BAD SANS CASSE : LES CONSEILS EFFICACES

LE MEMENTO DU BADISTE

LE MATÉRIEL





L'HYGIÈNE DE VIE

LA PRATIQUE DU BADISTE



OCCITANIE
BADMINTON

Édito

Bienvenue dans ce mémento consacré à la prévention des blessures. Ce recueil a été conçu pour vous accompagner au quotidien.

Dans la pratique du badminton, que l'on soit débutant, joueur loisir ou compétiteur, nous ne connaissons pas toujours les bonnes conduites à adopter, essentielles pour jouer en toute sécurité et préserver son corps sur le long terme.

Les joueurs loisirs, en particulier, ne sont pas toujours accompagnés dans leur pratique. Quant aux débutants, ils découvrent souvent la discipline sans connaître les fondamentaux d'une pratique saine et efficace. Pourtant, adopter de bonnes habitudes dès le départ est essentiel pour prévenir les blessures et progresser dans de bonnes conditions.

Nous avons donc décidé de créer un guide, accessible à toutes et à tous, quel que soit votre niveau de jeu. Cet outil est là pour vous accompagner, au début pour poser les bases, puis en rappel, à chaque étape de votre parcours sportif. Il peut être utilisé à tout moment, sans modération.

Notre ambition est de vous offrir des outils concrets, sous forme de fiches informatives, accessibles à tout moment sur le site de la Ligue.

En espérant que ce mémento devienne votre compagnon indispensable dans votre pratique du badminton.

Bonne lecture.

Sommaire

L'hygiène de vie.....page 1
>L'hydratation.....pages 1 à 3
>Les crampes.....pages 4 à 6
>La nutrition.....pages 7 à 10
>Le sommeil.....pages 11 à 13
>L'hygiène (à venir)

Le matériel sportif.....page 14
>Les chaussures.....pages 15 à 17
>La raquette.....pages 18 à 21
>Le fauteuil (à venir)
>La prothèse (à venir)

La pratique du badiste.....page 22
>L'échauffement.....pages 22 à 27
>La compétition (à venir)
>Les étirements (à venir)
>Les conditions spécifiques (à venir)

Guide évolutif : de nouvelles thématiques à venir.

L'hygiène de vie

L'hydratation

1 - L'eau et le corps humain

Proportion d'eau dans les tissus corporels



Eau = 60 à 65% du poids total d'un adulte.

Fonctions essentielles de l'eau dans notre organisme

- **Thermorégulation**
- **Digestion**
- **Contraction musculaire**
- **Transport des nutriments**
- **Connexion nerveuse et neuronale**
- **Élimination des déchets**

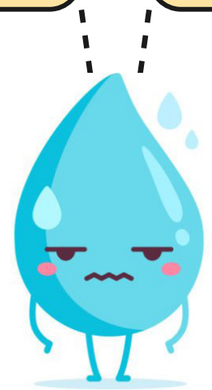
Pour garantir le bon fonctionnement de ces systèmes, il est important de maintenir l'équilibre hydrique.

L'hydratation

2 - Les conséquences d'une mauvaise hydratation

Réduction des capacités de thermorégulation
- Coup de chaud
- Malaise
- Perception de l'effort plus importante

Contraction musculaire réduite
- Mouvements moins efficaces
- Baisse de performance



Mauvaise connexion neuronale et nerveuse
- Augmente le stress
- Baisse de la précision, du temps de réaction et de la vigilance

Élimination des déchets insuffisante
- Accumulation dans le corps -> perte d'efficacité
- Perception de l'effort plus importante
- Risque de blessure

Impact sur la pratique du badminton
- Baisse de la détente verticale..
- Diminution de la force explosive des membres inférieurs.
- Moins de réflexes et de temps de réaction.



Deux enjeux d'une bonne hydratation :

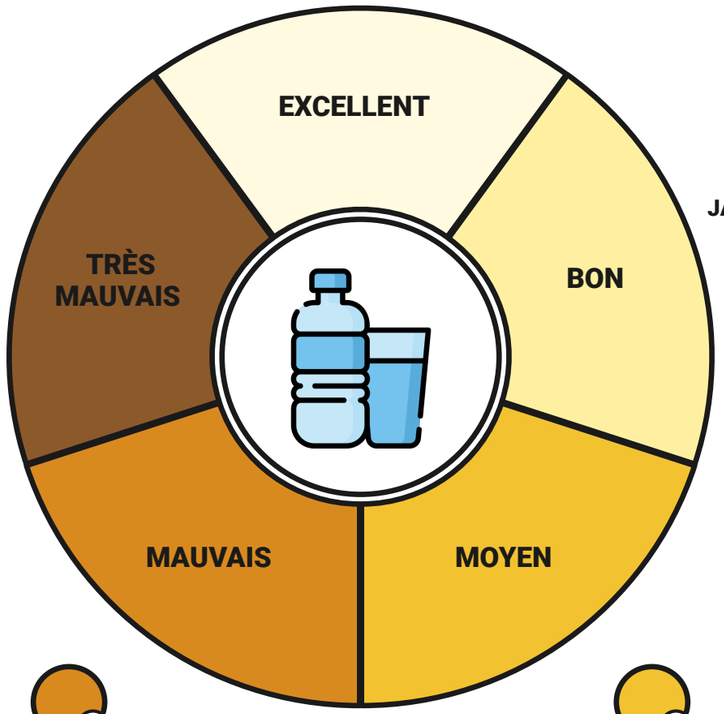
- Sécurité (éviter les malaises, les blessures).
- Performance (optimiser son jeu).

L'hydratation

3 - Comment savoir si je suis bien hydraté ?

TRANSPARENT
Vous êtes bien hydraté !

COULEUR BRUNE
Vous êtes déshydraté.



JAUNE TRANSPARENT
Vous êtes hydraté.

JAUNE AMBRÉ
Votre corps manque vraiment d'eau.

JAUNE FONCÉ
Attention, vous commencez à être déshydraté.

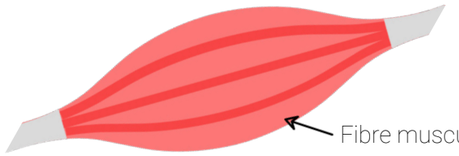
La couleur de vos urines est un bon indicateur.

Dès lors que je sens la sensation de soif, c'est que mon corps commence déjà à être en déshydratation.

Les crampes

1 - Les crampes, késako ?

CRAMPES = contractions continues d'un groupe de muscles, d'un seul muscle ou de certaines fibres musculaires.
-> raccourcissement continu d'un groupe de fibres musculaires



INVOLONTAIRE

SOUDAINE

DOULOUREUSE

Peut se déclencher :

- **À l'effort**
- **Au repos**
- **Durant le sommeil (crampes nocturnes)**

Durée :
quelques secondes à quelques minutes

QUE FAIRE ?

- **Étirer le muscle concerné**
- **S'hydrater**

80 %
des crampes se produisent sur le mollet

2 - D'où viennent-elles ?

Déshydratation

→ *voir la fiche Hydratation*

TROUBLE DE L'ÉQUILIBRE HYDRIQUE

Carence en électrolytes

Calcium | Magnésium | Potassium

Transpiration excessive

→ *perte de potassium*

Température élevée & activité physique

Muscles tendus

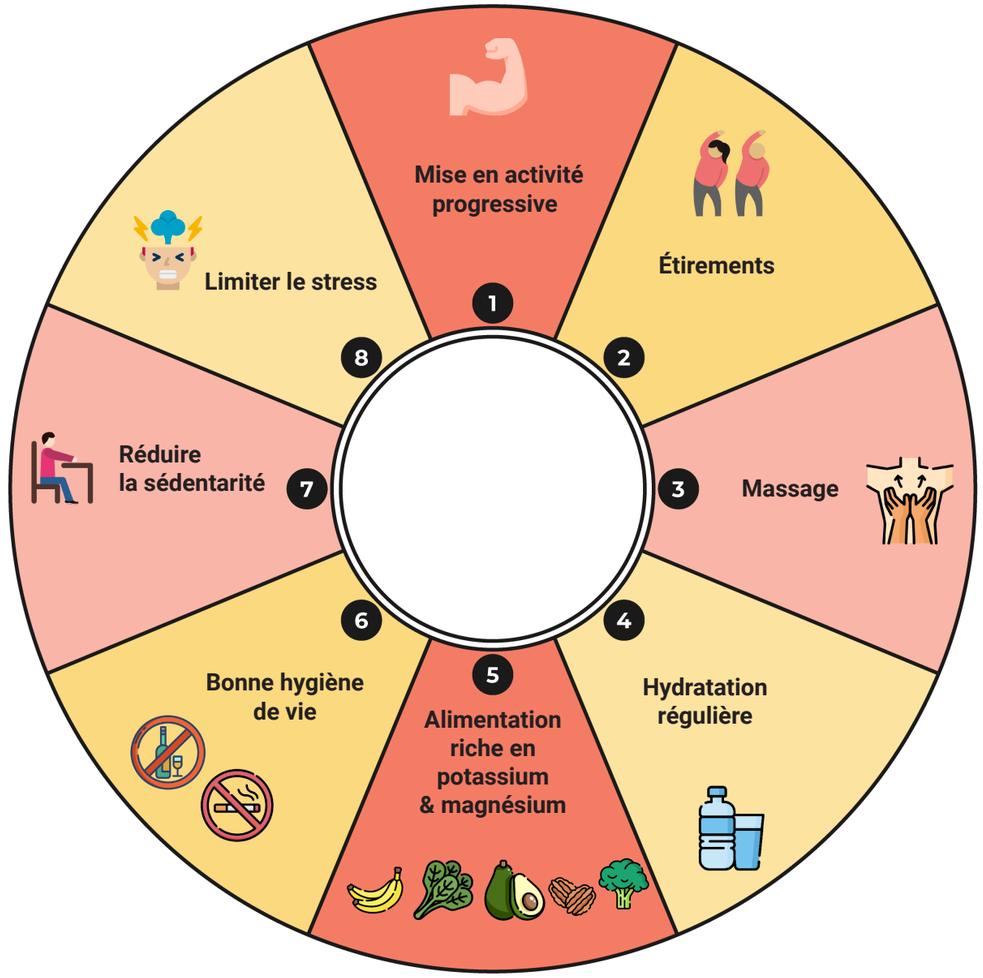
Stress | Sédentarité | Manque d'étirement

Surcharge d'activité physique

Tous ces facteurs peuvent être complémentaires ou indépendants les uns des autres.

3 - Prévenir les crampes

Les 8 commandements



1 - Les 5 commandements d'une alimentation équilibrée

1.  **Cuisiner maison**
2.  **Consommer des fruits & des légumes**
   au moins 5 × par jour
3.  **Réduire les produits et boissons sucrés**
4.  **Consommer davantage de céréales complètes**
   (≠ pain / farine blanche)
5.  **Consommer des produits de saison et de qualité**
   (quantité < qualité)

<u>Une alimentation adaptée permet de :</u>

- Prévenir et réduire le risque de blessure.
- Améliorer la récupération et réduire la fatigue.
- Favoriser une bonne hygiène de vie et la santé globale.
- Prévenir les infections et les maladies.
- Améliorer les performances.

L'alimentation du sportif

2 - La méthode CAP

C

CONSTRUIRE / RÉPARER

→ Source de protéines

- Viandes / Poissons / Œufs.
- Produits laitiers.
- Soja.

-> Varier les sources à chaque repas.

A

APPROVISIONNER

→ Féculents * *= glucides : le principal carburant de l'organisme.*

- Céréales (pain, riz, pâtes, semoule, etc).
- Pommes de terre/patates douces.
- Légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches, etc).

-> Quantité à ajuster selon la situation (fatigue, compétition, récup).

P

PROTÉGER

→ Fruits / légumes / bonne graisse *

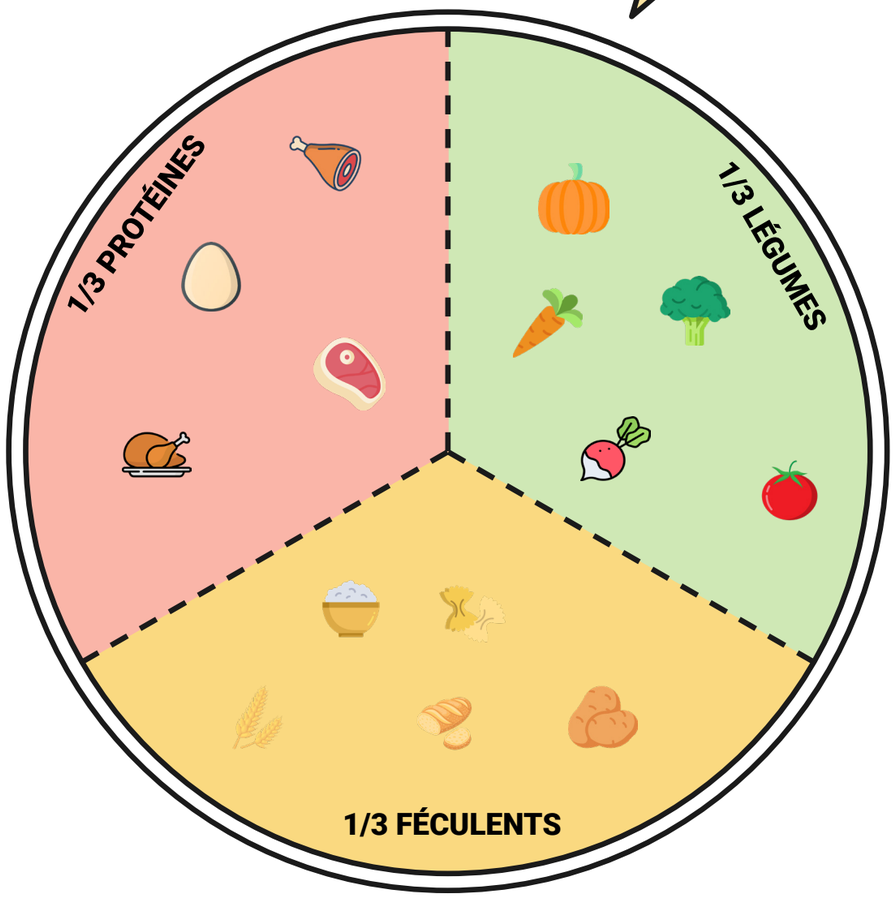
- Fruits frais ou surgelés non préparés.
- Légumes frais (ou surgelés non cuisinés), crus et cuits à la vapeur.
- Oléagineux / épices / huile d'olive ou de colza.

▲ : au choix des aliments et à la préparation.

* Les quantités sont adaptables selon la période d'entraînement (- de féculents et + de légumes)

3 - L'assiette du sportif

Privilégier la plus grande quantité de glucides après la séance la plus difficile de la journée.



- 2 verres d'eau au cours du repas.
- Dessert : un fruit et/ou un laitage.
- + Bonne graisse (huile, oléagineux et épices).

- Chaque jour, mettre de la couleur dans son assiette.
- Privilégier les produits de saison.
- Le plus important = une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins.

4 - L'alimentation spécifique du sportif

PETIT-DÉJEUNER

- C : Sources de protéines (++ si entraînement) -> laitage, jambon/dinde, œuf.
- A : Féculents (complets si possible) -> pain, avoine, biscotte.
- P : Boisson / fruits / graisses de qualité (oléagineux, graines, beurre).
- \+ : Bonus : produits sucrés (petite quantité) -> miel, confiture, pâte à tartiner.

COLLATION

- <u>Se faire plaisir sur la qualité et non la quantité :</u>

-> 1-2 carrés de chocolat noir (>70%). *(Riche en éléments bénéfiques pour le sportif : minéraux, antioxydants).*
-> Fruits, yaourts, graines..

- <u>Avant/après l'effort (équilibre apport alimentaire = dépense énergétique) :</u>

-> Collation entre 2 matchs : apport glucidique (banane, compote, barre de céréales).
-> Collation avant/après : apport protéique & glucidique au choix (fromage blanc et muesli, petit sandwich au jambon, fruits à coque et fruits secs).

⚠ Consommer un repas dans les 2 heures qui suivent l'entraînement.

REPAS

- Avant l'entraînement -> au moins 3h avant, et si plus de 5h avant, prendre une collation.
- Après l'entraînement -> dans les 2h qui suivent, sinon collation.

- Adapter son alimentation à sa pratique sportive (volume, intensité et objectifs).
- Augmenter son apport calorique en période d'entraînement.
- Modifier la répartition des glucides selon l'objectif sportif (compétition, entraînement intensif, fatigue, récup.)
- Manger selon ses besoins et ses envies.

⚠ Ne pas négliger l'hydratation *(cf fiches Hydratation)*.

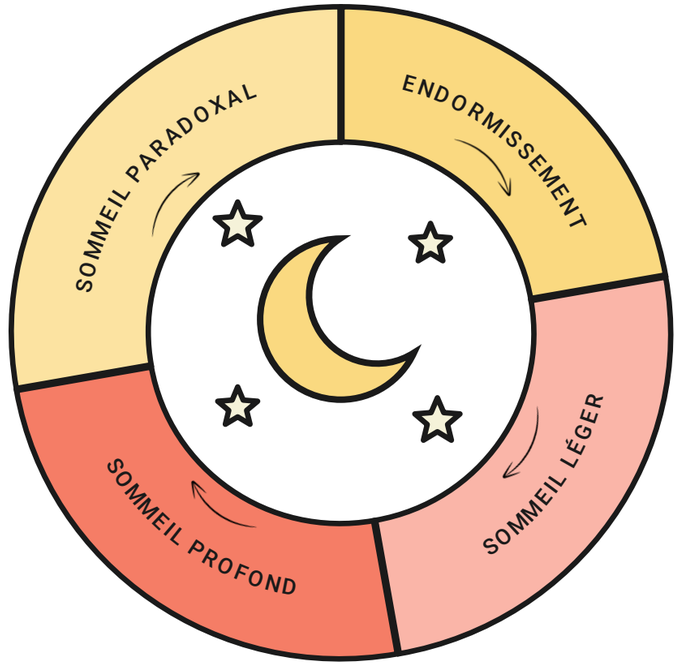
1 - Les bienfaits du sommeil

Le sommeil = processus biologique actif structuré en cycles.

↓

Chaque cycle joue un rôle spécifique dans la récupération et l'adaptation à l'effort.

Le cycle du sommeil



1 cycle ≈ 90 min

4 à 6 cycles par nuit

- **Sommeil léger (50%) :** favorise la récupération physique et mentale.
- **Sommeil profond (20%) :** essentiel pour la croissance des cellules et la récupération musculaire.
- **Sommeil paradoxal (25%) :** favorise la consolidation des souvenirs et de l'apprentissage.

La reconstruction musculaire se fait majoritairement la nuit.

2 - L'impact du sommeil sur la pratique sportive

Le sommeil est INDISPENSABLE pour la santé et le bien-être.
Une dette de sommeil a des impacts directs sur la santé, notamment cardio-vasculaire.

Conséquences directes d'une dette de sommeil :

- Force ↘
- Endurance ↘
- Capacité de concentration ↘
- Réflexes ↘
- Risque de blessure ↗

DETTE DE SOMMEIL -> mauvaise récupération musculaire et baisse de 10% à 20% des performances sportives.

Le sommeil est le véritable carburant invisible du sportif.

3 - Les bonnes pratiques à mettre en place

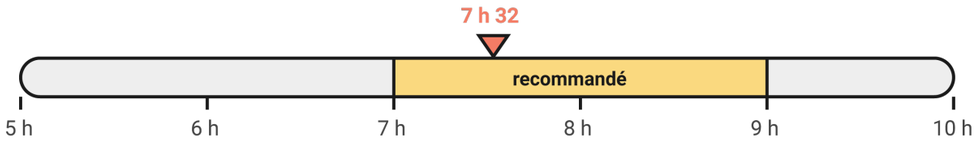
Recommandation :

7 à 9 h par nuit

à raison de 4 à 6 cycles de sommeil de 90 minutes



Moyenne française
7 h 32
par nuit



Nos conseils :

Routine de coucher et de lever

Environnement propice, sans distraction
bruit · lumière · appareils électroniques
Température confortable (recommandée : 18 °C)

Éviter la caféine, l'alcool et les repas lourds
quelques heures avant le coucher

Éviter de faire du sport 2 h avant le coucher
dans la mesure du possible

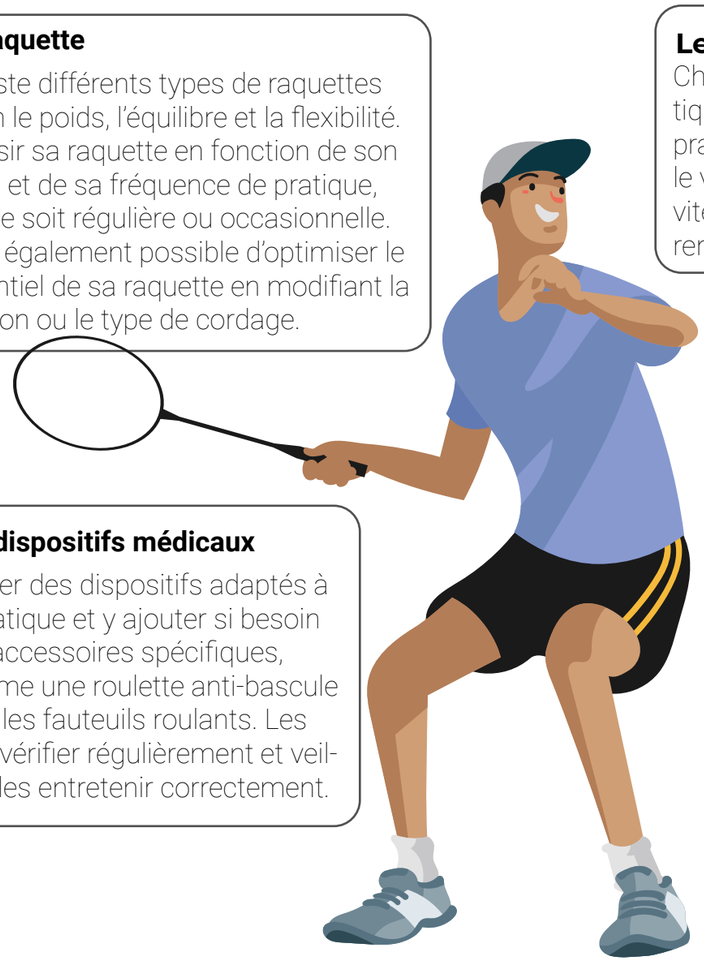
Augmenter son temps de sommeil proportionnellement à son activité physique pour favoriser la récupération corporelle.

Le sommeil est le véritable carburant du sportif !

Le matériel sportif

Le matériel personnel en badminton

La raquette
Il existe différents types de raquettes selon le poids, l'équilibre et la flexibilité. Choisir sa raquette en fonction de son profil et de sa fréquence de pratique, qu'elle soit régulière ou occasionnelle. Il est également possible d'optimiser le potentiel de sa raquette en modifiant la tension ou le type de cordage.



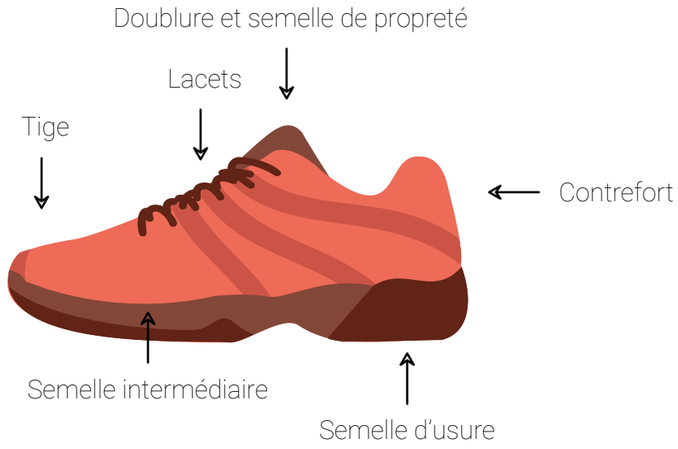
Le volant
Choisir entre un volant en plastique ou en plume selon le type de pratique. Changer régulièrement le volant usagé et sélectionner la vitesse adaptée parmi les différentes options existantes.

Les dispositifs médicaux
Utiliser des dispositifs adaptés à la pratique et y ajouter si besoin des accessoires spécifiques, comme une roulette anti-bascule pour les fauteuils roulants. Les faire vérifier régulièrement et veiller à les entretenir correctement.

Le textile
Privilégier une tenue apportant un confort optimal et une grande liberté de mouvement, tout en étant adaptée aux conditions environnementales (chaleur, froid ou humidité). En cas de pratique en compétition, veiller à respecter les règles relatives à la tenue vestimentaire, comme la taille des logos.

Les chaussures
Utiliser des chaussures d'intérieur adaptées à son profil (recherche de confort, de dynamisme, de stabilité, de légèreté ou modèle standard). Penser à les remplacer à temps lorsqu'elles présentent des signes d'usure.

1 - Anatomie d'une chaussure de badminton





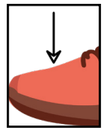
La semelle d'usure

C'est la partie de la chaussure en contact direct avec le sol, et elle joue un rôle primordial. Fabriquée en caoutchouc, sa durabilité est plus ou moins élevée selon sa qualité. Elle a pour objectifs principaux d'assurer des appuis à la fois dynamiques et stables, de libérer les mouvements naturels du pied, ainsi que de maximiser l'adhérence sur le sol.



La semelle intermédiaire

Située entre la semelle d'usure et la semelle de propreté, la semelle intermédiaire englobe les pièces les plus techniques de la chaussure. Elle intègre un système d'amorti aux matériaux et propriétés variés, tout en formant le berceau du chaussant. Sur certains modèles, elle comprend également une plaque de stabilité, généralement en PVC ou en carbone, qui permet de limiter les déformations latérales de la chaussure.



La tige

Cette partie permet de maintenir et de couvrir le dessus du pied, tout en offrant plus ou moins d'espace ou de maintien selon les besoins. Sur certains modèles, elle est également dotée d'un bouclier de protection.



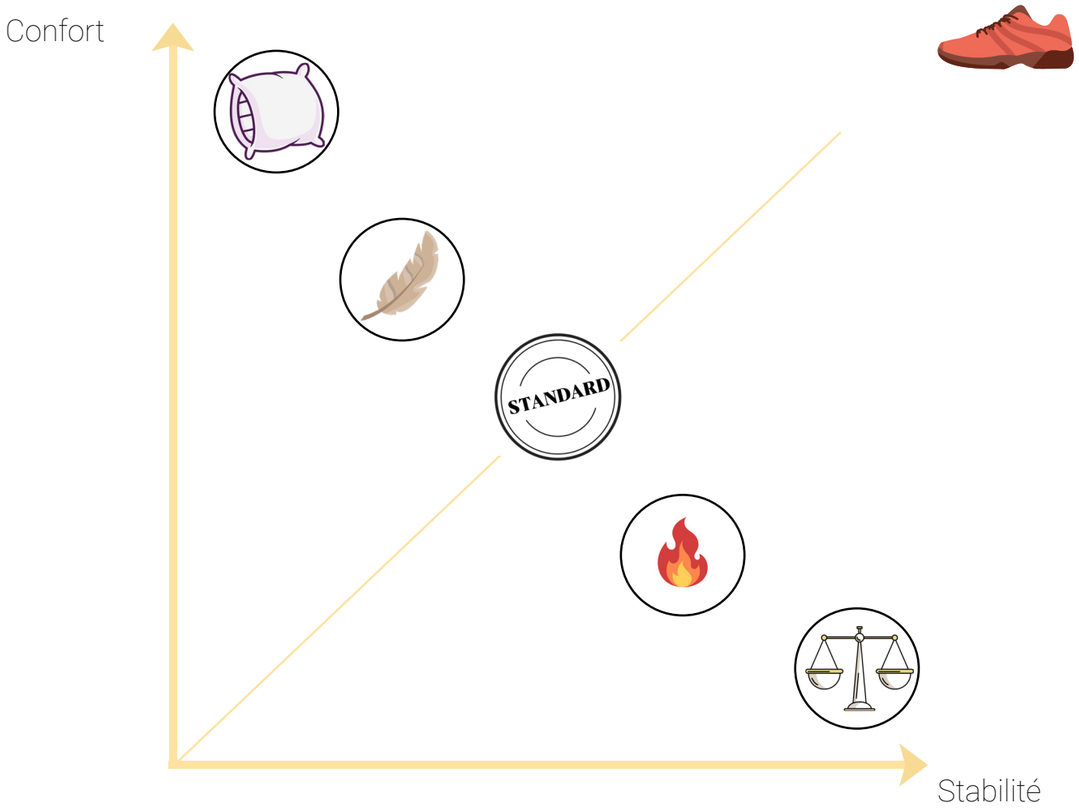
La doublure et semelle de propreté

Ces deux éléments sont en contact direct avec le pied. Ils se composent d'une semelle perforée et d'une doublure à séchage rapide, un choix de fabrication pensé pour garantir une excellente respirabilité. Il est également possible d'opter pour une semelle de propreté amovible, ce qui facilite l'aération, le nettoyage ou un remplacement rapide.

2 - Quelle chaussure pour quel profil ?

		⊕	⊖
CONFORTABLE 	→ Grand. → Massif. → Victime de douleurs articulaires. → Pieds larges.	Confortable. Chaussant : - Généralement large. - Moins traumatisant. Absorbe une grande partie des chocs.	Moins stable. Moins dynamique surtout sur les pieds fins. Chaussures plus lourdes.
DYNAMIQUE 	→ Athlétique → Léger → Pieds fins => Souvent recommandées chez les enfants et les femmes.	Plus de vélocité. Plus de précision des appuis. Assez stables et légères (sensation près du sol).	Moins de confort. Moins de neutralisation des vibrations.
LÉGÈRE 	→ Très légers. → Pieds fins.	Plus respirante. Bonne vitesse.	Peu amorti. Peu de stabilité.
STABLE 	→ Joueurs très rapides. → Chevilles sensibles/fragiles. → Amateurs de polyvalence.	Grande sécurité pour la cheville. Produit tout terrain. Sécurité du pied. Compatible à tous les profils.	Pas de gros point fort.
STANDARD 	→ Joueur en quête de polyvalence.	Le couteau suisse des chaussures. Pas de réels points faibles majeurs. Polyvalente (amorti, poids, maintien des pieds).	Pas de réels points forts.

Les chaussures



Le choix de ses chaussures est tout aussi important que celui de sa raquette.
Cela permet :
-> D'être plus efficace.
-> De prévenir les blessures.
-> De se sentir à l'aise.
-> D'avoir de bons appuis.

La raquette

1 - La raquette, késako ?

Budget : entre 50 et 200 €



Il est possible de changer le grip selon ses préférences :
- Grip épais (grip + surgrip)
- Grip fin (surgrip ou grip seul), plus de sensations

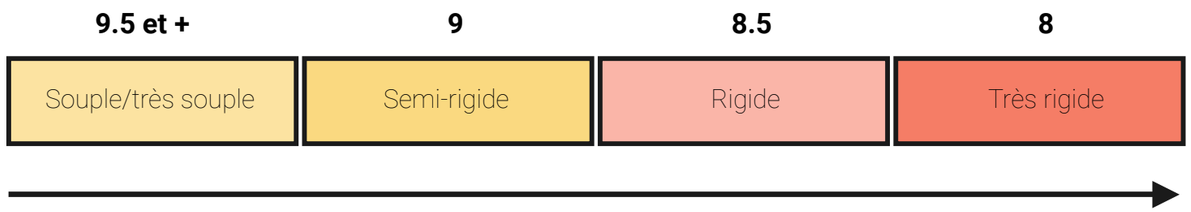
Cela dépend du gabarit de la main et du style de jeu.

2 - Les critères essentiels à prendre en compte

La rigidité = c'est LA caractéristique clé.

	Caractéristiques techniques	Avantages/Inconvénients	Pour qui ?
Souple	Elle a un effet catapulte.	Elle offre de la tolérance, du confort et de la longueur au volant. En contrepartie, elle manque de précision.	Elle convient aux débutants, ainsi qu'aux joueurs qui manquent de puissance.
Semi-rigide	C'est un bon compromis entre souplesse et rigidité.	Elle est polyvalente et sécurisante. Elle n'a pas d'avantage concret particulier.	Elle convient aux joueurs débutants qui veulent gagner en précision et en réactivité.
Rigide		Elle apporte de la précision et de la puissance. En contrepartie, elle est plus exigeante à maîtriser.	Elle convient aux joueurs expérimentés et confirmés.

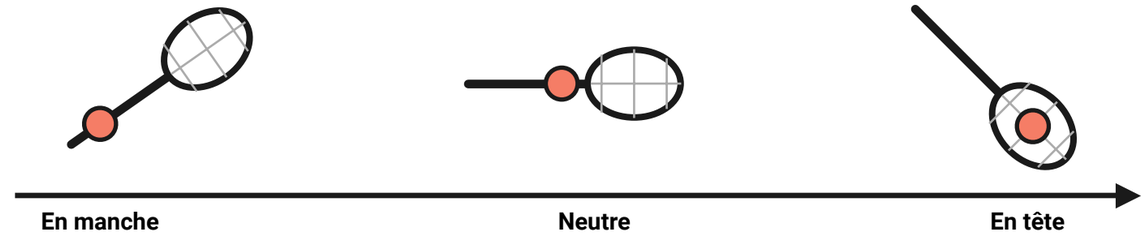
L'échelle SOTX = permet de mesurer la rigidité de la raquette.



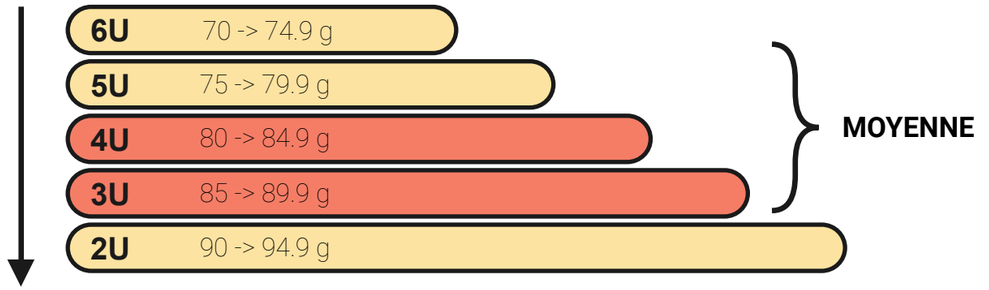
Plus la valeur SOTX est basse, plus la raquette est rigide.

2 - Les critères essentiels à prendre en compte

L'équilibre = la répartition du poids sur le cadre.



	Caractéristiques techniques	Avantages/Inconvénients	Pour qui ?
En manche	Le poids est réparti vers le manche.	Favorise la maniabilité et la vitesse de réaction du bras, tout en le ménageant. En contrepartie, elle n'aide pas à la puissance.	Idéale pour les débutants, car se prend facilement en main, et convient aussi aux joueurs défensifs.
Neutre	C'est le compromis parfait entre maniabilité et puissance.	Équilibre parfait entre puissance et précision.	Convient à tous les types de profils, surtout pour les joueurs de double.
En tête	Le poids est réparti vers la tête de raquette.	Permet d'avoir de la longueur de volant. En contrepartie, la raquette est moins maniable et fatigue davantage le bras.	Convient au jeu offensif (les attaquants), et aux joueurs peu puissants : permet de frapper fort.



Une raquette trop lourde peut entraîner des blessures.

La raquette

3 - Le cordage et la tension

Le cordage = Épaisseur de la corde.

- Le cordage épais (> 0.72 mm), est plus résistant mais il procure moins de sensations.
- Le cordage fin (< 0.68 mm), est plus fragile, casse plus vite mais procure plus de sensations.

Se rapprocher d'un magasin spécialisé dans le badminton pour avoir des conseils personnalisés.

La tension = mesurée en kg, elle influe sur différents paramètres.

- La régularité.
- La puissance.
- La précision.

10 kg

Tension adaptée à tous

Il est conseillé de privilégier une tension comprise entre 10 et 11.5 kg pour les joueurs occasionnels.

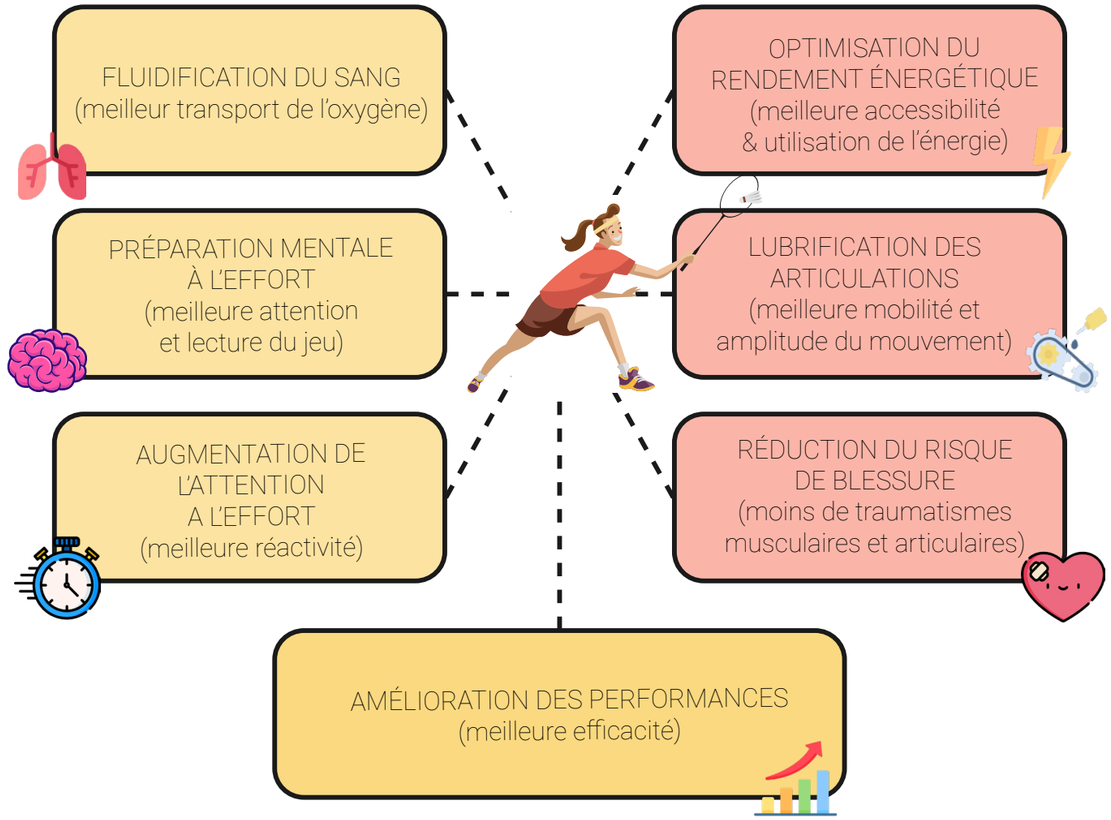
Tension pour joueur avec un fort bagage technique

14 kg

La pratique du badiste

L'échauffement

1 - Préparer l'ensemble du corps à l'effort



Idéalement entre 15 et 20 minutes (dépend de l'effort qui suit).

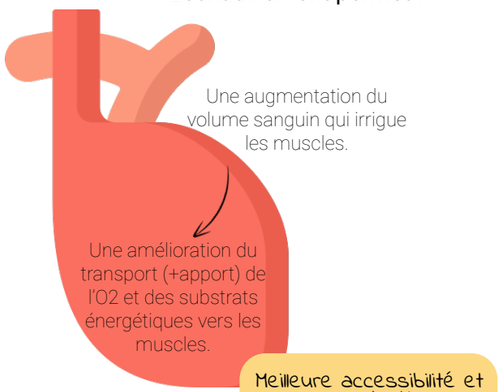
2- Pourquoi s'échauffer ?

Objectif = préparer le corps mentalement, physiologiquement et physiquement à réaliser une tâche spécifique.

OPTIMISER LA PERFORMANCE

Plan physiologique :

L'échauffement permet :

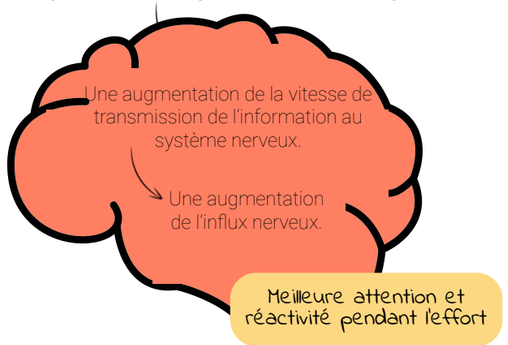


PRÉVENIR LES BLESSURES

Plan neurologique

L'échauffement permet :

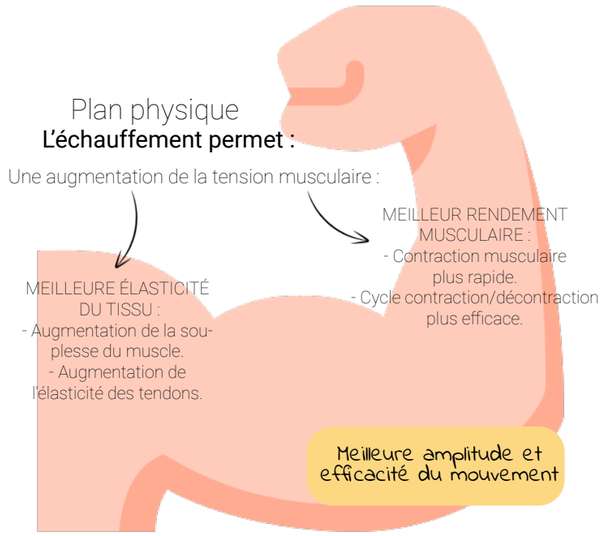
Une augmentation du degré d'activation neurologique.



Plan physique

L'échauffement permet :

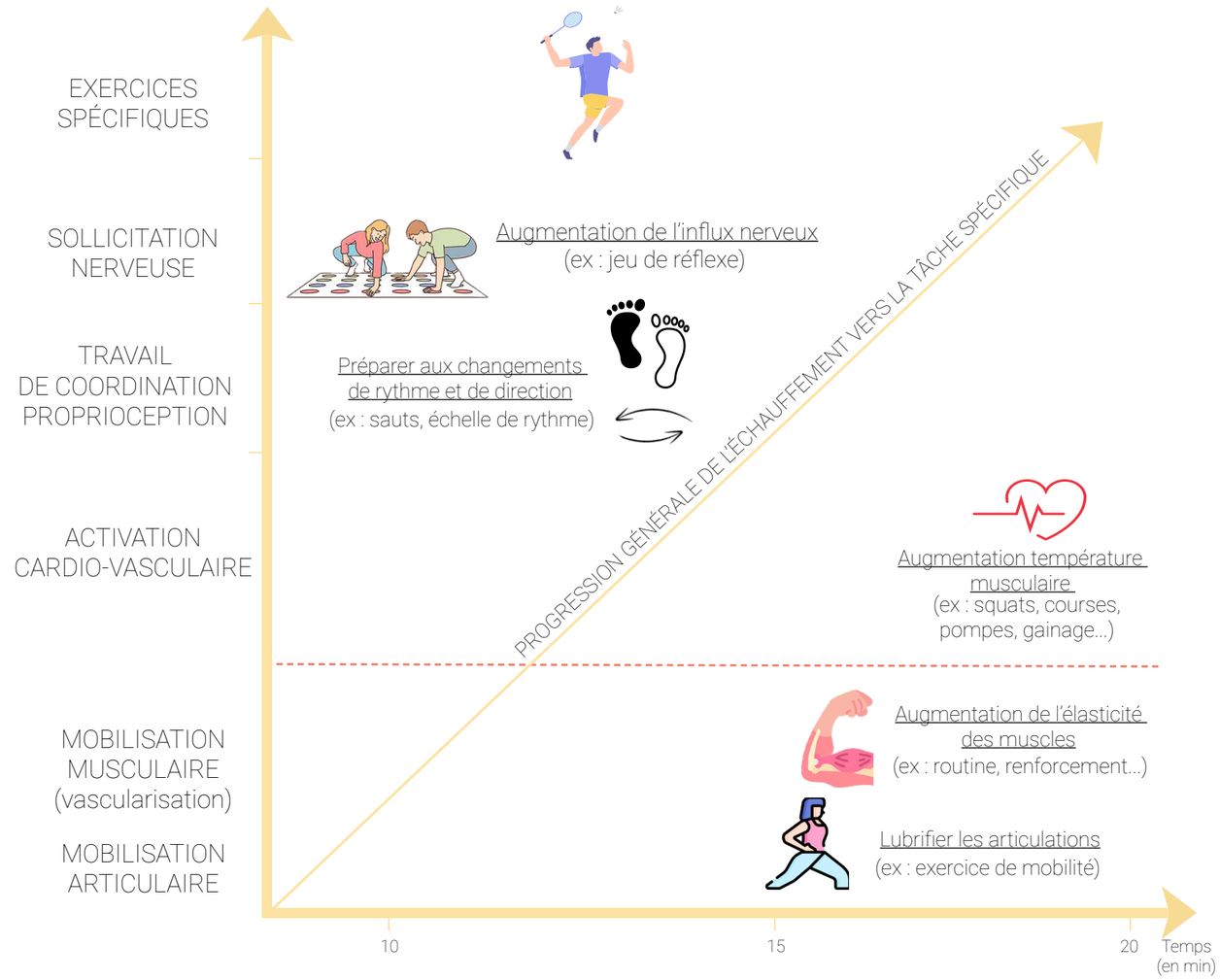
Une augmentation de la tension musculaire :



3 - Structure d'un échauffement

L'échauffement doit être SPÉCIFIQUE

- aux besoins du sportif
- à l'activité pratiquée
- à l'intensité recherchée



Minimiser le délai entre l'échauffement et le début du match/entraînement.

4 - Cinq conseils pour optimiser son échauffement



1 ADAPTER LA DURÉE

Ajuster le temps d'échauffement
en fonction de l'effort préparé.

Trop court < échauffement < trop long

↓ INSUFFISANT

↓ FATIGUE PRÉCOCE



2 MAÎTRISER LA PROGRESSION DE LA CHARGE

Permet au corps de s'adapter
de façon optimale à l'effort.

Si intensité = trop haute (début)
intensité = trop faible (fin) → risque de blessure

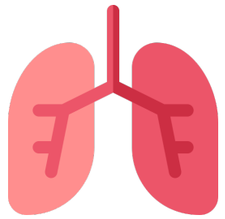
3 CIBLER LES BESOINS

=> partie générale
Préparer les muscles et articulations
qui vont être utilisés

=> partie spécifique
Revoir ses gammes
de façon lente et précise

⚠ à sa posture

4 - Cinq conseils pour optimiser son échauffement



4 CONTRÔLER SA RESPIRATION

Maîtriser sa ventilation dès l'échauffement
permet d'optimiser son oxygénation.

→ Cela permet une meilleure circulation
de l'O2 vers les muscles



5 S'HYDRATER

Penser à boire dès le début
de l'échauffement permet
de prévenir les crampes, le manque
d'attention et les possibles blessures.

5 - Les éléments influençant l'organisation de l'échauffement



L'OBJECTIF DE LA MISE EN ACTIVITÉ

- Entraînement
- Match / compétition
- Échange



L'ENVIRONNEMENT

- Espace disponible
- Matériel disponible
- Moment de la mise en activité (matin/après-midi)



LES SPÉCIFICITÉS DU JOUEUR

- Âge
- Besoins spécifiques
- Blessures

Penser à adapter :

- Le temps passé dans les différentes phases de l'échauffement (mobilité...).
- Les exercices utilisés.
- La durée totale de l'échauffement.
- L'hydratation.
- L'équipement utilisé (vêtement +/- chaud, matériel officiel ...).

OCCITANIE
BADMINTON

Ce document est informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel.