

LE BADMINTONNIEN

Volume 33 numéro 4 • Septembre 2018
Revue des entraîneurs de badminton



SOMMAIRE

- 3- Le Training
- 4- Le Guide
- 5- La Planète Bad
- 6- Informations

Entraînement en solo



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

Entraînement en solo



Voici un petit entraînement sans prétention. Il s'agit de quelques exercices qui pourraient être effectués autant à l'extérieur au soleil qu'à l'intérieur.

Cette routine pourrait également vous donner des idées d'exercices à faire sur

les côtés des terrains en attendant votre partie.

Bon Badminton à tous!

Le lien de la vidéo

<https://youtu.be/PeJauZmCyu4>





Le Guide

Le croisé au filet

Le croisé au filet un coup simple, mais pas facile d'exécution. En effet, il faut un bon contrôle de raquette de exécuter ce coup de manière régulière et efficace. Retenons que la simplicité est la meilleure garantie de réussite. Trop de gestes ne peuvent que nuire à l'exécution.

Bon visionnement

Le lien de la vidéo

<https://youtu.be/AJckxsoLiA0>



La Planète Bad



Voici de très belles images de notre sport au ralenti. Vous observerez les prises de raquette et les rotations d'avant-bras et de bras. C, est formidable comment à cette vitesse on peut observer les petits détails. Bon visionnement!

Lien de la vidéo 1

<https://www.youtube.com/watch?v=iymb2OzmSAC&t=4s>



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 2018**
Rédacteur: **Éric Dufour**
Mise en page: **Alexandre Grosleau**
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:	Étienne Couture
Administrateur:	Joe Bianchini
Gouverneur:	Gaston Girard
Gouverneur:	Bruno Bélisle

Permanents

Directrice générale:	Chantal Brouillard
Directeur technique:	Christian Guibourt
Directeur des programmes:	Éric Dufour
Coordonnateur des communications:	Alexandre Grosleau
Adjointe administrative:	Claire Attis

Merci à nos partenaires!

Québec

