

**Badminton RSC : Proposition d'étirements à la suite d'une séance
(en fonction de vos besoins)**

Ne pas oublier de respirer profondément

Jambes

Mollet : Etirement du triceps sural.

Assis(e) au sol, jambes tendues devant soi et légèrement écartées. Saisir la pointe du pied gauche avec la main droite et tirer jusqu'à sensation d'étirement. Maintenez la posture pendant 30 secondes.

Répétez la même opération avec la jambe droite.

Etirez une seule fois chaque muscle.

Quadriceps : Muscles avant de la cuisse.

Allongé(e) au sol, sur le côté. Jambe droite fléchie. Saisir la cheville (pas la pointe du pied) avec la main droite et ramener le talon en contact avec la fesse. Pour accentuer l'étirement, vous pouvez basculer le bassin vers l'arrière. Maintenir 30 secondes. Faire la même chose avec la jambe gauche.

Etirez une seule fois chaque muscle.

Ischio-jambier : Etirement des muscles arrières de la cuisse.

Assis(e) au sol, jambes bien tendues devant soi, pieds joints. Tendre les bras devant soi en direction des pointes de pieds tout en gardant le buste droit (ne pas arrondir le dos).

Maintenez la position pendant 30 secondes et revenez en position initiale.

Etirez une seule fois chaque muscle.

Adducteurs : Muscles de l'entrejambes.

Assis(e) au sol en tailleur, plantes de pied jointes. Laisser les genoux descendre vers le sol. Si nécessaire, assister la descente en poussant sur les genoux à l'aide des mains ou des coudes.

Maintenir la position 30 secondes.

Etirez une seule fois chaque muscle.

Epaules Bras

Epaule : Etirement du muscle deltoïde postérieur essentiellement.

Mettre le bras droit à l'horizontale, main à plat, paume vers le sol. Fléchir le coude droit à 45° et le saisir avec la main gauche. Amener le bras droit vers le torse en veillant à le maintenir à l'horizontale.

Maintenir 30 sec puis faire la même chose avec le bras gauche.

Etirez une seule fois chaque muscle.

Triceps : Etirement du triceps (qui sert notamment à l'extension du bras).

Tendre le bras droit au-dessus de la tête, fléchir le coude vers l'arrière. Saisir le coude droit avec la main gauche et le ramener vers l'arrière.

Maintenir 30 sec, relâcher et faire la même chose avec le bras gauche.

Etirez une seule fois chaque muscle.

Pectoraux : Etirement des pectoraux, avant de l'épaule et biceps.

De profil par rapport à un mur, paume de la main côté mur à plat sur celui-ci, légèrement en-dessous de l'épaule. Tourner le buste vers l'avant pour étirer.

Maintenir 30 secondes. Répéter avec l'autre bras.

Etirez une seule fois chaque muscle.

Pronateurs - supinateurs : Muscles rotateurs internes et externes de l'avant-bras, biceps.

1-Tenez un levier (raquette de bad) dans la main droite (ou gauche si vous êtes gaucher(e)), bras tendu, levier vertical, dépassant au-dessus de la main. Tourner le bras vers la droite. Saisissez le levier de la main gauche pour accentuer la rotation. Maintenez 30 secondes.

2. Tenez un levier (raquette de bad) dans la main droite, bras tendu, levier vertical, dépassant sous la main. Tourner le bras vers la droite. Saisissez le levier de la main gauche pour accentuer la rotation.

Maintenez 30 secondes.

Faites la même chose avec l'autre bras. Etirez une seule fois chaque muscle.

**Badminton RSC : Proposition d'étirements à la suite d'une séance
(en fonction de vos besoins)
Ne pas oublier de respirer profondément**

Tronc

Dorsaux : La majeure partie des muscles du dos est sollicitée par cet exercice.

Assis(e) au sol, jambes tendues devant soi. Basculez en arrière tout en gardant les jambes tendues et laissez ces dernières tomber derrière votre tête en enroulant le dos. Selon vos capacités, il se peut que vos pieds ne touchent pas le sol. Ce n'est pas un problème.

Maintenez la position 30 secondes puis revenez en position initiale en déroulant lentement le dos.

Abdominaux : Muscles abdominaux grand droit et obliques.

Allongé(e) au sol, sur le ventre, placez vos mains au sol en position de pompe. Poussez sur les mains de manière à relever le buste tout en maintenant votre bassin au sol.

Maintenez la position 30 secondes puis revenez en position initiale.

Etirez une seule fois chaque muscle.

Autre lien : étirements via une vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=FQQx8f5kLug>