'infini !

ECHELLE DE RYTHME

Aller le plus vite possible sans faire de bruit avec les pieds.

Protocole : ⌚ 5 s. en variant les exercices



« Sans faire de bruit avec les pieds »

Le silence est d'or sur cet exercice. Challengez-vous, pour entendre les mouches voler !

BADMINTON

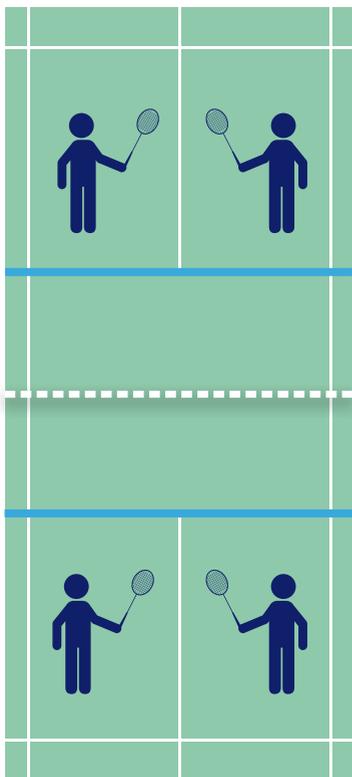
Tu es fin prêt, ton échauffement est terminé. Ton corps est « chaud » mais attention à ne pas le mettre en surtension une fois la raquette à la main. Ne pas oublier la notion de progressivité.

Privilégiez les jeux au jeu dans un premier temps.

1 VS 1

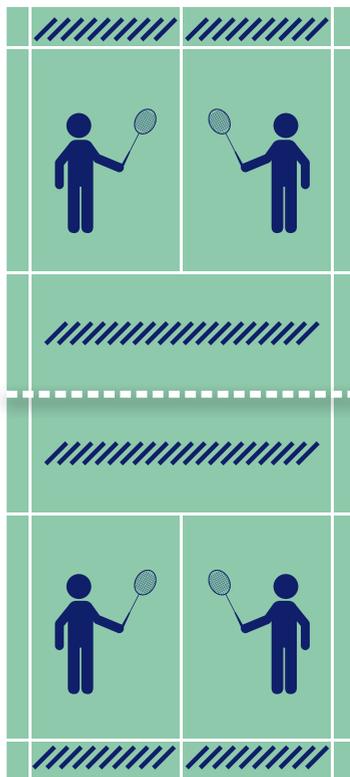
SUR DEMI TERRAIN

De chaque côté du court, vous devez viser la ligne de service sur chaque coup.



2 VS 2

Échanges sans zone avant et sans zone arrière, le même joueur ne peut jouer le volant 2 fois de suite.



LES ÉTIREMENTS

Définition : ce sont des exercices spécifiques destinés à améliorer la mobilité par un allongement progressif du muscle au maximum de son amplitude.

D'une manière générale, les étirements servent à replacer les muscles contractés durant une séance avec pour objectif de maintenir une élasticité naturelle.

Temps de maintien  10 s.

Nombre de séries  2 à 3

Mise en tension légère et progressive.

Se positionner avec un écart suffisant entre des deux pieds pour assurer l'équilibre.

Amener progressivement le poids du corps dans le talon de la jambe arrière.



Partir de la position allongée et remonter progressivement au moyen des bras, ne doit pas entrainer de douleur au dos. Si c'est le cas, redescendre un peu.

Relâcher le dos et les fessiers.

Possibilité de «tracter» légèrement vers l'avant pour accentuer l'étirement des abdominaux.

Relâcher complètement le bras du côté à étirer.

Rentrer le menton.

Incliner doucement la tête vers le côté opposé.

Tout en conservant cette inclinaison, diriger le regard vers l'aisselle du côté à étirer afin d'effectuer une très légère rotation de la tête.



Rentrer le ventre afin d'engager le transverse et de maintenir le rachis lombaire. Conserver les épaules à l'horizontale



Relâcher les épaules et les omoplates. Amener l'épaule vers l'avant, bras fléchi. Baisser la tête peut permettre de mieux sentir l'étirement



Baisser les épaules et garder les omoplates fixées. Amener le bras tendu devant.

* Il existe une multitude d'étirements, si vous souhaitez aller plus loin, rendez-vous (lien vers la page étirement du PPF, [ici](#))



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON

9-11 avenue Michelet 93583 Saint-Ouen Cedex - T 01 49 45 07 07

www.ffbad.org