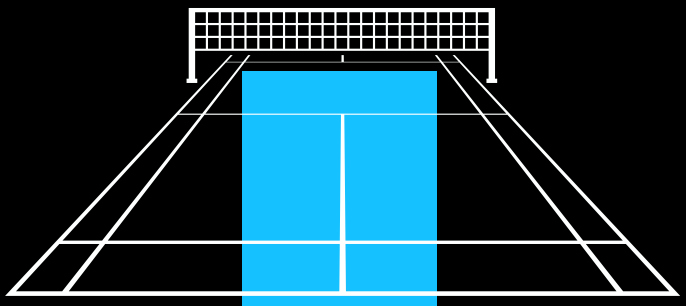
TOUT SAVOIR SUR LE BAD ET SES COMPOSANTES

GUIDE BADMINTON

LES 5 PILIERS



LAURENT CONSTANTIN

Fuzions badminton

SOMMAIRE

Préface Maxime Michel **P. 8, 9**
Introduction **P. 10, 11**
Qui suis-je ? **P. 12, 13**
Les commandements **P. 14 - 18**
Le Matériel **P.19 - 22**
Ma vision du joueur de badminton **P. 23 - 28**
Modèle de Performance : Guide de construction et d'évolution **P. 29**

- Qu'est-ce qu'un Modèle de Performance ? P. 29, 30
- Comment Construire un Modèle de Performance P. 30, 31
- Faire Évoluer Ton Modèle de Performance P. 31

Hygiène de vie : l'Impact de la Nutrition sur ta performance et ta santé **P. 32**

- L'Importance des Protéines dans la Nutrition Sportive P. 34 - 37
- L'Importance des Glucides dans la Nutrition Sportive P. 38 - 43
- L'Importance des Lipides dans la Nutrition Sportive P. 43 - 48

L'Importance de l'Hydratation dans la Performance Sportive **P. 49**

- Les Rôles de l'Hydratation P. 49
- Les Effets de la Déshydratation P. 50, 51
- Les Signes de Déshydratation P. 51, 52

L'Importance du Sommeil et du Repos pour la Performance Sportive **P. 53**

- L’impact du sommeil sur la performance sportive P. 54, 55
- Le rôle des hormones dans le sommeil et la récupération P. 55, 56
- Le système glymphatique et l’élimination des déchets P. 56
- Comprendre le Rythme Circadien et son Importance pour la Santé et la Performance Sportive P. 56 - 58
- Ondes cérébrales et régénération P. 59, 60
- Stratégies pour optimiser le sommeil et le repos P. 60, 65

L’Impact du Stress sur la Récupération, le Bien-Être et la Performance Sportive **P. 66**

- Le Stress : Un Facteur Déstabilisant pour la Récupération P. 66-67
- L'Impact du Stress sur le Bien-Être P.67
- Stratégies pour Gérer le Stress et Optimiser Récupération et Performance P.68-69

Minset : L'importance du mindset dans la performance sportive **P. 70**

- Les Cinq Piliers de Ton Mindset Gagnant P. 72, 73
- La fixation d'objectifs : Un Art et une Science P. 74, 75
- Autodiscipline et Routine : Les Piliers de la Performance Consistante P. 75 - 77
- L'Estime de Soi et la Confiance en Soi : Comprendre et Cultiver Deux Piliers Psychologiques P. 77 - 79
- Résilience et Gestion de l'Échec : Clés pour Surmonter les Obstacles P. 79, 81
- L'Importance de la Préparation Mentale P. 81, 83
- La Concentration : Maîtrise Ton Esprit pour Exceller P. 83 - 85

Préparation physique : Les fondations ! **P. 86**

- La surcharge progressive P. 87 - 89
- L'articulation avant tout P. 89 - 91
- LA CAPSULE ARTICULAIRE : Un rôle clés et l'espace avant tout ! P. 91, 92
- La mobilité articulaire VS la mobilisation articulaire P. 92, 93
- La vraie MOBILITÉ ARTICULAIRE P. 93 - 98
- Flexibilité souplesse, étirement, assouplissement... P. 99 - 101
- Les régimes de contraction musculaire P. 101 - 105
- **L'endurance** P. 106
  - Les filières énergétiques P. 106 - 109
  - Comprendre les domaines d'intensités P. 110 - 113
- Comprendre les Fibres Musculaires et Leur Rôle dans la Performance au Badminton P. 113 - 118
- Travailler son système respiratoire P. 119 - 120
- **Badminton et musculation** **P. 121**
  - Le tempo en musculation P. 124
  - Le travail de la FORCE en prérequis P. 125 - 127
  - Relation Hypertrophie / Force P. 127, 128
  - Méthodes de renforcement P. 128 - 132

- L'importance du pied / cheville pour la performance P. 133, 134
  - Force du pied P. 134, 135
  - Supination et pronation, le rôle de la voûte plantaire P. 135, 136
  - Adaptabilité et Fonctionnalité P. 136, 137
- L'importance du poignet / doigts « le grip » pour le badminton P. 137, 138
- Bonus : gainage et proprioception P. 139, 140
  - Qu'est-ce que la Proprioception ? P. 141 - 143
  - Différences entre Gainage et Proprioception P. 143, 144
- Bonus : optimise tes compétences athlétiques ! P. 145
  - Le Danger de la Spécialisation Précoce P. 145 - 147

Techniques et déplacements : Les principes fondamentaux ! P. 148

- Les principes clés de la technique P.151
  - Les prises de raquettes P. 151 - 159
  - Le coude dégagé du corps P. 160 - 163
  - Le cadre (orientation des épaules) P. 163 - 168
  - La position de ta raquette P. 169, 170
  - La fixation et la feinte P. 171 - 174
- Détails techniques à maitriser P. 174
  - Le vrai rôle du "relâché serré" et du "finger power" P. 174 - 177
  - Les différents types de gestes au badminton P. 177, 178
- La Technique au Service de la Tactique P. 179 - 181
- Les principes clés du déplacement P. 182
  - La stabilité « tes jambes avant la raquette » P. 182 - 185
  - Écart des appuis P. 185 - 187
  - Orientation des appuis P. 188 - 193
  - La première poussée P. 194 - 196
  - le tempo déplacement / replacement P. 196 - 197
  - Le centre du jeu P. 198 - 199
- Détails techniques du déplacement à maitriser P. 199
  - La poussée horizontale et verticale P. 199 - 200
  - Saut d'allégement et reprise d'appuis (timing entre prise d'infos et première poussée) P. 200 - 202

- Timing : entre prise d'information et première poussée P. 202, 203
- Comprendre les différents types de pas P. 203 - 206
- L'utilisation de la jambe opposée « répartition des contraintes » P. 207, 209

- Deux principes clés entre déplacement et technique de frappe. P. 210
  - L'armé P. 210 - 211
  - Le fameux pied frappe P. 211 - 212
- Les deux principes entre technique et tactique P. 213
  - La prise d'informations P. 213 - 216
  - Les Positions en Double P. 217 - 219

Tactiques : Les clés tactiques **P.220**

- Les coups mécaniques P. 220, 221
- Les coups réflexes P. 222
- Les coups automatiques P. 222 - 224
- Comprendre les Inversés P. 224, 225
- Comprendre les Techniques Conventionnelles vs Non-conventionnelles P. 226, 227
- La vraie priorité : Savoir se focaliser sur l'adversaire P. 227 - 230
- Les styles de jeu. P. 230, 231
- Les bases dans le terrain P. 231 - 234
- Tactique de base en simple P. 234
  - Le Volume : une Tactique sous-estimée P. 234 - 236
  - Jouer Proche des Lignes P. 236, 237
  - Proche du Corps P. 238, 239
  - Jouer sur le Petit Terrain P. 239 - 241
  - Côté Faible P. 241, 242
  - Où servir en fonction de son adversaire : Les points clés à analyser P. 243 - 24(
  - Les préférences de retour P. 245, 246
  - Savoir utiliser le centre du terrain P. 247 - 248
- Tactique de base en double P. 248
  - L'Importance des 4 Premiers Coups en Double P. 248 - 250
  - Savoir Absorber la Vitesse en Double P. 250, 251
  - Étirer le Bloc Adverse P. 252
  - Cibler un Joueur en Défense P. 252 - 254

- Les zones de « divorce » P. 254, 255
- Conseils pour analyser son adversaire P. 255 - 257
  - Créer un Plan de Jeu P. 257
  - Pourquoi Prendre des Notes P. 257 - 258

Les Chapitres bonus : Être entraîneur **P. 259**

- Mes Priorités en tant qu'Entraîneur P. 260 - 262
- L'Importance de la Planification Annuelle pour un Entraîneur P. 263, 264
- Les Avantages de la Planification Annuelle P. 264 - 267
- Connaissances théoriques et pratiques P. 267, 268
- Diplômes et Formations Continues P. 268, 269
- Savoir coacher un match P. 269 - 271

Les Chapitres bonus : Les blessures **P. 272**

- Comment Gérer une Blessure ? P. 274 - 277
- Les Trois Règles de la Douleur P. 277 - 279
- Le Corps N'est Pas Fragile : Le Principe d'Anti-Fragilité P. 279 - 282
- L'Aspect Émotionnel des Blessures : Le Défi Invisible P. 282 - 284
- Comment Éviter les Blessures dans 80 % des Cas P. 284, 285
  - Développe ton amplitude de mouvement P. 285
  - Renforce ta force dans les amplitudes extrêmes P. 285, 286
  - Renforce tes tissus conjonctifs P. 286
  - Prépare ton Corps à la Vitesse P. 286, P287
- Approche Neurologique avec les Réflexes Archaïques P. 288, 289

Les Chapitres bonus : Automassage et Trigger Points **P. 290**

- Importance des Automassages pour les Sportifs P. 290 - 293

Les Chapitres bonus : Les clés de la récupération **P. 294**

- Les Piliers de la Récupération P. 294 - 295
- Les Technologies Avancées pour la Récupération : Lumière Rouge et Caissons Hyperbares P. 295 - 297
- Optimiser ta Récupération : Reste Focalisé sur les Essentiels P. 297

Conclusion **P. 298, 299**

Remerciements **P. 300**

Respect **P. 301**

contact et réseaux sociaux **P. 302**

Mes produits et avis **P. 303**
Lexique **P. 304 - 306**
Les annexes
- Index glycémique P. 307 - 310
- Échelle de concentration P. 311, 312
- Évaluer sa concentration P. 313, 314
- Échelle de l'engagement P. 315 - 317
- Exercices focus pieds P. 318
- Les ressources clés P. 319