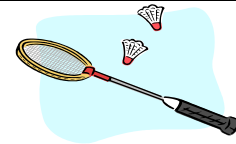


L'ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE EN BADMINTON



Cet échauffement spécifique fait suite à l'échauffement général. L'ensemble de l'échauffement (général et spécifique) doit être d'une durée de 20 à 25 minutes. Durant l'échauffement général, les muscles et articulations des régions du bras et avant bras, de l'épaule, du tronc seront particulièrement sollicités en plus des membres inférieurs évidemment.

- **Objectifs de l'échauffement spécifique :**
 - Il sert à s'habituer aux conditions de jeu (sol, tracés au sol, éclairage, humidité...)
 - Retrouver des sensations sur le terrain (pour cela, le volume de volants joués devra être important)
 - Continuer à mobiliser son potentiel physique de façon progressive afin de travailler par la suite, au cours de la séance, sans retenue. (augmentation progressive de la Fréquence Cardiaque, du débit sanguin, du volume respiratoire afin d'irriguer au mieux les muscles et augmentation de l'amplitude et de la mobilisation articulaire par ailleurs)
 - Se préparer au travail de la séance (révision de tous les coups susceptibles d'être travaillés dans la séance)

- **Méthodologie de l'échauffement**
 - Des coups les plus simples aux plus complexes
 - De peu à beaucoup de déplacements.
 - Des coups sollicitant une faible dépense énergétique à ceux étant plus physiques.
 - De la régularité à l'incertitude.
 - De la coopération à l'opposition progressive

- **Exercices types :**
 - Dégagés / dégagés (sans chercher de la puissance – car on cherche encore à échauffer l'articulation de l'épaule, du coude, du poignet, du bassin...)
 - Frappes à hauteur de l'épaule (type drive, frappes latérales)
 - Frappes en toucher dans la rivière (type contre-amorti)
 - Dégagés mains haute en recherchant de la puissance (progressivement)
 - Routines (enchaînement de plusieurs coups, décidés à l'avance, où les 2 joueurs sont en coopération).(exemple : long/long/long/court/court..., ou long croisé sur le coup droit/court en ligne/court croisé/long en ligne/long croisé...)
 - Déplacements en tous sens (travail de pas-chassés ; de course arrière; shadow sans raquette, shadow avec raquette, shadow avec raquette et quelques volants, shadow en miroir)
 - Traversée du gymnase en essayant de jongler sans que le volant ne tombe. (Jonglages libres, raquette haute uniquement après une mise en action par un service, minimum de frappes).
 - Volants brulants (à la main ou au service (avec ou sans le droit de renvoyer))