

# LE BADMINTONNIEN

Volume 32 numéro 3 • Août 2017  
Revue des entraîneurs de



## SOMMAIRE

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

## Le Training

### Les démarrages



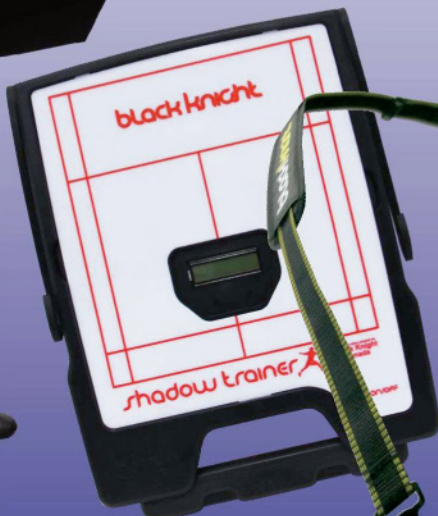
Suite à la page 3

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

## Les démarrages



### Le lien de la vidéo

<https://youtu.be/ig8Hz3SfEZY>

Le badminton est un sport composé d'actions explosives, intenses et répétées. La vidéo présente des exercices concrets pour développer les qualités de démarrage spécifiques au joueur de badminton.

Le contenu technique provient de **Shannon Cyr-Kirk**, préparateur physique. Nous le remercions pour son aide.

*Bon Badminton à tous!*



# La Tech

## Frapper à travers les volants



Frapper, au badminton, semble complexe mais plus le geste est simple, plus nous aurons de contrôle et de précision.

Nous allons porter une attention particulière à la trajectoire de la tête de raquette lors de l'impact avec le volant. Pour mieux comprendre, nous parlerons de *frapper à travers le volant*.



De manière simple, la raquette est derrière le volant, elle frappe le volant et poursuit sa trajectoire vers la cible.

Le lien de la vidéo

<https://youtu.be/mUeSn3Lt2og>



# La Planète Badminton

## Le «feed multibirds»



Voici une vidéo de *Tony Gunawan* où il démontre sa grande habilité à «feeder» une session de «multibirds».

La planification des exercices n'est pas un exemple d'engagement moteur des participants, par contre cette vidéo vaut la peine d'être vue, juste pour voir la qualité des «feeds».

### Lien de la vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=KHsI7rkH6Qk>



# 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: **Automne 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>Étienne Couture</b>
Gouverneur:	<b>Gaston Girard</b>
Gouverneur:	<b>Bruno Bélisle</b>
Administrateur:	<b>poste vacant</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

