

(Temps de lecture : 5min)

La reprise ne cesse d'être repoussée... Nous espérons à chaque annonce gouvernementale que nous pourrions à nouveau retourner dans les salles... pourtant on a l'impression que plus on avance, plus l'accès est repoussé !

Nous partageons votre impatience, encore un peu de courage !!

A la ligue du grand est de badminton nous continuons à nous questionner pour trouver des solutions afin de faire de cette période un moment **utile et constructif**.

Nous croyons finalement que cette période pourrait, en quelques sortes, être le moment qu'il faut utiliser pour faire les choses que nous ne prenons pas le temps de faire habituellement, que nous n'avons pas le temps de faire habituellement !

C'est donc avec plaisir que je vous annonce que de **fantastiques** projets sont en phase de construction !

Nous continuons à vouloir améliorer votre accompagnement afin de vous aider dans votre quotidien...

Pour ce faire, une série de rendez-vous a été programmé sur cette fin de saison :

- Une **Newsletter** rédigée par nos experts vous sera adressée personnellement chaque semaine, sur des thèmes variés qui vous concernent ! (Vous pouvez vous désinscrire quand vous voulez, un mail en retour est suffisant)
- Des **webinaires** sur des problématiques pédagogiques, sur inscription pour accéder au live et au replay (le premier aura vraisemblablement organisé fin février, plus d'informations à venir)
- Enfin, nous construisons **une série d'outils** pour accéder à des solutions « clés en main » pour faciliter l'encadrements de vos publics !

C'est donc avec énormément de plaisir que nous entamons cette série... Et quoi de plus cohérent que de commencer par un échauffement !

Arnaud notre expert en préparation physique vous conseille...

ARRÊTEZ DE VOUS ÉCHAUFFER !

Arrêtons de nous échauffer...de la mauvaise façon !

Imaginez un seul instant que l'échauffement que nous réalisons tous les jours est néfaste et obsolète depuis 1964.

Imaginez encore qu'un échauffement complet et qualitatif se fasse simplement en seulement 10-15 minutes !!

Les 4 erreurs à surtout éviter :

- **1_Le trotting ;**
Même si nous avons l'impression de l'être, le corps est loin d'être échauffé... La température augmente de 0,5C° contre un objectif de 2 à 3 C°, nous sommes loin du compte !

En fait, les muscles moteurs du mouvement ont une très faible amplitude via le trotting, proche du statisme ! La T° corporelle augmente, mais pas la T° musculaire... c'est un faux ami qui amène souvent à des douleurs et blessures.

- **2_ le gainage et les étirements :**

Pour réussir à monter la T° musculaire, il faut faire **circuler le sang** dans les muscles (c'est la vascularisation). Quand nous travaillons en gainage ou en étirements, le muscle est statique. Il n'y a donc pas « effet de pompe »... C'est très faiblement utile.

- **3_ les gammes explosives ;**

Lorsque nous réalisons des mouvements explosifs, les muscles n'ont pas le temps de se vasculariser. La T° corporelle augmente, pas la T° musculaire...

- **4_ se dire que l'entraînement va rattraper le manque d'échauffement ;**

Le badminton est un ensemble de mouvements explosifs... nous l'avons déjà dit, le mouvement est trop rapide pour une vascularisation optimale ! Le joueur ne restera donc pas chaud et la blessure guète...

Voici mes secrets pour un bon échauffement de badiste ?

L'objectif est de faire augmenter la T° musculaire via une circulation du sang dans les muscles.

Pour cela, nous devons utiliser les muscles comme « une pompe » en réalisant des efforts dynamiques, **muscles après muscles**...

Les règles sont simples :

- 10 répétitions par muscles qui ont besoins d'être échauffés,
- 20-50% d'intensité,
- Une contraction puis un relâchement afin d'avoir un effet « pompe » optimal.

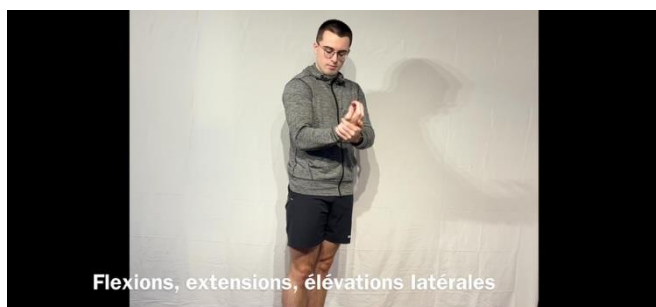
C'est l'échauffement « Russe adapté » !

→ Il permet une augmentation de **2 à 3 C° de la T° musculaire**, et cela en 5 à 10 minutes !

Il ne vous restera plus qu'à réaliser des « gammes spécifiques » progressives sur terrain et avec raquette.


Les 4 groupes de situations incontournables de l'échauffement :

- Haut du corps : flexion du coude, extension du coude, élévation de bras, pompe sur genoux, tirage du bras, rotation interne du bras, rotation externe du bras, pronation et supination de l'avant bras



- Ceinture abdominale : flexion du tronc avant/arrière/latérale, rotations du tronc

- Bas du corps : squat, hip thrust, fente, adduction, extension pointe de poids, flexion du genou au sol



Fentes arrières



Flexions : ischios-jambiers



Adductions

- Gammes badminton : situation de duel et de match : contre amorti – lob / Drive – Drive / dégagement – dégagement / Match

Vous trouverez tout le détail des exercices proposés en cliquant sur :

<https://youtu.be/Burm2VpXoVY>

L'échauffement traditionnel est obsolète depuis plus de 50 ans !

Nous savons aujourd'hui qu'il est néfaste à la performance, et ne prévient pas les blessures... ils le créent.

Pour aller plus loin : <https://youtu.be/dKG5CjfnvdM> - <https://youtu.be/xXCgk8wUXWU>

“ C'est ensemble et maintenant que nous devons transmettre les bonnes routines pour un sport plus fort et sans douleurs ! ”



Préparateur physique et mental,

Entraîneur et coach sportif à la Ligue du Grand Est de Badminton

Pour une optimisation complète de la performance