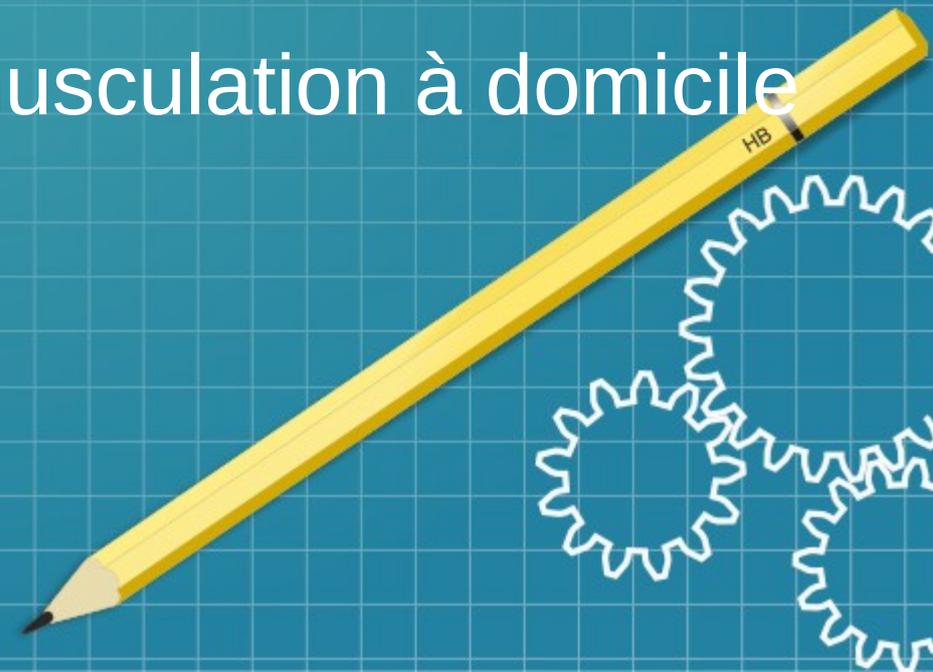
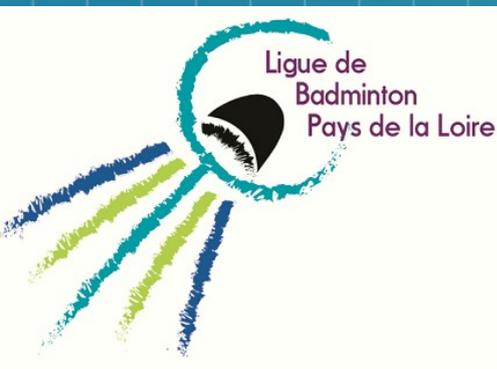




# Préparation physique

Travail de renforcement et musculation à domicile



# Bad à la maison



Travail à réaliser chez soi basé sur le renforcement et la musculation. Il faudra veiller aux bonnes postures et faire un travail qualitatif plutôt que quantitatif.

Les vidéos illustreront le travail demandé. Les athlètes travaillent avec de faibles poids et des bandes élastiques afin de d'avoir de la résistance et d'assimiler les mouvements.

# Bad à la maison



## Exercice avec élastique :

Mettre une bande de résistance en dessous de vos genoux et se déplacer latéralement, en gardant la bande toujours sous tension.

- *Muscles travaillés* : fessiers
- <https://youtu.be/5YP-HxIj-II>

# Bad à la maison



## Exercice avec élastique :

Mettre une bande de résistance au dessus de vos genoux puis avec les épaules au sol, relever le bassin et écarter les jambes tout en gardant les pieds serrés.

- Muscles travaillés : fessiers et adducteurs
- <https://youtu.be/rhKGMM5LMWE>

# Bad à la maison



## Exercice avec élastique :

Placer l'élastique entre les mains, écarter l'élastique pour simuler une position armée de badminton. Ouvrir la cage thoracique et coller les omoplates.

- Muscles travaillés : Dos (trapèzes) + pectoraux
- <https://youtu.be/27PUDeKeaS0>

# Bad à la maison



## Exercice avec élastique + raquette :

Placer un élastique en dessous de la tête de raquette et tendez le (accroché sous le pied, par quelqu'un...). Simulez des lobs en gardant sous tension l'élastique.

- *Muscles travaillés* : fléchisseurs et extenseurs de l'avant bras et des doigts.
- [https://youtu.be/5vRO0\\_08PuU](https://youtu.be/5vRO0_08PuU)

# Bad à la maison



## Exercice avec élastique + raquette :

Placer un élastique en dessous de la tête de raquette et tendez le, en le passant derrière le dos, avec votre autre main. Simulez des lobs en gardant sous tension l'élastique.

- Muscles travaillés : fléchisseurs et extenseurs de l'avant bras et des doigts.
- <https://youtu.be/KjhgB8Z0LOY>

# Bad à la maison



## Exercice avec élastique + poids :

Mettre une bande de résistance au niveau de vos chevilles et munissez vous de 2 poids, un dans chaque main.

Écarter puis resserrer les jambes, tout en gardant les bras tendus loin du corps.

- *Muscles travaillés : muscles du dos et des fessiers*
- <https://youtu.be/O7GkXCEIra4>

# Bad à la maison



## Exercice avec élastique + poids :

Mettre une bande de résistance au niveau de vos chevilles et munissez vous de 2 poids, un dans chaque main.

En gardant les jambes écartées, écarter les bras et remonter les au dessus de votre tête.

- *Muscles travaillés : muscles du dos et des fessiers*
- <https://youtu.be/rMH0E2tjFnQ>

# Bad à la maison



## Exercice avec poids :

Prendre un poids dans chaque main, le dos droit penché vers l'avant, jambes fléchies, réaliser des ouvertures / fermetures de bras. Les omoplates doivent se toucher à la remontée des bras.

- *Muscles travaillés* : muscles du dos
- <https://youtu.be/uchmlHjkqw0>

# Bad à la maison



## Exercice avec poids :

Prendre un poids dans chaque mains, faire des élévations de bras au dessus de la tête.

- *Muscles travaillés* : triceps (derrière bras)
- <https://youtu.be/d08PUcHu6PY>

# Bad à la maison



## Exercice avec poids :

Prendre un poids dans chaque mains, faire des flexions de bras devant soi.

- *Muscles travaillés* : biceps (devant le bras)
- <https://youtu.be/ahzaTLx7hKI>

# Bad à la maison



## Exercice avec poids :

Prendre un poids dans chaque mains, faire des flexions de bras en combinant avec des élévations de bras au dessus de la tête.

- Muscles travaillés : triceps (derrière bras) + biceps (devant le bras)
- <https://youtu.be/XfUw3VqJn0M>

# Bad à la maison



## Exercice avec poids :

Prendre un poids dans les 2 mains (ou dans chaque mains), faire des flexions de jambes (des fentes). Rester le dos bien droit et serrer les abdominaux.

- Muscles travaillés : jambes (quadriceps / ischios jambier) + fessiers
- <https://youtu.be/zsAEIq4ncCU>

# Bad à la maison



## Exercice avec barre :

Positionner une barre derrière vos épaules et réaliser un squat. Veiller à que le dos reste droit et les abdominaux engagés.

- Muscles travaillés : jambes (quadriceps / ischios jambier) + fessiers
- <https://youtu.be/fuDcTDIZk6E>