

# Stage de BADMINTON FPC EPS – 4 et 5 février 2016

## Commande et attentes

- Bilan du stage de 2014: manque de culture Badminton (logique du fait du développement relativement récent de cette discipline et de son essor...)
- Un apport technique dominant (logique de "trucs et astuces")
- Un temps d'échange d'expérience et d'analyse des problèmes rencontrés

Plan d'intervention: **I /MANIABILITÉ & TRAJECTOIRES**  
**II/ DÉPLACEMENTS**

## I/MANIABILITÉ

### I-1-VOLANT

La bête noire du Badminton = consommable coûteux !

#### Pourquoi parler de volant ?

Approche indispensable pour apprécier sa tenue, l'orienter, l'attraper, le lancer ou relancer avec la main ou avec la raquette le frapper, le slicer,... , qu'en dit le règlement ?

Une maîtrise, tout au moins une aisance, est à rechercher (tant pour le prof ("lanceur" que pour les élèves utilisés en tant qu'assistant permettant la multiplicité des situations d'apprentissage :

trajectoires choisies pour faciliter la compréhension, les sensations de frappes et de déplacements:

Ex: multi-volants ou plusieurs fois le « même volant » (si peu de volants disponibles ;-(...)

#### **Ses singularités :**

-Forme (sens de tenue et de frappe)

-Matière (plastique/plume; liège/plastique .....FRAGILITÉ, attention à son portage et à son stockage (pas dans les poches !!!)

-Réaction à l'environnement

-Capacité de renouvellement (État)

Exploitation des volants abîmés = limitée, mais possible (jeu au filet, maniabilité...)

// Mavis « jaune » destiné aux jeunes pour rendre accessible le FDC sans se démonter l'épaule...

→ Réflexion sur l'aménagement de l'aire de jeu en fonction de l'état des volants.

La tenue : / 1 volant : par la jupe (maintenue ou pincée (lâcher), par le bouchon

La tenue d'un multi-volants : Dans une boîte, un sac, un tube lanceur, empilés et disposés à l'intérieur du coude fléchi du bras non lanceur, jupes vers le haut et bouchons vers le bas.

La notion de trajectoire peut déjà être appréhendée :

Lancer coude haut / main basse = des trajectoires différentes (défensives/offensives).

Différentes vitesses possibles (voir freinée)

RQ1: // entre les lancers avec et sans raquette (tamis = translation de la paume de main), bien orienter sa paume (pour les frappes CD(cop droit) revient à bien orienter son tamis = choix de trajectoire)

RQ2: Δ/ Placement sécuritaire et utile du lanceur (au service du joueur): évitement du placement dans l'axe de frappe des volants, distance et vitesse suffisantes et adaptées à l'exercice proposé.

## **EXOS AVEC VOLANT(S)**

(coude mobile, rôle de l'avant-bras, du poignet, des doigts, dissociation segmentaire)

**A intégrer à l'échauffement ou dans le cadre d'1 séance spécifique préparatoire au jeu avec raquettes .**

**EX01:** 1x1 avec: 1 vol.: placements, passes et réceptions variées avec ou sans déplacements

-lancer: (~~main~~) coude haut, main (coude) bas (CD ou revers (trajectoire tendue), coude armé, +/- longueur, +/- de hauteur

Δ placement de la paume: consigne uniquement réception CD, le lanceur vise CD (espace proche +/-) , MAIS aussi la zone au-dessus de l'épaule côté REVERS (réception avec passage due l'avant bras au-dessus de la tête pour réception au dessus de l'épaule.

-à 2 mains (préparatoire au placement de profil pour frappe "puissante" ou "le laissant penser" (dégagement/smash/slice,...)

-placements: /lancers (/ lancer fort, armé du bras et placement de la jambe bras lanceur / réception (volant haut = main non raquette = viseur), attitude en appuis (gardien)

**EX02:** Groupe de 3 avec 2 volants (+ / prise d'informations et la fréquence d'échange)

**EX03:** Atteindre des cibles (chamboule tout, "tour du monde", "Badminton-pétanque",...)

**EX04:** Défis

Traversée "passe et attrape": 1+1 vc 1+1.../ lanceur au départ, réceptionneur se positionne sur 1 axe de progression à un endroit où il est sûr d'attraper le volant...

Variables: en terme de vitesse (enchaînement, je lance et suit...) ou de longueur (la plus grande distance en 6 lancers.

ou "passe et ramasse" (+/trajectoire). J2 se place à 1 pas du lanceur(de dos) et lève les bras pour contraindre 1 lancer haut, il ramasse etc....

idem, mais lancer "entre les jambes" (importance de préserver l'armé "haut"). J2 se place à 2 pas. OU utilisation du filet ou autre support disponible type chaise (lancer dans le filet, sous le filet, au-dessus...)

**EX05:** Volants brûlants (-) si aucune intention de trajectoire

**EX06 :** Service sans raquette (placement de la paume, de l'armé, du bras porteur du volant,...) +++/ rôle de la PAUME De LA MAIN (/ / au tamis, au plan de frappe)

## **BOITE À IDÉES & PROPOSITIONS**

...

## **I-2 -RAQUETTE (longueur/ qualité/tension)**

### **Éléments constitutifs:**

-TAMIS (plan de frappe). De son orientation dépend la trajectoire & TENSION (puissance/toucher)

-TIGE (+/- longue) et (+/-rigide) ;-) Incidence ((puissance/toucher)

-MANCHE (+/- dessiné (une forme "non circulaire" donc une incidence en fonction du mode de saisie ou de tenue; inclinaison, orientation, grip +/- qualité; renfort en partie basse,)

RQ: /Longueur du manche > taille de la main (différentes positions +/- hautes ou basses) comme si on changeait la taille de la raquette (si on compare les quelques centimètres qui diffèrent avec une raquette junior...)

NB: c'est la partie la plus complexe, révélatrice de nombreuses erreurs de placement de main. (main loin de la tige ou trop proche, index levé, pouce placé sur son côté, alignement avec l'avant bras,...)

### **LES PRISES DE RAQUETTE:**

Une multitude, mais 1 seul objectif, orienter le tamis en fonction de la situation subie !

Objectif commun aux prises : permettre de donner +/- de vitesse à la tête de raquette (≠ avec les pousseurs de volant !)

Les prises doivent généralement permettre de disposer d'un JEU D'ANGLE (relation raquette/poignet, coude libre et fléchi (mobilisation des muscles utiles "pronateurs" de l'avant bras pour le Badminton en CD et "supinateurs" en revers)

- PRISE UNIVERSELLE "NEUTRE" (≠ de la prise marteau)
- PRISE REVERS
- PRISE DRIVE

???? Par laquelle, on commence, celle qui permet de jouer , de s'amuser, d'engager la partie...

### **COMMENT CHANGER DE PRISE ?**

Rôle de la main et des doigts (métacarpes / ° de serrage, ° de mobilité, inclinaison,)

RQ: Importance du rôle de la "pince" formée par le pouce et l'index, et un petit peu du majeur (la pince maintient !)

### **DIFFÉRENTES TENSIONS DE LA TENUE**

Importance d'accéder à un certain relâchement .  
(-) les adeptes de la prise trop serrée

On apprendra également à permettre aux 2-3 autres doigts de se relâcher et de se serrer.

EX01: Montée et descendre la main / manche

EX02: Faire tourner dans 1 sens puis dans l'autre

EX03: Faire tourner les yeux fermés et prise universelle ou prise revers

EX04: Faire tourner et à la commande "revers" produire une frappe "revers",..., idem prise universelle

EX05: Raquette au sol, au top, prise définie + y associer UNE ATTITUDE DYNAMIQUE

### I-3- RAQUETTE + VOLANT

*:-) RAQUETTE + VOLANT = CROISSANCE ASYMÉTRIQUE BRUTALE ! (+70 cm)*

+ / nouvelle envergure

- / espace proche (oh combien nécessaire pour aller explorer le "grand terrain" !)

- / contrôle, et ce d'autant, que le public concerné est en pleine "mutation"

**!!! (2-) > (1+)**

#### **QUELQUES EXOS POUR APPRÉCIER CETTE NOUVELLE RELATION:**

RQ: généralement, accès aux échanges "main haute" <=> volant/tamis/regard dans l'axe frontal !

#### **Il faut explorer cette nouvelle dimension !**

**EXO1:** BALLON BAUDRUCHE = ZEN ATTITUDE (explorer la maîtrise des prises CD et R, du coude libre, et du jeu d'angle)

**EXO2:** 1J 1Vol (Volant au sol, orienter, et ramasser son volant avec la raquette)

**EXO3:** 1J 1Vol (Hockey ou pousse volant (au contact): défis de couloir à couloir, de couloir à ligne extérieur "bouchon posé sur ligne et/ou pas orienté)

**EXO4:** idem mais avec projection du volant (GOLF ! 1/au contact du volant puis accompagner et lancer (++) relâchement de la main et du choix de l'orientation)

Δ aux placements des appuis et de l'orientation du bassin... Toujours être "orienté" vers sa cible.

**EXO5:** Relais (passe et suit de couloir à couloir par exemple,..., ou "déménageur") avec consigne CD ou R obligatoire (!!! pas de volant porté dans l'axe bras tendue (et encore moins en CD)

**EXO6:** Jonglage (la base du contrôle !)

- Prise revers (service revers) Orientation du tamis et enchaînement de frappes "revers" et ou réception à la main pour mise en confiance etc...

- idem avec frappes "coup droit"

- avec frappes alternées

- avec amorti

- en restant sur un périmètre réduit

- en déplacement "slalom"

#### **Δ Distance du volant / corps**

**Δ jeu d'angle = mobilisation articulaire**

### LES PRISES AVEC VOLANTS

#### LA PRISE REVERS "main basse" :

**EXO1:** 1 lanceur à la main (ou raquette si maîtrise) + 1 joueur en prise revers (espacé de 3)  
(1 volant ou multi-volants ou mitrailleuse)

Lancement dans la zone de frappe

**EXO2:** 1x1 avec raquette (gamme de frappe revers)

Lancement dans la zone de frappe, puis dans l'axe (voir côté CD) pour démontrer le R offre une couverture de terrain > au coup droit

**EXO3:** Comme EXO 1 mais avec exigences de zone de retour

Zone filet (amorti/contre amorti)

Zone mi-court

Zone FDC (relâcher serrer)

## **LA PRISE UNIVERSELLE:**

"Main basse" (similitude avec le service coup droit, besoin d'ouverture du coude)

**EXO1:** 1 lanceur à la main (ou raquette si maîtrise) + 1 joueur en prise CD (espacé de 3)  
(1 volant ou multi-volants ou mitraille)

Lancement dans la zone de frappe

**EXO2:** 1x1 avec raquette (gamme de frappe CD)

Lancement dans la zone de frappe, puis dans l'axe du joueur au dessus de la ligne d'épaule, en exigeant le maintien du coude sur le côté et non dans l'axe, favorisant ainsi le jeu d'angle

**EXO3:** Comme EXO 1 mais avec exigences de zone de retour

Zone filet (amorti/contre amorti)

Zone mi-court

Zone FDC (relâcher serrer)

**EXO4:** 2x2 (chaque binôme avec 1 seule raquette "prêteable")

## **LES SERVICES**

**1. EN PRISE REVERS (Tendance service en double)**

**2. EN COUP DROIT (PRISE UNIVERSELLE)**

**EXO1:** Séquences de service (face vs face, en frappe simultanée avec 1 vol/J ou 10 vol./J)

**EXO2 :** Volants brûlants (variables: CD et/ou R, zones cibles,..., volants envoyés hors zone = définitivement perdus)

## **LES FRAPPES MAINS HAUTES**

### **AU FILET**

LE KILL ou RUSH, LE BRUSH

### **A MI-COURT**

LE DRIVE (jeu d'angle)

**EXO1:** 1' de drive (148 à battre) ++/ relâcher serrer ET jeu d'angle

**EXO2:** en déplacement de couloir à couloir

**LE SMASH** (frappe résultante d'une construction ou d'une opportunité permettant de disposer d'un volant haut, devant soi et éloigné de la zone de FDC)

### **EN FOND DE COURT**

#### **DÉGAGEMENT (DÉFENSIF/OFFENSIF)**

**EXO1:** La chaise ou le banc (quasi face) en multi-volants (volant haut)

**EXO2:** Debout (zone filet) en multi-volants (pied raquette légèrement reculé)

**EXO3:** lanceur à la main et réception main raquette avec armé du bras raquette (pied raquette recule avec le coude)

**EXO4:** idem avec frappe et rotation autour de l'appui jambe avant

#### **PIQUÉ**

#### **SLICE**

#### **REVERSE SLICE**

#### **REVERS**

## **LES FRAPPES DANS L'ESPACE PROCHE**

**EXO1:** lancer revers (multi-volants ) sur joueur "cible"

**EXO2:** 3 joueurs lanceurs vs 1 joueur gardien d'un espace ou 2 cibles posée au sol

**EXO3:** LA BASTON (sans filet et match en ayant supprimé les zones "filet",..., variables (couloir, fdc)

## 2ème journée (Poursuite de la découverte des différentes frappes et des DÉPLACEMENTS)

### 5' échauffement libre

ou proposition échauffement dirigé (échauffement articulaire et courses variées)

#### **!! Rappel prise Revers et prise CD**

**EXO1:** ramassage du volant au sol avec la raquette  
si OK, enchaînement de passes "je m'éloigne et je me rapproche"

#### **EXO2: GOLF (4 trous = 4 cônes)**

- a) Volant au sol
- b) engagement revers
- c) engagement CD

#### **EXO3: Traversée avec volants "déménageurs ou pompiers"**

Délocaliser un stock de volants du point A ou point B

#### **EXO4: relais: Passe à ton voisin, qui passe à son voisin,...**

Δ CD ou Revers , !!!! pas de tenue de raquette dans l'axe en coup droit  
NB: possibilité de croisement (2 zones de départ, !!! aux croisements !!!)

#### **EXO5: SÉANCE "ZEN BALL" (Ballon de baudruche)**

#### **EXO6: JONGLES (bases du contrôle)**

- Prise revers (service revers) Orientation du tamis et enchaînement de frappes "revers" et ou réception à la main pour mise en confiance etc...
- idem avec frappes "coup droit"
- avec frappes alternées
- avec amorti
- en restant sur un périmètre réduit
- en déplacement "slalom"

#### **EXO7: SPIN (CD et R)**

#### **EXO8: DÉGAGEMENT (RELATION AVEC LA NOTION DE TRAJECTOIRE "OFFENSIVE OU DÉFENSIVE"**

Chaise ou banc "quasi-face" (pied raquette légèrement reculé)  
Debout "quasi face"  
Multi-volants

Délocalisation du lanceur (se rapprocher du mi-court, puis du FDC)

#### **EXO9: PIQUÉ (variante des frappe du FDC) = AMORTI DE FDC**

Frappe de FDC = intention de frappe puissante

#### **EXO10: SLICE et REVERSE SLICE**

#### **EXO11: LE SMASH**

Point d'impact devant J  
Rotation rapide de l'épaule, puis de l'avant bras  
Raquette haute et au-dessus de la tête  
!!! au retour

EXO 1: Lanceur en multi-volants à la main, pour per mettre le smash

EXO2: Multi-volants avec la raquette pour per mettre le smash

## **FRAPPE REVERS DE FDC**

### **II/ DÉPLACEMENTS**

Approches théoriques et démonstration

LE SHADOW

EXO1: Chef d'orchestre

EXO2: Déplacement en miroir

EXO3: "je me déplace + vite que toi"

1 vs1 sur 1/2 terrain (/ ligne de service, au centre, J1 v J2, 1 volant posé dans chaque couloir (sur sa jupe)

Au TOP, aller chercher le volant sur sa droite et pour le déposer dans l'autre couloir.

Le jeu s'arrête quand les 2 volants sont du même côté (limité à 30")

RQ: différentes courses possibles (pas chassés, couru avec blocage...)

Δ RISQUE de PERCUSSION, y intégrer des variables possibles, passage par une zone centre = repris d'appui (matérialisée par une chaise avec tape sur la chaise avant de repartir...)

EXO4: idem avec raquette et plot= bumper

++/ aire de déplacement < aire de jeu

EXO5: Aller aux 4 coins

4 volants dans chaque 1/2 terrain, placés devant le T.

Au TOP, aller placer 1 volant dans chaque coin

Dépôt du volant avec la main raquette

(!!! côté revers FDC, soit mode revers

EXO6: Match à bonus déplacement (Gagnant = 5 pts)

6 volants disposés sur le pourtour du terrain.

Pour marquer 1 point :

-Envoyer le volant au sol dans le camp adverse

- Entre 2 frappes, dégommer un volant du pourtour

EXO7: Routine

EX: 2 longs, 2 courts

J 1 engage haut, J 2 dégage, J1 amorti, J2 contre amorti, J1 lob,...

EXO8: Enchaînement de 2 frappes avec déplacement

- Filet CD et R
- Mi-court
- FDC

EXO9: Match

2 vs1

2vs3

3vs3 (intéressant en imposant un rythme (peu importe qui engage, il faut privilégier le JEU, imposer par exemple un toucher de volant par chacun des joueurs avant d'ATTAQUER...)

### **EXO10: Circuit Training (ateliers 1'30) par 2**

- 1/Speedminton (entre 2 zones éloignées > la Baston
- 2/Drive, le max en 1'30 (si volant, au sol, on ramasse et on continue)
- 3/20 volants (2x10)10 lancers verticaux en main basse devant retomber dans une cible (cerceau)
- 4/Match au filet (Amorti/Contre amorti)
- 5/ Match dans couloir en CD
- 6/ Match dans couloir en revers
- 7/ La cible à 5 mètres (viser un cerceau) en REVERS
- 8/ La cible en CD
- 9/ Les 6 cibles à distance (+/- éloignées)
- 10/ 10 services longs / couloir de FDC
- 11/ Jongle sur espace réduit revers
- 12/ Jongle sur espace réduit revers
- 13/ 20 volants (2x10)10 lancers verticaux en main basse devant retomber dans une cible (cerceau)
- 14/ 20 volants (2x10)10 lancers horizontaux "rapide" en revers...

### **EXO11 : Circuit avec rotation( 5')**

- Organisation sous forme de montante-descendante (dédoulement des postes possibles)
- Différents 1/2 terrains organisés et un terrain central d'individualisation des besoins
- 1/2 terrain1: 1 pt fixe de FDC qui distribue court ou long (!!! à na pas se livrer !!!)
- 1/2 terrain2: 1 pt fixe en zone filet
- 1/2 terrain3: Travail de l'armé (je lève, je baisse ou je baisse, je lève)
- 1/2 terrain4: Routine (J1 service haut (permettant smash), J2 smash, J1 remonte le smash (drive, remettre la pression ou amorti) J 2 rush

Restant à votre disposition pour toute remarque ou complément d'information

A bientôt

MARC LE TALLEC

[marc.le-taltec@ct-corse.fr](mailto:marc.le-taltec@ct-corse.fr)

Me contacter par mail pour obtenir mon numéro de portable