Ligue de Bretagne de Badminton
19 Rue Le Brix 35200 RENNES
02.99.26.36.56
ligue@bretagnebadminton.com
www.bretagnebadminton.com
Association Loi 1901 n° W353002744
Agrément Jeunesse et sport 04.35.8.155.

Exercices de Musculation et de Puissance Maximal Aérobie

MUSCULATION

1 - Renforcement du haut du corps :

- Travail des doigts :

1) Avec une bouteille d'eau d'1.5 litre en plastique, tendre le bras, lâcher la bouteille et la rattraper en gardant le bras tendu. Le faire 10 fois puis faire 10 fois du relâché serré avec raquette lourde.

2) À l'aide d'un simple élastique, écartez les doigts au maximum et tenez la position une seconde avant de relâcher.

- Travail des avant-bras :

1) Prenez 2 bouteilles d'eau et attachez les à chaque extrémité par une ficelle ou du câble. Prenez en une dans vos mains et essayez de faire remonter la bouteille en faisant tourner celle-ci dans vos mains. Répétez 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre.

2) Assis, avec bouteille d'eau dans votre main, mettre votre avant-bras sur votre cuisse. Seul votre poignet dépasse du genou. En pronation (paume de la main vers le bas), relever le poignet le plus haut possible de manière à ce que le dessus de votre main soit parallèle à votre poitrine. Vous pouvez le faire également en supination (paume de la main vers le haut).

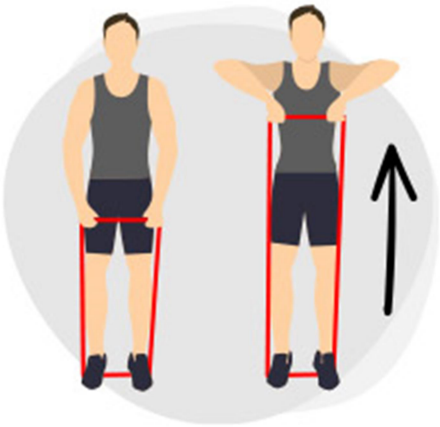
- <u>En pronation :</u>

- <u>En supination :</u>

- Travail du trapèze et épaule :

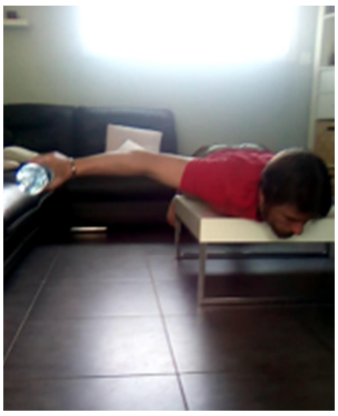
1) Prenez une bouteille d'eau dans chaque main. Mettre les 2 bras tendus le long du corps et lever vos bras jusqu'à 90 degrés en gardant les bras tendus puis stabiliser 5 secondes et recommencer 10 fois.

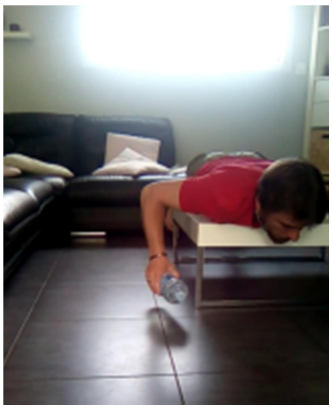
2) Tenez-vous bien droit l'élastique passe sous vos pieds. Tendre vos bras et placer vos mains sur vos cuisses. Soulever vos épaules pour tirer l'élastique vers le haut, vos mains longent votre corps jusqu'à être sous votre menton. Vos coudes doivent toujours être plus hauts que vos avant-bras. Retourner à la position de départ en relâchant lentement vos muscles.



- Travail du triceps :

1) Allongé sur le ventre sur une table ou un banc. Mettre votre buste au bord de la table pour avoir le bras libre. Avec une bouteille d'eau dans votre main et bras tendu, fléchir le coude. Faire 10 répétitions avec le bras droit et 10 avec le gauche. Si vous avez un banc vous pouvez faire avec les 2 bras en même temps.

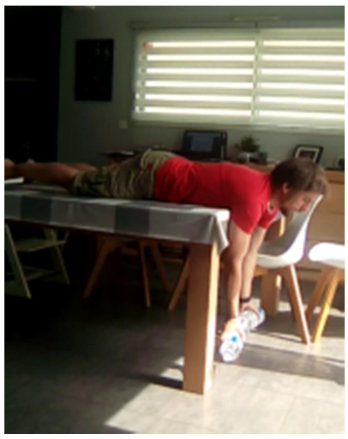


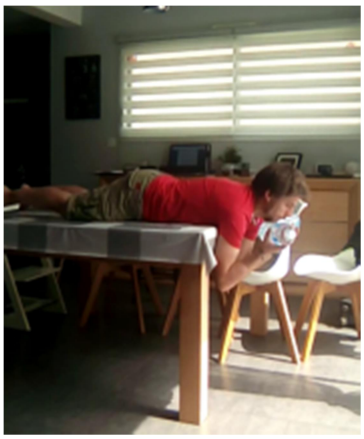


2) Avec élastique : Tenez l'élastique derrière vous à la verticale sous votre pied, avec un bras à la taille et l'autre au-dessus de la tête qui tient l'élastique. Tirez dessus avec le bras en hauteur. Réalisez 3 séries de 10 mouvements (vous pouvez aussi attacher l'élastique sur un escalier par exemple).

- Travail des biceps :

1) Allonger sur le ventre sur une table haute (table à manger par exemple), le haut du corps doit dépasser de la table pour être libre dans les mouvements. Prenez une bouteille d'eau dans chaque main et 10 flexions.





2) Avec élastique : Debout, faites passer l'élastique en dessous de l'un de vos pieds. Attrapez ensuite l'élastique avec la main du même côté. Votre bras est alors tendu le long du corps en gardant une légère

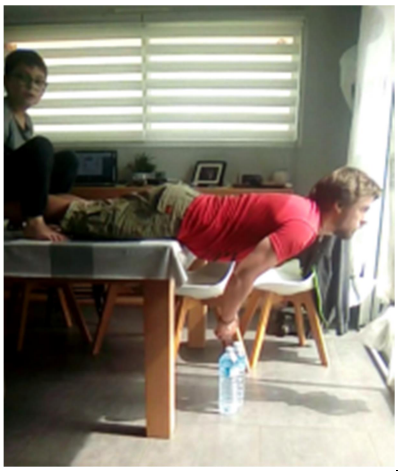
flexion du coude. Gardez le tronc droit. Réaliser une flexion du coude pour amener votre main près de votre épaule. Cependant, la position de votre coude est fixe. De plus, expirez lors de cette étape. Revenez en position initiale en contrôlant la résistance de l'élastique. Pour cela, réalisez une extension du coude sans changer sa position. A la fin du mouvement, gardez une légère flexion du coude. Pendant cette étape, inspirez.

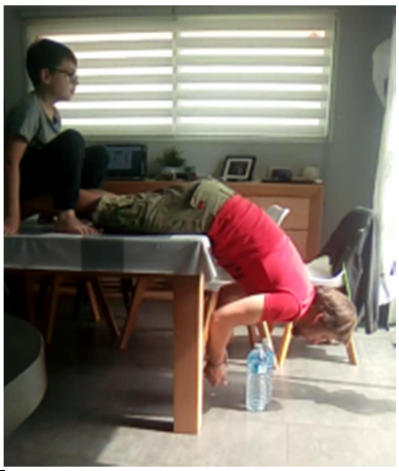
- Travail des lombaires :

1) Corps allongé sur une table haute avec la moitié du haut du corps libre. Monter le buste et stabiliser 3 secondes lorsque le corps est droit. Si c'est trop facile, faire la même chose avec 1 ou 2 bouteilles d'eau (ou pack d'eau).

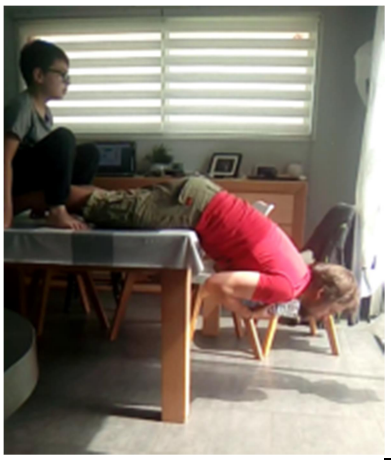
Attention !!! Pour cet exercice, il faut une personne qui tienne fermement vos chevilles pour ne pas être déséquilibré.

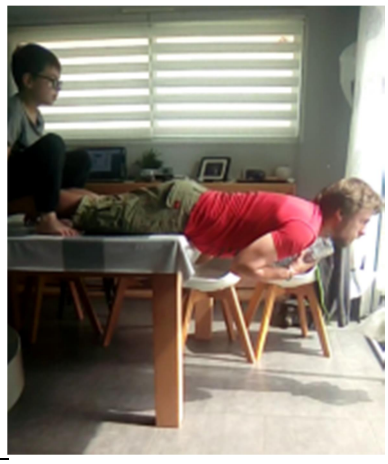
Sans Bouteille :



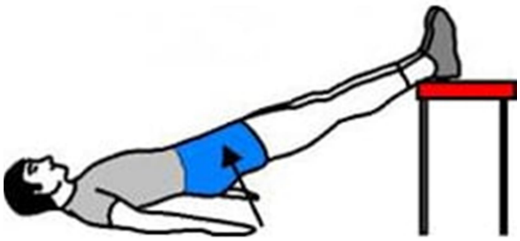


Avec bouteille :





2) Allongé sur le dos, talons en appui sur la chaise, décollez le bassin et les fesses vers le haut jusqu'à obtenir un segment "tronc-bassin-jambes" aligné. Serrez les fesses et maintenez la position.

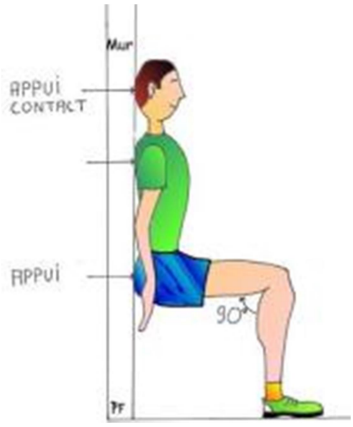


2 - Renforcement du bas du corps :

- Travail des quadriceps :

1) Faire la chaise 30 secondes puis 20 ½ squats sautés.

La chaise :



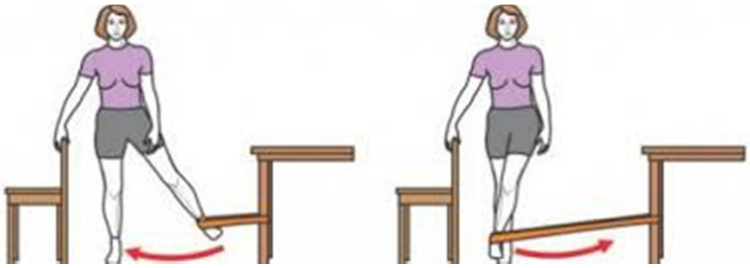
Les squats sautés :

2) Prendre un pack d'eau dans chaque main puis faire des séries de 10 squats complets.

- Travail des adducteurs :

1) Allongé sur le dos, jambes fléchies, placez un ballon entre vos genoux puis pressez le fortement tout en expirant. Maintenez la pression pendant 2 à 3 secondes puis relâchez et recommencez.

2) Attachez une extrémité de votre élastique au pied d'une table bien fixée, et l'autre extrémité à votre cheville. Ecartez-vous suffisamment pour que l'élastique soit légèrement tendu en position de départ, et positionnez-vous debout, le dos bien droit, en vous tenant éventuellement afin de maintenir votre équilibre. L'exercice consiste simplement à ramener votre jambe vers l'autre afin de réaliser le mouvement d'adduction de la hanche qui permet de raffermir l'intérieur de la cuisse. Réalisez le mouvement lentement, toujours en expirant lors de la phase de contraction.



- Travail des mollets :

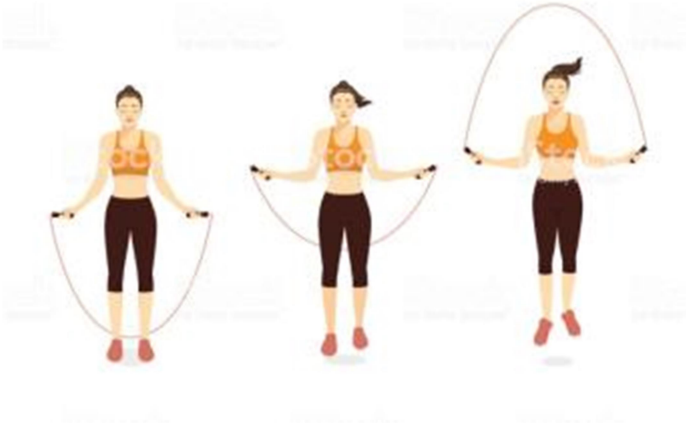
1) Soulevez votre corps pour rester en équilibre sur la pointe des pieds. Contractez vos muscles abdominaux pour garder votre dos droit et éviter de pencher en avant ou en arrière.
Ne pas hésiter à porter des charges (haltères, bouteilles, sac à dos…)
Pour augmenter la difficulté et la notion d'équilibre, faîtes la même chose mais sur un pied.

Sur 2 pieds :

Sur 1 pied :

Avec charge :

2) 100 sauts à la corde.



3) 10 sauts de boite

<u>Avant arrière</u> :

Droite Gauche (saut latéral) :

REMARQUE GENERALE

Pour l'ensemble des situations proposées, le nombre de répétitions, la périodicité des exercices et les charges doivent être adaptés aux capacités de chacun. Par exemple, si une bouteille d'eau n'est pas assez lourde, vous pouvez en prendre deux en les scotchant. A contrario, vous pouvez alléger la charge avec une bouteille de 50 cl ou 70 cl.

Exercice pour travailler la Puissance Maximale Aérobie

Ce type de séance a pour but de **dynamiser le système de transport de l'oxygène**. Plus l'aptitude de l'organisme à consommer de l'oxygène est grande, plus les capacités à soutenir un effort prolongé seront étendues.

Objectifs des exercices : travail en intermittence (temps de travail/ temps de repos) soit en 15s/15s, 20s/20s, 30s/30s. L'exercice doit être fait à intensité max, le but étant d'augmenter le rythme cardiaque.

Exercices possible :

- Course sprint
- Corde à sauter : simple saut en vitesse
- Corde à sauter : double saut
- Burpies
- Exercices d'échelle : taping, huit, monté de genoux en fréquence…
- Pas chassés en vitesse
- Pas du patineur en vitesse
- Vélo d'appartement
- Shadows en retard (pas de sauts en extérieur pour éviter les blessures)
- Sauts groupés (plutôt en 20/20 ou 15/15 car muscu en même temps)
- Fentes alternés (plutôt en 20/20 ou 15/15 car muscu en même temps)
- Step sur un banc en vitesse
- Enchaînement de saut boite de volants

Si vous souhaitez plus d'explications sur les situations proposées, n'hésitez pas à contacter :

- Erwin KEKLKOFFNER : 06-40-37-70-74

- Pierre GUINNEBAULT : 07-57-53-00-67