

Préparons ensemble la reprise du Bad !

Nous espérons tous que bientôt, nous pourrons à nouveau fouler le sol d'un gymnase pour taper dans un volant et retrouver nos ami(e)s du bad ...

Ces quelques conseils sont donc là pour vous aider à vous préparer au mieux avant de recommencer le plus vite possible ... On croise les doigts

Avant : L'échauffement

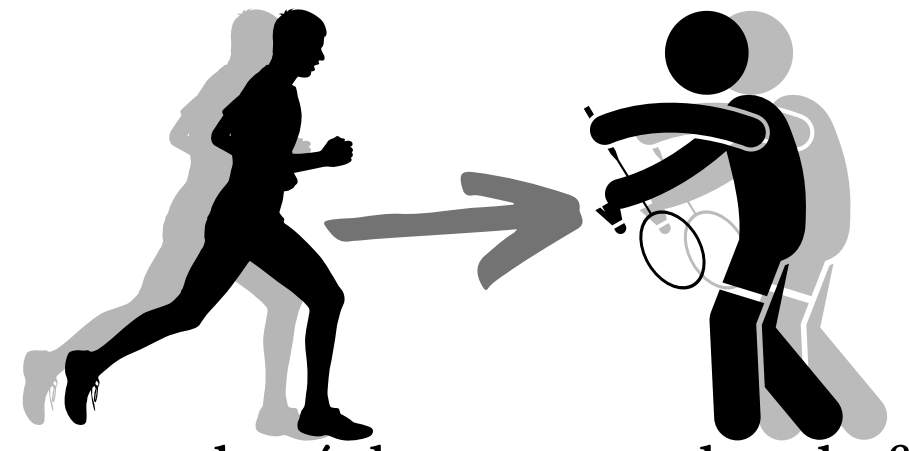
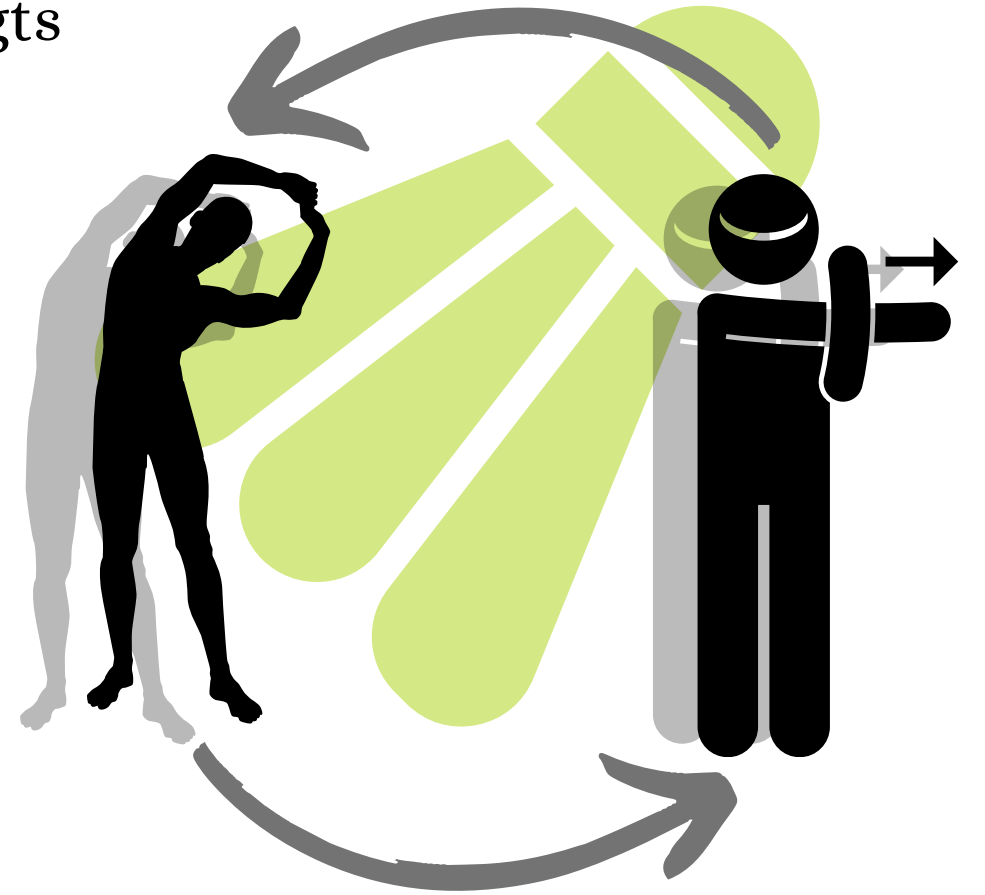
Mobiliser les articulations sur place :

Faire bouger les chevilles, les genoux, le bassin, les épaules, les coudes, les poignets, les doigts, la tête... 2 à 3 minutes

S'échauffer pour préparer le cœur et les muscles à l'effort:

Sans raquette, trottiner en variant les formes de déplacement (pas chassés, pas croisés, course arrière, fentes, etc) 8 à 10 minutes

Avec raquette sur demi-terrain : pour bien échauffer l'épaule, commencer par des échanges tendus de face (drive) puis jouer main haute avec des dégagements sans forcer, des amortis etc... 8 à 10 minutes



Pendant : Mise en situation

Sur demi-terrain, commencer par répéter des frappes sans déplacement (ex : amortis fond de court)

Enchaîner par des routines avec déplacements (ex : 3 longs 2 courts)

Finir par des matches à thèmes

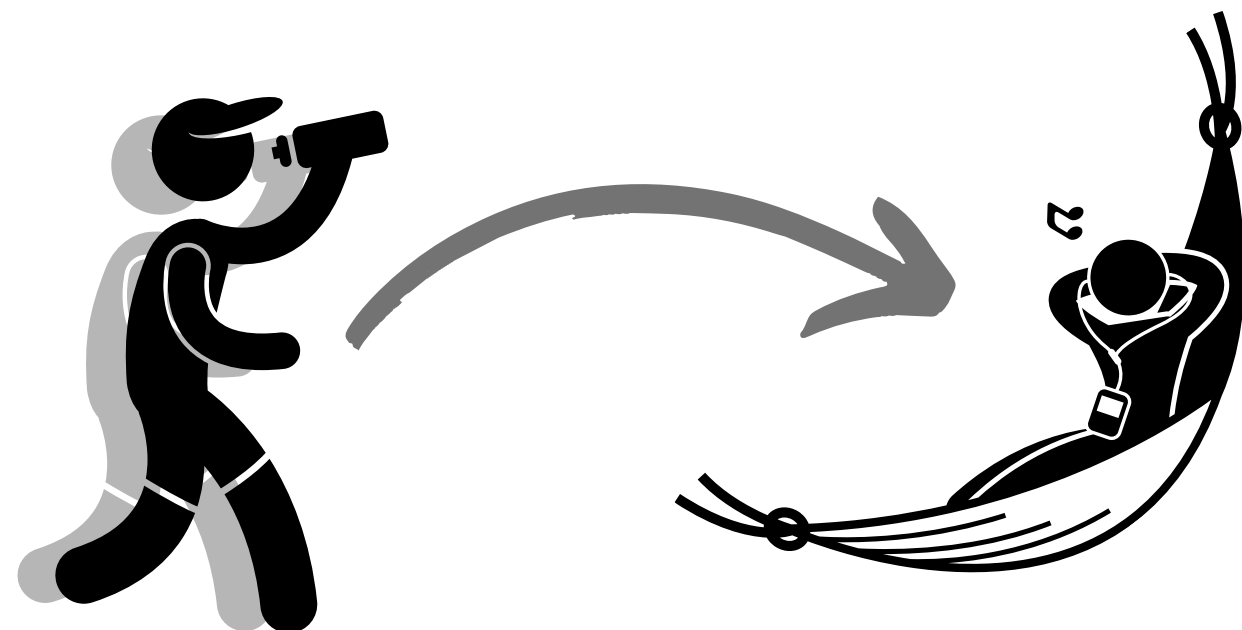
(ex : la zone avant vaut 3 points ou jouer sans la zone avant et arrière).

Alternier des temps de jeu et des temps de repos pour protéger les muscles.

Conclusion : d'une manière générale amusez-vous tout en veillant au match de trop 😊

Après : La récupération

Le retour au calme est préconisé après l'effort avec une bonne hydratation .



Pour plus d'informations contactez Edy Fraboulet : 06.83.22.53.99