

NEWSLETTER

#EDUCATEURS



le 9 avril 2021 🕒 5 minutes

Devenez le kényan du badminton !

Quand on me parle d'endurance, de nombreuses images me viennent...

Très rarement d'agréables souvenirs, je dois l'avouer !

Entre les footings interminables... Suivis de 3j de marche anormale.

Ou encore les matchs de badminton contre des « rameurs »... Desquels je sortais rarement vainqueur.



L'évocation de ce simple terme, incite chez moi une crispation incontrôlée...

Même si mes progrès en la matière semblent être plutôt derrière moi que devant, j'ai voulu profiter de l'arrivée d'Arnaud dans l'équipe pour en savoir un peu plus...

“ Bon Arnaud ça suffit ! Dis-moi comment et quoi faire !? ”

Il a commencé à me parler de vitesse...

Évidemment je lui ai répondu « pas la vitesse, l'endurance » !

Il a continué avec sa vitesse...

Pour la simple raison que l'endurance **n'est pas « la capacité à tenir le plus longtemps »...**

Le marathon se court aussi le plus vite possible !

L'endurance est la capacité psycho physique à résister à la fatigue.

J'ai un peu mieux compris où il voulait en venir...

L'endurance a des effets physiologiques intéressants pour le badminton !

Résister à la fatigue, l'absorption de l'O₂, l'utilisation de l'O₂, une meilleure resynthèse d'énergie pour les efforts explosifs.

C'est à ce moment que j'ai compris que le problème que je rencontrais sur le terrain n'était pas la durée des matchs contre les rameurs...

Mais le manque d'intensité en fin de match !

Ce que je croyais être un problème d'endurance était en fait un problème de vitesse dans la durée...

Pire !!

Quand je croyais travailler mon point faible en allant courir (et me faire mal aux jambes) pendant 1h30...

J'aggravais le problème, puisque trop travailler en intensité basse et en durée longue diminue l'explosivité, la rapidité et la force !



Arnaud ! **Faut-il travailler l'endurance ?**

“ Oui, mais sans en abuser et surtout, intelligemment ! ”

Je reformule ! **Comment travailler l'endurance** du coup ?

Voici 2 façons de travailler l'endurance mais une seule nous intéresse !

Le travail constant... On l'a vu avant, il est plutôt à éviter qu'à conseiller et ce n'est absolument pas la réalité du badminton.

Le **travail intermittent** ! Là on s'approche de LA solution

Qu'est-ce que le travail intermittent ?

C'est simplement l'alternance de temps de travail, temps de repos.

15/15, 30/30, 1 minute de travail et 30 secondes de repos... Ces références vous disent-elles peut-être quelque chose !?

👉 **Plus précisément, quels sont les exercices incontournables ?**

Au regard des temps moyens des échanges de badminton : 10 secondes d'échanges pour 15 secondes de repos... sur 30 à 40 points par set, et 2 ou 3 sets... voici ce qu'Arnaud préconise :

Travail spécifique en badminton 🏸 à 100% du dosage d'entraînement :

- 15"/15" x 15 rep avec 1min 30 de repos puis 15"/15" x 15 rep avec 2min de repos... Ceci 3 fois !

Travail pendant la course à pied 🏃 (on part sur 2 à 3 séries selon niveau) :

- Débutant : 30"/30" à 90-100%* x 8 répétitions avec 3 min de repos
- Au bout de 3 mois : 20"/20" à 100-110%* x 8 rep avec 3 min de repos
- Au bout de 6 mois (niveau expert) : 15"/15" à 110-120%* x 6 rep avec 3 minutes de repos

*VMA

Pour chacun des paliers durant les 3 mois, vous pouvez augmenter d'une répétition par entraînement pour arriver jusqu'à 15 répétitions.

Pour augmenter la difficulté (vous remarquerez qu'Arnaud ne parle jamais de faciliter un exercice) vous pouvez aussi ajouter une série ou diminuer progressivement le temps de récupération !

On n'a rien sans rien...

Chaussez vos chaussures de running et c'est parti !

Le pire c'est qu'Arnaud a prévu de vous conseiller et vous présenter un facteur physique de la performance en badminton par mois.

Vivement la reprise...



*Au fait, on vous propose un webinaire le 23/04/21 !
Arnaud abordera avec vous et en live des sujets qui vous concernent !
Évènement à ne pas manquer...*

Je m'inscris au WEBINAIRE



Arnaud **DUPUIS** - [email](#)
Préparateur physique et mental,
Entraîneur et coach sportif à la Ligue du Grand Est de Badminton
Pour une optimisation complète de la performance

Ligue du Grand Est de Badminton
13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE
www.badmintongrandest.com



On vous a transmis cette newsletter
et vous souhaitez la recevoir directement ?

Inscrivez-vous ici !

Retrouvez toutes nos [newsletters-éducateurs](#) en téléchargement sur notre site.