



Echauffement

- 1) Matériel : 1 volant pour 4 joueurs sur 1 terrain
But : Conserver ses points. Gagner l'échange
Déroulement : 4 volants sont placés sur la ligne du fond de court de chaque équipe. A chaque erreur le fautif prend le volant

- 2) Matériel : 9 volants, chacun sa raquette, 4 joueurs par terrain
But : vider ses volants placés sur la ligne du fond de court.
Déroulement : 4 volants sont placés sur la ligne du fond de court de chaque équipe. A chaque erreur le fautif prend le volant et le ramène sur sa ligne de fond de court. Pendant ce temps l'équipe qui a gagné l'échange prend un volant de sa réserve et le met en jeu le plus rapidement possible

- 3) Matériel : 2 volants, env. 10 joueurs par terrain
But : chasseur= toucher un lapin lapin=éviter de se faire toucher par le chasseur
Déroulement : se déplacer sur les lignes du terrain de badminton sans les couper. Le chasseur peut toucher un lapin uniquement s'il est sur la même ligne que lui. Si un lapin se trouve sur une intersection, un autre lapin ne peut le dépasser, il soit rebrousser chemin.
Variantes : se déplacer en marche arrière, se déplacer en pas chassés

- 4) Matériel : plusieurs petites balles en mousse (softball), une raquette par jeune
But : toucher un camarade avec une balle en la frappant en service de double
Déroulement : répartition dans une zone délimitée. Les élèves touchés doivent s'acquitter d'une tâche (1ère fois = un tour de salle / 2^{ème} fois = 10 pompes / 3^{ème} fois = 10 abdominaux/ ...) Le mouvement doit être effectué entre les épaules et la ceinture. On ne peut pas toucher à la tête. On peut se défendre avec la raquette
Variations : frapper la balle du coup droit pas plus haut que les hanches

- 5) Matériel : un volant et une raquette par jeune, cônes pour délimiter les « restaurants »
But : Garder le contrôle du volant sur la raquette et avec l'autre main uniquement faire tomber le volant d'un camarade.
Déroulement : 3 restaurants et une place de jonglage. Tous dans le restaurant 5 étoiles. Celui qui perd le contrôle descend d'un restaurant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'une personne dans le resto 5 étoiles, 1 dans le 4 et un dans le 3. Celui qui perd dans les 3 restaurants entraîne le jonglage

- 6) Matériel : un volant et une raquette par jeune, cônes pour délimiter les « restaurants »
But : Garder le contrôle du volant sur la raquette et avec l'autre main uniquement faire tomber le volant d'un camarade.
Déroulement : 3 restaurants et une place de jonglage. Tous dans le restaurant 5 étoiles. Celui qui perd le contrôle descend d'un restaurant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'une personne dans le resto 5 étoiles, 1 dans le 4 et un dans le 3. Celui qui perd dans les 3 restaurants entraîne le jonglage

- 7) Matériel : un volant, 2 équipes et un terrain de badminton
But : Passe à 10
Variantes : volant derrière la ligne,



Prise de raquette

Théorie :

- ✓ Zorro → raquette entre les jambes et prendre le grip
- ✓ Canne à pêche
- ✓ Pistolet
- ✓ Bonjour → aller vers les autres et ils disent bonjour à la raquette (½ sans, ½ avec raquette)
- ✓ Partir du cordage puis descendre vers le grip

Exercices :

- Jonglage (variations : cd, rev, s'asseoir, se coucher, se déplacer, avec une partie du corps, formes spéciales, ...)
- Echanges contre le mur (cd ou rev / seul ou à 2 / en collaboration ou en compétition / par le haut, par le bas, à plat)
- Echanges sur ½ court (cd ou rev / en collaboration ou en compétition / par le haut, par le bas, à plat)
 - ➔ Match toujours par le bas (cd ou rev) / Jouer comme au tennis avec un rebond et avec une balle (ou volant)
- Parcours avec le volant sur la raquette (caisson, banc retourné, cônes, cerceaux, ... / volant debout ou à plat)

Service de simple

Théorie :

- ✓ Pied gauche posé au sol en direction du carré de service opposé, pied droit perpendiculaire au gauche 20cm derrière.
- ✓ Bras tendus légèrement en dessous des épaules : le gauche devant avec le volant pincé par les plumes le droit avec la raquette derrière
- ✓ Je lâche (pas lancer) d'abord le volant, puis engage mon bras droit tendu pour aller rencontrer le volant (= mouvement de pendule) en bas devant mes pieds. Juste avant la frappe je fouette le volant avec mon avant bras et mon poignet.
- ✓ Le mouvement de frappe correspond au service de volley par le bas avec un transfert du poids du corps de l'arrière (sur jambe droite) vers l'avant (sur la jambe gauche) sans lever le pied !

Erreurs fréquentes :

- L'élève rate le volant → il lance le volant au lieu de le lâcher
- Le volant monte → l'élève s'engage en même temps qu'il lâche le volant
 - il se prépare avec les deux bras devant
 - il plie le coude lors de la frappe et vient chercher le volant trop haut
- Le volant est trop court → il n'engage pas son corps dans le volant (=transfert du poids du corps)

Exercices :

- Travailler la position et le mouvement dans le vide sans volant
- Idem avec un volant dans la salle → objectif = rencontrer le volant
- Se placer au T, et essayer le service avec cible (tapis, zone du terrain, cerceau)
- Idem sous forme de concours entre 2 élèves



Service de double

Théorie :

- ✓ Pied droit posé au sol en direction du carré de service opposé, pied gauche légèrement derrière.
- ✓ Bras droit tendu devant soi avec le tamis de la raquette en dessous des hanches, le tamis est légèrement incliné vers le haut
- ✓ Je place mon volant devant la raquette (=2 bras tendus) et j'effectue un mouvement de piston d'arrière en avant (≠ du bas vers le haut !)

Drive

Théorie :

- ✓ Position basse sur les jambes
- ✓ Prise de raquette haute, pincée ou prise revers avec le pouce derrière la tranche
- ✓ Coude devant soi et raquette haute
- ✓ Je frappe le volant devant moi en allant à sa rencontre. Le tamis est plat lors de l'impact

Dégagement

Théorie

- ✓ **Positionnement** avant la frappe
= être prêt et sous le volant avant de chercher à faire le mouvement correct
Exercices :
 - A sert haut et long B doit se positionner correctement sous le volant en appui sur la jambe droite et laisser tomber le volant sur son pied
- ✓ **Préparation** avant la frappe
= coude en haut derrière, raquette en haut et bras gauche devant
Exercices :
 - Idem qu'en dessus avec frappe du volant par B en pensant aux 2 éléments suivants :
 - 1) je fais le mouvement du tir à l'arc, le passage se fait horizontalement et non par le bas
 - 2) je vise (montre) mon volant avec ma main gauche pr stabiliser et équilibrer le haut du corps
- ✓ **Mouvement** de frappe
= pousser sur la jambe d'appui arrière, avancer le coude et déplier le bras par-dessus la tête (et non de côté), avancer le pied d'appui vers l'avant (rotation des hanches) = lancer de la balle
Exercices :
 - Par 2 se lancer une balle par-dessus le filet en cherchant à tirer en cloche
 - idem avec réception de la balle dans un cône (lier avec le positionnement) en appui sur la jambe droite et cône dans la main gauche
 - A lance le volant à la main B réceptionne dans une boîte de volants
- ✓ **Impact** de la raquette avec le volant
= au dessus de la tête sous le volant avec une frappe sèche
→ le tamis de la raquette regarde le plafond lors de l'impact ce qui donne un volant en cloche, le bras effectue un mouvement ample fluide (soit sans force) avec un fouetté sur la fin
Exercices :
 - Suspendre aux anneaux un volant attaché à une ficelle. Régler la hauteur puis entraîner la forme finale
 - Echanges normaux en pensant à vouloir frapper le volant par-dessous
 - Echanges à 2 volants



Amorti

Théorie :

Idem que le dégagement sauf

- ✓ **Impact** de la raquette avec le volant

= devant la tête à plat ou sur le volant avec un mouvement accompagné

→ le tamis de la raquette regarde la paroi d'en face ou légèrement le sol lors de l'impact ce qui donne un volant descendant, le bras effectue un mouvement ample fluide sans force) avec mouvement accompagné sur la fin comme si je voulais déposer le volant derrière le filet

Exercices :

- 10 volants, A sert haut et long B accompagne le volant pour effectuer l'amorti (le volant ne devrait pas dépasser la ligne de service ou sur une cible définie)
- Idem sans interruption, A relève le volant dès qu'il passe le filet
- Long-court-court-long-court-court-...

Smash

Théorie :

Idem que le dégagement sauf

- ✓ **Impact** de la raquette avec le volant

= devant la sur le volant avec un mouvement fouetté fort

→ le tamis de la raquette regarde le sol lors de l'impact ce qui donne un volant très descendant, le bras effectue un mouvement ample fluide avec un fouetté très rapide sur la fin (ce n'est pas la force qui fait que le volant part vite mais la vitesse d'exécution du mouvement)

Exercices :

- 10 volants, A sert haut et long B smash le volant sans force (le volant devrait arriver dans les jambes de l'adversaire à mi-terrain)
- Idem sans interruption, A relève le volant à la suite

Revers

Théorie :

- ✓ pied droit posé au sol en direction du coin du court, je monte mon coude plié haut, puis je frappe avec rotation de l'avant bras (uniquement !) avec fluidité, prise moyenne à longue avec le pouce sur la tranche

Exercices :

- Se mettre dos à un gros tapis, faire le mouvement du revers et regarder si le moment au moment de la frappe la raquette arrive à plat



- Travail au milieu du court, A sur la ligne de service du même côté lance le volant (10-15) haut au $\frac{3}{4}$ du court et B effectue le mouvement revers pour un amorti.
- Avec une ficelle, un volant, un piquet et des anneaux.
Régler la bonne hauteur du volant pour le joueur qui travaille puis frapper le volant de manière répétée.
- Jeu : match sur $\frac{1}{2}$ court, point marqué avec le revers = 3pts
- Jeu : match sur $\frac{1}{2}$ court, chaque revers effectué + 1pt, si je gagne l'échange, je marque le nombre de points accumulés durant l'échange
- A reste au filet et fais un long sur le revers puis un court au filet
B effectue un revers court puis un contre amorti au filet
(long sur le revers – en revers court au filet – court – court – long sur le revers ...)

Tactique de double

Théorie :

- ✓ Lorsque je lève le volant (coup de défense) = chacun son côté
- ✓ Lorsque je fais un court ou un volant descendant (coup d'attaque) = un devant (celui qui a attaqué) et un derrière
- ✓ Lorsque mon partenaire se déplace je couvre l'autre partie du court

Exercices :

- Un joueur est A l'autre B, je crie un numéro (de 1 à 4) et en fonction de ce dernier les jeunes se placent sur le terrain.
 - 1 = A devant B derrière
 - 2 = A gauche B droite
 - 3 = A droite B gauche
 - 4 = A derrière B devant
- 4 par terrains, se placer correctement en envoyant puis en bloquant un ballon
- Long-court-court en collaborant (!) jouer haut et donner du temps à mes adversaires
- Les juniors s'échangent le volant en annonçant où ils vont jouer et en stoppant le volant de la main avant de le frapper

Lien

http://eps.ac-rouen.fr/telechargement/traam/Autonomie_EPS_badminton.zip

➔ Dossier avec fiches d'exercices, images, évaluation, ...

Si vous avez des questions n'hésitez pas !

➔ yclerc@hotmail.com