

# La routine d'échauffement au badminton en 10 min !



Option

## Etape 1 : Rythme

2 MIN

Courir autour du gymnase. On peut passer à l'étape 2 directement si peu de temps.



3 MIN

## Etape 2 : Mise en route du système cardio-vasculaire respiratoire

Courses à intensité progressive avec des montées de genoux, des talons fesses, des pas chassés sur les côtés, vers l'avant, vers l'arrière pendant 3 minutes.



1 MIN

## Etape 3 : Déverrouillage articulaire et réveil musculaire

- Rotations d'environ 10 secondes dans un sens puis dans l'autre pour chacune des articulations : Chevilles, genoux, bassin, cou, doigts, poignets, coudes, épaules. Total : 1 min.



6 MIN

## Etape 4 : L'échauffement avec raquette sur les terrains

- **Le drive** : Inutile de commencer avec des grands mouvements violents comme les dégagés. Débuter l'échauffement sur les terrains avec du drive pendant **2 minutes** avec une intensité progressive et en veillant à bien garder le coude haut et à ne pas descendre la raquette au cours des échanges.
- **Dégagements** : Une fois le bras mobilisé par le drive, vous pouvez passer sur du dégagement de fond de court à fond de court. Allez-y progressivement pendant **2 minutes** et n'oubliez pas de rester actif sur vos jambes avec des petits sauts rythmés.
- **Smash et Routine** : Vous pouvez ensuite passer aux smashes et aux routines pour augmenter l'intensité de l'échauffement pendant **2 minutes**. N'essayez pas de marquer le point, le but étant que l'échauffement reste fluide et que le volant reste en jeu pour un échauffement réussi. Vous pouvez faire des routines avec par exemple : service long, smash, contre-amorti, lob. Ceci permet à chacun de smasher tout en mettant les jambes en route.



Option

3 MIN

## Etape 5 : Etirements après sport (environ 1h après la séance quand les muscles ont refroidi)

- Quelques étirements de 3 min en 7 exercices.
- Attention ! Il n'est forcément obligatoire de s'étirer, cela est parfois même déconseillé pour ne pas abîmer muscles et tendons. Cela peut aussi avoir un effet bénéfique lors de certaines pathologies comme les tendinites, donc veillez à ne pas dépasser le temps prescrit et vous pouvez cibler vos étirements en réalisant seulement quelques exercices sur les 7 proposés.

