

Badminton - Bienfaits et contre-indications

Juin 2014

Souvent pratiqué comme un jeu en extérieur, le badminton est avant tout un sport intensif qui nécessite technique et endurance.



- Bienfaits
 - Coordination, souplesse, endurance, acuité visuelle
 - A long terme
- Contre-indications
- Certificat de non contre-indication
- Chez l'enfant

Bienfaits

Coordination, souplesse, endurance, acuité visuelle

- Améliore la coordination, la souplesse et l'équilibre.
- Fait travailler les muscles fessiers (accélérations), abdominaux et dorsaux (réceptions et renvois du volant), renforce les articulations.
- Développe la perception dans l'espace et l'acuité visuelle.
- Améliore l'endurance, lutte contre l'obésité, le stress ou l'anxiété.

A long terme

A long terme, la pratique du badminton améliore

- l'endurance,
- les réflexes,
- perception et coordination des mouvements,
- la technicité,
- le centre de gravité.

Contre-indications

Le badminton, bien qu'il sollicite la plupart des muscles et articulations du corps, n'est pas un

sport à déconseiller ou dangereux. Quelques précautions sont à prendre au niveau :

- des membres inférieurs,
- des chevilles (risques d'entorse),
- des genoux,
- attention aux tendinites, aux contusions,
- risques de douleurs aux épaules et aux deltoïdes.

Certificat de non contre-indication

- Une consultation annuelle de non contre-indication est conseillée, pour vérifier les fonctions cardiaques, respiratoires, ophtalmologiques et articulaires.
- A partir de 35 ans, des tests cardiaques plus poussés sont exigés pour la compétition.

Chez l'enfant

Le badminton est avant tout un sport ludique, facile et accessible à tout âge. Il permet à l'enfant ou l'adolescent :

- de pratiquer un sport intensif tout en préservant ses articulations grâce à la légèreté et la maniabilité du matériel,
- d'améliorer ses capacités psychomotrices par l'originalité de la trajectoire du volant,
- d'affûter sa concentration et ses fonctions visuelles.

En résumé, le badminton reste un sport praticable par tous, en extérieur ou à l'abri, avec plus ou moins d'intensivité, et qui améliore nettement bien-être et forme physique.

Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé et de la médecine, sous la direction du docteur Pierrick HORDE

Badminton - Benefits and disadvantages Bádminon : beneficios y contraindicaciones Badminton

Ce document intitulé « Badminton - Bienfaits et contre-indications » issu de **Sante-Medecine** (sante-medecine.commentcamarche.net) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. Vérifiez ici.