

# 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](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.

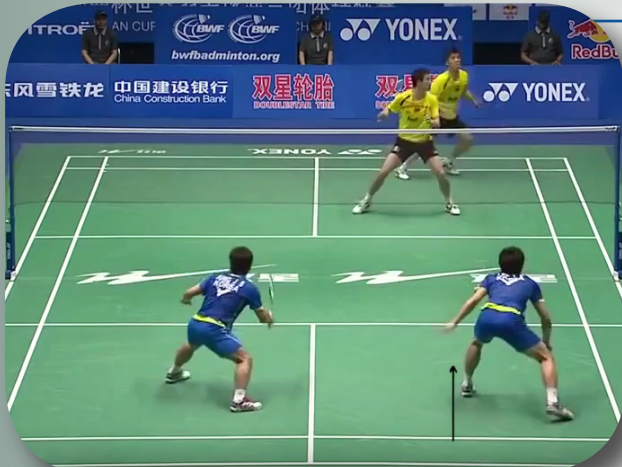
Sans cette technique de frappe, il vous sera impossible de donner de la puissance à vos coups.

*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](mailto:info@badmintonquebec.com)  
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>       |
| Administrateur: | <b>Étienne Couture</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<br>aux membres: | <b>Alexandre Grosleau</b> |
| Agente de bureau:                          | <b>Carole Plante</b>      |
| Adjointe administrative:                   | <b>Claire Attis</b>       |

## Merci à nos partenaires!

Québec

