

LE BADMINTONNIEN

Volume 31 numéro 1 • Octobre 2015
Revue des entraîneurs de



SOMMAIRE

- 3- Le Training
- 4- Le Training (suite)
- 5- La Planète Badminton
- 6- Informations

Le Training

Camp d'entraînement Équipe nationale (suite)



Suite à la page 3

Québec 



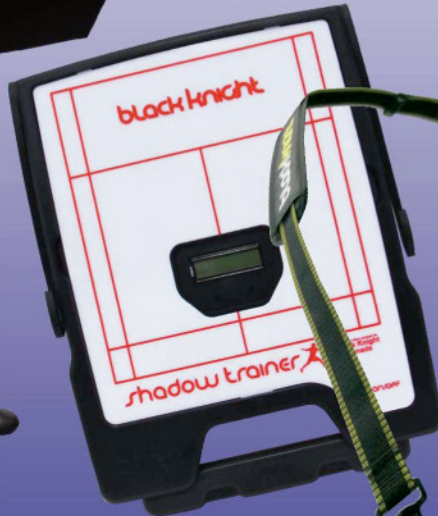
www.blackknight.ca

sports
experts®

www.sportsexperts.ca

Badminton Québec

recommande la marque **Black Knight**,
les seules raquettes ayant le sceau
Qualité Badminton Québec



black knight

MAX FORCE 935 X

MIEUX ENSEIGNER
MIEUX S'ENTRAÎNER
MIEUX JOUER



blackknight

badminton@Blackknight.ca

Le Training

Camp d'entraînement Équipe nationale



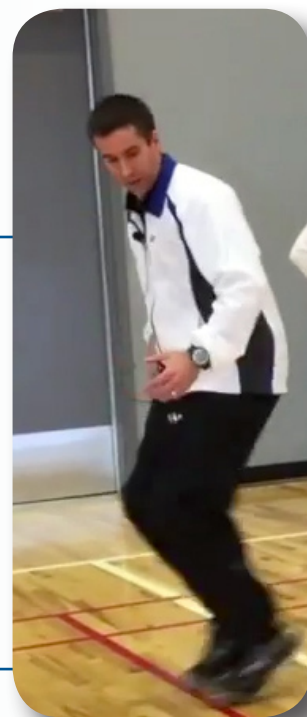
Merci à Stéphane Cadieux,
entraîneur invité

Dans ce numéro, nous aurons la chance d'assister à trois entraînements du camp de l'Équipe nationale qui avait lieu en janvier 2015, à Toronto.

Stéphane Cadieux sera l'entraîneur. Nous verrons un **échauffement**, suivi d'un entraînement de **simple** et, finalement, un entraînement de **double**.

Il est intéressant de voir les exercices ainsi que d'entendre les commentaires d'un entraîneur très expérimenté.

Bon visionnement!



 **INTERSPORT**[®]

Camp d'entraînement Équipe nationale

L'ÉCHAUFFEMENT



Le lien du vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=o0sqCd7rXso>

LE SIMPLE



Le lien du vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=V8YI7vKGYKA>

LE DOUBLE



Le lien du vidéo

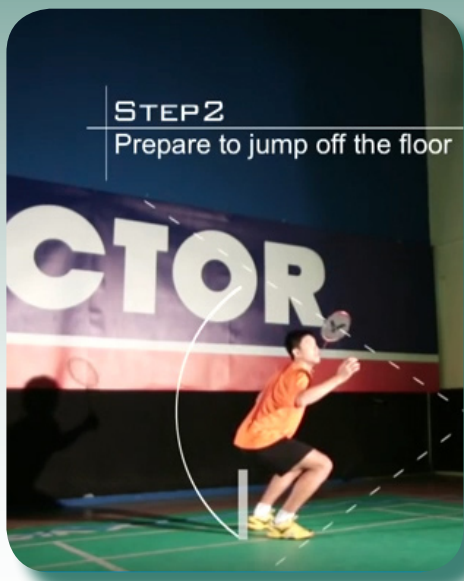
<https://www.youtube.com/watch?v=hZgAzFhef9c>



sports experts®

La Planète Badminton

Le Jump Smash

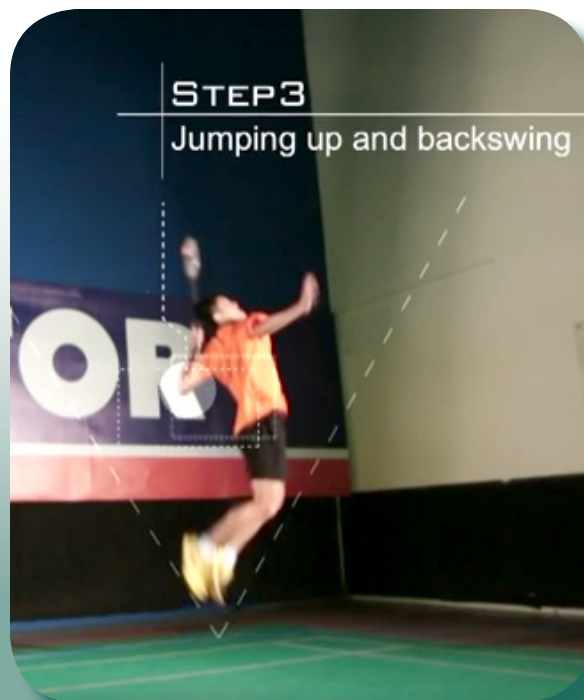


Le *Jump Smash* est probablement la technique la plus impressionnante au badminton. Elle allie coordination, vitesse et puissance.

Voici une vidéo très bien faite avec une très belle démonstration de la part de Zhu Han Zhou.

Le lien du vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=FF0W2nqswYI>



Informations



Le Badmintonien est une publication électronique trimestrielle à l'intention des entraîneurs et entraîneurs affiliés(es) à Badminton Québec.

Les auteurs prennent l'entière responsabilité de leurs écrits. Le générique masculin est utilisé uniquement dans le but d'alléger le texte.

Prochaine parution: **Hiver 2016**
Rédacteur: **Éric Dufour**
Mise en page: **Carole Plante**
Photos: **Yves Lacroix**

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 1929-5782

Badminton Québec
4940 est, rue Hochelaga
Montréal (Québec) H1V 1E7
Tél. : (514) 252-3066
Fax : (514) 252-3175
Courriel: badmintonquebec@videotron.ca
Site web: www.badmintonquebec.com

Conseil d'administration

Président:	Claude Tessier
Secrétaire:	Mario Harbec
Trésorier:	Pieric Langlais-Gagné
Administrateur:	Pierre Beaulieu
Gouverneur:	Gaston Girard
Gouverneur:	Bruno Bélisle

Permanents

Directrice générale:	Chantal Brouillard
Directeur technique:	Christian Guibourt
Directeur des programmes:	Éric Dufour
Coordonnateur des services aux membres:	Alexandre Grosleau
Agente de bureau:	Carole Plante
Secrétaire-réceptionniste:	Claire Attis

Merci à nos partenaires!

Québec 



**sports
experts®**

 **INTERSPORT®**