

Salut à toutes et tous !

J'espère que votre confinement se passe bien et que vous et vos proches vous portez bien...

Je vous propose de vous **remettre/maintenir en forme** pendant cette période compliquée pour notre condition physique !

J'encourage surtout les membres des équipes interclubs ainsi que les jeunes compétiteurs à s'imposer une « certaine rigueur » pour pouvoir repartir plus vite quand nous aurons de nouveaux accès aux terrains !

Pour les autres, cela ne vous fera pas de mal et adaptez les exercices à vos possibilités !!!

Je préconise :

- une séance de course à pied, de vélo, de rameur, ... de 30 min à 1 h, 1 fois par semaine (pour ma part je trouve le vélo d'appartement devant Netflix plutôt cool !!!)

- une séance physique de 30 à 45 min, 1 fois (2 fois c'est mieux !!!) par semaine avec un mix d'exercices pour travailler tous les groupes de muscles. Ci-dessous quelques exemples que vous adapterez à votre condition : si vous êtes « facile », augmentez le nombre des répétitions (5 séries de 20 au lieu de 5 séries de 15 par exemple) ou augmentez la durée des séries (5 séries de 45 sec d'effort et 45 sec de repos au lieu de 30/30).

- en fin de séance, n'hésitez pas à prendre la raquette pour faire des jongles (de plus en plus petites pour travailler les spins) du mur, du service au-dessus d'une corde, du drive pour ceux qui sont 2 à la maison.... Enfin tout ce qui peut permettre de garder quelques sensations !!! Je vous mets en lien quelques vidéos qui proposent des exercices à la maison : cherchez sur youtube il y en a pleins...

<https://youtu.be/BxHY39Th0LI>

<https://youtu.be/FzIQrWZZwdE>

Exercice 1 : Les Burpees pour l'endurance

Quand on pense préparation physique, on pense au footing, à la course à pied et aux séances de fractionné. Cependant, sachez que vous pouvez **gagner en endurance également par le biais d'exercices spécifiques ou de circuit training**.

Le fait de réaliser des burpees vous permettra rapidement de faire monter le cardio pour éliminer les cocktails de cet été et gagner en endurance, une des qualités essentielles sur un terrain de badminton.



© HIIT Academy

Exécution : – A partir de la position debout, descendez au sol pour vous retrouver en position pompe.

– Posez votre poitrine au sol puis ramenez vos pieds vers vos mains afin de vous relever.

– Effectuez un saut en extension, bras en l'air puis recommencez.

Durée et variantes: 5 séries de 30sec d'effort et 30sec de repos est un bon début.(augmentez de 15 /15 sec chaque semaine !)

Ensuite, vous pouvez l'incorporer à un circuit training à base de pompes, de corde à sauter, de jumping jack et de mountain climber.

Exercice 2 : Le Squat pour la solidité des appuis

Le squat va permettre de **travailler différentes facettes de votre jeu**. De manière classique, il permettra de gagner en force au niveau des appuis. Si vous intégrez du saut (jump squat), vous mettrez l'accent sur l'explosivité. Enfin, sur un support instable comme un Bosu, vous travaillerez votre proprioception, indispensable en badminton, pour éviter de se blesser, notamment lors des changements d'appuis rapides.



© *Trucs De Nana*

Exécution : –. Positionnez vos pieds d'une largeur d'épaule.

– Réalisez une flexion en envoyant vos fesses vers l'arrière et en gardant le dos avec une cambrure naturelle. Les abdominaux seront contractés et la tête restera dans l'alignement de la colonne vertébrale.

– Quand vos cuisses sont parallèles au sol, poussez sur vos jambes pour revenir en position initiale.

Durée et variantes: 5 séries de 15 répétitions. Les variantes sont nombreuses. **Dans le cadre d'une préparation physique badminton, nous vous orientons vers du « Jump Squat »** et du squat sur support instable comme un Bosu par exemple.

Exercice 3 : Les escaliers pour l'explosivité

Tous les préparateurs physiques adorent les escaliers. Ils permettent de **travailler l'explosivité**, la vitesse ou encore la puissance. Durant votre préparation, n'hésitez pas à travailler les 3 paramètres. L'explosivité pourra être travaillé en montant les marches d'escaliers rapidement, en jouant sur la fréquence des appuis. Pour cela, mettez 2 appuis par marche et aidez-vous des bras pour suivre le rythme.

Exécution : – Après avoir réalisé vos répétitions au gobelet squat, vous pouvez monter rapidement les marches d'escaliers en mettant 2 appuis rapides par marche. Aidez-vous des bras par un mouvement tonique et coordonné.

Durée et variantes: 10 séries de 20secondes d'effort. Descente des marches en marchant.

Pour varier, vous pouvez les monter 2 par 2, pieds joints, à cloche pied ou encore de profil.

Alternatives : Pour ceux qui n'ont pas d'escalier chez eux ou à proximité, trouvez un banc ou une bordure d'une 30 aine de cm de hauteur (adaptez à votre taille et votre puissance !) et faite des séries de monté/descente pieds joints ou pied alternés (de face ou a cheval) Regardez le début de cette vidéo elle vous donnera des idées !

<https://youtu.be/BxHY39Th0LI>

Exercice 4 : Le gainage pour un meilleur transfert de forces

Le gainage est utile à tous les sports et notamment aux pratiquants de badminton, en raison de l'asymétrie suscitée par ce sport de raquette. Le gainage permet **une meilleure retransmission des forces entre le haut et le bas du corps** ainsi qu'une meilleure posture. Pouvant être pratiqué quel que soit votre niveau sportif, c'est un exercice à intégrer pour préparer la reprise du badminton.



© Pixabay

Exécution : – Allongez-vous sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras. L'angle du coude formant 90°.
– Si possible, décollez vos hanches du sol. Veillez à bien aligner vos segments.

– Contractez votre sangle abdominale en respirant calmement durant le temps imparti.

Durée et variantes: 4 séries de 45sec de chaque côté. Le gainage peut être réalisé de face (planche faciale), en montant et descendant les hanches ou encore sur le ventre (superman) pour les lombaires.

Exercice 5 : Le pull-over pour plus de puissance

Les épaules sont fortement sollicitées au badminton. Pour vous y préparer, l'exercice du pull-over est intéressant. Outre le fait de **mettre en jeu vos pectoraux et vos muscles dorsaux**, il va venir **étirer votre deltoïde afin de se familiariser à nouveau avec ce mouvement de rotation vers l'avant**, bien utile lors des smashes ou des frappes hautes en coup droit.



© Personal Sport Trainer

Exécution : – Placez-vous sur un banc ou un Swiss Ball. Les pieds sont stables au sol, saisissez un élastique , un haltère ou une bouteille d'eau.
– Tendez vos bras vers l'arrière jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Ensuite, remontez-les à verticale en suivant le même trajet.

Durée et variantes: 5 séries de 15 répétitions. Inutile de vouloir mettre lourd sur cet exercice. Vous pouvez travailler à l'aide d'haltère, d'élastique, de médecine ball ou encore d'une bouteille d'eau.

Exercice 6 : Les fentes statiques ou dynamiques

Les fentes sont l'exercice de base du joueur de badminton : on les retrouve dans tous les déplacements que se soit vers l'avant du terrain ou vers l'arrière (frappes dans le retard)

Execution : - appliquez vous attaquez le sol avec le talon du pied avant et le genou doit rester au dessus du pied.
- pour varier on peut se mettre sur le talon du pied avant et sur la pointe du pied arrière, garder l'équilibre et monter/descendre
- pour les plus fort, les fentes dynamiques : on descend, on saute et on alterne les pieds.

Durée : commencez par 5 séries de 10 (sur chaque jambe !)

<https://youtu.be/YU4ZBjO6dhw>

Bonus: Le mur !!!

Je ne saurais que trop vous conseiller cet exercice qui développera votre vitesse en défense, le « relacher/serrer, les changements de prise raquette rapide et votre position face au jeu !

Challenge : le double mur ! Pimentez l'exercice avec 2 volants ou 2 ponpons et essayez d'enchaîner le plus d'échanges possible... voici un lien vidéo pour la démo et j'attends de voir les résultats quand on se reverra... envoyez vos scores pour vous challenger !!!

<https://youtu.be/h4aFDu5Sni8>

<https://youtu.be/v11fKMCR004>

Voilà, la liste est assez courte mais offre une multitude de variations pour permettre à chacun de trouver des idées pour faire sa séance, le but étant vraiment de reprendre une condition physique afin de pouvoir **jouer rapidement dès que cela sera possible.**

Cherchez aussi sur internet si vous le souhaitez il y a vraiment des tonnes d'idées et des vidéos qui parlent des fois plus que de longs discours...

N'hésitez pas à **partager** vos séances sur le **compte Instagram** du club (bad3riviere) : on se sentira moins seul et cela nous motivera de voir nos partenaires de jeu faire des efforts !!!

Balancez vos photos, vidéos, lancez des « défis dingues », donnez vos idées d'exercices, et amusez vous quand même !!!

Je suis à votre disposition si vous avez des questions, besoin de conseils, ...

Sportivement

Fab

06 77 07 11 52

durandfabr@wanadoo.fr