



## Option Badminton

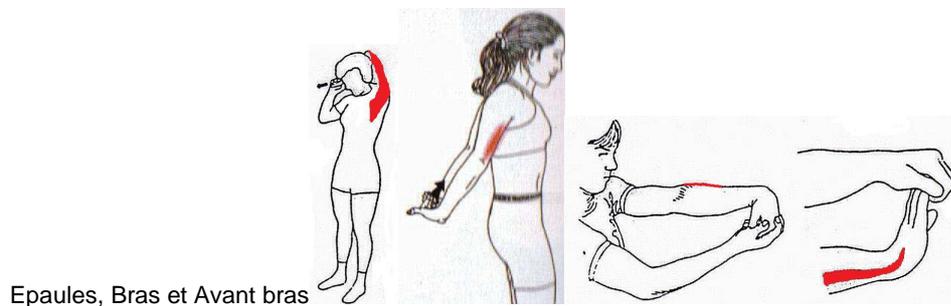
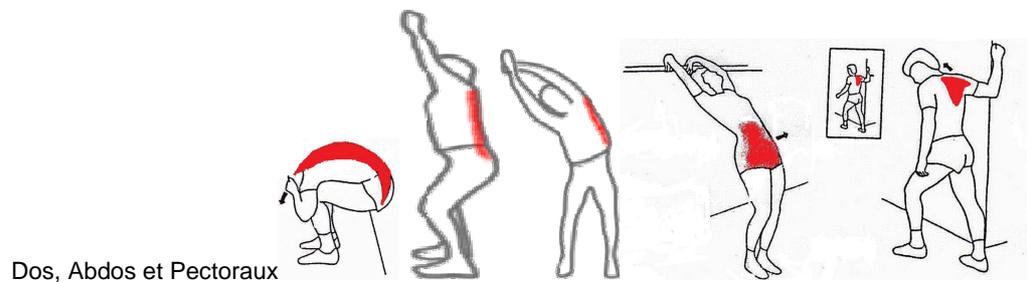
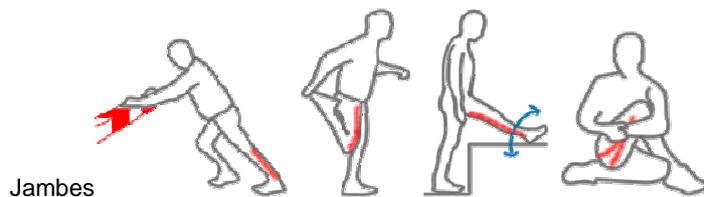
### L'échauffement

#### **PREMIÈRE PHASE: Activation physiologique (5 minutes)**

- ✓ **Course** autour des terrains, allure footing ou,
- ✓ Course 5 à 7 mn : 7'' de sprint, 10'' de course soutenue, 20'' de footing ou,
- ✓ Footing et Séries de sprint

#### **DEUXIÈME PHASE: Etirements musculaires et Mobilisations articulaires (3 minutes)**

##### Etirements



**Mobilisation des articulations** (rotations dans les deux sens) : Cheville, genoux, hanches, colonne vertébrale (les 3 étages), épaules, coudes, poignets.

### **TROISIÈME PHASE: Renforcement musculaire et GAMES (8 minutes)**

#### Gammes :

- ✓ Passer par groupe de 4 sur 8 ateliers : Pas chassés avant , arrière, latéraux , abdos , dorsaux, triceps , triceps , sauts sur place , en franchissant obstacles , piétiner et sprint, burpees , , foulées bondissantes , talons fesses , cloche pieds , pieds joints ...
- ✓ Travail en 30'' , repos sur 30'' , passer deux fois sur les ateliers , changer ensuite . Soit 8 ' de travail, 8' de repos

Ou

- ✓ Shadow en 30' de travail / 30'' de repos : avant , arrière , coté , dans une direction , 2 , 4 ou 6 , en suivant les commandes d'un partenaire en miroir , à l'opposé , à l'annonce de numéros , piétiner sur place en attendant l'annonce...

Ou

- ✓ Shadow en modifiant le temps de travail et de repos : 45''/15'' ou 30''/15''

### **QUATRIÈME PHASE Motricité spécifique (4 minutes)**

#### Frappes et Routines avec raquettes :

Terminer l'échauffement du haut du corps avec raquette sur des routines pour réveiller les réflexes, augmenter la vitesse de frappe :

- ✓ A un coup, puis 2, 3 à 4 coups, sans puis avec déplacements
- ✓ Coups de simple
- ✓ Tenir les routines 2mn sans perdre le volant
- ✓ Idem avec des coups de double