

NEWSLETTER

#EDUCATEURS



le 25 juin 2021 4 minutes

Devenez plus rapide qu'Usain Bolt !

Les premières fois que je suis rentré dans une salle de badminton, ce qui m'a impressionné, c'est ce bruit sec et fort que produit la frappe du volant...

Évidemment, comme tout gamin, un de mes objectifs de joueur de BaD devint : Essayer de reproduire ce bruit puissant et savoir taper **fort**...

On a beau essayer d'expliquer le contraire, dans la tête des joueurs, frapper fort reste l'arme numéro 1 pour gagner un match...

Enfin au début...

Malgré cette ambition démesurée de frapper super fort, le résultat n'a jamais vraiment été à la hauteur.

Actuellement, quand on me parle de force, de nombreuses images me viennent...

Mais quel est l'intérêt d'être aussi fort pour taper un volant de 4g ?

J'ai voulu profiter une nouvelle fois de l'arrivée d'Arnaud pour en savoir un peu plus...

“ Arnaud, faut-il devenir haltérophile pour être fort en badminton ? ” 🏋️

Il m'a tout de suite précisé :

La force ne permet pas de devenir haltérophile, **la force est un outil** au service du sport !

Il a commencé à me parler d'une relation à 3...

... Entre la force, la vitesse et l'explosivité !

La vitesse est dépendante de la force à générer, et l'explosivité (qui est la qualité de monter le plus rapidement possible à sa force maximale.)

La force est la capacité de résister ou déplacer une charge, avec ou sans variation de sa vitesse.

J'ai un peu mieux compris où il voulait en venir... et vous ?

La force est primordiale pour le badminton ! **Tout part de la force, sans force il n'y a rien à développer !**

À une même vitesse de déplacement, si je deviens plus fort, je serai moins proche de ma force maximale pour un déplacement et ainsi avoir moins besoin de ma capacité d'endurance !

C'est une manière extrinsèque de résister à la fatigue.

Je pourrai aussi me déplacer plus rapidement vers le volant (pour un kill par exemple), et le taper plus rapidement !



Arnaud ! Comment travailler sa force ? Quels conseils donner aux éducateurs ?

“ La force est simple à développer, le plus difficile sera de sélectionner les bons outils parmi les plusieurs dizaines existantes ! ”

Voici 3 façons simples de travailler la force ! 🍌

✅ 1- Le travail isométrique !

Le principe est de travailler sans déplacement des points d'insertions musculaires ! C'est ce que l'on appelle aussi le « gainage ».

Que cela soit en pompe, en squat ou en tirage, l'objectif est de rester statique dans un angle et temps bien précis : soit peu de temps (3-5 secondes) avec une contraction maximale, soit longtemps (20 secondes) avec moins de charge.

Je peux par exemple, pour une pompe, pousser le plus fort possible contre un mur à intensité max !

✅ 2- Le travail concentrique !

Ce principe se centre sur le raccourcissement musculaire !

Pour gagner en force, il nous suffira de réaliser les mouvements les plus explosifs possibles.

Malgré une barre très lourde et une vitesse visible lente, un powerlifter aura l'intention d'aller le plus vite possible.

C'est la clé !

✅ 3- Le travail de vitesse !

Sur un travail de vitesse simple sur 30-50 mètres, ou sur du démarrage (10-20 mètres), le focus se tourne sur la réalisation la plus courte de l'objectif.

Nous pouvons varier le signal (sonore, visuel, auditif), ou l'arrivée (une ou plusieurs possibilités)

Échauffez-vous, il n'y a plus qu'à !

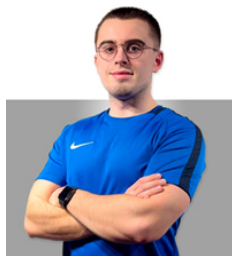
... Au fait, êtes-vous inscrits au **webinaire du 02/07** ?

Si ce n'est pas le cas c'est ici 📌

[JE M'INSCRIS](#)



N'hésitez pas non plus à nous rejoindre sur le groupe Facebook privé "[Booste ton BaD!](#)"
Arnaud nous livre chaque semaine les clés pour aider les joueurs à être performants.



Arnaud DUPUIS [email](#)
Préparateur physique et mental,
Entraîneur et coach sportif à la Ligue du Grand Est de Badminton

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.