Brochure d'échauffement

Destinée au Badminton Etterbeek Club

Idées de différents exercices d'échauffement.
S'étirer, c'est diminuer le risque de se blesser sur le terrain ! 😄

1. Échauffement articulaire[1]

But : tourner les différentes articulations du corps :

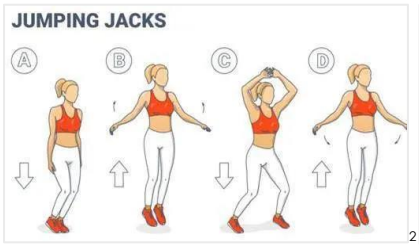
- Du haut corps vers le bas du corps
- Tourner dans un sens, puis dans l'autre
- 10 secondes par articulation

1. Nuque
2. Épaules
3. Coudes : placer deux doigts de la main opposée sur le dessus du coude à échauffer, tourner autour de ce point d'appui en passant par-dessus et par-dessous l'avant-bras opposé.
4. Poignets
5. Doigts : ouvrir et fermer les doigts
6. Dos : incliner le tronc vers la gauche et vers la droite, faire passer le bras au-dessus de la tête.
7. Hanches :
    a. Poser les mains sur les hanches et tourner tout le bassin
    b. Faire des grands ronds avec une seule hanche, puis avec l'autre
8. Genoux . poser les mains sur les genoux et tourner les genoux
9. Chevilles

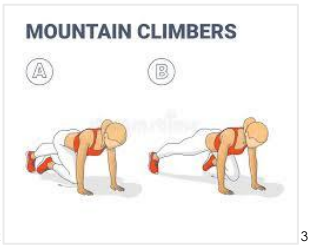
[1] https://www.grimper.com/kine-faut-il-echauffer-escalade

2. Échauffement du corps entier – position statique

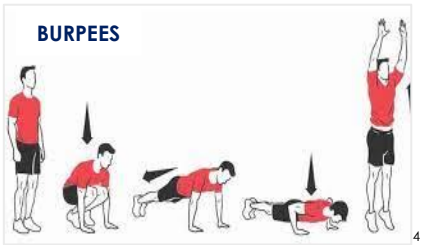
1. Jumping Jacks X10
2. Montée de jambes (de plus en plus haut) x10
3. Boxing : boxer en tendant un bras puis l'autre devant soit, et ajouter un body turning en avançant un pied puis l'autre x15
4. Monter sur la pointe des pieds jambes tendues, puis saut sur place
5. Climb mountain : en chute faciale (position pompage), avancez un genoux puis l'autre le plus vite possible en direction :
    a. Du coude homolatéral / en parallèle x10
    b. Du coude hétérolatéral / en croisé x10
6. Burpees x10
7. En chute faciale (position pompage), gainer les jambes, les ramener le plus proches possible des mains (jambes toujours tendues), puis avancer les bras vers l'avant pour revenir en position pompage, faire une pompe ; recommencez sur la longueur de tout un terrain <3



[2]



[3]



[4]

3. Exercices de courses

Utilisez la longueur de la salle pour ces exercices :

1. Course à pied en marche avant
2. Course à pied en marche arrière
3. Course en pas chassés
    a. En latéral
    b. En marche avant : deux vers la droite, deux vers la gauche, etc
4. Utilisez toutes les lignes des terrains de badminton
    a. **Courir en marche avant** à la 1ère ligne, **revenir en marche arrière** au point de départ
    b. Courir à la 2e ligne, revenir au point de départ
    c. Courir à la 3e ligne, ….. 4e, ….. 5e, ….. etc

    Venir toucher toutes les lignes de badminton avec la main de la raquette

[2] https://fr.triatlonnoticias.com/entrenamientos-triatlon/que-son-los-jumping-jacks/

[3] https://www.dreamstime.com/illustration/home-climb-mountain.html

[4] https://sportchezsoi.com/burpees-muscles-sollicites/

4. Exercices de stabilisation

1. Tenir en position statique sur un pied, jambe tendue (30s par jambe)
2. Sauts sur un pied, en croix : tenir sur un pied et réalisez des petits sauts :
    a. Vers l'avant
    b. Sur la gauche
    c. Vers l'arrière
    d. Sur la droite

    Revenir au centre de la croix entre chaque saut
3. Sauts sur un pied avec les lignes du couloir latéral du terrain de badminton :
    a. Petit saut : ligne de départ => viser la 2e ligne du couloir
    b. Grand saut : ligne de départ => viser au-delà de la 2e ligne du couloir

[5]

4. Réalisez des fentes avant, sur toute la longueur de la salle, en venant chercher le plus loin possible avec le pied
5. Réalisez des fentes latérales, en venant chercher le plus loin possible avec le pied sur la gauche, et sur la droite

[5] https://indoor64.fr/badminton/