

# LE BADMINTONNIEN

Volume 31 numéro 2 • Décembre 2015  
Revue des entraîneurs de



## SOMMAIRE

- 3- Le Training
- 4- La Tech
- 5- La Planète Badminton
- 6- Informations

## La Tech

### Service du revers



Suite à la page 4

Québec 



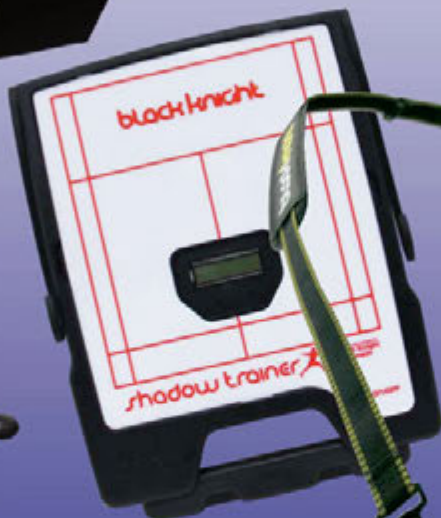
[www.blackknight.ca](http://www.blackknight.ca)

sports  
experts®

[www.sportsexperts.ca](http://www.sportsexperts.ca)

# Badminton Québec

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



MIEUX ENSEIGNER  
MIEUX S'ENTRAÎNER  
MIEUX JOUER



**blackknight**

badminton@BlackKnight.ca



# Le Training

## La rotation de double



Merci aux joueurs qui apparaissent sur le vidéo.

Le lien du vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=OrXE3fjrodA>

Le positionnement des joueurs est une étape importante dans l'apprentissage du double.

Voici un entraînement pour la *rotation de double*. Ces exercices obligent une rotation complète et permettent de bien visualiser la tactique derrière ces changements de position.

*Bon visionnement !*



 **INTERSPORT®**

# La TECH

## Service du revers



Nous aborderons le *service du revers*. Il s'agit d'un geste simple à exécuter qui pourrait permettre à vos joueurs d'amorcer leurs échanges avec un petit avantage.

Souvent négligé lors de nos entraînements, le service doit être maîtrisé le plus tôt possible dans le développement d'un joueur.



Le lien du vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=5Gy5bUsNrww>

# sports experts®



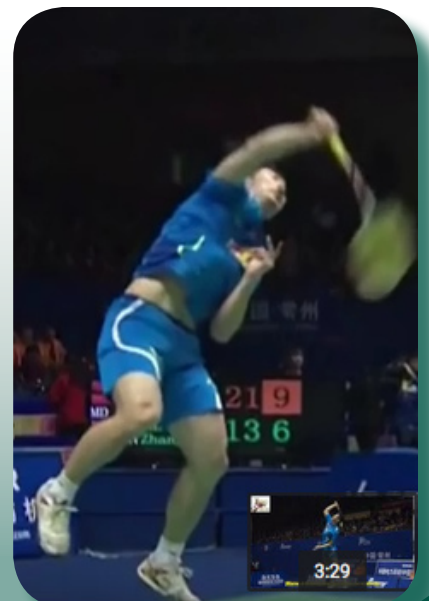
# La Planète Badminton

## La pronation



La *pronation* dans la frappe est essentielle. C'est un geste rapide et difficilement observable.

Voici deux vidéos où nous pouvons analyser cette technique au super ralenti.



Les liens des vidéos

<https://www.youtube.com/watch?v=gwDNZsEEvJ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=EAjVLiVtp0k>

# 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: **Printemps 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](mailto:badmintonquebec@videotron.ca)  
Site web: [www.badmintonquebec.com](http://www.badmintonquebec.com)

## Conseil d'administration

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

## Permanents

Directrice générale:	<b>Chantal Brouillard</b>
Directeur technique:	<b>Christian Guibourt</b>
Directeur des programmes:	<b>Éric Dufour</b>
Coordonnateur des services aux membres:	<b>Alexandre Grosleau</b>
Agente de bureau:	<b>Carole Plante</b>
Adjointe administrative:	<b>Claire Attis</b>

## Merci à nos partenaires!

Québec



**sports  
experts®**

**INTERSPORT®**