



# ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS

# 6

Ligue d'Île-de-France de Badminton - Fiches techniques - Août 2008

## AVERTISSEMENT

La Ligue d'Île-de-France de Badminton (LIFB) et les Comités Départementaux de Badminton (Codep) ont souhaité mettre toutes les fiches rédigées en accès libre sur le site web de la LIFB, afin d'être le plus transparent possible. De toutes les façons, dès leur première diffusion aux stagiaires, elles auraient suivi un parcours plus large, incontrôlable.

Cependant, bien qu'elles soient accessibles à tout un chacun, ces fiches ne se substituent en aucun cas à la formation elle-même. D'abord parce qu'elles ne sont qu'un résumé de ce qui est dispensé pendant la formation et ensuite parce que rien ne remplace le partage d'expérience.

Le contenu de chacune des fiches n'engage que les personnes qui ont participé à sa rédaction. Il ne représente pas une doctrine fédérale ou de la ligue, mais une façon d'exprimer et de formuler des contenus proposée par les formateurs des Codep et de la Ligue en Île-de-France.

Ce contenu a vocation à s'enrichir et à se préciser. Toute proposition constructive d'amélioration sera la bienvenue et sera prise en considération.

## QUELQUES MOTS POUR L'ANIMATEUR

Trop souvent négligé, l'échauffement a non seulement un rôle de prévention des accidents musculaires mais aussi de préparation physique générale et spécifique ; la première précède toujours la seconde. L'échauffement général doit amener l'ensemble des capacités fonctionnelles de l'organisme à un niveau supérieur par des exercices, comme la course, sollicitant les grands groupes musculaires.

Dans cet esprit, l'animateur devra être particulièrement vigilant à ce que tous les joueurs effectuent cet échauffement. Il devra tout faire pour le rendre agréable et se renouveler au cours des semaines pour qu'il ne devienne pas rébarbatif. **Il devra également faire effectuer cet échauffement à ceux qui arrivent en retard.** Personne ne peut y déroger, c'est une responsabilité forte.



## Nos fiches techniques :

(août 2008)

- 1 ▶ Sécuriser la pratique
- 2 ▶ Prendre en compte le nouvel adhérent
- 3 ▶ La logique du badminton
- 4 ▶ La tactique en simple
- 5 ▶ La tactique en double et en double mixte
- 6 ▶ Échauffements et étirements
- 7 ▶ Les fondamentaux techniques
- 8 ▶ Communiquer clairement
- 9 ▶ Mettre en place *Passbad*
- 10 ▶ Conduire une séance pédagogique
- 11 ▶ Construire une séance pédagogique
- 12 ▶ Situer le club dans son environnement

L'ensemble de ces fiches techniques est disponible sur notre site internet, où vous pouvez librement les télécharger.

### Ligue d'Île-de-France de Badminton

96/98 rue Blanche - 75 009 Paris

Tél : 01 53 25 11 61

Fax : 01 42 85 03 64

Site internet : [www.lifb.org](http://www.lifb.org)

Courriel : [secretariat@lifb.org](mailto:secretariat@lifb.org)

Cédits photos : Laëtitia DOUTRE - Conception graphique : Antoine BOUDIER

## Les PRINCIPAUX EFFETS de l'échauffement général

**Élévation** générale de la température corporelle.

**Amélioration** de la circulation sanguine.

**Optimisation** des processus bioénergétiques, aérobie et anaérobie, dans les cellules musculaires.

**Amélioration** de la souplesse, de la contraction (*élasticité musculaire*), de la capacité de coordination gestuelle (*mobilité articulaire*).

**Activation** de l'attention, de la vitesse de réaction.

**Diminution** des risques de blessure.

## Les ASPECTS PRATIQUES de l'échauffement général

Course lente puis **accélération progressive**.

**Déplacements variés** (*pas chassés, latéraux, foulées bondissantes, courses en arrière...*).

Mobilisation des **différentes articulations** (*épaules, hanches, poignets...*).

Cette partie doit durer dix à quinze minutes ; la partie spécifique durera un temps équivalent, ce qui fait au total une trentaine de minutes sur une séance d'une heure et demie. Cela varie en fonction de la séance (*compétition, entraînement, loisir...*) et du niveau de pratique.

## La préparation SPÉCIFIQUE

Pas de rupture avec l'échauffement général ; travailler plus spécialement les déplacements propres à l'activité badminton avec ou sans volant.

## Les ÉTIREMENTS

Ils contribuent à l'amélioration de la performance en permettant de mieux supporter les charges d'entraînement, d'optimiser les capacités physiques du joueur (*force, vitesse, détente, souplesse...*) et d'équilibrer les effets néfastes des gestes sportifs très spécifiques.

Le plus simple est de les effectuer par ordre chronologique, du bas du corps vers le haut ou inversement, pour ne pas oublier certains groupes musculaires.

Voici les grands groupes musculaires :

- ▶ Les mollets (*jumeaux et soléaires*) ;
- ▶ Les quadriceps (*muscles de la face avant de la cuisse*) ;
- ▶ Les ischio-jambiers (*muscles de la face arrière de la cuisse*) et les fessiers ;
- ▶ Les pectoraux ;
- ▶ Les lombaires ;
- ▶ Les épaules et triceps.

Il convient aussi de solliciter les articulations si cela n'a pas déjà été fait lors de l'échauffement général.

**Bibliographie : Guide des étirements du sportif par Christophe GEOFFROY (3<sup>e</sup> Édition)**