

# BADMINTON

***Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année le Badminton. Voilà quelques rappels spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !***



1/ Les **blessures de l'épaule** sont fréquentes dans le pratique du badminton. Elles surviennent généralement progressivement. Les évolutions techniques lors du fouetté du volant demandent une excellente stabilité d'épaule. Une bonne qualité musculaire est également indispensable. Soyez vigilant et consultez rapidement en cas de gêne ! Votre médecin, en cas d'instabilité d'épaule peut, à l'extrême, contre-indiquer la pratique de ce jeu.

2/ Les **contraintes sur la colonne vertébrale** et notamment les lombaires sont importantes. Ceci est surtout vrai en cas de défaut technique chez le débutant ou à l'extrême d'hypersollicitation chez le confirmé. L'hyperlordose ou les flexions brutales du tronc sont à risque. Demandez à votre médecin un examen clinique précis et si nécessaire des examens complémentaires en début de saison. Un bon échauffement semble par ailleurs indispensable!



3/ Autour du bassin les contraintes de cisaillement sont importantes. **L'étirement** régulier des muscles situés dans cette région et au niveau des membres inférieurs sont nécessaires. Ne les négligez pas car ils pourront prévenir notamment les déchirures musculaires des adducteurs et ischio-jambiers fréquentes lors des amplitudes articulaires maximales des fentes de montée au filet ou des ciseaux en fond de court lors d'un smash.

4/ Les **douleurs du tendon d'Achille** sont également fréquentes, liées le plus souvent 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 une rotation du corps.

5/ Enfin, les **traumatismes oculaires** lors du jeu de double sont rares mais potentiellement grave car le diamètre de la tête du volant est inférieure à celui du cadre de l'orbite. Le port de lunettes de protection est conseillé.

**PROPRIÉTÉ DE LA COMMISSION MÉDICALE SMUC - 2012**

Les textes, photos, images composant ces fiches sont la propriété du Stade Marseillais Université Club et de sa Commission médicale Sport Santé. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ces fiches, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse du Stade Marseillais Université Club, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Cependant, la copie sur support papier à usage privé de ces différents objets de droits est autorisée conformément à l'article L122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle.

