BADMINTON
BIEN S'ÉQUIPER, C'EST POUR TA SANTÉ !

Le badminton est le sport de raquette le plus rapide au monde !
Un volant peut dépasser les 400 km/h chez les meilleurs joueurs

7
Fois plus de calories brulées qu'au repos

500
Calories dépensées par heure en pratique loisirs

1000
Mètres environ en trente minutes d'activité

100%
Des sportifs de haut-niveau ont commencé par bien s'équiper



Les 3 règles d'or de l'équipement

DES CHAUSSURES ADAPTÉES
au badminton





UNE RAQUETTE CORDÉE À VOTRE NIVEAU

UNE GOURDE TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN

BIEN ÉQUIPÉ(E) = PLUS DE PLAISIR,
PLUS DE SÉCURITÉ, PLUS DE PROGRÈS !

FRANCE BADMINTON

FFBaD
Fédération Française de Badminton

MON ÉQUIPEMENT DE BADMINTON

LES CHAUSSURES : L'ÉLÉMENT LE PLUS IMPORTANT



Les incontournables

- ✔ Semelles propres et non marquantes (indoor)
- ✔ Bon maintien latéral
- ✔ Amorti adapté aux changements de direction

À bannir

- ✘ Running
- ✘ Chaussures de ville
- ✘ Semelles noires

LA RAQUETTE



Pour débuter

- ✔ Raquette en bon état
- ✔ Tension du cordage adaptée (11 kg maximum pour des débutants)
- ✔ Grip adapté à la taille de paume de la main
- ✔ Volants plastiques pour les débutants

Demandez conseil à votre club avant tout achat coûteux

LA TENUE



- ✔ Tshirt respirant
- ✔ Short ou jupe de sport
- ✔ Chaussettes de sport adaptées pour éviter les frictions et ampoules
- ✔ Serviette

Prévoir une tenue de rechange après l'entrainement

S'HYDRATER ET SE NOURRIR



- ✔ Une gourde d'eau
- ✔ Boire régulièrement avant, pendant et après l'effort
- ✔ Manger un repas équilibré deux à trois heures avant
- ✔ Prévoir une compote, banane, barre de céréales

Plus d'information à ce sujet sur la fiche hydratation et nutrition

DANS VOTRE SAC



☐ Chaussures de badminton



☐ Raquette et volants



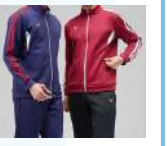
☐ Gourde



☐ Serviette



☐ Tenue de sport



☐ Tenue de rechange

UN BON ÉQUIPEMENT VOUS PERMET DE JOUER EN TOUTE SÉCURITÉ ET DE PROFITER DE VOS PREMIÈRES SÉANCES !

FRANCE BADMINTON

FFBaD
Fédération Française de Badminton

EN SAVOIR +