



## **Newsletter Pôle Compétition N°1 :** **Les règles pour un entraînement efficace**

En tant que badiste, nous nous construisons tous durant l'entraînement. C'est bien évidemment l'endroit privilégié pour se perfectionner et développer de nouvelles compétences que ce soit technique, physique ou mentale.

Avant de parler des règles durant l'entraînement, une chose doit se faire en amont et qui est essentielle pour arriver dans de bonne condition et réaliser un training à 100% ! C'est tout simplement de vérifier la composition de son sac d'entraînement et notamment celles-ci :

- **Matériels : ma ou mes raquettes**
- **Petits matériels : Corde à sauter, élastique, rouleau de massage...**
- **Chaussures de bad et semelles : (pour les personnes qui possèdent des semelles orthopédiques)**
- **Gourde ou bouteille d'eau : afin d'éviter les allers-retours aux sanitaires pour s'hydrater !**
- **Un encas : de type fruit, barre protéinée, fruit à coque.**
- **Un essuie**

Notre sponsor privilégié actuel et magasin spécialisé est RecordsSports (<http://records-sports.be/>), et se situe à Louvain La Neuve - Rue des Sports, 8. Les membres de notre club jouissent de réductions permanentes sur présentation de votre carte privilège. Si vous ne l'avez pas reçue, contacter le secrétariat du club ([club085@fbb.be](mailto:club085@fbb.be)).

Maintenant que nous avons notre sac, place aux règles de bases pour un entraînement efficient.

### **1. J'arrive en avance :**

Arriver en avance vous permettra de vous préparer et de préparer les terrains comme il se doit pour être à 100% dès le début de l'entraînement !

Je mets mes chaussures de bad une fois arrivé dans la salle et pas avant et les enlève avant de quitter la salle.

### **2. Je m'échauffe :**

L'échauffement n'est pas facultatif ! il est obligatoire si vous souhaitez respecter votre intégrité physique ! Pour mémoire, un échauffement de qualité passe par ces étapes : 1. mobilité articulaire, 2. renforcements musculaires, 3. gammes puis en 4. la raquette. Ces 4 étapes sont le strict minimum pour un échauffement digne de ce nom.

### **3. Je suis attentif aux consignes du coach :**

Les fameuses consignes du coach qui doivent être répétées 3, 4 fois avant d'être entendu par tous... La répétition des consignes vous font perdre du temps.

**4. Je suis proactif :**

Cela est primordial si vous souhaitez optimiser votre temps à l'entraînement...être proactif c'est avant tout demander des conseils à l'entraîneur, à ses partenaires mais également en donner à ses partenaires... Il ne faut pas oublier que lorsque nous enseignons nous apprenons plus vite.

**5. Je suis dans une pratique « délibérée » :**

Cela veut tout simplement dire être concentré à 100% sur la tâche à réaliser. Il n'y a que comme ça comme vous optimiserez l'ensemble de votre temps à l'entraînement. Je vous garantis que si vous appliquez cette règle vous obtiendrez des résultats significatifs. Il n'est pas possible d'être concentré tout le temps à 100%. Tu dois pouvoir comprendre quand ton attention doit être au maximum (explications du coach) et quand tu peux être plus cool (match à thème par exemple).

**6. Je respect mes partenaires :**

Nous connaissons tous une personne qui ne s'applique pas sur la relance ou bien qui ne se donne pas à fond lorsqu'il joue contre plus faible ou plus fort d'ailleurs... respecter ses partenaires passe par un investissement à 100% peu importe la personne en face et peu importe l'exercice.

**7. J'essaie de mettre en action les conseils de l'entraîneur :**

Bien souvent nous avons tendance à écouter le coach, à essayer une fois puis à retourner dans nos habitudes. Néanmoins pour progresser, il faut savoir accepter de modifier certaines choses... cela passe donc par de la patience à l'entraînement.

**8. Je m'hydrate régulièrement :**

Être sous hydraté vous fait perdre grandement votre lucidité et vos capacités physiques. Alors même si vous pensez ne pas avoir soif, pensez à vous hydrater régulièrement ! (C'est pour cela qu'il ne faut pas oublier votre bouteille à la maison).

**9. Je reste positif :**

L'entraînement est un lieu d'apprentissage : Être négatif, jeter sa raquette ou tout autre comportement néfaste ne doit pas avoir sa place dans le « sanctuaire » de la progression...

**10. Le plaisir !**

Je n'oublie pas de prendre du plaisir ! si vous venez à l'entraînement c'est certes pour progresser mais sans plaisir vous risquez d'oublier ce pour quoi vous êtes là...☺☺☺