

Échauffement volant en 3 phases

1 routine(s) · environ 15 min · généré le 20/09/2026 par BadRoutines

Sommaire

1. Échauffement volant en 3 phases (Échauffement · 15 min)

1. Échauffement volant en 3 phases

Échauffement · Simple, Double, Mixte · niveau débutant · 15 min · 2 (ou 4 sur un terrain) · Terrain complet · matériel : 2 volants

Pourquoi cette routine ?

Un échauffement au volant qui commence par des smashes abîme l'épaule et ne réveille pas les appuis. En montant par paliers — d'abord les bras à mi-court, puis l'amplitude au fond, puis les déplacements avant-arrière — chaque phase prépare la suivante, et le corps est prêt au moment du premier vrai point.

Objectif

Monter progressivement en température, gestuelle puis déplacements.

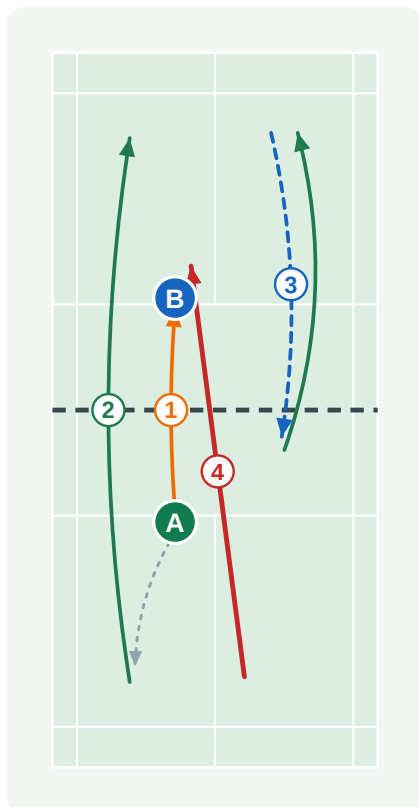
Dispositif

Un joueur de chaque côté, terrain complet. On reste sur un seul volant tant qu'il n'est pas au sol : l'objectif est la continuité, pas le point.

Enchaînement

- 1 **Phase 1 (4 min) – drives à mi-court** : les deux joueurs à hauteur de ligne de service, échanges à plat, coup droit puis revers, volant à hauteur d'épaule.
- 2 **Phase 2 (4 min) – dégagements** : les deux joueurs reculent au fond, dégagements hauts et longs en continu, en cherchant la ligne de fond.
- 3 **Phase 3 (4 min) – dégagement + amorti** : un joueur dégage, l'autre amortit ; celui qui amortit monte au filet, l'autre lift. On inverse les rôles à mi-temps.
- 4 **Phase 4 (3 min) – jeu libre** : échanges libres, smash autorisé à partir d'ici seulement.

Schéma



Quatre phases : on recule progressivement, le smash n'arrive qu'en phase 4.

A = Joueur A · B = Joueur B — trajectoires : Drive / poussette à plat · Volant haut (dégagement / lift) · Amorti · Smash ·
Déplacement du joueur (sans volant)

Les numéros renvoient aux étapes de l'enchaînement.

Rotation

Rôles inversés au milieu de la phase 3 ; phases chronométrées à la montre.

Volume

15 min en continu, sans pause entre les phases.

Points clés

- Aucun smash avant la phase 4 : l'épaule n'est pas prête.
- Phase 1 : volant à plat et devant soi, poignet actif, pas de grand armé.
- Phase 2 : chercher la longueur, pas la puissance.
- Phase 3 : c'est là que les appuis avant-arrière se réveillent, on monte vraiment au filet.

Erreurs fréquentes

- Commencer directement par des dégagements pleine puissance.
- Laisser tomber le volant à chaque faute : on casse la continuité et la montée en température.
- Sauter la phase 3 et passer au jeu libre : les déplacements ne sont pas préparés.

Variantes

- À 4 sur un terrain : phases 1 et 2 en diagonale, phase 3 en demi-terrain.

- Ajouter 2 min de drives croisés entre les phases 1 et 2.

Vidéo de démonstration

■ [The Perfect On-Court Warm Up For Badminton Players!](#) — Badminton Insight