

NEWSLETTER

#EDUCATEURS



le 18 juin 2021 ⌚ 6 minutes

Du réchauffé ? Pas du tout, cette Newsletter d'Arnaud est maintenant à nouveau complètement d'actualité !

Les salles sont à nouveau accessibles pour tout le monde.

Le BaD peut reprendre, enfin...



Arnaud ne s'est pas ennuyé durant cette période puisqu'il vous a proposé des webinaires, des séances de renfo et de stretching en visio...

Il a animé le groupe privé autour des thématiques de la préparation physique, de la prépa mentale et de la nutrition...

Il a échafaudé une série de prestations de formation et d'animation pour les joueurs, qu'il trépigne de pouvoir tester avec vous !

Cette reprise est donc l'occasion de vous adresser à nouveau ces quelques conseils précieux...

Surtout que vous pourrez enfin vérifier leur efficacité !

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 guette...

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, **muscle après muscle**...

Les règles sont simples :

- 10 répétitions par muscles qui ont besoin 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 » !

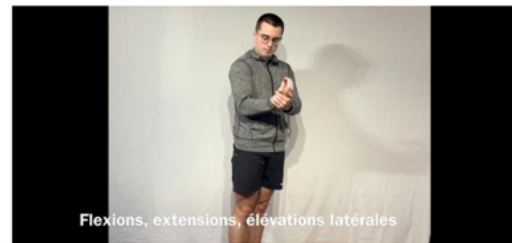
👉 **Il permet une augmentation de 2 à 3 C° de la T° musculaire, et cela en 5 à 10 minutes !**

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

Les 4 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

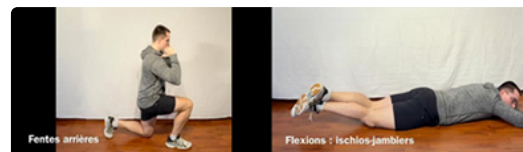


• **Ceinture abdominale :**

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



- **Gammes badminton :**

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

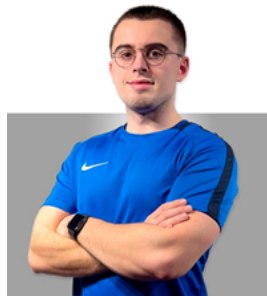
Vous trouverez tout le détail des exercices 🖱 [en vidéo ici](#)

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... il les crée.

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 ! ”



Arnaud DUPUIS
*Préparateur physique et mental,
Entraîneur et coach sportif à la Ligue du Grand Est de Badminton
Pour une optimisation de la performance*

Ligue du Grand Est de Badminton
13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE
www.badmintongrandest.com



On vous a transmis cette newsletter
et vous souhaitez la recevoir directement ?

Inscrivez-vous ici !

Retrouvez toutes nos [newsletters-éducateurs](#) en téléchargement sur notre site.