

**Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année le badminton !  
Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !**

### **Au badminton plusieurs risques de traumatismes sont à prendre en compte :**

#### ◆ **Epaule**

Les blessures surviennent généralement progressivement par la répétition des gestes.

La qualité musculaire et la stabilité des épaules sont importantes !

#### ◆ **Colonne vertébrale et notamment les lombaires**

Contraintes dû à un défaut technique chez le débutant ou hypersollicitation chez le confirmé. L'hyperlordose ou les flexions brutales du tronc sont à risque.

#### ◆ **Autour du bassin**

Contraintes de cisaillement importantes.

#### ◆ **Tendon d'Achille**

Douleurs fréquentes dues à un défaut technique lors du déplacement arrière. Les pieds devant être parallèles au filet, on préconise l'utilisation du bras non directeur montrant le volant avant le smash et un pas chassé afin de déclencher

#### ◆ **Les yeux**

Les traumatismes oculaires lors du jeu de double sont rares mais potentiellement grave car le diamètre de la tête du volant est inférieur à celui du cadre de l'orbite.

**La plus grande exigence est demandée lors du bilan médical de pré-saison !**

**Contre-indication possible si une instabilité d'épaule est trop importante.**

#### ◆ **Echauffez-vous bien !**

#### ◆ **Le port de lunettes de protection est conseillé !**

#### ◆ **Hydratez-vous !**

#### ◆ **Ne négligez pas les étirements !**

