PREFACE

A l'heure où j'écris cette préface, j'ai eu quelques jours pour digérer la lecture complète de ce guide. Je pourrais vous dire qu'il est complet et que chacune des parties qui le composent sont découpées et développées méthodiquement. Je pourrais vous dire (sans biais évidemment), que l'auteur (mon ami), a posé les bases d'un socle de connaissances fondamentales liées au badminton. Il est à ma connaissance le premier en France à avoir réalisé un travail aussi complet, détaillé et précis. Je pourrais vous dire que ce guide est un point de départ à des travaux futurs qui s'attacheront à augmenter encore le niveau d'exigence des professionnels et non-professionnels du badminton dans la connaissance de ce sport.

A défaut, je vais vous expliquer d'où vient l'auteur de ce guide, d'après mon point de vue. En effet, je l'ai rencontré pour la première fois dans ma ville natale, Salbris. Il participait à la compétition jeune du club en Benjamin tandis que je jouais en poussin. Évidemment, à l'époque je ne pouvais imaginer ce jeune joueur comme l'auteur d'un tel ouvrage. Si je disais qu'il était un peu caractériel, je serais bien en dessous de la réalité. Mais c'est peut-être en parti cette force de caractère et cette peur… de personne, qui a valu aux générations de cette époque d'être les premières à installer comme norme des médailles européennes dans les catégories jeunes. Laurent fait parti de ces générations de joueurs qui ont défriché la jungle du badminton de haut niveau. Nous avons été pour ainsi dire, livrés à nous-mêmes dans bien des domaines : la récupération, la nutrition, l'hydratation, la préparation physique et le sens tactique pour ne pas en citer d'autres. Mais cela à au moins permis aux générations suivantes de commencer sur des bases plus solides en tentant de dépasser leurs prédécesseurs dans l'exigence et le professionnalisme.

PREFACE 2/2

Laurent, comme moi, comme beaucoup trop de joueurs, a manqué d'une personne cruciale dans la carrière d'un joueur : un guide. Quelqu'un qui connait l'emplacement des nids de poule sur la route. Et il y en a beaucoup. L'absence de guide a plusieurs conséquences. On n'avance moins vite. On fait plus d'erreurs. On atteint les limites de son corps au moment où l'on commence à avoir l'expérience et les connaissances pour performer. Ce manque, Laurent l'a comblé de manière exponentielle à l'issue de sa carrière en mâchant une importante quantité de connaissances. Il a tiré cette motivation dans une philosophie de vie de sportif de haut niveau : l'envie de toujours s'améliorer. Mais aussi dans un sentiment de révolte face à des pratiques qui doivent évoluer pour que le badminton français progresse encore davantage. Combien de jeunes joueurs, encore aujourd'hui, mettent en hypothèque leur corps en ne respectant pas des principes de base de l'entraînement ? Combien de coachs sont démunis dans certaines situations malgré avoir suivi des formations fédérales ?

Ce guide, Laurent aurait aimé le lire au début de sa carrière. J'aurais aimé le lire au début de la mienne. Les parents et les entraîneurs devraient le lire et le relire pour en distiller les principes aux jeunes joueurs actuels.

Maxime Michel
DESJESP Performance sportive Badminton
Préparateur physique
Entraîneure Salbris