

TOINARD MATHILDE



*Travailler les
qualités
physiques en
badminton*



Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué au succès de mon dossier de méthodologie de préparation physique.

Tout d'abord, j'adresse mes remerciements à Léna, Yannick, Guillaume, Floriane, Pierre, Thibault, Ming, Chloé, pour toute l'aide que vous m'avez apporté pour réaliser ce projet.

Je tiens à remercier vivement le club de badminton de Brives-Charensac pour le prêt du gymnase.

Je remercie également M. Richard pour le prêt de matériel.

Sommaire

Table des matières

Remerciements	2
Capacité aérobie	4
Coordination	8
Etirements	18
Gainage	36
Puissance bas du corps	44
Puissance haut du corps	48
Puissance aérobie	54
Pliométrie bas du corps	60
Pliométrie haut du corps	65
Vivacité bas du corps	69
Vivacité haut du corps	78
Planification des qualités physiques	82