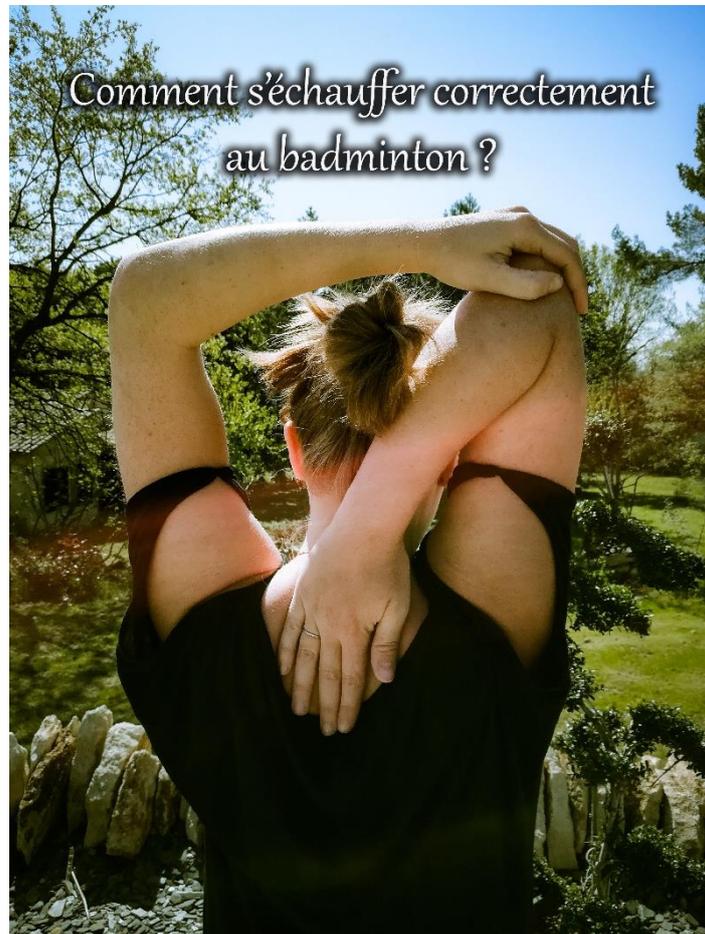


## Comment s'échauffer correctement au badminton ? Exercices, Routine d'échauffement, etc.



### Introduction

S'échauffer au badminton est quelque chose que tout le monde connaît mais que trop peu pratique correctement ! Pour bien s'échauffer au badminton il est indispensable de connaître les différentes étapes, les risques de jouer au badminton sans s'échauffer, les bénéfices de l'échauffement, les différents échauffements possibles et les exercices qui s'y prêtent, mais aussi la durée pour s'échauffer correctement.

Il existe trois grandes phases de l'échauffement. On retrouve dans chacune de ces phases : un réveil musculaire et articulaire sans raquette, un échauffement cardio-respiratoire à base de course, petits sauts et corde à sauter, puis une partie plus spécifique avec raquette et volant pour se mettre en situation et échauffer les parties du corps qui vont être les plus sollicitées dans la pratique du badminton. Voyons ensemble comment s'échauffer correctement au badminton.

## 1. Echauffement sans raquette : Pourquoi ? Combien de temps ?

- Un peu de physiologie

L'échauffement porte bien son nom puisqu'il consiste à réchauffer le corps de sorte que celui-ci soit moins sujet à d'éventuelles blessures musculaires et articulaires, qui sont très courantes au badminton.

Progressivement, le corps va alors **augmenter en température pour passer de 36° au repos à environ 39° en activité**. Pour réussir cette augmentation de température, il est indispensable de faire un bon échauffement qui soit suffisamment long et efficace pour laisser le temps au corps de gagner les quelques degrés qui le séparent de la **température idéale (39°)** pour un rendement maximal au badminton.

**Pourquoi 39° est la température idéale** pour que votre corps réagisse au plus près des efforts souhaités ? Tout simplement car à cette température-là, les tendons sont plus élastiques, les muscles sont moins rigides et gagnent même jusqu'à 80% de la souplesse musculaire. Sans oublier qu'en réduisant les résistances des muscles, le risque de blessures s'amointrit. De plus, à cette température-là, l'oxygénation et la réactivité du corps à chaque mouvement et action sont optimales.

Le cerveau en effet fonctionne à plein régime entre 38° et 39°. Alors si vous souhaitez en plus d'avoir un corps prêt à accepter l'effort physique, **avoir un cerveau qui réagit très vite aux situations** qui se présentent et aux actions que vous lui demandez de faire, il est indispensable d'augmenter la température de votre corps de 36° à 39°. Et ceci, grâce à l'échauffement.

Une fois la température atteinte, il est indispensable de bien garder le corps à cette température. C'est pourquoi il est fortement recommandé de se couvrir après un échauffement, afin de ne pas laisser le corps redescendre à sa température de repos.

- Pourquoi s'échauffer ?

Il est évident qu'un échauffement n'est pas fait juste pour faire le fanfaron avant un match ou une activité physique quelconque d'ailleurs. Non ! S'échauffer est important pour diverses raisons, et une fois ces raisons connues, tout le monde devrait désormais s'échauffer. Sécurité, Sérénité et Réactivité.

S'échauffer permet de **limiter les risques de blessures**, d'éviter de se blesser en forçant sur des muscles froids ou autres parties du corps qui ne sont pas préparés à l'effort. L'échauffement permet donc de **préparer son corps à l'effort** de façon progressive. Le corps peut alors mettre en route le système cardiaque et vasculaire ainsi que l'ensemble des muscles et articulations afin de **s'adapter à un environnement un peu plus intense physiquement** que celui dans lequel il se trouve actuellement. Enfin, il ne faut pas oublier que l'échauffement permet aussi de préparer le cerveau à une activité physique, c'est notamment très utile pour **éviter une augmentation trop importante du stress ou encore pour améliorer sa concentration**.

Avec un bon échauffement, vous pourrez alors **retarder l'arrivée de la fatigue musculaire**, éviter les blessures diverses et variées dues à un effort à froid, et bien évidemment **gagner en précision et concentration sur le terrain**.

- Combien de temps ?

Bien souvent on a soit pas envie, soit on se sent fatigué, soit on pense être assez échauffé au bout de trois petites minutes. Un échauffement ne doit être ni trop court ni trop long afin d'être efficace pour la performance.

Il est donc important que **l'échauffement sans raquette dure 15 à 20 minutes** pour être prêt à jouer, disposer de ses qualités physiques optimales, avoir un mental performant et pouvoir utiliser ses muscles au maximum de leur capacité.

Il ne faut pas oublier que pour optimiser sa concentration, sa coordination ou encore la gestion du stress, il faut également se préparer psychologiquement et techniquement **sur le terrain pendant 10 à 15 minutes, raquette en main.**

- Comment être sûr que l'on est bien échauffé ?

Il y a quelques signes qui ne trompent pas et permettent de s'assurer qu'une personne est bien échauffée.

Tout d'abord, **la respiration et le rythme cardiaque** ! Une respiration et un rythme cardiaque qui commencent à s'accélérer petit à petit permettent de voir que l'on est bien échauffé. Inutile de s'épuiser et de se mettre en surrégime, l'échauffement doit créer une légère accélération de la respiration et du rythme cardiaque, pas plus, pas moins.

Ensuite, il y a **la sueur** ! Avec la petite goutte qui doit commencer à perler sur le front. Là encore chacun ses réactions physiologiques et c'est pourquoi il est important de se connaître pour déterminer le moment où l'on se sent suffisamment échauffé sans être épuisé. La sueur est toutefois un signe efficace pour s'assurer d'un échauffement suffisamment efficace pour apporter une performance optimale.

- Les échauffements en fonction des situations

Il faut savoir que les échauffements varient en fonction de plusieurs facteurs.

C'est le cas notamment pour l'âge. Plus on vieillit, plus on a besoin d'un échauffement qui dure dans le temps car nos muscles et nos tendons ont besoin de plus de temps pour s'échauffer.

On retrouve d'autres facteurs de ce type comme l'état de fatigue dans lequel on est au moment de faire la séance, notre pratique régulière ou non d'une activité physique, la situation dans laquelle on se trouve (compétition, entraînement, jeu libre, pratique en milieu scolaire, etc.).

Il existe également des situations que l'on ne maîtrise pas et qui peuvent influencer sur l'échauffement. La température et le climat dans lequel on se trouve. Un échauffement lorsqu'il fait très beau et chaud, et un échauffement lorsqu'il fait très froid et pluvieux ne pourra pas être identique. De la même façon, l'heure à laquelle vous pratiquez votre activité physique et donc votre échauffement influence la durée de l'échauffement.

## 2. Exercices spécifiques à votre pratique

Chaque échauffement dépend bien entendu de la pratique que vous allez avoir. Vous n'aurez pas le même échauffement si vous faites du badminton ou si vous pratiquez du waterpolo, cela va de soi. Ainsi les exercices spécifiques à votre pratique sont indispensables pour bien préparer votre corps à préparer l'activité physique que vous allez faire.

Au badminton, les muscles et les articulations notamment au niveau des épaules, coudes, poignets mais aussi au niveau de la hanche, du cou et des membres inférieurs qui sont des zones particulièrement sollicitées. Il est donc très important de soigner son échauffement en fonction des membres et parties du corps qui sont sollicités par votre sport.

Les exercices spécifiques sont à intégrer dans votre routine d'échauffement, vous pouvez par exemple prévoir un circuit de mobilisation des articulations tout en exécutant plusieurs séries de fentes avant par exemple. Votre routine d'échauffement devra alors tenir compte des exercices spécifiques au badminton tels que les drives, les petits sauts, les flexions des jambes pour mobiliser hanche et genoux, les amortis/lobs, sans trop complexifier l'échauffement pour le rendre plus fluide et plus efficace.

## 3. Les étirements

Les étirements ont longtemps été source de conflits que ce soit au niveau des chercheurs, des entraîneurs ou des joueurs. En effet, certains vantent les bénéfices des étirements, d'autres les dénigrent très largement.

Il faut savoir que les étirements peuvent être faits avant une séance ou un match, ou peuvent être faits après une séance ou un match. Chacun peut alors décider en fonction de ses convictions s'il décide ou non d'intégrer les étirements à sa séance et à quel moment il décide de le faire.

Parmi les bénéfices connus des étirements, on peut noter une meilleure élasticité des muscles et tendons. La souplesse est également augmentée grâce aux étirements ce qui facilite les déplacements et les mouvements de façon plus générale. La récupération est également décuplée avec par exemple une diminution des crampes, de l'accumulation d'acide lactique et autres désagréments d'après séance.

### Pour ceux qui veulent aller plus loin

Pour ceux qui veulent intégrer les étirements à leur séance, il existe différents moyens et nous allons vous en montrer un. Si vous intégrez les étirements dans votre routine d'échauffement, il est indispensable de se rappeler que l'échauffement a pour but d'augmenter la température corporelle. Il faut donc veiller à ne pas stopper la progression de la température avec une pause inadéquate.

C'est pourquoi les étirements seront placés en début de séance, certains les appelleront déverrouillage pour éviter le nom conflictuel d'étirements.

Il faut donc placer ces étirements avant de lancer l'échauffement du système cardio-vasculaire. Les étirements sous la forme de « contracter/relâcher » sont les étirements qui permettent un échauffement progressif tout en augmentant la température musculaire.

- **Un exercice qui permet d'étirer soigneusement le quadriceps en contracter/relâcher**

L'exercice se fait debout avec une jambe pliée, pied au niveau des fessiers (comme lorsque l'on fait un talon-fesse). Il s'agit alors d'étirer légèrement et progressivement le quadriceps pendant 5 secondes en ramenant la cheville vers les fesses. Ensuite, sans relâcher la position vous allez pousser pendant 5 secondes avec votre cheville dans votre main vers le bas, comme si vous vouliez ramener votre pied au sol (toujours avec la jambe pliée). Vous pouvez répéter cet étirement trois à quatre fois pour chacune des jambes.

#### 4. La routine d'échauffement

- **(10min)**  
**Déverrouillage articulaire et réveil musculaire** : Rotations de 2 fois 15 secondes dans un sens puis dans l'autre pour chacune des articulations. Chevilles, genoux, bassin, cou, doigts, poignets, coudes, épaules. Pensez également à mobiliser progressivement le dos en se penchant d'un côté puis de l'autre.  
**Étirements & Proprioception** : Les exercices d'étirements et de proprioception sont également bienvenus (en fonction des convictions) pour mobiliser les muscles et articulations. Vous pouvez utiliser les étirements en contracter/relâcher. De même pour les exercices de proprioception qui permettent de travailler l'équilibre, de se situer dans l'espace et bien entendu de renforcer les chevilles.
- **(10min)**  
**Mise en route du système cardio-vasculaire respiratoire**  
 Course avec intensité progressive pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite des exercices en parcourant le gymnase avec des montées de genoux, des talons fesses, des pas chassés sur les côtés, vers l'avant, vers l'arrière, des fentes à l'avant puis à l'arrière, des sauts. Vous pouvez ici ajouter des exercices de corde à sauter, des exercices type « échelle d'agilité » et d'autres exercices d'échauffements avant de passer sur les terrains.
- **(10min)**  
**L'échauffement avec raquette sur les terrains**  
**Le drive** : Inutile de commencer avec des grands mouvements violents comme les dégagés. Débuter l'échauffement sur les terrains avec du drive pendant 2 minutes avec une intensité progressive et en veillant à bien garder le coude haut et à ne pas descendre la raquette au cours des échanges.  
**Dégagements** : Une fois le bras mobilisé par le drive, vous pouvez passer sur du dégagement de fond de court à fond de court. Allez-y progressivement pendant 2 minutes et n'oubliez pas de rester actif sur vos jambes avec des petits sauts rythmés.  
**Smash et Routine** : Vous pouvez ensuite passer aux smashes et aux routines pour augmenter l'intensité de l'échauffement pendant les 5 à 6 dernières minutes qu'il vous reste. N'essayez pas de marquer le point, le but étant que l'échauffement reste fluide et que le volant reste en jeu pour un échauffement réussi. Vous pouvez faire des routines avec par exemple : service long, smash, contre-amorti, lob. Ceci permet à chacun de smasher tout en mettant les jambes en route.

Vous êtes ainsi échauffé correctement en 30 minutes. Vous pouvez bien sûr réduire certaines phases comme par exemple : faire du déverrouillage des bras pendant les 5 minutes de course lente, etc. Et ainsi réussir à faire un échauffement en 20 minutes mais veillez à ne pas descendre en dessous de ces 20 minutes et à ne pas bâcler les exercices pour un échauffement complet et une température idéale.

### Et s'il n'y a pas de terrain pour s'échauffer ?

Lorsque vous êtes en tournoi et que vous n'avez pas accès aux terrains pour vous échauffer (cela arrive) vous pouvez déjà faire les 20 premières minutes d'échauffement et vous concentrez ensuite sur les 3 minutes d'échauffement sur terrain pour mobiliser le bras et augmenter l'intensité avec raquette. Vous pouvez aussi faire du drive avec un partenaire dans un coin en attendant d'aller sur le terrain pour faire la suite de l'échauffement avec raquette.

## 5. Les shadows

Lorsque les shadows ont été travaillés à l'entraînement, il est fréquent de voir certains joueurs s'échauffer avec cette méthode. L'avantage de s'échauffer en shadow (et cela peut se faire très progressivement) est que vous répétez des mouvements et déplacements déjà vus à l'entraînement, idéal pour rappeler au cerveau les automatismes qu'il a en mémoire.

De plus, les shadows permettent de faire monter la température, le rythme cardiaque, tout en mobilisant les différentes parties du corps. Si vous décidez d'intégrer les shadows dans une routine d'échauffement, notez que les shadows pratiqués à l'échauffement ne sont pas les mêmes (en termes d'intensité et de difficultés) que ceux de l'échauffement. Pour la simple et bonne raison qu'ils ont pour but de vous échauffer et de vous préparer à un effort plus intense, et non de travailler vos capacités physiques. Il faudra alors veiller à faire des mouvements plus lents, à ne pas se fixer des zones difficiles à atteindre et à seulement répéter les mouvements en mode « échauffement » et non « travail ».

## 6. Découvrez quelques idées d'exercices

- **Les mouvements de rotation** : Cet échauffement est tranquille et vous permet de vous lancer dans un échauffement quand la motivation manque un peu. Vous pouvez alors commencer par faire de petites rotations des doigts, des poignets, des coudes, des épaules, du bassin, des genoux, des chevilles, du cou. Faites aussi [vos exercices de maniabilité](#).
- **Le petit pantin genou-poitrine** : Cet exercice consiste à monter votre genou au niveau de votre poitrine du côté opposé (genou gauche vers la droite de la poitrine), tout en balançant les bras dans la direction où va le genou. Le mode pantin de bois vous permet de dynamiser vos muscles et d'échauffer progressivement l'ensemble de votre corps.
- **Les exercices type « échelle d'agilité »** : Il s'agit là de faire des petits exercices avec les jambes et les pieds. Vous vous installez au niveau d'une ligne et vous pouvez commencer tranquillement par sauter devant la ligne puis derrière la ligne. Ensuite vous pourrez rajouter un passage sur les côtés, etc. Les exercices de ce type ne manquent pas, et sont excellents pour mobiliser les membres inférieurs tout en travaillant la coordination nécessaire pour le match ou l'entraînement qui fait suite. Vous pouvez ajouter des mouvements de bras pour échauffer par exemple les épaules en simultanée, ou encore ajouter des fentes avec mouvements de rush au filet pour rendre l'échauffement encore plus spécifique.
- **La corde à sauter** : La corde à sauter est un excellent moyen de mobiliser l'ensemble des articulations et muscles tout en augmentant la fréquence cardiaque. Vous trouverez là aussi multiples exercices de corde à sauter qui permettent de mobiliser les articulations plus ou moins différemment.
- **Le jump-squat** : Debout avec les bras au niveau des épaules pour s'équilibrer, vous allez réaliser un saut suivi d'une flexion en réception, comme lorsque vous réalisez un squat. De la position squat vous allez à nouveau sauter puis atterrir à nouveau en position squat. Inutile de faire un squat trop bas, le but est de travailler la mobilité des chevilles, les fessiers, les mollets et les quadriceps.