

Échauffement général sans volant

1 routine(s) · environ 10 min · généré le 20/09/2026 par BadRoutines

Sommaire

1. Échauffement général sans volant (Échauffement · 10 min)

1. Échauffement général sans volant

Échauffement · Simple, Double, Mixte · niveau débutant · 10 min · 1 ou plus · Terrain complet pour le tour, un demi-terrain pour la mobilité · matériel : Aucun (raquette en main pour la fin)

Pourquoi cette routine ?

Le badminton démarre sur des fentes et des changements de direction violents : sans élévation préalable de la température musculaire et sans mobilité de cheville et d'épaule, ce sont précisément ces deux articulations qui lâchent. Dix minutes avant le premier volant évitent la majorité des blessures de début de séance.

Objectif

Élever la température, mobiliser chevilles, hanches et épaules.

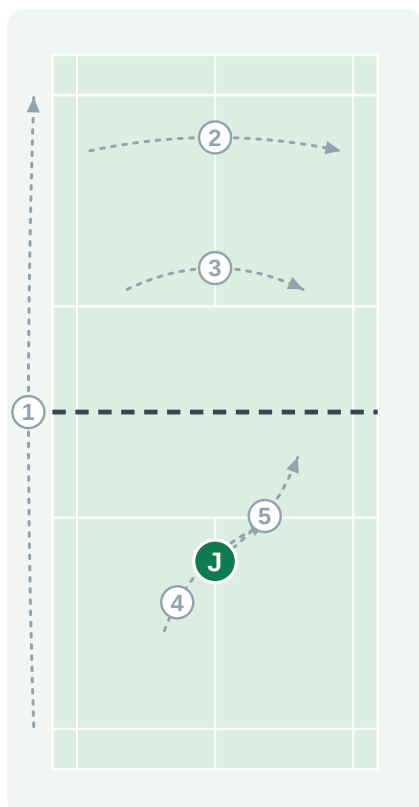
Dispositif

En groupe : le tour du terrain pour la course, puis les gammes sur la largeur, aller-retour d'une ligne de couloir à l'autre.

Enchaînement

- 1 3 min de course souple autour du terrain, puis talons-fesses et montées de genoux.
- 2 2 min de pas chassés et de courses arrière, un aller-retour par exercice.
- 3 2 min de mobilité : cercles de bras, rotations de chevilles, fentes avant marchées, ouverture de hanche.
- 4 2 min de gammes d'appuis : petits bonds sur l'avant du pied, changements de direction sur trois pas.
- 5 1 min de shadow lent raquette en main : fente avant droite et gauche, armé au fond.

Schéma



Sans volant : course, pas chassés, mobilité, appuis, puis shadow raquette en main.

J = Joueur — trajectoires : Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

Aucune : tout le groupe travaille en même temps.

Volume

10 min en continu, intensité croissante mais sans effort maximal.

Points clés

- Progressif : on finit essoufflé, pas au bout de soi.
- Pas d'étirements statiques longs avant de jouer, uniquement de la mobilité dynamique.
- Terminer raquette en main pour faire le lien avec la phase volant.

Erreurs fréquentes

- Étirer passivement des muscles froids.
- Enchaîner directement sur des smashes derrière un échauffement sans volant.

Variantes

- Version courte 5 min quand le créneau est serré : course + mobilité + appuis.
- Ajouter 2 min de gainage dynamique en fin d'échauffement.

Vidéo de démonstration

■ [Badminton Specific Warm Up In 10 MINUTES!](#) — Badminton Insight

