



[www.niortbadmintonclub.org](http://www.niortbadmintonclub.org)

## UNE SAISON AU TOP C'EST FACILE !



“Voici quelques petits conseils pour profiter pleinement de votre sport favori”

### Bien s'échauffer, c'est déjà gagner

#### AVANT DE JOUER :

Faites quelques tours de terrain en courant, des déplacements latéraux, des moulinets avec les bras et les poignets... n'oubliez pas les chevilles, c'est la partie du corps la plus sollicitée (petits bonds sur place et rotation d'1/4 de tour)...

#### APRES :

Faites des étirements : les muscles ont fortement travaillé et ils ont besoin d'un peu de douceur. Etirez cuisses, dos, bras et mollets... sinon gare aux courbatures !

### Boire beaucoup avant même d'avoir soif

L'**hydratation** joue un rôle très important dans le corps d'un sportif, quels que soient son âge et son niveau. En effet, une mauvaise hydratation peut non seulement conduire à la contre-performance, mais également entraîner des blessures (type crampes, tendinites, contractures ou claquages).

#### BOIRE OUI... MAIS QUOI ? De l'eau sous toutes ses formes.

L'eau claire est la base de tout : avec du sirop pour les coups de pompe, en infusion ou en soupe pour les tournois sur 1 journée.

L'eau gazeuse peut également être conseillée : salée naturellement, elle apporte au corps des besoins en sels minéraux.





[www.niortbadmintonclub.org](http://www.niortbadmintonclub.org)

## **Bon pied, bon œil : le bon équipement**

Le badminton demande peu de matériel : mais une bonne paire de chaussures et une bonne raquette pourront faire beaucoup pour vous !

### **DES CHAUSSURES DE SALLE A SEMELLES BASSES**

Evitez les chaussures de jogging, dont la structure de l'arrière pied n'est pas adaptée au type d'effort demandé. D'ailleurs, selon les assureurs, l'entorse de la cheville est la pathologie la plus fréquente en terme d'accident de badminton, suivie entre autres, par la rupture du tendon d'Achille.

Vous voilà avertis !

### **UNE RAQUETTE ADAPTEE A VOTRE JEU**

Cela évite les douleurs dans l'épaule ou le coude. Si vous débutez juste, le club vous prêtera une raquette et vous conseillera pour l'achat.

## **Le bad : les as du volant.**

### **VOLANT EN PLASTIQUE POUR COMMENCER**

Plus économique, plus solide, il a une trajectoire parachute plus maîtrisable et donc mieux adaptée aux joueurs loisirs.

### **VOLANT EN PLUME POUR JOUEURS REGULIERS ET COMPETITEURS**

Moins économique, certes, mais plus rapide avec une trajectoire parabolique et un bruit sourd caractéristique, il offre un confort de jeu incomparable.

## **BONNE SAISON DE BAD !**

