



Formation continue Badminton

Lieu : St-Maurice

Date : 23.03.2022

Intervenant : Yoann Clerc

Répertoire d'exercices/activités testées

Échauffement – mise en train

Pac Man	Poursuivre les joueurs avec 1 volant en main en suivant les lignes du terrain de badminton. 2 chasseurs sur un terrain. Course en avant, en arrière, pas chassés.	
L'élimination	4vs4 : quand 1 joueur commet une erreur, il <u>sort du terrain</u> et effectue un exercice de mobilité articulaire. L'équipe marque le point final gagnant quand il n'y a plus d'adversaire en face.	
Le choix	3vs2 au départ. Le gagnant de chaque point <u>choisit qui il veut renvoyer de l'autre côté</u> du filet pour être le roi. Le roi marque 1pt quand il se retrouve seul d'un côté et gagne l'échange. Le 1 ^{er} des joueurs qui obtient 3pts a gagné.	
Sans raquette	4vs4 en colonne : le joueur perdant l'échange enlève sa raquette du jeu, ses coéquipiers lui en prête une autre. Quelle équipe parviendra à éliminer toutes les raquettes !	Jeu sur ½ terrain
Double indien	2vs2 : 4 volants sont disposés sur la ligne du fond. Le but : vider toute sa réserve. Celui qui commet une erreur doit aller chercher son volant (même de l'autre côté). L'équipe gagnante prend un volant derrière soi et sert le plus rapidement possible (derrière la ligne de service, pas besoin de croiser).	Jeu + intensif
Le roi	A 4, un roi d'un côté. Le gagnant prend la place du roi. Jouer en colonne, avec son volant en main. Se dépêcher de jouer pour éliminer le roi.	Jeu + intensif



Formation continue Badminton

Aspects techniques

Rappel pour débutant

- **Prise de raquette** : comme une épée qu'on sort d'un fourreau entre les jambes, dire bonjour en tendant sa main. Pouce et index dessous (pas dessus, derrière comme une gâchette de pistolet). Pour améliorer la prise de raquette : exercice de jonglage (pour les plus jeunes avec balle mousse, ou ballons de baudruche).
- **Service pour un débutant** : commencer avec le revers (soit de face jambes écartées, soit même pied devant). Pour le coup droit, prendre une ligne dans un coin du terrain et « balancer sur la ligne en gardant le bras tendu (pas encore fouetter, idem service au volley par le bas) ». Bien distinguer 2 temps : je lâche et ensuite je frappe le volant (prise plus courte si nécessaire). Exercice pour le service : concours par 2, mettre le plus de volants dans le cerceau placé aux extrémités du terrain (jeu de précision).

Service double ou service revers (en dessous des hanches)

Le morpion	2vs2 : quelle équipe réussit en 1 ^{er} une ligne de 3 volants. Possibilité de laisser 2 volants dans le même cerceau pour les débutants.	
Les boîtes	Qui parviendra à descendre toutes les boîtes en 1 ^{er} ?	



Formation continue Badminton

Les caisses	Qui parviendra à viser le plus de volants dans la caisse ? Jouer au temps (1' par exemple).	
Les cerceaux	Qui parviendra à viser le plus de volant dans le cerceau ? Jouer également au temps et/ou au nombre de volants.	

Service en simple (coup droit)

- Idem le jeu des boîtes mais les mettre sur un banc.
- Parcours de golf avec comme objectif final un cerceau (placer un tapis sur le parcours pour obtenir un point bonus et/ou enlever un essai).
- Jouer avec zones de point sur le terrain (par exemple, 3pts dans l'angle au fond, 2pts sur le côté, 1pt dans le carré).
- Jeu tennis avec une petite balle en mousse « Ingold » et laisser un rebond au sol ; prendre uniquement par-dessous.



Formation continue Badminton

Drive (jeu à hauteur d'épaule, devant, prise pince)

Le record	Effectuer le maximum de passes entre la corde et le filet.	
Viser	Faire tomber le plus de volants accrochés sur le filet en utilisant le drive.	
Touch'	Après 3 passes, viser une partie du corps de son adversaire. 1pt par touche.	
7 points	2vs2 : jouer dans les petits carrés, chacun a sa zone. Partir tous à 7pts. Celui qui perd, sert.	



Formation continue Badminton

L'amorti rapide ou le smash (position Usain Bolt, but descendre le volant)

Les boîtes	Toucher les boîtes placées au sol après avoir reçu une passe en cloche de son partenaire.	
Simple japonais	Jeu sur ½ terrain. Servir comme un service tennis, le partenaire en face doit tenter de relever le volant.	
Le bouffon	Un roi d'un côté, les bouffons en face (3-4), en colonne, tenter de prendre la place du roi. Le roi sert et le bouffon attaque.	

Formes jouées

Jeu au filet avec gage	Jeu sur tout petit terrain (filet-ligne de service). Celui qui commet une erreur doit aller toucher la ligne de fond avant de revenir en jeu. L'autre pour valider et marquer le point, récupère le volant et se dépêche de servir.	
7 cases	Jeu sur ½ terrain avec 7 zones à éliminer. Dès que le volant tombe dans la zone, celle-ci est fermée. Compter également les points normaux. Chaque 3 erreurs, choisir une zone à fermer. La 7 ^{ème} case/zone est la personne elle-même (à viser/toucher également). Qui réussit à fermer toutes les cases/zones en 1 ^{er} ?	



Formation continue Badminton

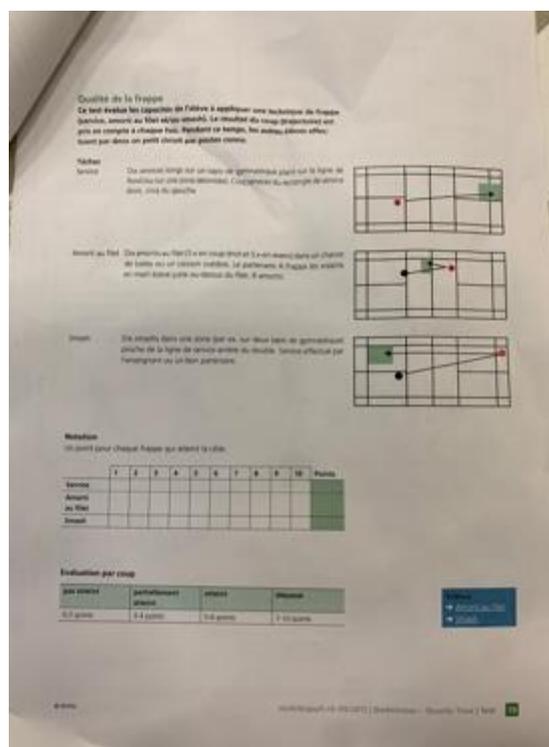
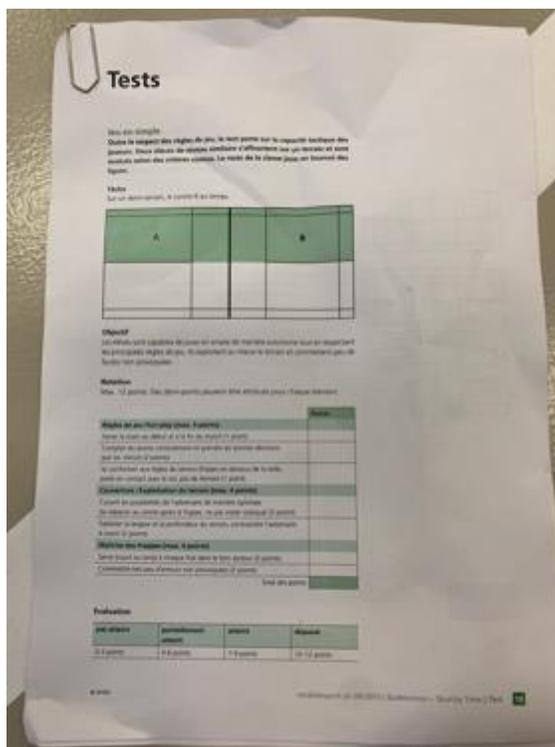
Volants au sol	<p>3 volants au sol sur la ligne de service de chacun. Durant l'échange, essayer de descendre l'un des 3 volants. Pour valider le point en jeu, avoir les 3 volants dans son camp descendus. Pas le droit de descendre plus d'un volant à la fois et direct après son service. Le point compte si les 3 volants sont descendus.</p>	
Validation	<p>1^{er} à 8pts. Valider les points de l'échange d'après. Si je ne gagne pas le point, je perds autant de points que j'avais validé.</p>	
L'héritage	<p>Jeu à plusieurs. Le gagnant reste en jeu et repart à zéro pour le prochain match. Le suivant hérite du nombre de points du perdant (cela lui donne un avantage dès le départ).</p>	
Jeu avec 2 volants	<p>Deux points sont en jeu. Un volant est joué au sol (le pousser avec la raquette, les pieds) dans le camp adverse, l'autre est joué en l'air.</p>	
Double anglais/danois	<p>A 4. Jouer en individuel sur ½ terrain. Service au perdant, croisé ou pas (égal). Partir avec 5 points chacun. Celui qui commet l'erreur perd un point. A la fin le gagnant donne un gage au perdant et/ou lui lance le volant dessus.</p>	
Jongle à 2	<p>2vs2. Avant de passer le filet, faire une « passe » à son coéquipier qui touche le volant soit de la raquette soit d'une partie du corps. Pas le droit de smasher !</p>	
Point décisif à 2 volants	<p>2vs2. 2 volants. Jouer tout d'abord en individuel sur ½ terrain 1vs1. Quand un commet une erreur, il est éliminé et le gagnant vient tout de suite aider son partenaire (jeu à 2vs1). C'est le 2^{ème} volant en jeu qui détermine le point de chaque équipe à la fin de l'échange.</p>	
Idem + jeu en double	<p>Idem jeu précédent, mais au lieu de rester sur le carreau, le joueur éliminé en 1^{er}, vient aider son coéquipier, jeu final à 2vs2.</p>	



Formation continue Badminton

Remarques : de nombreuses idées d'exercices et d'activités sur « shuttle time » (bcp pour le primaire et secondaire 1) mais aussi Swiss badminton (formes de tournoi, etc.).

Évaluations





Formation continue Badminton

Badminton : comportements significatifs en 4'

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Le service	Je réalise un service "standard".	Je mets à la hauteur de la frappe.	Je recouverts et j'inspecte les zones de service.	Je fais des services longs.	Je mets l'adversaire en difficulté sur mon service pour gagner le point.
Les frappes	Je renvoie le volant en oblique au centre du terrain.	Je fais un dégain, la trajectoire est plus tendue et longue.	Je fais jouer long en dégain et court en avant.	Je fais des smashs.	J'ai une plus grande variété de coups : smash, smash, dévot.
Les déplacements	Je me déplace vers l'avant, mais je ne recule pas.	Je suis capable de reculer ou d'avancer pour me placer sous le volant.	Je me déplace dans toutes les directions.	J'enchaîne un déplacement après ma frappe.	J'anticipe J'ai des déplacements économiques, tendus.
La tactique	Je pousse le volant par dessus le filet.	Accélère J'accélère le jeu pour gagner le point.	J'utilise des coups différents qui font déplacer l'adversaire.	J'utilise les zones libérées pour marquer le point.	J'exploite les points faibles de l'adversaire.

Je tiens correctement ma raquette

OUI

Faire une croix dans la case bleue lorsque l'on observe ce comportement.

Badminton 7e Niveau 2

A. Je fais des passes avec mon partenaire puis je fais 1 tour sur moi-même après avoir renvoyé le volant. **1,5 Pt**

B. Je fais des passes en coup droit avec mon partenaire après avoir contrôlé le volant. **1 Pt**

C. J'ajoute 4 fois, puis change de place pour jongler avec le volant de mon partenaire. **0,5 Pt**

EVALUATION : Note Technique

Descriptif : Privilégier les exercices lorsque'ils sont maîtrisés ! Pour les exercices par deux, les deux joueurs sont évalués. Il faut présenter avec les exercices.

Critères de réussite

- Réussir 2 essais sur 3
- ATTENTION : en cas d'écarts, l'exercice ne pourra pas être présenté une nouvelle fois.
- NOTE = Somme des points obtenus pour les exercices présentés.

E. Après chaque échange, je vais tourner derrière un cône placé sur la ligne de fond. Les 2 joueurs exécutent. 15 passes. 1 Pt

F. Je fais des passes avec mon partenaire librement avec 2 volants (1 chacun) 10 passes minimum. 1 Pt

EVALUATION : Note de Jeu

Descriptif : Amener face à son adversaire de son choix (chaque quelques minutes).

Critères de réussite

- Service correct (1 pt)
- Varier les coups : coup droit, revers, smash... (2pts)
- Être capable de jouer long ou court (0,5 pt)
- Se replacer au centre après avoir joué (1 pt)
- Jouer avec les limites du terrain (1 pt)
- Intelligence de jeu (0,5 pt)
- NOTE = somme des points obtenus

VARIANTES :



Formation continue Badminton

Badminton 7e Niveau 2

A. Je fais des passes avec mon partenaire puis je fais 1 tour sur moi-même après avoir renvoyé le volant. 1,5 Pt

B. Je fais des passes en coup droit avec mon partenaire après avoir contrôlé le volant. 1 Pt

C. J'ajoute 4 hits, puis change de place pour jouer avec le volant de son partenaire. 0,5 Pt

EVALUATION : Note Technique

Objectif:
Préciser les exercices long/du côté multiples / Pour les exercices par deux, les deux joueurs sont évalués.
Il faut réaliser tous les exercices.

Critères de réussite

- Réussir 2 essais sur 3
- ATTENTION : en cas d'erreur, l'exercice ne pourra pas être présenté une nouvelle fois.
- NOTE = Somme des points obtenus pour les exercices présentés.

EVALUATION : Note de Jeu

Objectif:
Jouer face à son adversaire de son choix, dans quelques minutes.

Critères de réussite

- Service correct (1 pt)
- Varier les coups : coup droit, revers, smash... (2pts)
- Être capable de jouer long ou court (0,5 pt)
- Se replacer au centre après avoir joué (1 pt)
- Jouer avec les limites du terrain (1 pt)
- Intelligence de jeu (0,5 pt)
- NOTE = somme des points obtenus

D. Je joue en alternant chaque fois le jeu long et le jeu court. 15 passes. Long - court - long - court 1 Pt

E. Après chaque échange, je vais tourner derrière un côté placé sur la ligne de fond. Les 2 joueurs exécutent. 15 passes. 1 Pt

F. Je fais des passes avec mon partenaire librement avec 2 volants (1 chacun). 10 passes minimum. 1 Pt

VARIANTES :

Evaluation : BADMINTON

Technique de frappe et de déplacement

Exercice:

A (Distributeur non évalué) lance le volant à la main au filet (sur le coup droit de B), puis effectue un haut obliquement au fond de court. (Schéma)

B (Évalué A) joue un contre-amorti du coup droit (position de frappe: stable, bras haut, par le bas), puis effectue un amorti du fond de court (position de frappe: au-dessus de la tête avec rotation ou saut croisé).

A (Distributeur) B (Évalué A)
Schéma pour B = double-épaule

Critères:

- Trajectoire / Précision
- Prise de la raquette (prise universelle / coup droit)
- Mouvement (fluidité) et Position (stabilité, lieu de rencontre) de frappe
- Fluidité du déplacement (déplacement après la frappe, retour au centre)

Obtention des Points:

- Élément correct: 1 Point
- Élément instable: 0,5 Point
- Élément faux: 0 Point

Classe	Points
Précision / Sécurité	
Prise de la raquette	
Mouvement et Position de frappe (amorti)	
Mouvement et Position de frappe (contre-amorti)	
Fluidité du déplacement	

Réussi (acquis) = au moins 3 points (sur 5)

Non acquis = 2.5 ou moins de points (sur 5)