

EXERCICES PHYSIQUES

FARTLECK

Travail de l'endurance.

Le Fartleck se rapproche du footing. Il s'agit de courir pendant une durée donnée (supérieure à 30 mn) à des intensités qui varient. Ces variations sont imposées soit par l'augmentation de la vitesse de course, soit par le parcours (côte, escaliers, etc.).

Utilité pour le badminton : ce travail d'endurance, généralement appelé travail de fond, est important pour les facultés de récupération de l'effort entre les échanges, entre les matchs et tout au long de la saison. Le Fartleck, par des périodes d'accélération, se rapprochent un peu plus de la réalité du badminton.

POMPES

Travail principalement du grand pectoral, du deltoïde et du triceps.

Allongé au sol, le dos bien droit, en appui sur les mains, bras tendus. Descendez en pliant les bras jusqu'à ce que votre buste soit proche du sol.

- ❖ Exercice 1 : écartement des mains à la largeur des épaules
- ❖ Exercice 2 : écartement des mains au-delà des épaules
- ❖ Exercice 3 : mains collées
- ❖ Exercice 4 : buste surélevé sur l'avant (main sur un banc ou marche d'escalier)
- ❖ Exercice 5 : pieds surélevés

Utilité pour le badminton : cet exercice général met en jeu un grand nombre de muscles qui participent à la rotation de l'épaule lors de la frappe mais aussi à la stabilité de cette articulation. Cette stabilité est importante dans la prévention des blessures liées à la pratique du badminton.

ABDOMINAUX

Travail du muscle droit essentiellement.

- ❖ Exercice 1 : dos au sol, les mains sur la poitrine, tibias parallèles au sol. Relevez le buste le plus haut possible en direction des genoux. Redescendez en déroulant doucement et progressivement le dos sans le reposer complètement au sol (crunch).
- ❖ Exercice 2 : dos au sol, jambes tendues, les pieds croisés et les bras tendus légèrement décollés du sol (environ 10 cm). En relevant le buste venez toucher les pieds avec les mains. Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol puis recommencez cet exercice.
- ❖ Exercice 3 : en équilibre sur les fesses jambes et buste quasiment à l'horizontal sans toucher le sol. Ramener simultanément jambes et buste et redescendez en position initiale (le rameur).

Utilité pour le badminton : permet de ramener le buste vers l'avant lors d'une frappe puissante (smash), de se rééquilibrer lorsque l'on est cambré (frappe du volant derrière soi) et le maintien de la posture (frappes équilibrées).

Autre utilité : en position « rétalée » dans le canapé, devant un bon match de bad, permet de se redresser pour saisir le paquet de chips qui se trouve sur la table.

ABDOMINAUX OBLIQUES

Travail des obliques essentiellement.

- ❖ Exercice 1 : allongé sur le dos, les jambes pliées tibias parallèles au sol, les pieds croisés et les mains sur les tempes. En décollant le dos du sol, soulevez l'épaule gauche et amenez le coude gauche en contact du genou droit. Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol. Ensuite faites le même exercice de l'autre côté.
- ❖ Exercice 2 debout, les pieds écartés, le bras gauche libre le long du corps, un haltère dans la main droite, le bras droit tendu. Inclinez le buste du côté droit en descendant le plus bas possible. Remontez le buste et descendez le plus bas possible du côté gauche. Effectuez la même chose de l'autre côté. Veillez à effectuer le mouvement dans un même plan (sans inclinaison vers l'avant ou l'arrière).

Utilité pour le badminton : permet de maintenir et de ramener le buste lorsque celui-ci est incliné sur le côté (cas d'une frappe haute en coup droit du côté revers) ou sur l'arrière (frappe derrière soi). Rôle important dans les frappes avec rotation du corps.

SQUATS ET SQUATS JUMP

Muscles concernés : quadriceps, ischios et fessiers.

- ❖ Exercice 1 (squat) : debout, un haltère dans chaque main, bras le long du corps. Pieds à la largeur des épaules. Regardez droit devant vous et fléchissez les jambes tout en creusant le dos. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol (flexion de 90°), remontez en position initiale.
- ❖ Exercice 2 (squat jump) : idem que pour l'exercice 1 mais la remontée se fait à une vitesse maximale pour se terminer par un saut. En réception de saut, amortissez bien la chute par une flexion de jambe tout en gardant le dos creusé.

Utilité pour le badminton : cet exercice général sollicite les muscles impliqués dans les sauts (interception, coup de fond de court sauté), les fentes et les démarrages (surtout latéraux et vers l'arrière).

TIRAGES BAS

Muscles concernés : muscles du dos, de l'arrière des épaules, biceps.

- ❖ Exercice : la poitrine ne appui sur une chaise, ou allongé sur un banc, un haltère dans chaque main, parallèle au corps, bras en position basse. Remontez un maximum les haltères et revenez en position initiale.

Utilité pour le badminton : cet exercice général permet de renforcer les muscles postérieurs (dos et arrière des épaules) qui jouent un grand rôle dans la stabilisation du complexe de l'épaule lors de la frappe (prévention des blessures).

DORSAUX

Travail général de tous les muscles érecteurs du rachis : dorsaux profonds et superficiels, fessiers, ischio-jambiers.

- ❖ Exercice : allongé sur une table ou un banc. Les chevilles sont fixées soit par une personne soit grâce à une corde préalablement installée à cet effet. Le buste pend dans le vide, les épines iliaques (pointes du bassin) sont au bord de la table. Un peu de moelleux à cet endroit (tapis, serviette...) rendra la position plus confortable. Mains sur les tempes, remontez le buste jusqu'à l'horizontale (pas plus haut) en relevant la tête. Redescendez lentement en position initiale.

Utilité pour le badminton : les qualités musculaires des muscles extenseurs du rachis vont participer au maintien de la posture du tronc lors des frappes et déplacement (pour garder un buste bien droit au filet par exemple). Qui plus est, dans des conditions de déséquilibre vers l'avant, notamment en position défensive au filet, où la tête et le buste plongent vers l'avant, les capacités d'extension du dos vont permettre de se « redresser » rapidement, favorisant un gain de temps dans le remplacement.

MOLLETS

Travail des muscles des mollets (triceps sural principalement).

- ❖ Exercice : sur une marche d'escalier, l'avant des pieds sur la marche, les talons dans le vide. Descendre les talons puis remonter sur l'avant des pieds.

Utilité pour le badminton : les mollets sont fortement sollicités lors des démarrages, des déplacements et des réceptions de saut.

ELEVATIONS FRONTALES

Muscles sollicités : deltoïde partie avant et médiane, sus-épineux.

- ❖ Exercice : debout, un haltère dans chaque main, les mains sont écartées à la largeur des épaules. Levez les bras jusqu'à l'horizontale. Revenez lentement en position initiale.

Utilité pour le badminton : ces muscles sont sollicités lors du jeu devant soi (défense, jeu au filet, drive). Ils permettent notamment de « fixer » l'épaule (stabilité de la frappe). Le sus-épineux joue également un rôle particulièrement important dans le freinage de la rotation de l'épaule et donc dans sa stabilité (prévention des blessures).

ELEVATIONS LATERALES

Muscles sollicités : deltoïdes et trapèzes.

- ❖ Exercice : debout, jambes écartées à la largeur du bassin, un haltère dans chaque main, les bras pendent de chaque côté du buste. Levez les bras simultanément jusqu'à l'horizontale. Redescendez lentement et progressivement les bras à la position de départ.

Utilité pour le badminton : les muscles travaillés sont sollicités dans l'élévation des bras au-dessus de la tête. L'intérêt ici est une recherche de stabilité de l'épaule dans un but de prévention des blessures.

PULL-OVER

Muscles concernés : grand pectoral, grand dorsal.

- ❖ Exercice : allongé sur un banc horizontal ou au sol sur le dos, un haltère dans chaque main. Bras parallèles au sol et tendus dans le prolongement du corps vers l'arrière. Remontez les bras jusqu'à la verticale tout en les gardant tendus. Pliez les jambes pour ne pas creuser le dos. Redescendez à la position de départ en gardant toujours les bras tendus.

Utilité pour le badminton : exercice spécifique pour travailler la rotation de l'épaule vers l'avant (force, vitesse) impliquée dans les frappes hautes en coup droit.

FENTES AVANT ET LATÉRALES

Muscles concernés : quadriceps, ischio-jambiers et adducteurs.

- ❖ Exercice : debout pieds joints, les bras le long du corps. Effectuez une fente sur l'avant ou sur le côté de manière à ce que votre genou soit fléchi à 90°. Poussez sur la jambe de manière à revenir en position initiale sans poser le pied en cours de cette phase.

Utilité pour le badminton : les fentes avant et latérales sont des gestes très spécifiques au badminton qui se retrouvent dans tous les coups au filet et de défense sur les côtés. Le travail de fente va permettre de s'arrêter rapidement après un déplacement et éviter donc de s'effondrer sur les appuis, favorisant ainsi la réalisation technique. Il permet aussi de se replacer rapidement par une vive poussée sur la jambe d'appui.

ROTATEURS DE L'AVANT BRAS

Muscles concernés : muscles de l'avant-bras et du bras (biceps, rond pronateur, anconé).

- ❖ Exercice 1 : assis le coude posé sur le genou, un haltère lesté d'un seul côté de la main, paume vers le haut. L'angle haltère avant bras forme un angle droit. Effectuer une rotation de l'avant-bras vers la gauche (pronation puis revenez vers la droite (supination)).
- ❖ Exercice 2 : debout bras tendu à l'horizontal, raquette dans la main, angle bras raquette de 90°, paume de main vers le haut, effectuez des mouvements de pronation et supination très rapidement.

Utilité pour le badminton : la pronation et la supination sont les gestes clés de la frappe en badminton, on les retrouve dans tous les secteurs de jeu (filet, mi-court, fond de court). Une vitesse importante de ce geste permet une vitesse importante de la tête de raquette donnant de la puissance à la frappe et permettant de retarder au maximum la frappe (masquage au filet par exemple).

GAINAGE

Muscles concernés : muscles de la ceinture abdominale (dorsaux, abdominaux et muscles plus profonds).

- ❖ Exercice 1 : sur le ventre, en appui sur les coudes et sur la pointe des pieds, le dos légèrement arrondi. Maintenez la position.
- ❖ Exercice 2 : sur le côté, en appui sur le coude droit et le pied droit. Main gauche sur la hanche. Veillez à avoir la colonne vertébrale bien droite. Maintenez la position.
- ❖ Exercice 3 : sur le dos, en appuis sur les coudes et sur la jambe droite pliée. Jambe gauche tendue dans le prolongement du dos. Maintenez la position.

Utilité pour le badminton : ces exercices de gainage sont importants pour maintenir la posture lors de la frappe. Un bon gainage lors d'un coup sauté assure un bon appui pour la réalisation de la frappe. De même, le gainage permet un maintien solide du buste lors du jeu au filet assurant la précision du coup.

TRICEPS ASSIS

Muscles concernés : triceps brachial.

- ❖ Exercice : assis, le dos bien droit, tenez l'haltère en extension au-dessus de la tête. Descendez l'haltère derrière la nuque en effectuant une flexion du coude et revenez en position initiale par une rapide extension.

Utilité pour le badminton : le triceps est le muscle majeur de l'extension du coude. La vitesse de cette extension participe grandement à la vitesse de la tête de raquette lors d'une frappe haute.

BICEPS

Muscles sollicités : biceps brachial et brachial antérieur.

- ❖ Exercice : debout ou assis, le dos bien droit, un haltère dans chaque main. En position de départ, les bras pendent le long du corps. Fléchissez simultanément ou alternativement les bras en les maintenant bien collés au corps et amenez les haltères au niveau des épaules. Gardez le buste bien droit, sans creuser le dos. Redescendez les haltères lentement en dépliant progressivement les bras.

Utilité pour le badminton : le biceps est le muscle antagoniste du triceps. Ce dernier est le principal muscle sollicité lors de l'extension du bras lorsque vous effectuez une frappe haute. Les qualités de force du biceps sont impératives pour l'extension du bras lorsque vous effectuez une frappe haute. Les qualités de force du biceps sont impératives pour stabiliser l'articulation du coude lors des extensions rapides. Il joue également un rôle de freinateur en fin de geste.

TEST LUC LEGER

Il s'agit de faire des allers-retours entre deux plots distants de 20 mètres à une vitesse de course qui augmente toutes les minutes de 0,5 km/h, sachant que la vitesse initiale est de 8,5 km/h. La vitesse est fixée par un bip qui indique le moment où vous devez être en face du plot. La vitesse maximale est celle qui correspond au dernier palier (un palier = une minute de course) qui a été complété. Téléchargez le fichier mp3 de Luc Léger.

- ❖ **Exercice** : sur cette surface, placez deux repères (plots, bouteilles etc.) espacés de 20 m. Lancez le fichier MP3 de votre baladeur et commencez à trotter (vous verrez c'est très lent au début) en ayant bien soin d'être en face du plot à chaque bip. Le test se termine lorsque vous ne pouvez plus maintenir l'allure, autrement dit, lorsque vous n'arrivez plus à être en face du repère au bip. Juste à la fin du test, vous avez une chose à faire, retenir la dernière vitesse ou le dernier palier que vous avez complété, c'est-à-dire que vous avez maintenue pendant 1 minute. A l'aide du tableau ci-contre, il vous suffit de déterminer votre VMA.

Temps de course (en minutes)	Votre vitesse lors du test navette (en km/h)	Votre VMA (en km/h)
1	8.5	8
2	9	9
3	9.5	10
4	10	11
5	10,5	11
6	11	12
7	11,5	13
8	12	14
9	12,5	15
10	13	16
11	13,5	17
12	14	18
13	14,5	19
14	15	20
15	15,5	21
16	16	21

ROTATEURS DE L'ÉPAULE

Travail des muscles de la coiffe des rotateurs.

Attachez un élastique à un support fixe, à une hauteur proche de votre hauteur d'épaule (à une poignée de fenêtre par exemple).

- ❖ Exercice 1 : pour le travail des rotateurs externes, tenez vous de profil par rapport à la fixation de l'élastique, le bras travaillant étant à l'opposé de celui-ci. Tenez l'élastique dans la main, proche du torse. L'avant-bras à l'horizontal et le bras à la vertical (articulation du coude à 90°). Avec votre main libre maintenez le coude du bras qui travaille afin de le garder fixe. Effectuez une rotation du bras vers l'opposé du point de fixation de l'élastique. Revenez en position initiale.
- ❖ Exercice 2 : pour le travail des rotateurs internes, la procédure est exactement la même, si ce n'est qu'en position de départ, le bras qui travaille est du côté de la fixation de l'élastique. Ramenez la main vers le torse par un mouvement de rotation et revenez lentement en position initiale.

Utilité pour le badminton : la rotation de l'épaule est présente dans quasiment tous les coups réalisés au-dessus de la tête. Les rotateurs externes interviennent lors des frappes en coup droit et les rotateurs internes lors des coups en revers. De plus, ces rotateurs participent au freinage du mouvement.