

Badminton RSC : Propositions d'échauffements

Première partie : réveil musculaire et articulaire

1. Se placer en arc de cercle pour les échauffements : dos droit, épaules basses : faire 5 respirations libres
2. Eveil des cervicales : massage de la nuque par des mouvements en cercle : 5 fois dans les deux sens
3. Mobilisation de la tête :
 - Oui : menton poitrine + inspiration puis tête droite + expiration : 5 fois
 - A droite : tourner à droite sans forcer (inspirer) puis revenir (expirer) : 5 fois
 - A gauche : tourner à gauche sans forcer (inspirer) puis revenir (expirer) : 5 fois
4. Epaules : les personnes ayant des douleurs adaptent leurs mouvements
 - Mouvement des bras en opposition en haut et en bas : alterner 10 fois
 - Bras à l'horizontale latérale : petits mouvements circulaires (5 fois avant puis 5 fois arrière)
 - Bras à l'horizontale latérale : agrandir les mouvements circulaires (5 fois avant puis 5 fois arrière)
 - Bras à l'horizontale latérale : garder les coudes hauteur des épaules et ramener les mains sur les épaules : 5 fois
5. Bassin : Mouvement avant-arrière sans forcer et lent : inspirer en antéversion et expirer en rétroversion : 10 fois
6. Mobilisation des jambes :
 - Jambe droite fixe et tendue : faire glisser le pied gauche sur le sol vers l'avant, pointe de pied tendue puis retour (4 temps) : 5 fois
 - Jambe gauche fixe et tendue : faire glisser le pied droit sur le sol vers l'avant, pointe de pied tendue puis retour (4 temps) : 5 fois
7. Squats : pieds écartés hors bassin, bras en avant à l'horizontale, inspirer en descente, expirer en montée : 10 fois
8. Fin de l'échauffements et amplitude à la demande : inspirer en montant les bras et si possible sur la pointe des pieds, faire une pause en haut puis expirer en se penchant et en laissant tomber les bras : faire 5 fois

Deuxième partie : échauffement cardio-respiratoire

- Commencez par une course légère de 2-3 minutes
- Puis une course accélérée de 2-3 mn. (Chacun adapte le rythme à ses possibilités)
- En position debout, levez les genoux le plus haut possible, en alternant les jambes et répétez pendant 2-3 minutes.
- Ensuite, continuez avec l'exercice de la montée de genou croisée. Cet exercice consiste à marcher sur place en soulevant un genou et en le croisant devant l'autre jambe, puis alternez vos jambes.
- Puis exercice du talon fesse : dos droit, courir ou marcher en levant les talons et les amenant vers les fesses.
- Terminer par des pas chassés à droite et à gauche pendant 2-3 mn

Troisième partie : échauffement avec la raquette

- Commencer par des drives droits hauts et longs pour éviter les blessures puis continuer par des coups plus avancés : dégagement, amorti, smash, service....