

LE BADMINTONNIEN

Volume 32 numéro 1 • Décembre 2016
Revue des entraîneurs de



SOMMAIRE

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

Le Training Le geste du bras (suite)



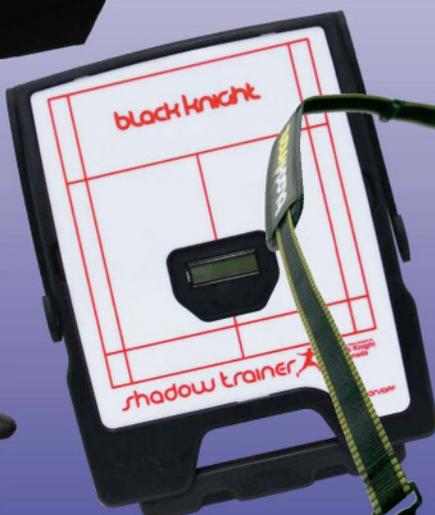
Suite à la page 3

Québec 



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

Le geste du bras



Le lien de la vidéo

https://www.youtube.com/watch?v=dfHRAAdR_B2g

Lors de notre dernière vidéo, nous avons expliqué que, lors de la frappe, **le geste du bras** en est un de rotation. Il faut maintenant mettre en action cette frappe qui n'est pas naturelle.

Sans cette technique de frappe, il vous sera impossible de donner de la puissance à vos coups.

Bon Badminton à tous!



La TAC

Les attaques de double



Les **attaques en double masculin** sont variées et puissantes. Il s'agit de l'arme principale du joueur de double.

Tactiquement, le joueur aura avantage à fermer les angles pour permettre à son partenaire d'intercepter les volants.

La tactique devient stratégie lorsque les deux partenaires planifient leurs attaques en fonction de l'autre.



Le lien de la vidéo

<https://youtu.be/vdf1I2LeHRk>



La Planète Badminton

Entraînements connexes

Voici trois vidéos d'entraînements connexes au badminton. Le premier est en allemand et met en évidence la **position prête à l'action** et le **pas de départ**.



Lien de la vidéo en allemand

<https://www.youtube.com/watch?v=cW06e2bOGRI>



Le deuxième est en français et consiste à un entraînement physique utilisant le **poids du corps**.

Lien de la vidéo en français

<https://www.youtube.com/watch?v=CbQJNAZT0K8>

Et finalement, le troisième nous vient du Danemark et est un entraînement musculaire des **muscles stabilisateurs**.



Lien de la vidéo du Danemark

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

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 2017**
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: info@badmintonquebec.com
Site web: www.badmintonquebec.com

Conseil d'administration

Président:	Claude Tessier
Secrétaire:	Mario Harbec
Trésorier:	Pieric Langlais-Gagné
Administrateur:	Pierre Beaulieu
Administrateur:	Étienne Couture
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
Adjointe administrative:	Claire Attis

Merci à nos partenaires!

Québec

