



Destination FORME SENIOR

**“VIVEZ
BADMINTON,
VIVEZ
MIEUX!”**



Garder une activité physique

3

Conseils

4

Echauffement

6

Motricité

9

- **LE JEU CONTRE LE MUR**
- **SQUAT RAQUETTE**
- **LE JONGLAGE**
- **FENTE RAQUETTE**
- **COUP DROIT/REVERS**

Etirements

14

GARDER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique ?

Améliorer la santé physique



Renforcement musculaire

Aide à maintenir la masse musculaire et à prévenir la sarcopénie.



Santé cardiovasculaire

Aide à renforcer le cœur, à améliorer la circulation sanguine et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.



Maintien de la mobilité

Préservation de la mobilité et réduction du risque de chutes.

Prévention des maladies



Réduction des maladies chroniques

L'activité physique régulière peut aider à prévenir ou à gérer des conditions chroniques comme le diabète, l'hypertension, l'arthrite, et certains cancers.



Amélioration de la santé osseuse

Des exercices comme la musculation ou la marche peuvent renforcer les os et diminuer le risque d'ostéoporose.

Bien-être mental



Réduction du stress et de l'anxiété

L'exercice stimule la libération d'endorphines, qui peuvent améliorer l'humeur et réduire le stress.



Prévention de la dépression

Une activité physique régulière est associée à un risque plus faible de dépression et d'anxiété.



Amélioration de la cognition

L'exercice peut favoriser une meilleure circulation sanguine vers le cerveau, ce qui peut aider à maintenir la mémoire et la fonction cognitive.

Socialisation et engagement



Activités en groupe

Participer à des cours ou à des activités en groupe favorise les interactions sociales, ce qui peut réduire le sentiment de solitude et d'isolement.



Sentiment d'appartenance

L'engagement dans des activités physiques favorise un sentiment d'appartenance à une communauté, ce qui est bénéfique pour la santé mentale.

Amélioration de la qualité de vie



Indépendance

Rester actif aide à maintenir une autonomie et une indépendance, ce qui est crucial pour la qualité de vie des personnes.



Augmentation de l'énergie

L'exercice régulier peut améliorer l'énergie globale et la vitalité, rendant les activités quotidiennes plus faciles à réaliser.



Vieillessement actif

Les études montrent que les personnes âgées qui restent actives physiquement ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Ecouter son corps



Etre attentif à ses sensations physiques tout au long de l'exercice.



Si une douleur inhabituelle, une fatigue excessive ou un inconfort se fait sentir, il est important de faire une pause ou d'arrêter l'activité.



Ne jamais forcer sur les articulations ou les muscles, surtout en cas de raideur ou de tension.

Hydratation



Rester hydraté est essentiel avant, pendant, et après toute activité physique.

Même si l'exercice n'est pas intense, le corps perd des fluides qu'il est important de remplacer.

Pensez à boire de petites gorgées d'eau régulièrement, même si vous ne ressentez pas la soif immédiatement.

Progressivité



Lorsque vous commencez un exercice, veillez à ne pas aller trop vite ou trop fort dès le début.

Les mouvements doivent être réalisés progressivement pour éviter les blessures.

Augmentez petit à petit l'intensité ou la durée de l'exercice en fonction de vos capacités et de votre confort.

Rythme respiratoire



Pendant l'effort, gardez une respiration régulière et contrôlée.

Essayez d'inspirer profondément par le nez et d'expirer par la bouche, en vous assurant de ne pas retenir votre souffle lors des mouvements.

Une bonne respiration améliore l'oxygénation des muscles et aide à mieux gérer l'effort.

Echauffement et récupération



Avant toute activité, prenez quelques minutes pour vous échauffer.

Cela prépare vos muscles à l'effort et réduit le risque de blessure.

De même, après l'effort, n'oubliez pas de faire des étirements doux pour détendre les muscles et favoriser la récupération.

Utilisation d'un espace sécurisé



Assurez-vous de pratiquer l'activité dans un espace dégagé, sans tapis ou obstacles au sol pour éviter les risques de chutes.



Évitez les mouvements brusques ou rapides dans un environnement encombré.



Si vous avez des problèmes d'équilibre, vous pouvez pratiquer près d'un mur ou d'une chaise pour un soutien.

Choix d'une activité adaptée



Optez pour des exercices qui conviennent à votre condition physique et à vos capacités.



Consultez votre médecin ou un professionnel de santé avant d'entreprendre une nouvelle activité physique.

Ne pas ignorer les signes de fatigue



Si vous vous sentez essoufflé, faible ou étourdi, arrêtez immédiatement l'exercice et reposez-vous.

La fatigue est un signal important, surtout chez les seniors, et il est essentiel d'adapter l'effort à son niveau d'énergie.

Équipement sportif adapté



Portez des chaussures adaptées si besoin.

Assurez-vous que vos chaussures offrent un bon soutien et ne glissent pas pour éviter les chutes.

Rester en contact avec votre médecin



Si vous souffrez de conditions médicales chroniques (arthrite, hypertension, diabète, etc.), il est important de consulter régulièrement votre médecin et de discuter de vos progrès et de tout inconfort ressenti lors des exercices.

Explication vidéo

Scannez-moi



Echauffement général

🕒 5 min



Objectif : élever la température corporelle et augmenter la fréquence cardiaque.

Marche sur place



2'

Debout, commencez par marcher sur place en levant légèrement les genoux.

Ajoutez des mouvements de bras en les levant et en les abaissant en rythme avec la marche.

Conseils et précautions :

- **Gardez le dos droit.**
- **Contractez légèrement les abdominaux** pour maintenir une bonne stabilité.
- **Levez les genoux à une hauteur confortable, sans forcer.**

Pas chassés



1'

Faites des pas chassés (glisser d'un côté à l'autre) en maintenant le corps droit et les genoux légèrement fléchis. Alternez les directions pendant 30 secondes.

Conseils et précautions :

- **Genoux légèrement fléchis :** pour amortir les impacts et réduire les tensions sur les articulations.
- **Poids du corps vers l'avant :** pour garder un bon équilibre et éviter les chutes en arrière.
- **Dos droit :** assurez-vous de garder une posture droite pour éviter les tensions au niveau du dos et des hanches.

Rotation du buste



1'

Debout, avec les pieds écartés à la largeur des hanches, placez les mains sur les hanches.

Tournez lentement le buste à gauche puis à droite, en gardant les hanches immobiles.

Conseils et précautions :

- **Position stable et posture droite :** assurez-vous d'être bien ancré au sol. Gardez le dos droit et les épaules relâchées. Ne penchez pas vers l'avant ou l'arrière, car cela pourrait augmenter la tension sur la colonne vertébrale.
- **Mouvements lents et contrôlés :** effectuez les rotations de manière lente et progressive.
- **Amplitudes limitées :** ne faites pas de rotations trop amples.



Diminuer la difficulté

- Faites les exercices avec une chaise/un mur pour **plus de stabilité et de soutien.**
- **Ralentissez le rythme.**
- **Réduisez l'amplitude** des mouvements.



Augmenter la difficulté

- **Ajoutez des poids légers** (500g à 1kg) aux niveaux des chevilles.
- Ajoutez des bras sur chaque exercice.
- **Augmentez l'amplitude** des mouvements.
- **Accélérez le rythme** progressivement.
- Ajoutez des changements de direction.

Echauffement spécifique

Explication vidéo

Scannez-moi



 5 min



Objectif : préparer les muscles et articulations sollicités lors de la pratique sportive.

Rotation des bras



7'

Conseils et précautions :

- **Position stable** et **amplitudes contrôlées.**
- **Respiration :** inspirez en levant les bras et expirez en effectuant la rotation.

Tenez-vous debout, les bras étendus sur les côtés. Effectuez des cercles lents avec les bras, d'abord vers l'avant puis vers l'arrière. Changez de sens après 30 secondes.

Flexion latérales



7'

Conseils et précautions :

- **Garder les hanches immobiles.**
- **Allongez le mouvement :** concentrez-vous sur l'étirement du côté du corps.

Debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, levez un bras au-dessus de votre tête. Penchez-vous lentement sur le côté, en étirant le flanc. Maintenez 15 secondes de chaque côté.

Fentes douces



7'

Conseils et précautions :

- **Posture droite** et **contrôle de l'équilibre.**
- **Pas de fente trop basse + ne pas verrouiller le genou arrière**

Faites un pas en avant avec une jambe et pliez les deux genoux pour descendre en fente. Revenez à la position de départ et changez de jambe. Répétez pendant 1 minute.

Mouvement des poignets



7'

Conseils et précautions :

- **Bras détendus, mouvements fluides et lents**
- **Pas d'amplitude excessive :** si vous ressentez une gêne au niveau des poignets, réduisez l'amplitude des rotations.
- **Alternance des mouvements :** changez de sens après 30 sec.

Étirez les bras devant vous et effectuez des mouvements circulaires avec les poignets dans un sens puis dans l'autre pendant 30 secondes.



Diminuer la difficulté

- Faites des **mouvements plus lents.**
- **Faites plus de pauses :** plus longues et plus régulières.
- Aidez d'une chaise pour **être plus stable.**
- **Diminuez les répétitions.**



Augmenter la difficulté

- **Ajoutez de la vitesse** aux mouvements (de façon progressive)
- Possibilité d'**ajouter des poids** au niveau des chevilles et poignets (500g à 1kg)
- **Augmentez l'amplitude** des mouvements (de façon progressive)

Explication vidéo

Scannez-moi



Etirements dynamiques

🕒 5 min



Objectif : *augmenter la flexibilité et préparer les muscles pour le jeu.*

Talons-fesses



1'

En marchant sur place, ramenez alternativement chaque talon vers les fesses pour étirer les quadriceps.

Conseils et précautions :

- **Maintenir une posture stable :** gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Les bras peuvent être utilisés pour équilibrer le corps.
- **Engager les bras :** pour garder l'équilibre et encourager une coordination globale, vous pouvez balancer légèrement les bras en rythme avec le mouvement des jambes.

Montée de genoux



1'

Toujours sur place, levez alternativement les genoux vers la poitrine, en gardant le dos droit.

Conseils et précautions :

- **Soutien de la posture :** garder le dos droit et le regard devant pour bien aligner la colonne vertébrale et éviter les tensions dans le bas du dos.
- **Hauteur des genoux :** pas nécessaire de lever les genoux très hauts. Un angle de 90 degrés ou un peu moins est suffisant.

Etirements des mollets



1'

Placez une jambe en avant et pliez le genou, tout en gardant l'autre jambe tendue derrière vous. Changez de jambe après 30 secondes.

Conseils et précautions :

- **Posture correcte :** le talon de la jambe arrière doit être ancré au sol, et les deux pieds pointent dans la même direction.
- **Étirement progressif :** penchez-vous doucement, avec le poids vers l'avant pour sentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.

Diminuer la difficulté

- **Réduire la durée et l'intensité :** faites des séries plus courtes (15/20 sec par exercice), avec un rythme lent et contrôlé.
- **Adapter l'amplitude des mouvements**
- **Aidez-vous d'une chaise** ou d'un mur pour maintenir l'équilibre.
- **Allonger les pauses :** pour une récupération complète et prévenir la fatigue.

Augmenter la difficulté

- **Augmenter le rythme :** encouragez un tempo plus rapide, en s'assurant que le mouvement reste sécurisé et contrôlé.
- **Ajouter des répétitions et augmenter la durée :** passez à des séries de 30 secondes ou plus par exercice, en augmentant progressivement.
- **Utilisation de petits poids :** inclure des poids légers aux chevilles ou aux poignets.

Le Jeu contre le mur

Explication vidéo

🕒 3 à 5 min

Scannez-moi



Objectif : envoyer un volant contre le mur et maintenir l'échange.

Frappe main basse



- **Position de départ :** Tenez la raquette dans votre main dominante. Avec l'autre main, pincez les plumes du volant et positionnez-le face à vous, bras légèrement tendu.
- **Réalisation de la frappe :** Effectuez un mouvement fluide avec la raquette, en dirigeant le cordage vers le bouchon du volant. Relâchez le volant au bon moment pour qu'il soit frappé et projeté contre le mur.

Conseils et précautions :

- Maintenez la raquette légèrement orientée vers le bas pour prolonger le temps de réaction après que le volant touche le mur.
- **Gardez vos appuis stables** pour bien réagir au retour du volant.

Frappe main haute



- **Position de départ :** positionnez-vous un peu plus loin du mur pour anticiper la trajectoire du volant. Levez le bras de la raquette, coude dégagé, prêt à réaliser une frappe main haute.
- **Réalisation de la frappe :** reproduisez le même geste de mise en jeu que dans l'étape 1. Utilisez un mouvement d'avant-bras principalement pour frapper le volant et l'envoyer vers le mur, en visant une hauteur légèrement plus élevée.

Conseils et précautions :

- Gardez le coude bien dégagé pour une meilleure amplitude du mouvement. Privilégiez un geste précis et fluide plutôt que de frapper trop fort, afin de maintenir un bon contrôle.

Alterné



- **Réalisation de l'exercice :** alternez entre une frappe main basse (proche du sol) et une frappe main haute (au-dessus de la tête). Adaptez votre position en fonction de la trajectoire du volant.

Conseils et précautions :

- Concentrez-vous sur le rythme et la régularité des échanges.
- Référez-vous aux consignes précédentes pour chaque type de frappe.
- **Assurez-vous d'être bien positionné** après chaque frappe pour enchaîner efficacement.



Diminuer la difficulté

- Réaliser les exercices avec un ballon de baudruche.
- **Simplifier les frappes :** réaliser uniquement des frappes main basse **pour limiter la complexité.**
- Se rapprocher du mur, et réduire la hauteur de frappe **pour éviter l'effort** de lever le bras en main haute.



Augmenter la difficulté

- **Enchaîner les trois étapes** sans marquer de pauses.
- **Augmenter la précision,** en dessinant une cible sur le mur que le volant doit toucher à chaque frappe.
- **Jouer avec une main non-dominante.**
- Allonger la distance avec le mur : reculer progressivement.

Squat Raquette

Explication vidéo



🕒 3 à 5 min



Objectif : améliorer la motricité, en renforçant simultanément la force des jambes, l'équilibre et la coordination.

Matériel : une raquette de badminton.

Position de départ



- **Posture :** se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et alignés parallèlement.
- **Position de la raquette :** tenir la raquette avec les deux mains, une main sur le manche (prise en revers, avec le pouce positionné sur la partie plate du manche) et l'autre main sur la tête de la raquette.

Conseils et précautions :

- **Maintenir une posture droite**, avec le regard vers l'avant.
- Contracter légèrement les abdominaux pour stabiliser le tronc.

Rotation des bras



- Tout en conservant la prise de la raquette, lever les bras au-dessus de la tête en effectuant une rotation fluide.
- Garder les coudes légèrement fléchis et les **mouvements contrôlés**.

Conseils et précautions :

- **Maintenir le dos bien droit** pendant le mouvement pour éviter une cambrure excessive.
- **Ne pas verrouiller les coudes** lors de l'élévation des bras.

Squat



- **Mouvement de flexion :** effectuer un squat en pliant les genoux, tout en gardant la raquette dans la position élevée au-dessus de la tête. Descendre jusqu'à atteindre un angle confortable, idéalement autour de 90° au niveau des genoux.
- **Posture :** les genoux doivent rester alignés avec les orteils, sans s'avancer excessivement. Le poids du corps doit être réparti sur les talons pour une meilleure stabilité.

Conseils et précautions :

- **Maintenir le dos droit et les abdominaux contractés** tout au long de la descente.



Diminuer la difficulté

- Faites les exercices avec une chaise/mur pour **plus de stabilité et de soutien**.
- **Ralentissez le rythme**.
- **Réduisez l'angle** de la flexion.
- **Diminuer le nombre de répétitions** et de séries.



Augmenter la difficulté

- **Augmentez l'amplitude** de la flexion.
- **Accélérez le rythme** progressivement.
- **Augmenter le nombre de séries** et de répétitions.

Le jonglage

Explication vidéo

Scannez-moi



🕒 10 min



Objectif : Objectif : travailler la coordination œil-main et la maîtrise de la raquette.

Prise en coup droit



2'

- **Prise de la raquette :** adopter une prise en coup droit, en positionnant le V formé par le pouce et l'index sur l'arête du manche (voir photo).
- Déposer le volant au centre du cordage, puis le projeter doucement vers le haut en utilisant un mouvement contrôlé du poignet.
- Réaliser 10 répétitions.

Conseils et précautions :

- Projeter le volant le plus haut possible pour augmenter le temps de réaction.
- **Garder une posture stable** et le **regard centré sur le volant**.

Prise en revers



2'

- **Prise de la raquette :** passer à une prise en revers, en plaçant le pouce sur la partie plate du manche pour un meilleur appui. Les autres doigts enroulent le manche légèrement relâché pour faciliter la maniabilité.
- Réaliser 10 répétitions.

Conseils et précautions :

- Utiliser l'autre côté du cordage pour jongler.
- Projeter le volant vers le haut en utilisant le pouce pour appliquer une légère poussée.

Jonglage alterné



2'

- Alternier les mouvements entre coup droit et revers : après chaque jonglage en coup droit, passez en revers pour le suivant.
- **Maintenir un contrôle fluide** et un bon rythme entre les deux côtés.

Conseils et précautions :

- En coup droit, le coude doit rester légèrement abaissé, le poignet souple.
- En revers, le coude doit être levé, dans le prolongement de l'avant-bras.



Diminuer la difficulté

- Utiliser un **ballon de baudruche** pour ralentir la chute.
- Réaliser l'exercice **assis** pour plus de stabilité.
- Réaliser l'exercice **sans raquette**, uniquement avec les mains, pour lancer et rattraper le volant.
- **Diminuer le nombre de répétitions.**



Augmenter la difficulté

- **Diminuer la hauteur du jogle**, pour se limiter dans le temps de réaction.
- **Se délimiter une zone à ne pas franchir**, afin de rester le plus droit possible dans son jonglage.
- **Travailler avec 2 volants.**
- **Effectuer l'exercice en marchant.**

Fente Raquette

Explication vidéo

Scannez-moi



🕒 3 à 5 min



Objectif : Améliorer l'équilibre, la coordination la flexibilité des jambes, pour renforcer la stabilité et la fluidité des gestes.

Matériel : une raquette de badminton.

Position de départ



- Placez-vous debout, les pieds légèrement écartés, parallèles aux épaules.
- Tenez la raquette dans une main (dominante), avec le cordage orienté vers le haut. Le bras tenant la raquette est fléchi devant vous.
- Orientez la pointe de votre pied avant vers la raquette.

Conseils et précautions :

- Lors du mouvement, posez et déroulez le pied avant, du talon vers la pointe, **pour un meilleur contrôle.**
- Le coude doit se détacher légèrement du corps, en guidant le bras vers l'avant tout en restant fléchi

Flexion genou



- Effectuez une fente en pliant lentement le genou de la jambe avant tout **en contrôlant la descente.**
- Le genou avant ne doit jamais dépasser la pointe du pied pour **protéger l'articulation.** La jambe arrière reste tendue pour stabiliser le corps.

Conseils et précautions :

- Utilisez l'autre bras (opposé à la raquette) **pour maintenir votre équilibre.**
- **Gardez une posture droite et stable** tout au long du mouvement.

Retour position initiale



- Appuyez sur la jambe avant pour pousser et revenir à votre position de départ.
- **Contrôlez le mouvement en déroulant le pied** avant du talon à la pointe pour un retour fluide.
- Répétez l'exercice 5 fois sur chaque jambe.

Conseils et précautions :

- **Effectuez les mouvements lentement** pour éviter les déséquilibres ou les tensions musculaires.
- **Respirez calmement** pour accompagner vos mouvements et **garder un bon rythme.**



Diminuer la difficulté

- **Réduisez l'amplitude** de la fente (limiter la pression sur les genoux et les hanches).
- Réalisez des **fentes plus lentes** et contrôlées pour favoriser la stabilité.
- **Ne tenez rien** si la raquette est trop lourde.
- **Utilisez un support stable** (mur ou une chaise) pour vous aider à garder l'équilibre.



Augmenter la difficulté

- **Ajoutez des répétitions** ou des séries supplémentaires pour travailler l'endurance.
- **Ajouter un saut d'appoint** entre chaque fentes, pour dynamiser l'exercice (ne pas atterri sur les talons !).
- **Effectuez des fentes plus profondes** en abaissant davantage le corps.

Mouvement coup droit/ revers

Explication vidéo

🕒 5 à 8 min

Scannez-moi



Objectif : Améliorer la coordination, la mobilité des bras, des épaules et des jambes ainsi que la fluidité des gestes en coup droit et revers

Matériel : une raquette de badminton.

Simulation CD/RV



2'

- Effectuez des gestes de coup droit, en simulant le mouvement avec la raquette, réaliser une fente pour mimer la frappe. Cela permet de préparer les bras et jambes.
- **Répétitions :** 10 mouvements de chaque côté.

Conseils et précautions :

- **Concentrez-vous sur la fluidité des gestes**, pas sur la rapidité.

frappe au dessus



2'

- En gardant la prise raquette, faites une rotation des bras vers le haut, comme si vous alliez frapper au-dessus de la tête en effectuant en plus un déplacement arrière.
- **Répétitions :** 10 frappes au dessus de la tête.

Conseils et précautions :

- **Posture :** maintenez une posture stable et confortable.

Changement de direction



2'

- Alternez les mouvements de coup droit, revers et vers l'arrière de manière continue, en maintenant une posture droite.
- **Répétitions :** 1 minute de mouvements alternés.

Conseils et précautions :

- **Rythme :** gardez un rythme constant et fluide pour améliorer la coordination.
- **incertitude :** essayer de réaliser ces mouvements et déplacements aléatoirement.



Diminuer la difficulté

- **Réduire l'amplitude des mouvements** pour minimiser les efforts articulaires et musculaires.
- **Diminuer la vitesse d'exécution** pour permettre un meilleur contrôle des gestes.
- **Adapter la hauteur des gestes** pour éviter des mouvements trop amples.



Augmenter la difficulté

- **Accélérer le rythme des mouvements** pour solliciter davantage la coordination.
- **Augmenter l'amplitude des gestes** pour activer plus de muscles, surtout au niveau des bras et des épaules.
- **Ajouter un volant** pour se rapprocher des situations de jeu réelles.
- **Ajouter** des changements de direction.

Etirements haut et bas du corps

Explication vidéo

🕒 10 min

Scannez-moi



Objectif : assouplir les muscles et les articulations pour éviter les raideurs, améliorer la flexibilité, et favoriser la circulation sanguine.

Bras et épaules



2'

Position de départ : tenez-vous debout, jambes écartées à la largeur des épaules, bras le long du corps.

Mouvement :

- Levez lentement le bras droit au-dessus de votre tête.
- Avec la main gauche, attrapez votre coude droit et tirez-le doucement vers l'opposé.
- Maintenez l'étirement pendant 15-20 secondes, respirez profondément.
- Répétez de l'autre côté, 2 fois de chaque côté.

Dos et côté



2'

Position de départ : tenez-vous debout, jambes légèrement écartées.

Mouvement :

- Levez le bras droit au-dessus de la tête, bras tendu.
- Inclinez doucement le torse vers la gauche, en maintenant le bras tendu.
- Maintenez l'étirement pendant 15-20 secondes, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez de l'autre côté, 2 fois de chaque côté.

Quadriceps



2'

Position de départ : Tenez-vous debout, appuyez-vous sur une chaise ou un mur pour maintenir l'équilibre.

Mouvement :

- Attrapez votre pied droit avec votre main droite, et tirez-le doucement vers vos fesses.
- Gardez le genou pointé vers le sol, tout en maintenant l'équilibre.
- Maintenez l'étirement pendant 15-20 secondes, puis relâchez.
- Répétez de l'autre côté, 2 fois de chaque côté.

Mollets



2'

Position de départ : Debout, placez-vous face à un mur à environ 1 mètre de distance.

Mouvement :

- Placez un pied devant l'autre, jambes tendues.
- Penchez-vous en avant, en gardant le talon du pied arrière au sol.
- Maintenez l'étirement pendant 15-20 secondes, puis relâchez.
- Répétez avec l'autre jambe, 2 fois de chaque côté.



"VIVEZ BADMINTON, VIVEZ MIEUX!"



LIGUE NOUVELLE AQUITAINE DE BADMINTON

 2 AVENUE DE L'UNIVERSITÉ
33400 TALENCE

 05 56 51 55 43

 CONTACT@LNAQBAD.FR

