



# SHUTTLE TIME

L'ÉCOLE DU BADMINTON DE LA **BWF**  
PLANS DE SÉANCES

# Remerciements

La BWF souhaite remercier les personnes et organisations suivantes pour leur contribution inestimable à la mise en place du programme *Shuttle Time*.

## Auteurs

---

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Stuart Borrie

## Traducteurs

---

Mathieu Limouzin

Augustin Limouzin

## Confédérations continentales

---

Badminton Afrique [www.badmintonafrika.org](http://www.badmintonafrika.org)

Badminton Asie [www.badmintonasia.org](http://www.badmintonasia.org)

Badminton Europe [www.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.com)

Badminton Pan Am [www.badmintonpanam.org](http://www.badmintonpanam.org)

Badminton Océanie [www.oceaniabadminton.org](http://www.oceaniabadminton.org)



## Pour plus d'informations

Le programme *Shuttle Time* est disponible en plusieurs langues. Il peut être téléchargé à partir du site internet de la BWF.

## Badminton World Federation

---



Unit 17.05. Level 17  
Amoda building  
Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur, Malaysia  
[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)  
[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)

# SHUTTLE TIME

**L'ÉCOLE DU BADMINTON DE LA *BWF***  
PLANS DE SÉANCES POUR DÉBUTER

© Badminton World Federation 2011.  
First published November 2011.

# Vue d'ensemble

## 1. Introduction – 10 premières séances pour débiter

---

Avant de parcourir les plans de séances et de les programmer, n'hésitez pas à lire les informations suivantes:

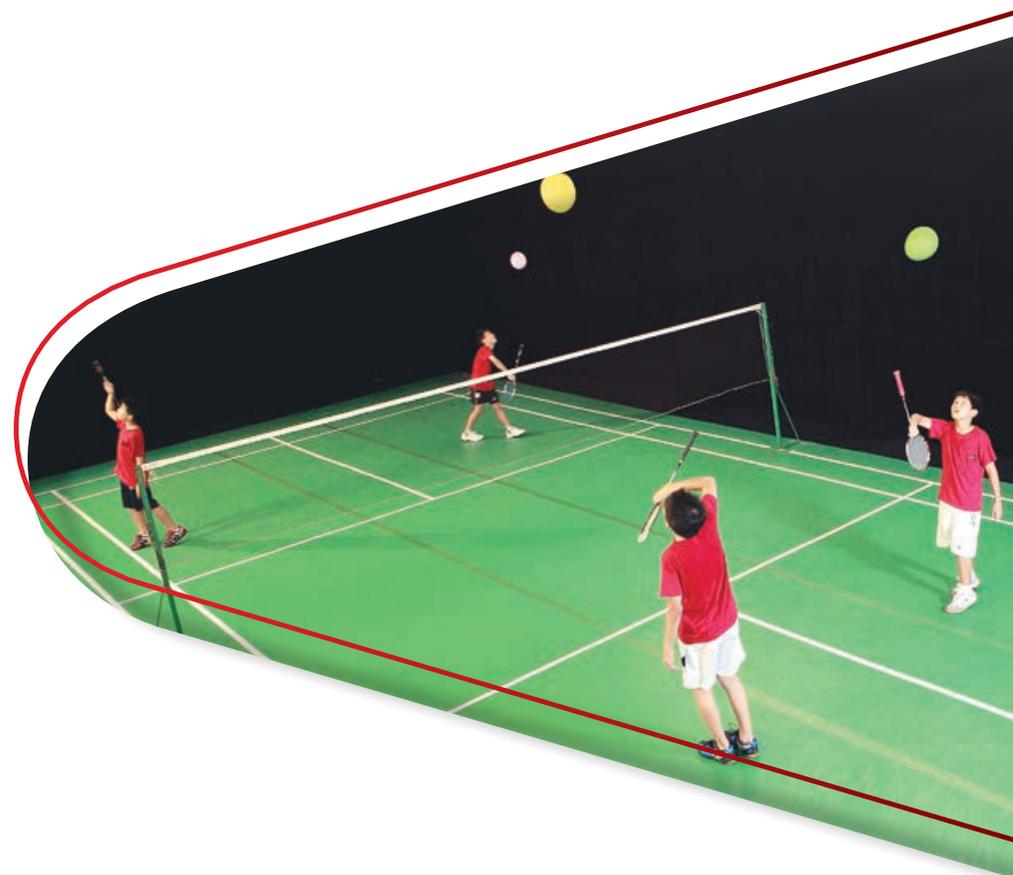
1. Lisez le module 5 avant la lecture des séances 1 à 10.
2. Pour chaque situation d'apprentissage proposée est inclus dans ces séances un clip vidéo afin d'illustrer la mise en place et d'aider l'enseignant dans ses préparations.
3. Un équipement minimal est nécessaire pour pouvoir organiser et délivrer les 10 premières séances pour débiter.
4. Les séances sont établies de façon à donner aux enfants une première expérience positive du badminton.
5. Chaque leçon combine approches physiques et apprentissage techniques fondamentaux du badminton – Voir Module 4 – Exercices de développement physique.
6. Les éléments techniques qui sont introduits dans les plans de séances 1 à 10 sont – prise de raquette, frappe par dessous, service, déplacements, bouger frapper.

# Plans de séances

## 2. Séances pour débuter

Dans ce chapitre 10 plans de séances sont proposés:

- Séance 1 – Prise de raquette
- Séance 2 – Changements de prises et déplacements
- Séance 3 – Filet et fente
- Séance 4 – Filet et démarrage
- Séance 5 – Application en jeux
- Séance 6 – Application en jeux
- Séance 7 – Service et échanges
- Séance 8 – Lift côté revers
- Séance 9 – Lift côté coup droit
- Séance 10 – Application en jeux



# Séance 1

## Prise de raquette

Objectifs l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de cette séance est:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de présenter le badminton;</li> <li>• d'introduire la prise « pouce » côté revers et la prise en « V » côté coup droit;</li> <li>• de signifier l'importance du toucher.</li> </ul>	<p>A la fin de la séance, les élèves seront capables de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• décrire à quoi ressemble le badminton;</li> <li>• faire la démonstration des deux prises de raquette utilisées en badminton;</li> <li>• faire la démonstration d'une prise relâchée et adaptée lors de la frappe du volant (ou de la balle en mousse/ou d'un ballon de baudruche).</li> </ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballons de baudruche – au moins un pour deux.</li> <li>• Raquettes – une pour deux (une par joueur si possible).</li> <li>• Volants – un par enfant.</li> <li>• Lecteur DVD si possible.</li> </ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De préférence, la séance devrait se dérouler en intérieur, mais il est possible de la faire en extérieur. Dans ce cas, vous devrez probablement utiliser des volants/fausses balles au lieu des ballons de baudruche ou alors en utilisant ces derniers en les sous gonflants. Les filets ne sont pas nécessaires pour cette séance.</li> </ul>

**Séance 1: Prise de raquette**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Points Principaux d'Enseignement	Variation (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Mise en place (10 min)	<p>Les élèves observent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un match de badminton en direct ou un clip vidéo de badminton;</li> <li>• en simple et en double.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est demandé aux élèves de décrire le sport, à l'aide de questions de l'enseignant.</li> <li>• Des questions peuvent aborder le jeu au-dessus du filet, les frappes, les frappes puissantes/amorties les changement de direction, les sauts, la vitesse, le smash.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des questions ouvertes: exemple / «Pouvez-vous me décrire à quoi ressemble le badminton? ».</li> </ul>	<p>↓</p> <p>Questions fermées:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le badminton est-il un jeu rapide?</li> <li>• Combien y a-t-il de disciplines en double?</li> <li>• Les joueurs changent-ils de volants lors d'un match?</li> </ul> <p>Ou l'enseignant décrit simplement les principales caractéristiques.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous observez un match en direct, assurez-vous que le groupe se situe à une distance de sécurité convenable par rapport au terrain.</li> </ul>
<p>Taper dans le ballon (5 min)</p> <p>▶ L1 – V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un élève sur deux se voit donner un ballon. Ils doivent courir par paire en « tapant » chacun leur tour dans le ballon en évitant qu'il ne touche le sol.</li> <li>• La paire doit se déplacer en tapant dans le ballon uniquement avec la main qui tient la raquette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gonfler les ballons avant le cours.</li> <li>• Possibilité de varier la distance entre les partenaires, en fonction du niveau.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement de directions à l'aide des pas chassés si nécessaire.</li> </ul>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer en marchant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser assés d'écart entre les deux élèves.</li> <li>• Commencer l'exercice quand l'enseignant l'indique uniquement.</li> </ul>

**Séance 1: Prise de raquette**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Points Principaux d'Enseignement	Variation (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Relais en tapant dans le ballon (10 min)  ▶ L1 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves travaillent en équipe (jusqu'à 6 élèves dans une équipe). Les équipes sont positionnées d'un côté du gymnase. Chaque équipe a un ballon. Chaque élève de l'équipe doit courir jusqu'à l'autre bout du gymnase et revenir en tapant dans le ballon avec ses mains pour ne pas qu'il touche le sol et passe le ballon à la personne suivante de l'équipe.</li> <li>L'exercice se complexifie en introduisant la raquette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves ont besoin de trouver la bonne sensation pour contrôler le ballon au lieu de juste frapper très fort.</li> <li>La distance du parcours peut varier (suggestion: 20 mètres).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si les élèves peuvent facilement réaliser cet exercice, ils peuvent essayer ce jeu avec une raquette (une seule raquette par équipe).</li> </ul>	
			↓		
Revers prise pouce (10 min)  ▶ L1 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant fait la démonstration de la prise.</li> <li>Travail avec un ballon et une raquette, les enfants doivent conserver le ballon en l'air en s'assurant que le dos de la main conduise le mouvement vers le haut, le coude est libre et loin du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prise pouce.</li> <li>Le dos de la main mène l'action / ou mouvement de bas en haut renouvelé devant soi.</li> <li>Le filet n'est pas nécessaire.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager la création, par exemple: se lever, sur un genou, sur deux genoux, s'asseoir, s'allonger, se relever.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laisser un espace suffisant entre les groupes.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des prises très courtes (au niveau du « T » de la raquette).</li> </ul>	

**Séance 1: Prise de raquette**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Points Principaux d'Enseignement	Variation (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Coup droit prise en V avec ballon (10 min) <b>▶ L1 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le professeur fait la démonstration de la prise de raquette « en V ».</li> <li>Travail avec un ballon et une raquette, les enfants doivent conserver le ballon en l'air avec une prise en « V ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les doigts sont bien écartés.</li> <li>Frapper le ballon devant soi.</li> <li>Vérifier la forme en V entre le pouce et l'index.</li> <li>Le filet n'est pas nécessaire.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme ci-dessus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laisser un espace suffisant entre les groupes.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme ci-dessus.</li> </ul>	
Changement de prise avec ballon (10 min) <b>▶ L1 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le professeur fait la démonstration du changement de prises.</li> <li>Travail avec un ballon et une raquette, les enfants doivent conserver le ballon en l'air, trois fois avec la prise pouce, puis trois fois avec la prise en V.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changement tous les 3-3 et 2-2 et puis alterner les deux prises de raquette.</li> <li>La main va au volant.</li> <li>Le filet n'est pas nécessaire.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si les coups sont bien exécutés, transformer le jeu en compétition et compter les coups réussis. Alternance en coup droit et revers possible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'utilisation de ballons ou de balles en mousse est recommandée pour raisons de sécurité.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer la bonne technique.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves font les étirements au sol et discutent du contenu de la leçon.</li> <li>Le professeur revient sur les points principaux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le badminton est un jeu « de frappes à la volée » au-dessus d'un filet, avec des frappes puissantes, et d'autres toutes en finesse, des sauts, des changements de directions etc.</li> <li>Les prises en revers et en coup droit (refaire une démonstration).</li> <li>Frapper avec le coude loin du corps (libre) et bouger la raquette vers le volant.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Questionner pour vérifier que les objectifs de la séance sont atteints.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et démontre une nouvelle fois pour renforcer les contenus enseignés.</li> </ul>	

## Séance 2

# Changements de prises et déplacements

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de ce cette séance est:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• d'introduire le pas chassé comme méthode de déplacement;</li><li>• de développer les aptitudes de changement de prise de raquette.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance, les élèves seront capables de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• faire une démonstration de l'utilisation des pas chassés sur de courtes distances;</li><li>• Montrer l'utilisation judicieuse des différentes prises de raquette.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balle en mousse</li><li>• Volants</li><li>• Raquettes</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La leçon se fait de préférence à l'intérieur, mais il est possible de l'organiser en extérieur.</li></ul>

**Séance 2: Changements de prises et déplacements**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<p>L'enseignant explique et démontre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>le pas chassé – «un pied chasse l'autre mais ils ne se rattrapent jamais »;</li> <li>les pieds ne sont pas parallèles en pas chassé;</li> <li>l'utilisation des pas chassés pour les mouvements face à soi et en diagonale (avant et arrière).</li> </ul>	Maintenir une position du buste droite (genoux légèrement fléchis), la tête restant au même niveau.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter les pas chassés en diagonale (vers l'avant et l'arrière à un rythme différent).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir une distance de sécurité entre les enfants lors des déplacements sur les terrains.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démarrer pas à pas, puis lentement développer le mouvement vers l'avant face à soi.</li> </ul>	
Déplacement en miroir (10 min) <b>▶ L2 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves sont divisés en paires. Chacun fait face à son partenaire. Un élève est le « leader » et l'autre est le « chasseur ». Ce dernier effectue les mouvements du leader en miroir .</li> <li>En faisant des pas chassés, le « leader » se déplace latéralement et change de directions essayant d'échapper au mouvement en miroir du chasseur. Le « chasseur » doit suivre et essayer de copier le déplacement du chasseur le plus vite possible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire des pas chassés courts, (éviter les chassés trop amples).</li> <li>Changer souvent les rôles (30-40 sec).</li> <li>Encourager les postures droites avec les genoux légèrement fléchis.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas chassés face à face, en diagonale (vers l'avant et l'arrière).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver des distances de sécurité entre les groupes.</li> <li>Choisir les partenaires en fonction du niveau d'exécution.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas chassés uniquement face à face.</li> </ul>	

## Séance 2: Changements de prises et déplacements

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Déplacement en miroir avec lancer (10 min) <b>▶ L2 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves restent par paires et se font face. Un élève tient une balle en mousse (ou un volant) et il est le « leader ». L'autre est le « chasseur » et doit suivre en miroir le leader. Le « leader » se déplace et lance la balle en mousse quand il le désire. Le « chasseur » attrape la balle et la relance au leader.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer de rôles et de partenaires au signal de l'enseignant.</li> <li>Environ 3 mètres en les partenaires.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer avec le « bras raquette » uniquement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver des espaces de sécurité entre les paires d'élèves.</li> <li>Choisir les partenaires en fonction du niveau d'exécution.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer avec les deux mains, en main basse uniquement.</li> </ul>	
Changement de prise tic-toc (5 min) <b>▶ L2 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant rappelle aux élèves les deux prises utilisées au badminton et fait la démonstration de changement de prise en faisant rouler la raquette avec le pouce.</li> <li>Il est demandé à tous les élèves d'imiter le changement de prise au signal de l'enseignant. Comme signal, l'enseignant imite le bruit de la pendule, tic-toc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changement de prise en faisant rouler la raquette avec le pouce sans tourner toute la main.</li> <li>Coude devant le corps.</li> <li>Prise souple, serrer seulement les doigts lors des frappes.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant varie le niveau de difficulté en changeant le rythme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver des distances de sécurité entre les élèves.</li> <li>Pratiquer en rang devant l'enseignant.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alterner les prises et renforcer les contenus d'enseignement.</li> </ul>	

**Séance 2: Changements de prises et déplacements**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Changement de prise avec volant (10 min) ▶ L2 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves travaillent par deux et pratiquent le changement de prises en frappant un volant lancé par leur partenaire alternativement côté coup droit et côté revers.</li> <li>Effectuer 12 coups et changer les rôles.</li> <li>Mise en place sans utiliser le filet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer en main basse avec le « bras raquette » uniquement.</li> <li>Alterner entre côté coup droit/revers.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avancer la jambe raquette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver des distances de sécurité entre les paires et utiliser tout l'espace disponible.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur les prises correctes et relâchement des doigts.</li> </ul>	
Frappes avec changement de prise (15 min) ▶ L2 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceci est un exercice dans la progression du précédent.</li> <li>Travailler par deux et viser des cibles en utilisant le changement des prises, en frappant un volant lancé par le partenaire (avec ou sans filet).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des cerceaux ou dessiner des cibles au mur.</li> <li>Changer de partenaire.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire une compétition et distribuer des prix pour ceux qui atteignent les cibles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer que les volants soient ramassés après chaque jeu.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver un rythme de lancer lent.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etirements au sol, l'enseignant répète les points importants de la séance du (voir ci-dessus).</li> </ul>	L'enseignant démontre l'utilisation de la prise correcte et le mouvement correct qui lui est associé sur le terrain.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour vérifier l'apprentissage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Montrer les bonnes techniques d'étirements.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique, le groupe écoute.</li> </ul>	

## Séance 3

# Filet et fente

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de cette séance est de présenter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• le jeu au filet et le mouvement de fente vers l'avant;</li><li>• L'équilibre et la stabilité lors de la fente.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance, les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de faire la démonstration d'une fente maîtrisée avec pied avant pointant vers le point d'impact avec le volant;</li><li>• de frapper avec consistance des coups au filet avec une action de poussée et une prise judicieuse.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de la réaliser en extérieur. Des filets ou des obstacles verticaux à franchir seront nécessaires.</li></ul>

**Séance 3: Filet et fente**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	L'enseignant explique et fait la démonstration: <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la fente – pas en avant de grande amplitude avec le « pied raquette » placé en avant.</li> <li>• Du coup au filet côté revers et coup droit.</li> <li>• Du coup au filet côté revers et coup droit avec fente.</li> <li>• Position du corps équilibrée avec « le bras raquette » tendu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elévation du genou avant de lancer le pied vers l'avant.</li> <li>• Premier contact au sol avec le talon.</li> <li>• Pour le coup au filet, montrer la prise appropriée.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander aux élèves ce qu'est une fente et la montrer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder une espace de sécurité entre le groupe et l'enseignant lors des démonstrations.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant fait la démonstration et explique.</li> </ul>	
Equilibre et lancer (10 min) <b>▶ L3 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves travaillent par deux en se faisant face, debout sur une jambe. Ils doivent rester en équilibre tout en lançant et recevant des volants ou une balle en mousse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répéter l'exercice sur l'autre jambe.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le volant légèrement sur la droite ou gauche, ou travailler avec deux volants (lancer un volant à chaque fois).</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser un ballon ou balle en mousse pour le lancer. Changer de jambe plus fréquemment.</li> </ul>	

**Séance 3: Filet et fente**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Volant en équilibre (5 min) <b>▶ L3 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves posent un volant en équilibre sur leurs têtes tout en avançant vers l'avant en produisant une fente à chaque pas. Peut être effectué avec la jambe raquette ou en alternant les jambes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lever le genou avant de lancer le pied vers l'avant.</li> <li>Premier contact au sol avec le talon.</li> <li>Maintenir une posture du buste droite.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître la longueur du pas en avant (de la fente).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attention aux volants au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcher avec le volant sur la tête.</li> </ul>	
Faire une fente (5 min) <b>▶ L3 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves s'alignent et font une fente avant avec le « pied raquette » lancé vers l'avant en simulant un coup au filet avec la raquette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le groupe complet avance en même temps au signal donné par l'enseignant.</li> <li>Une erreur de base est de tourner le pied.</li> <li>Si possible, utiliser des miroirs (afin que le joueur se voit) pour renforcer les points techniques.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas chassés vers la position de fente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bien séparer les groupes en deux ou trois lignes face à l'enseignant.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un pas puis fente.</li> </ul>	
Introduction aux frappes revers et coup droit au filet (20 min) <b>▶ L3 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves travaillent par deux. Un élève lance le volant en l'air sans chercher la difficulté et proche du filet. Le partenaire pratique le revers au filet.</li> <li>Progresser dans l'exercice avec la fente avant sur la jambe raquette lors de la frappe.</li> <li>La frappe est un coup en douceur pour pousser le volant au dessus du filet.</li> <li>Répéter l'exercice côté coup droit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echanger les rôles chaque 12 volants.</li> <li>Tenir la raquette loin devant soi.</li> <li>Contact avec le volant près du haut du filet, le plus tôt possible.</li> <li>Vérifier la prise de raquette.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des cibles et organiser une compétition pour motiver les élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors du travail avec de multiples volants, attention aux volants au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le filet pour les élèves plus jeunes ou le retirer complètement pour travailler la technique uniquement.</li> </ul>	

**Séance 3: Filet et fente**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Echanges au filet (10 min)  ▶ L3 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux élèves échangent au filet en jouant dans un espace réduit proche du filet.</li> <li>• Frappe dans la partie haute et uniquement au filet.</li> <li>• Démarrer l'échange par le lancer du volant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise souple.</li> <li>• Utilisation de la prise appropriée.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut se jouer sur une zone plus large pour inclure les fentes. Motiver les élèves en faisant une compétition « au filet ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention à la sécurité sur le terrain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser une zone plus petite pour se concentrer sur la technique de la raquette et abaisser le filet si nécessaire.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etirements au sol pour le groupe.</li> <li>• L'enseignant répète les points importants des séances 2 et 3.</li> <li>• L'enseignant démontre encore une fois le revers au filet et souligne l'importance d'une bonne fente dans l'exécution qualitative du coup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvement du bras avant celui de la jambe.</li> <li>• S'étirer pour frapper le volant loin du corps.</li> <li>• Utiliser des prises souples et évolutives appropriées.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des questions pour voir si les objectifs de la séance sont atteints.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiquer les techniques d'étirement appropriées.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant résume et répète les points clés de la séance.</li> </ul>	

## Séance 4

# Filet et démarrage

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de cette séance est de présenter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• l'impulsion créant le départ du déplacement;</li><li>• le développement des frappes au filet.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• d'exécuter des frappes régulières au filet (7/10) à l'aide d'une action de poussée et des prises de raquette de base;</li><li>• d'expliquer et faire la démonstration de l'utilisation du démarrage et de la fente.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton</li></ul>	<p><b>Situation d'enseignement/Contexte</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de la faire en extérieur. Des filets seront nécessaires pour cette séance.</li></ul>

**Séance 4: Filet et démarrage**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	L'enseignant explique les points clés de la séance 4: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer une impulsion de départ vers le volant et vers l'avant.</li> <li>• Frappe en revers et en coup droit au filet avec une action de poussée, déplacement et fente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarrage et rapide mouvement latéral, pieds parallèles.</li> <li>• Position du centre de gravité très bas (permettra démarrage et changement de direction rapides).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser des questions aux élèves sur le démarrage rapide et le changement de direction.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité entre le groupe et la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant explique et fait une démonstration.</li> </ul>	
Equilibre Cloche-pied (10 min) <b>▶ L4 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout sur une jambe les élèves effectuent un saut cloche pied latéral, vers l'avant, l'arrière. La réception est équilibrée et se fait sur un seul appui.</li> <li>• Evolution de la situation: L'enseignant indique la direction du saut. Après le saut /réception: retour à la position de départ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves se concentrent sur l'équilibre et le contrôle du mouvement.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître l'amplitude des sauts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer d'un espace suffisant entre les élèves.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire l'amplitude et changer de jambe plus régulièrement.</li> </ul>	
Appuis rapides (10 min) <b>▶ L4 – V2</b>	Démarrage après appuis rapides: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail en groupes, face à l'enseignant. Les élèves font du sur place.</li> <li>• Au signal du de l'enseignant (clap, tape du pied, sifflet) les élèves démarrent et se déplacent aussi vite que possible dans une direction indiquée (ex: vers le coin du filet).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer que les élèves ne puissent pas voir le signal.</li> <li>• Genoux fléchis au départ.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser 2 signaux différents indiquant différentes directions (ex: taper des mains et siffler).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer d'un espace suffisant entre les élèves.</li> </ul>
			↓		

**Séance 4: Filet et démarrage**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Pas chassés et jeu au filet (20 min) ▶ L4 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail par deux, face à face de chaque coté du filet, à 3 mètres d'écart.</li> <li>• Un partenaire lance le volant, l'autre pratique les frappes coup droit et revers au filet.</li> <li>• Changer les rôles tous les 12 coups.</li> <li>• Démarrer frappe revers, puis coup droit, puis alterner entre les deux.</li> </ul>	Utiliser la progression suivante (un filet n'est pas forcément obligatoire): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement frappe au filet.</li> <li>• Uniquement coups au filet avec fente.</li> <li>• Coups au filet avec pas chassés et fente.</li> <li>• Coups au filet avec démarrage, pas chassés et fente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser un filet et une cible au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver un espace de sécurité entre les groupes de travail.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de filet ou de court. Se concentrer sur la bonne technique.</li> </ul>	
Echanges au filet (10 min) ▶ L4 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux élèves jouent au filet sur une surface réduite près du filet.</li> <li>• Les frappes se font à la hauteur de la bande du filet.</li> <li>• L'échange peut démarrer par un lancer du volant à la main.</li> <li>• Compter les points pour connaître le vainqueur de l'échange et apporter une démarche compétitive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise relâchée.</li> <li>• Augmentation progressive de la surface de jeu.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser les élèves jouer sur une surface plus large et exécuter des coups au filet en revers et coup droit (démarrage, chassés et fente).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité sur le terrain!</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concentrer sur la bonne technique (pas de situation compétitive).</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant reprend les points clés de la séance (voir ci-dessus).</li> <li>• Le groupe fait des étirements au sol tout en écoutant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les principaux points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des questions pour vérifier que les objectifs de la séance soient atteints.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corriger les techniques d'étirement!</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant renforce les points clés.</li> </ul>	

## Séance 5

# Application en jeu

Objectifs de l'enseignant	Objectifs des élèves
<p>L'objectif de cette séance est:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de renforcer les points clés des séances précédentes;</li><li>• de réviser les changements de prise et le coude libre, loin du corps.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de faire la démonstration de mouvements de base du badminton: les pas chassés;</li><li>• de faire la démonstration de changement de prises et de frappes fortes et douces.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balles en mousse (si nécessaire)</li><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous pouvez utiliser des filets en fonction du niveau de vos élèves.</li></ul>

**Séance 5: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ point clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	L'enseignant explique les points clés du cours 5: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement de prise côté coup droit et revers lorsqu'il est nécessaire.</li> <li>• Le Badminton en général est fait de déplacements et de frappes; de démarrages et d'arrête; de frappes avec variations de puissance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coude est loin du corps (libre) et c'est la main raquette qui va vers le volant.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander aux élèves de faire la démonstration de ce qu'ils ont appris lors des 3 dernières séances.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver un espace de sécurité pendant la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant fait la démonstration, le groupe observe et écoute.</li> </ul>	
Jeu du chat (10 min)  ▶ L5 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un élève est le « chasseur » et il doit essayer de « toucher » tous les autres joueurs. Si l'élève est touché par le chasseur, il doit faire deux tours de terrains à l'extérieur avant de pouvoir revenir dans le jeu. Le jeu se termine lorsque tout le monde est en train de courir à l'extérieur du terrain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer de chasseur souvent pour donner l'opportunité aux élèves d'être « chasseur ».</li> <li>• Lorsqu'ils sont touchés, donner d'autres activités aux élèves avant qu'ils puissent rejoindre le jeu (10 pompes, 10 assis/ debout ou étirements actifs).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire progresser le jeu en utilisant plusieurs chasseurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le groupe est trop nombreux, le séparer en plusieurs sous groupes et utiliser tout l'espace disponible pour répartir les mises en place.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne conserver qu'un chasseur pour maintenir un rythme régulier.</li> </ul>	

**Séance 5: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ point clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Déplacement en miroir avec lancer (10 min)  ▶ L5 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves sont placés par deux face à face. Un des élèves dispose d'une balle en mousse (ou un volant) et il est le « leader ». L'autre élève face à lui est le « chasseur ». Ce dernier suit en miroir les déplacements du leader. Le « leader » lance la balle et le « chasseur » tente de l'attraper et de la renvoyer au leader sans arrêter son déplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer les rôles au signal de l'enseignant.</li> <li>Environ. 2-3 mètres entre les partenaires.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer avec le « bras raquette ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver un espace de sécurité entre les paires.</li> <li>Former des paires en fonction de leur niveau d'habileté dans l'exercice.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer avec deux mains en main basse.</li> </ul>	
Pas chassés et frappe coup droit (10 min)  ▶ L5 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves travaillent en groupes avec un « distributeur ».</li> <li>Le distributeur lance le volant côté coup droit.</li> <li>Le joueur frappe côté coup droit le volant avec la prise adaptée. Après avoir frappé le volant, le joueur se replace à la fin du groupe.</li> <li>Le joueur suivant entre en jeu et l'enchaînement se répète.</li> <li>Evolution de la situation: les élèves marquent des points en visant des cibles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas besoin de filet ou de terrain.</li> <li>Le distributeur peut être l'enseignant, un élève ou un assistant.</li> <li>Les points peuvent être comptabilisés individuellement ou par équipe.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser le filet et/ou le terrain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attention aux volants au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire le déplacement.</li> </ul>	

**Séance 5: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ point clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Pas chassés et frappe revers (10 min)  ▶ L5 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Répéter l'exercice ci-dessus coté revers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme ci-dessus.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme ci-dessus.</li> </ul>	
Pas chassé et frappe aléatoire (10 min)  ▶ L5 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail en groupes, les élèves forment une ligne face à un élève « distributeur ».</li> <li>Le distributeur a le choix entre lancer à droite ou à gauche.</li> <li>Les joueurs se déplacent en pas chassés et frappent en visant des cibles en utilisant les bonnes prises de raquette.</li> <li>Le joueur suivant démarre lorsque le précédent a repris place en queue de ligne.</li> <li>Les élèves marquent des points en frappant les cibles avec la bonne prise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas besoin de filet et ni de terrain.</li> <li>Le distributeur doit laisser assez de temps aux élèves d'atteindre les objectifs.</li> <li>Les points peuvent être comptabilisés individuellement ou par équipe.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déguiser ou masquer la distribution.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire le mouvement.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient sur les principaux points clés de la séance (voir ci-dessus).</li> <li>Etirements des élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir ci-dessus les points principaux d'enseignement.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour voir si les objectifs ont été atteints.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient, décrit et fait la démonstration une nouvelle fois si nécessaire.</li> </ul>	

## Séance 6

# Application en jeu

Objectifs de l'enseignant	Objectifs des élèves
<p>L'objectif de cette séance est:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de présenter une variété de situations se concentrant sur le jeu sur l'avant du court;</li><li>• de renforcer les points clés qui soutiennent le succès du jeu au filet.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• d'organiser et de participer à une grande variété de jeux au filet;</li><li>• de décrire les points clés qui permettent un jeu au filet efficace.</li></ul>
<p><b>Équipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Des filets seront nécessaires pour cette séance.</li></ul>

**Séance 6: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	L'enseignant répète les points clés du jeu sur l'avant du court: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les prises.</li> <li>• Le mouvement du bras précède le mouvement de la jambe. La raquette « va » au volant</li> <li>• Utiliser le démarrage, pas chassés et fente.</li> <li>• Bras étendu, frapper le volant loin du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les principes clés en introduction.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des questions pour la révision.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance entre les groupes lors de la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant explique et fait la démonstration si nécessaire.</li> </ul>	

**Séance 6: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
« Les statues » (10 min) <b>▶ L6 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les joueurs se déplacent librement, en courant sur le terrain dans toutes les directions. Lorsque l'enseignant dit « statue » les joueurs doivent s'arrêter immédiatement en fente.</li> <li>Les joueurs doivent rester immobiles pendant 5 secondes et l'enseignant signale « reprise » et les joueurs recommencent à courir.</li> <li>Evolution de la situation: Les élèves se déplacent en faisant des pas de grande amplitude et arrêt en fente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des étirements dynamiques en fin d'échauffement.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser différents signaux (ex: taper des mains, siffler etc.) pour tester la stabilité et l'équilibre sur différents types de statues.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance entre les groupes.</li> </ul>
			↓		
Le Roi du filet (10 min) <b>▶ L6 – V2</b>	<p>Jeu au filet/échange perpétuel Comment marquer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si un joueur rate ou envoie le volant dans le filet, l'adversaire marque 1 point.</li> <li>Toucher la bande du filet équivaut à 3 points.</li> <li>Le premier qui atteint 12 points gagne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer de l'utilisation de la bonne prise de raquette.</li> <li>Frapper le volant le plus tôt possible.</li> <li>Démarrage, pas chassés et fentes vers l'avant. Raquette haute.</li> <li>Utiliser des jeux chronométrés pour les groupes nombreux afin d'éviter les temps d'attente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jouer sur des surfaces plus grandes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer que les autres élèves ne pénètrent pas dans la zone du terrain pendant les échanges.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver de petites surfaces de jeu pour se concentrer sur les techniques de frappe.</li> </ul>	

**Séance 6: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Double au filet façon Tennis de Table (4 joueurs) (15 min)  ▶ L6 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 contre 2. Règle tennis de table pour l'alternance des frappes.</li> <li>• L'espace de jeu se situe entre la zone délimitée par le filet et la ligne de service.</li> <li>• Au début du jeu, tous les joueurs doivent se tenir à l'extérieur de la surface de jeu. Le joueur 1 ouvre l'échange avec un service ou un lancer dans la zone de jeu. Puis les deux paires doivent frapper le volant en alternance. Evolution de la situation.</li> <li>• Après chaque coup le joueur doit courir vers le fond de court et toucher la ligne de fond de court avec sa raquette.</li> <li>• Jouer avec le scoring habituel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer de partenaires et d'adversaires régulièrement.</li> <li>• Utiliser les variations, par exemple au lieu de toucher la ligne de fond de court, les joueurs effectuent un saut en ciseau ou un autre mouvement.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser plus de variété pour accroître la difficulté, exemple dessiner des cibles etc. Rendre le jeu compétitif pour donner plus d'intérêt aux élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir ci-dessus.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarrer avec plus de joueurs par équipe (3 joueurs au lieu de 2). Utiliser des distances plus courtes pour la course après la frappe pour donner plus de temps.</li> </ul>	

**Séance 6: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
« Chacun son tour au filet » (Equipe) (15 min)  ▶ L6 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux équipes face à face. Règle tennis de table pour l'alternance des frappes.</li> <li>• L'espace de jeu se situe entre la zone délimitée par le filet et la ligne de service.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer les équipes au signal de l'enseignant.</li> <li>• Variation: les joueurs « collectent » les points et les transfèrent à la nouvelle équipe.</li> <li>• Les points peuvent être comptabilisés individuellement ou par équipe (exemple uniquement).</li> <li>• Utiliser comme « un jeu récompense », ludique et laisser les élèves s'amuser après avoir travaillé dur.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire le nombre de joueurs dans l'équipe pour accroître la difficulté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux volants au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diviser les groupes en niveau d'habiletés pour donner aux élèves la possibilité de se retrouver dans une démarche positive.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant revient sur les points clés sur le jeu au filet, le démarrage, la fente.</li> <li>• Etirements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les principaux points d'enseignement ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des questions pour vérifier que les cibles soient atteintes.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant explique encore une fois les principes clés du jeu au filet.</li> </ul>	

## Séance 7

# Service et échange

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>Les objectifs de cette séance sont:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• d'introduire le service côté revers;</li><li>• de progresser dans une situation d'échange.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de faire la démonstration d'un service côté revers;</li><li>• de faire des échanges au filet.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquette</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton (si nécessaire)</li><li>• Boîtes pour les cibles (vous pouvez dessiner des cibles au sol/par terre)</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur.</li></ul>

**Séance 7: Service et échange**

Phase/Durée	Situation d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	L'enseignant explique les points clés de la séance 7: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise « pouce »</li> <li>• Service côté revers</li> <li>• Position d'attente</li> <li>• Echanges au filet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise « pouce ».</li> <li>• Frappe à partir de la main.</li> <li>• Frappe basse en dessous de la taille.</li> <li>• « Flick » ou pousser pour déstabiliser l'adversaire.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionner pour amener à la compréhension.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démonstration et explication par le professeur.</li> </ul>	
Relais en jonglage (10 min) <b>▶ L7 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail d'équipe.</li> <li>• Créer des relais avec des défis techniques liés au niveau d'habileté technique des élèves. Par exemple: Relais avec frappe du volant en l'air en coup droit, ou en revers, ou en alternance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enseignants créent leurs propres exigences et/ou les différencient en fonction des aptitudes des élèves.</li> <li>• Envisager des difficultés croissantes.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter des déplacements en pas chassés et des obstacles au relais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité entre les groupes. Séparer les groupes et alterner l'activité dans les groupes.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrer le volant sur la raquette en coup droit ou revers. Accroître ou diminuer le rythme.</li> </ul>	
Jonglage revers (10 min) <b>▶ L7 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail avec un volant et une raquette.</li> <li>• Les enfants doivent conserver le volant en l'air avec le dos de la main qui dirige l'action et une prise « pouce ».</li> <li>• Démarrer le jonglage avec la prise de raquette au niveau du T avec le pouce et l'index sur le cadre de la tête de raquette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise « pouce ».</li> <li>• Le dos de la main mène l'action.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager la créativité,. Demander aux élèves de se lever, fléchir les genoux, s'asseoir, se relever, se coucher et revenir en position.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité entre les élèves.</li> <li>• Encourager les enfants à ramasser les volants restés au sol à la raquette.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser une prise très courte (au niveau du « T » de la raquette).</li> </ul>	

**Séance 7: Service et échange**

Phase/Durée	Situation d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Service court en revers (10 min) ▶ L7 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant fait la démonstration du service revers, en visant une zone (par ex: de la ligne de service à la zone de service opposée).</li> <li>Après chaque frappe courir et récupérer le volant et revenir pour une nouvelle frappe, compter le nombre de succès.</li> <li>Servir vers des zones plus éloignées.</li> <li>Comparer les résultats après un temps limite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La frappe part de la main.</li> <li>Raquette pointant vers le bas.</li> <li>Prise « pouce ».</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire la zone cible (par exemple un coin d'un carré de service).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité entre les élèves.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître la zone cible (par exemple un carré entier).</li> </ul>	
Compétition par équipe en services revers (10 min) ▶ L7 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves effectuent une compétition de services revers vers une cible (par exemple une boîte).</li> <li>Chaque équipe possède de nombreux volants placés dans un cerceau (au moins 10 par personne). Chacun leur tour les élèves servent.</li> <li>La compétition se termine lorsqu'une équipe a placé tous ses volants dans la cible.</li> <li>L'équipe la plus rapide remporte un point en plus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La frappe part de la main.</li> <li>Frappe en dessous de la taille.</li> <li>Prendre son temps pour viser les cibles.</li> <li>Changer rapidement après chaque service.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec les meilleurs joueurs: indiquer et expliquer les carrés de service encourager les différentes façons de frapper le volant, à gauche de l'adversaire, à droite de l'adversaire, au-dessus de l'adversaire afin qu'il ne puisse pas le toucher.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité entre les équipes.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filet bas ou sans filet.</li> </ul>	

**Séance 7: Service et échange**

Phase/Durée	Situation d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Match de simple au filet (10 min)  ▶ L7 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves travaillent par deux sur une moitié de terrain en faisant des échanges au filet.</li> <li>La mise en jeu se fait par un service court en revers.</li> <li>Après le service, le terrain est restreint à la zone du filet limitée par le filet et la ligne de service.</li> <li>Les points sont comptabilisés.</li> <li>La durée du match dépend du nombre d'élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les principaux points clés de la séance 4.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser les élèves jouer sur une surface plus importante et utiliser revers et coup droit au filet (démarrage, chassés et fentes).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécurité sur le terrain!</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur la technique (pas de situation compétitive).</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves font des étirements complets au sol puis discutent de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les principaux points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enseignants posent des questions au groupe pour vérifier si les objectifs de la séance sont atteints.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant renforce les points clés en les expliquant au groupe une nouvelle fois.</li> </ul>	

## Séance 8

# Lift côté revers

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de la séance est de présenter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• le lift au filet côté revers.</li></ul>	<p>A la fin de la séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de faire la démonstration d'un lift au filet côté revers.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquette</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton (si nécessaire)</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur.</li></ul>

**Séance 8: Lift côté revers**

Phase/Durée	Situation d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	L'enseignant explique les points clés du cours 8: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lift côté revers en dessous de la bande du filet vers le fond de court adverse.</li> <li>• Le lift donne assez de temps au joueur pour se replacer à mi court. C'est un coup défensif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer et démontrer ou montrer le côté revers.</li> <li>• Souligner l'importance du lift côté revers pour diriger le volant haut et loin.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander aux élèves de simuler les lifts côté revers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver un espace de sécurité pour la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant fait la démonstration et explique les techniques du lift côté revers.</li> </ul>	
Course au volant par équipes (10 min)  ▶ <b>L8 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves travaillent par équipes et s'alignent les uns derrière les autres derrière la ligne de fond de court face au filet avec trois volants par équipe placés au sol. Au signal, ils ramassent un volant et font un sprint jusqu'à l'avant du court, font une fente pour stopper leur déplacement, placent le volant sous le filet avant de revenir en fond de court pour ramasser le deuxième volant et refaire le déplacement/ poser de volant sur l'autre volant et faire une « tour » de volants. Le second joueur doit faire la même chose mais en rapportant les volants du filet à la ligne de fond de court et ainsi de suite pour tous les joueurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre d'équipes et leur taille peuvent être modifiés.</li> <li>• Un petit échauffement peut être nécessaire.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser le même relais avec pas chassés pour le déplacement avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux volants au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminuer le nombre de volants.</li> </ul>	

**Séance 8: Lift côté revers**

Phase/Durée	Situation d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Equilibre dynamique (10 min) <b>▶ L8 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque joueur a un volant et il se tient sur une jambe. Sans poser l'autre pied au sol, les élèves placent le volant devant eux aussi loin que possible et reviennent en position initiale sur une jambe sans tomber. Toujours sur une jambe, ils vont reprendre le volant et revenir en position d'attente sans tomber.</li> <li>Répéter l'activité en utilisant l'autre jambe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insister sur les sensations d'équilibre et le contrôle du rythme du mouvement.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer le volant loin devant. Répéter plusieurs fois sur la même jambe.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changement de jambe régulier et diminuer la distance.</li> </ul>	
Lift revers (15 min) <b>▶ L8 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque élève a une raquette et un volant et frappe le volant (jonglage en revers) aussi haut que possible utilisant le revers uniquement.</li> <li>Par deux, le distributeur lance doucement les volants pour que son partenaire frappe des lifts de revers aussi loin et aussi haut que possible.</li> <li>Le distributeur cherche à récupérer le volant avant que celui-ci ne tombe au sol. Le distributeur ne peut pas bouger jusqu'à ce que le volant soit frappé.</li> <li>Changer tous les 12 coups.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer de l'utilisation de la bonne prise de raquette.</li> <li>Pas besoin de filet ou de terrain. Placer ou dessiner des cibles pour concrétiser la distance souhaitée.</li> <li>Accroître la difficulté en ajoutant des mouvements.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si correctement exécuté, les élèves peuvent passer aux frappes de lift avec pas chassés et fente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer des distances de sécurité entre les paires. Utiliser tout l'espace disponible.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur la bonne technique de raquette. Possibilité d'utiliser des ballons de baudruche.</li> </ul>	

**Séance 8: Lift côté revers**

Phase/Durée	Situation d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Chacun son tour en lift revers (15 min)  ▶ <b>L8 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les groupes de 4-6 élèves démarrent à partir du centre du terrain. L'enseignant lance des volant et chacun leurs tours les élèves exécutent un lift côté revers après déplacement (démarrage, pas chassés, fente).</li> <li>Utiliser des cibles pour apporter une démarche compétitiver et compter les points.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prise relâchée vers prise resserrée au moment de l'impact.</li> <li>Le volant doit partir de la raquette très rapidement et partir très haut.</li> <li>Passer d'une pratique technique à des situations de défis.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser les cibles et faire des exercices compétitifs et des exercices sous forme de jeu pour motiver les élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors du travail avec de multiples volants, attention aux volants au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le filet ou ne pas utiliser de filet pour se concentrer sur la technique de frappe.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique les principaux points clés de la séance 8 (voir ci-dessus).</li> <li>Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour vérifier que les objectifs de la séance sont atteints.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et fait la démonstration.</li> </ul>	

## Séance 9

# Lift coup droit

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>Les objectifs de cette séance sont de présenter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• le lift coup droit au filet;</li><li>• le service long en coup droit.</li></ul>	<p>A la fin de la séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de faire la démonstration d'un lift coup droit;</li><li>• de faire la démonstration du service long coup droit</li></ul>
<p><b>Équipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton (si approprié)</li><li>• Ballons (si approprié)</li><li>• Cibles (vous pouvez dessiner des cibles au sol/par terre)</li></ul>	<p><b>Situation d'enseignement / Contexte</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur.</li></ul>

**Séance 9: Lift coup droit**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<p>L'enseignant explique les principaux points clés de la séance 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lift coup droit en dessous de la bande du filet vers le fond de court adverse. Le lift donne assez de temps au joueur pour se replacer à mi-court après sa frappe. C'est un coup défensif.</li> <li>• Service long: Ce service est utilisé pour démarrer les échanges en simple. Cela force l'adversaire à se déplacer vers l'arrière du court.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer et montrer les frappes de lift coup droit.</li> <li>• Mettre l'accent sur l'utilisation du lift coup droit pour frapper le volant haut et loin.</li> <li>• Utiliser la prise en V.</li> <li>• Pour le service: transfert du poids de la jambe raquette vers l'autre jambe.</li> <li>• Rotation des hanches.</li> <li>• Swing complet en main basse.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander aux élèves de simuler les lifts côté coup droit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant fait la démonstration et explique les techniques du lift coup droit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver un espace de sécurité lors de la démonstration.</li> </ul>
		<p>↓</p>			
« Touche mollet » (10 min)  ▶ <b>L9 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par deux. Jambe raquette devant, et centre de gravité bas. Un élève est l' « attaquant ». Il place le bras raquette devant et essaie de toucher le mollet de son adversaire. Le « défenseur » doit réagir rapidement et éviter de se faire toucher. Changement de rôle après le « toucher »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser de courtes périodes de temps d'attaque (30-40 sec) et changer de rôles (« attaquant »/« défenseur »).</li> <li>• Compter les points à chaque fois que l'attaquant touche le mollet du défenseur.</li> </ul>	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves peuvent essayer de toucher les shorts des adversaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sécurité est une priorité du jeu. Conserver une distance de sécurité entre les partenaires et les paires pour éviter qu'ils ne se rentrent dedans.</li> </ul>
			<p>↓</p>		

**Séance 9: Lift coup droit**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
« La raquette en équilibre » (5 min)  ▶ L9 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deux élèves sont debout face à face à environ 2 mètres d'écart. Maintenant en équilibre sur sa tête une raquette au sol. Au signal, les joueurs lâchent leur raquette et cherchent attraper la raquette du partenaire avant qu'elle ne touche le sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des variations avec les élèves formant un cercle, l'enseignant indiquant gauche ou droite.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître la distance entre les partenaires.</li> </ul>	↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Démarrer avec une distance plus courte et augmenter graduellement la difficulté. Utiliser les volants au lieu des raquettes pour donner aux élèves plus de temps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité entre les paires.</li> </ul>
Lift coup droit (15 min)  ▶ L9 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque élève a une raquette et un volant et frappe le volant (jonglage) aussi haut que possible utilisant le coup droit uniquement.</li> <li>Par deux, le distributeur lance doucement les volants pour que son le partenaire frappe des lifts coup droit aussi loin et aussi haut que possible.</li> <li>Le distributeur cherche à récupérer le volant avant que celui-ci ne tombe au sol. Le distributeur ne peut pas bouger tant que le volant n'est pas frappé.</li> <li>Changer tous les 12 coups.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer de l'utilisation de la bonne prise de raquette.</li> <li>Pas besoin de filet ou de terrain. Placer ou dessiner des cibles pour concrétiser la distance souhaitée.</li> <li>Accroître la difficulté en ajoutant des déplacement.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Si correctement exécuté, les élèves peuvent passer aux frappes de lift avec pas chassés et fente.</li> </ul>	↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur la bonne technique de raquette. Utilisation de ballons de baudruche possible pour le début de l'exercice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer que les distances de sécurité soient respectées. Utiliser tout l'espace disponible.</li> </ul>

**Séance 9: Lift coup droit**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Chacun son tour en lift coup droit (10 min)  ▶ L9 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les groupes de 4-6 élèves démarrent à partir du centre du terrain. L'enseignant lance des volants et chacun leurs tours les élèves exécutent un lift côté coup droit après déplacement (démarrage, pas chassés, fente).</li> <li>Utiliser des cibles pour apporter une démarche compétitive et compter les points.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prise relâchée vers prise resserrée au moment de l'impact.</li> <li>Le volant doit partir de la raquette très rapidement et partir très haut.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des cibles et faire des exercices de compétitions, comme des jeux pour motiver les élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors du travail avec de multiples volants, attention aux volants au sol sur le terrain!</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le filet ou ne pas utiliser de filet pour se concentrer sur la technique de frappe.</li> </ul>	
Le golf (10 min)  ▶ L9 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme sur un parcours de golf les joueurs doivent en un minimum de coup placer le volant dans la cible.</li> <li>La cible est positionnée sur la ligne de fond de court adverse. Le départ se fait sur la ligne de fond de court.</li> <li>Pour aller loin, utilisation de la rotation de l'avant bras est nécessaire. L'utilisation du service tendu est tolérée chez le débutant. Utiliser des volants lents, ou en plastic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transfert du poids du corps de la jambe raquette à la jambe libre.</li> <li>Rotation des hanches</li> <li>Swing total pour produire une trajectoire permettant au volant une descente verticale</li> <li>Utilisation service coup droit pour la recherche de longueur et utilisation service revers pour les coups courts.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminution progressive de la surface de la cible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité entre les élèves lors du service.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer d'abord sur la hauteur puis sur la longueur.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique les principaux points clés de la séance 9 (voir ci-dessus).</li> <li>Le group s'étire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour vérifier que les objectifs de la séance sont atteints.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explications et démonstration de l'enseignant.</li> </ul>	

## Séance 10

# Application en jeu

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>Les objectifs de cette séance sont:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de pratiquer et développer le lift côté coup droit et coté revers;</li><li>• de pratiquer et développer la technique de déplacement et fente associée au lift près du filet.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de changer de prise avec réussite (7/10) lors du lift au filet;</li><li>• de faire une fente adaptée et le pied pointant vers le point d'impact du volant.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton</li><li>• Dés (pour le score)</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur.</li></ul>

**Séance 10: Application en jeu**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	L'enseignant explique les clés de la séance 10 et rappelle en les mettant en avant les points clés des séances 8 et 9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les points clés des séances 8 et 9.</li> <li>• Souligner l'importance de la bonne prise de raquette et de la bonne technique de fente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander aux élèves de faire la démonstration et expliquer la différence entre les deux lifts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité lors des démonstrations.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant explique et démontre.</li> </ul>	
La course au dé (10 min) <b>▶ L10 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par équipes et alignés au démarrage. Ils doivent courir sur une distance d'environ 20 mètres et revenir. Lorsqu'un joueur revient, il doit lancer un dé et noter le numéro. Quand le dé a été lancé, le joueur suivant démarre et il devra ajouter le score de son dé une fois revenu et ainsi de suite.</li> <li>• L'équipe qui arrive à 100 points (le score gagnant peut varier) est l'équipe gagnante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce jeu donne la possibilité aux élèves plus lents de garder leur motivation puisqu'ils peuvent obtenir un numéro plus grand avec le dé (donc tout le monde peut y arriver).</li> <li>• Vous pouvez varier le parcours en plaçant des obstacles ou en utilisant différentes techniques de course.</li> <li>• Finir l'échauffement avec des étirements dynamiques.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître le rythme en plaçant des coureurs plus rapides dans de petits groupes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarrer au signal uniquement.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner une chance à chaque élève de faire une expérience positive, séparer les équipes par niveau.</li> </ul>	
Volant en équilibre 2 <b>▶ L10 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves posent un volant en équilibre sur leurs têtes. Ils doivent avancer de front vers l'avant en produisant un pas chassé/fente à chaque pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lever le genou avant de lancer le pied en avant.</li> <li>• Premier contact au sol avec le talon.</li> <li>• Maintenir une posture droite.</li> <li>• Fixer des défis.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître l'amplitude des pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux volants au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher avec le volant sur la tête.</li> </ul>	

**Séance 10: Application en jeu**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Chacun son tour en lifts coup droits et revers (15 min) ▶ L10 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par groupe de 4-6 élèves. Chacun leurs tours les élèves font l'exercice puis se repositionne à la fin de la file. Démarrage au centre du court. L'enseignant lance les volants et un par un les élèves se déplacent vers le volant en pas chassés et fente. Ils font deux lifts, d'abord en coup droit, reviennent au centre et puis deux en revers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La distribution peut aussi se faire avec un élève (peut être un élève qui est blessé ou ne pouvant pas participer à la séance).</li> <li>Evolution de la situation: compter chaque coup dans la cible placée en fond de court.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer que les élèves reviennent au point de départ après chaque coup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer de la bonne technique de distribution.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas besoin de filet ou de terrain mais tracer au sol des indicateurs de distance à couvrir par la trajectoire du volant.</li> </ul>	
Echanges au filet et lift (20 min) ▶ L10 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux, les élèves jouent au filet.</li> <li>Lorsqu'ils se trouvent en bonne position et le décident, ils peuvent faire un lift vers la cible placée en fond de court. Si la cible est atteinte, l'élève marque un point, cependant s'ils décident de faire un lift et ratent la cible, il perd un point.</li> <li>Remarque: l'échange se termine lorsque le joueur frappe un lift. Evolution de la situation: lorsqu'un élève effectue un lift, son adversaire tente d'attraper le volant avant qu'il ne touche le sol pour un point bonus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chronométrer le jeu et changer de partenaire régulièrement.</li> <li>Les élèves peuvent « emporter » ou garder leur score pour le jeu suivant et comptabiliser à la fin de l'exercice.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser une zone de jeu plus importante et des cibles plus petites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer que les élèves ne pénètrent pas sur les terrain lorsque des échanges sont en cours.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser ou retirer le filet et s'assurer de la bonne technique de frappe.</li> </ul>	

**Séance 10: Application en jeu**

Phase/Durée	Activité	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'enseignant reprend les points clés du contenu des séances 8, 9 et 10.</li><li>• Le groupe fait des étirements au sol.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voir les points clés.</li></ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser des questions pour vérifier que les objectifs de la séance sont atteints.</li></ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'enseignant explique et fait la démonstration.</li></ul>	

# SHUTTLE TIME

**L'ÉCOLE DU BADMINTON DE LA *BWF***  
PLANS DE SÉANCES – SE PRÉPARER À LA FRAPPE

© Badminton World Federation 2011.  
First published November 2011.

# Vue d'ensemble

## 1. Introduction – Se préparer à la frappe

Avant de commencer à parcourir les plans des séances 11 et 12 et de programmer une séance, lisez les informations suivantes:

- Se référer au module 6 avant de planifier ces séances.
- Pour chaque situation d'apprentissage proposée est inclus dans ces séances un clip vidéo afin d'illustrer la mise en place et d'aider l'enseignant dans ses préparations.
- Les deux séances de ce chapitre ont pour objectif:
  - d'accroître la vitesse des échanges;
  - de préparer les enfants aux frappes hautes au dessus de la tête.

Petit rappel pour la version francophone: Comme nous vous l'avons indiqué dans le « manuel » certains termes anglais de par leur musique peuvent aider à la compréhension. Si « swing and throw » se traduit par mouvement et lancer nous vous proposons de ne pas le traduire durant les séances proposées. Le concept et la musique traduisant peut être mieux le dynamisme des attentes motrices.

# Plans de cours

## 2. Titres – Se préparer à la frappe

Deux plans de séances sont proposés dans ce chapitre:

- Séance 11 – Drives à mi court
- Séance 12 – Evolution à mi court



# Séance 11

## Drives à mi court

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>Les objectifs de cette séance sont de présenter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• la position d'attente;</li><li>• le jeu à mi court en coup droit et revers (drives).</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• d'indiquer ce qu'est la bonne position d'attente;</li><li>• de démontrer les drives en coup droit et revers avec la bonne prise de façon qualitative;</li><li>• de produire un échange à mi court.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Volants, balles en mousse ou fausses balles - un pour deux élèves</li><li>• Raquettes</li><li>• Filets de badminton (si nécessaire)</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Toutes les situations peuvent être effectuées sur le terrain avec le filet ou avec une corde tenant lieu de filet.</li></ul>

**Séance 11: Drives à mi court**

Phase/Durée	Situation d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et fait la démonstration de la technique de drive coup droit et revers.</li> <li>L'enseignant fait la démonstration de la position d'attente et du travail de la raquette (changement de prise rapide nécessaire).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Position d'attente, genoux légèrement fléchis et légèrement penchée vers avant, raquette devant soi (la tête de la raquette au dessus de la main).</li> <li>Changement de prise rapide et mouvements courts de la raquette.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves doivent démontrer les changements de prises (révision des séances précédentes).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité lors de la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant fait la démonstration et explique la technique.</li> </ul>	
Jeux de lancers (10 min)  ▶ L11 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves travaillent en groupes, (idéal 6 joueurs). 1 volant ou une balle en mousse pour deux qui doit être lancée: <ul style="list-style-type: none"> <li>– aussi haut que possible.</li> <li>– aussi loin que possible.</li> <li>– combinaison des deux en utilisant une cible.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser le bras raquette uniquement.</li> <li>Lancer en avançant pour une efficacité maximum.</li> <li>Rotation complète de l'épaule.</li> <li>Chercher l'intensité de la puissance du lancer.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des cibles de dimensions différentes pour augmenter la difficulté. Changer les distances de lancer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informers les élèves sur la sécurité au niveau des yeux et du visage lors des lancers.</li> <li>Séparer les élèves en 2 sous groupes (3-4) se faisant face.</li> <li>Le lancer se fait uniquement au signal de l'enseignant.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur la bonne technique.</li> </ul>	

**Séance 11: Drives à mi court**

Phase/Durée	Situation d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Les volants brûlants (10 min)  ▶ L11 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deux équipes de 4-6 élèves qui se font face de chaque côté du filet; Chaque joueur possède un volant. Au signal de l'enseignant chacun lance le volant en hauteur et loin de l'autre côté et tente d'attraper le volant lancé par son vis-à-vis et le renvoie. Quand l'enseignant arrête le jeu, l'équipe avec le plus de volant de son côté perd le jeu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager la technique de lancer en hauteur.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuer le nombre de joueurs et augmenter le nombre de volants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informer les élèves sur la sécurité des yeux/du visage lors des lancers.</li> <li>Attention aux volants au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le filet.</li> </ul>	
Initiation à la vitesse de raquette (15 min)  ▶ L11 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par trois. Un distributeur en face légèrement sur le côté du joueur qui frappe. Le réceptionneur de volant de l'autre côté du filet et loin. Le distributeur lance le volant vers son partenaire (hauteur d'épaule). Le joueur doit renvoyer le volant de l'autre côté du filet.</li> <li>Distribution côté coup droit pour le drive de revers et déplacement de l'autre côté pour le drive coup droit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer les rôles après 10 coups.</li> <li>Distributeur et frappeur sont sur le même côté du filet.</li> <li>S'assurer de la vitesse et de la hauteur correcte du lancer.</li> <li>Utiliser les mouvements courts de raquette (swing réduit).</li> <li>Tenir la raquette devant le corps.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si les élèves peuvent effectuer cet exercice correctement, augmenter la vitesse de distribution pour réduire la longueur du swing.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité entre les partenaires lors du lancer de volant pour éviter que les élèves ne se blessent.</li> <li>S'assurer que le lanceur est dans une position sécurisée.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas besoin de filet ou de terrain pour cet exercice.</li> </ul>	

**Séance 11: Drives à mi court**

Phase/Durée	Situation d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Jeu à plat (15 min)  ▶ L11 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par 2 face à face pour des échanges de drive coup droit et revers. Les partenaires travaillent sans filet à 5-6 mètres l'un de l'autre ( pieds dans les couloirs de double en largeur). Commencer l'échange en vitesse réduite, se concentrer sur l'exécution correcte.</li> <li>Augmenter graduellement la vitesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Souligner la position d'attente.</li> <li>Raquette devant le corps (ne pas tirer le coude vers le corps).</li> <li>Travail des doigts – serrer la prise au moment de l'impact pour développer la puissance.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alterner entre le drive coup droit et revers (s'assurer des bonnes prises)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité entre les paires.</li> <li>Conserver une distance de sécurité entre les groupes.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de changement de direction, drives de coup droit et revers, changement de rôle après quelques minutes.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient sur les points clés de la séance.</li> <li>Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manipulation de la raquette et vitesse de raquette pour améliorer le jeu plat.</li> <li>Position d'attente.</li> <li>Changement rapide de prise.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves sont questionnés sur le drive.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique l'importance des points clés.</li> </ul>	

## Séance 12

# Evolution à mi court

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de cette séance est de présenter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• la position d'attente, jeu coup droit et revers à mi court (drives).</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de produire un échange à mi court avec une prise de raquette efficace et correcte.</li></ul>
<p><b>Équipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton (si nécessaire. Peut être remplacé par une corde)</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous avez besoin de filets pour cette séance. Le terrain pourra être tracé au sol.</li></ul>

**Séance 12: Evolution à mi court**

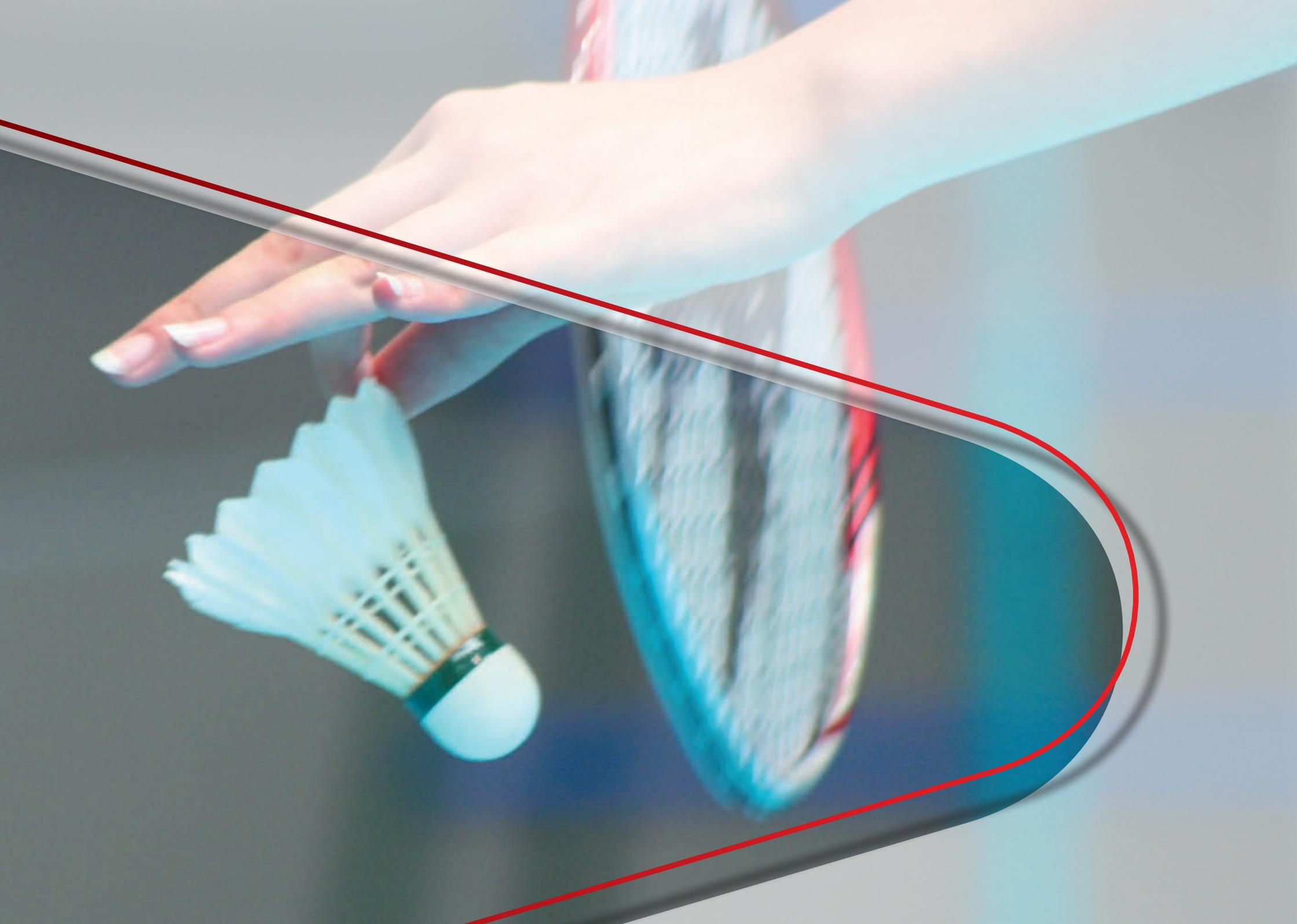
Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	L'enseignant explique les points clés du cours 12: <ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant rappelle la technique de drive coté coup droit et revers ainsi que la position d'attente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés du cours 11.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer à travailler avec un changement de prise de raquette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité lors de la démonstration entre le groupe et l'enseignant.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer individuellement sur la technique du coup droit et du revers.</li> </ul>	
La passe à dix (10 min)  ▶ L12 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 équipes en opposition/1 volant pour deux équipes. Les élèves travaillent en équipe, une équipe commence avec un volant et se le lance entre coéquipiers. Chance lancer qui est rattrapé par un coéquipier vaut 1 point. Si le volant tombe au sol il va à l'équipe opposée. L'équipe adverse tente d'intercepter le volant durant les échanges</li> <li>Quand le volant tombe à terre la possession est donnée à l'autre équipe.</li> <li>Le jeu se déroule sur une aire bien définie et peut être limité au score ou au temps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser le bras raquette uniquement.</li> <li>Mettre l'accent sur la technique de lancer.</li> <li>Encourager les changements de direction pour créer de l'espace.</li> <li>« Jeu d'équipe » dû à la transmission du volant.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduire le saut en ciseau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espacer les groupes pour éviter toute collision. Séparation entre petits groupes de 3-4 élèves. Les lancers ne doivent commencer qu'au signal de l'enseignant.</li> <li>Envisager les « combats » pour le gain du volant.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur la bonne technique de lancer.</li> </ul>	

**Séance 12: Evolution à mi court**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Relais cours et lance (10 min) ▶ L12 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Course en marche avant puis lancer de volant.</li> <li>• Course en marche arrière puis lancer.</li> <li>• Pas chassés puis lancer le volant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer votre propre relais en fonction du niveau d'habiletés motrices du groupe, des aptitudes physiques et des ressources.</li> <li>• Favoriser les petits groupes pour réduire le temps d'attente entre deux passages.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer votre propre relais en fonction du niveau d'habiletés motrices du groupe, des aptitudes physiques et des ressources.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire attention aux obstacles sur le sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser les petits groupes pour multiplier les passages.</li> </ul>	
Jeu à plat viser le corps (15 min) ▶ L12 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par deux; Les élèves face à face les pieds au départ de l'exercice dans le couloir de double (en largeur).</li> <li>• Mise en jeu service revers puis production de drive à plat (revers et coup droit) de ligne à ligne. (5-6 mètres).</li> <li>• L'objectif est de toucher le corps de l'adversaire au niveau du buste sous la tête pour marquer un point.</li> <li>• L'objectif est d'accroître la vitesse de raquette en jouant à plat autour du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer à vitesse réduite.</li> <li>• Changer les partenaires régulièrement.</li> <li>• Encourager un jeu stratégique (gauche-droite, haut bas...)</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître la vitesse et l'intensité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité entre les paires.</li> <li>• Insister sur l'importance de viser le corps au niveau du buste et sous la tête.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer avec frappes en alternant les cotés de frappe (un joue droit l'autre joue croisé) afin de développer les changements de prise de raquette.</li> </ul>	

**Séance 12: Evolution à mi court**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Combien de frappes par minute? (15 min)  ▶ L12 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par paire échange au dessus du filet.</li> <li>Chaque joueur approximativement à 2,5 mètre du filet.</li> <li>L'objectif est de frapper un maximum de coup dans le temps défini.</li> <li>Toute erreur fait redescendre le score à 0.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer sur 30 secondes puis augmenter progressivement le temps d'échange.</li> <li>Changer les partenaires régulièrement.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire la distance entre les joueurs pour accélérer l'échange.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insister sur la distance de sécurité.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baisser ou enlever le filet.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme étirements (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient sur les points clés de la séance 12.</li> <li>Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves sont questionnés pour vérifier si les objectifs sont acquis.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique l'importance des points clés.</li> </ul>	



# SHUTTLE TIME

**L'ÉCOLE DU BADMINTON DE LA *BWF***  
PLANS DE SÉANCES – LANCER ET FRAPPER

© Badminton World Federation 2011.  
First published November 2011.

# Vue d'ensemble

## 1. Introduction – Lancer et frapper

Avant de commencer à lire ces plans de séance et de programmer une séance, lisez les informations suivantes:

- Se référer au module 7 avant de planifier ses séances.
- Pour chaque situation d'apprentissage proposée est inclus dans ces séances un clip vidéo afin d'illustrer la mise en place et d'aider l'enseignant dans ses préparations.
- Les six séances de ce chapitre ont pour objectif:
  - d'introduire les frappes hautes de fond de court au-dessus de la tête;
  - les déplacements et postures associées.

Petit rappel pour la version francophone: Comme nous vous l'avons indiqué dans le « manuel » certains termes anglais de par leur musique peuvent aider à la compréhension. Si « swing and hit» se traduit par mouvement et frappe ou lancer et frapper nous vous proposons de ne pas le traduire durant les séances proposées. Le concept et la musique traduisant peut être mieux le dynamisme des attentes motrices.

# Plans de cours

## 2. Titres – Lancer et frappe

Six plans de séance sont proposés dans ce chapitre:

- Séance 13 – Dégagé et saut ciseau
- Séance 14 – Application en jeu
- Séance 15 – Amorti avec saut ciseau
- Séance 16 – Application en jeu
- Séance 17 – Smash et défense courte
- Séance 18 – Application en jeu



## Séance 13

# Dégagé avec saut ciseau

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de la séance est de présenter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• le dégagé en main haute et le saut ciseau.</li></ul>	<p>A la fin de la séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de simuler un dégagé en main haute avec un saut ciseau;</li><li>• d'expliquer comment atteindre le fond de court et comment faire un dégagé main haute au dessus de la tête.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Balles (si nécessaire)</li><li>• Filets de badminton</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de la faire en extérieur.</li></ul>

**Séance 13: Dégagé avec saut ciseau**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et fait la démonstration du saut ciseau.</li> <li>L'enseignant explique le saut ciseau et le dégagé coup droit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le dégagé peut être un coup offensif ou défensif.</li> <li>Expliquer que la préparation pour le saut ciseau se fait après un re-pace by déplacement vers l'arrière en pas chassés. Le saut se fait avec une rotation à 180° pour changer de direction.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>A cette étape les élèves qui ont le mieux progressé peuvent aider lors des démonstrations!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité lors de la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et fait la démonstration.</li> </ul>	
Saut ciseau (10 min) <b>▶ L13 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail en groupe par simulation individuelle avec corrections de l'enseignant.</li> <li>Un volant (ou une balle en mousse) par élève. Chaque élève lance le volant vers l'avant avec un saut ciseau et avance après réception sur la jambe libre, en courant pour rattraper le volant/balle en mousse. Evolution de la situation. Après un déplacement pas chassé vers l'arrière, l'élève effectue un saut ciseau en lançant le volant, se réceptionne sur la jambe libre puis enchaîne le remplacement en pas chassé jambe raquette devant.</li> <li>Exécuter d'abord sans pas chassés vers l'arrière puis avec deux pas chassés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves sont face à l'enseignant en ligne.</li> <li>Donner autant d'instructions que nécessaire pour les encourager à corriger la technique du saut en ciseaux (voir points clés ci-dessus).</li> <li>Saut.</li> <li>Réception sur le pied libre opposé à celui de la raquette et déplacement vers l'avant.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démarrage, puis pas chassés et saut en ciseau et retour à la position de départ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distance entre les groupes.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves travaillent par deux pour se corriger.</li> </ul>	

**Séance 13: Dégagé avec saut ciseau**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Application du saut ciseau (10 min)  ▶ L13 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail en groupe par simulation individuelle avec corrections de l'enseignant.</li> <li>• Les élèves avec la raquette se tenant de côté sur une ligne, jambe raquette derrière; poids sur la jambe de la raquette. Au signal, les élèves font un saut ciseau et avancent après la réception sur la jambe libre. Evolution de la situation: Après un déplacement pas chassé vers l'arrière, l'élève effectue un saut ciseau en simulant la frappe, se réceptionne sur la jambe libre puis enchaîne le remplacement en pas chassé jambe raquette devant.</li> <li>• Exécuter d'abord sans pas chassés vers l'arrière puis avec deux pas chassés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les points d'enseignement ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser les cibles pour faire un jeu compétitif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité entre les élèves et attention aux objets au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concentrer sur une exécution correcte du saut en ciseau.</li> </ul>	

**Séance 13: Dégagé avec saut ciseau**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Dégagé coup droit (20 min)  ▶ L13 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par groupe de 3:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– un lanceur coté du bras raquette du joueur;</li> <li>– un joueur;</li> <li>– un réceptionneur fond de court adverse.</li> </ul> </li> <li>Le lanceur du même côté du filet que le joueur, lance le volant très haut pour que le joueur frappe par dégagé coup droit avec rotation. Le joueur réceptionneur de l'autre côté du filet attrape le volant et le lance de nouveau au lanceur pour répéter l'exercice. Les joueurs changent de position après 10 passages.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur la technique de frappe main haute.</li> <li>Position de côté.</li> <li>Bras/coudes à hauteur d'épaule.</li> <li>La raquette doit aller activement vers le volant.</li> <li>Raquette rapide et point haut d'interception.</li> <li>Rotation à 180°.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le joueur réceptionneur commente sur la longueur du dégagé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer que le lanceur est bien positionné.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas chassés puis saut ciseau.</li> </ul>	

**Séance 13: Dégagé avec saut ciseau**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Echanges en dégagés coup droit (10 min)  ▶ L13 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par paire, joueurs face à face sur demi-terrain. L'échange démarre par un lift haut en fond de court et continue avec des dégagés coup droit. L'objectif est de frapper aussi haut et aussi loin que possible.</li> <li>Les partenaires font des commentaires sur la longueur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points d'enseignement ci-dessus.</li> <li>Eviter de jouer dans l'espace proche du filet.</li> <li>Changements de paires tous les 10 échanges</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revenir vers le centre du terrain entre deux frappes.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essayer de créer du temps avec la hauteur et la longueur. Donner aux élèves le défi de pouvoir toucher la ligne de service court entre 2 frappes.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient sur les points clés de la séance 13.</li> <li>Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se souvenir que le dégagé avec le saut ciseau peut être offensif et défensif, mais le mouvement est toujours vers l'avant.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour vérifier les objectifs de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer des techniques d'étirement.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant répète les points clés.</li> </ul>	

## Séance 14

# Application en jeu

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de cette séance est:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de maîtriser la pratique du dégagé main haute au dessus de la tête en coup droit.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de démontrer une simulation d'un dégagé au dessus de la tête avec un saut ciseau;</li><li>• de démontrer comment se déplacer vers le volant en fond de court et d'effectuer un dégagé au dessus de la tête.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Balles en mousse ou fausses balles (si approprié)</li><li>• Filets de badminton</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devrait de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous aurez besoin de filets (ou substituts) et d'un terrain de badminton. Vous pouvez dessiner les lignes au sol et utiliser des cordes si les filets ne sont pas disponibles.</li></ul>

**Séance 14: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant renforce le saut ciseau.</li> <li>L'enseignant renforce la technique du dégagement côté coup droit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les principaux points clés de la séance 14.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demander aux élèves de faire une démonstration.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité par rapport à la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et fait une démonstration.</li> </ul>	
Jeu de lancers avec ciseau (10 min)  ▶ L14 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux face à face. une balle en mousse / volant pour 2</li> <li>L'élève se déplace vers l'arrière effectue son saut ciseau et lance le volant et revient se positionner sur sa base de départ. Le partenaire récupère et effectue la même consigne de déplacement arrière / Saut ciseau / lancer / remplacement.</li> <li>Pour pratiquer le saut en ciseau, les élèves doivent lancer le plus loin possible après avoir couru vers l'arrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager le saut en ciseau pour changer de direction.(de l'arrière vers l'avant).</li> <li>Utiliser le bras raquette uniquement.</li> <li>Déplacement de profil pour plus d'efficacité.</li> <li>Rotation complète de l'épaule</li> <li>Intensité importante.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître l'intensité en réduisant le nombre de joueurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de contact.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître ou décroître la zone de jeu pour varier la difficulté.</li> </ul>	

**Séance 14: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Dégagés coups droits et petit plus (15 min)  <b>▶ L14 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par paire, l'échange commence par un lift vers le fond de court et continue avec des dégagés coups droits. L'objectif est de frapper aussi haut et aussi loin que possible.</li> <li>Les partenaires informent sur la longueur.</li> <li>Les frappes sont suffisamment hautes et longues pour que le joueur ait le temps d'effectuer « un petit plus » entre 2 frappes. Par exemple, tandis que le volant est en l'air:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– S'échanger la raquette entre les deux mains.</li> <li>– Passer la raquette derrière le dos.</li> <li>– S'asseoir et se lever.</li> <li>– Toucher le filet avec la raquette.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés de la séance 14</li> <li>Possibilité de faire l'exercice sans filet.</li> <li>Les paires alternent tous les 10 échanges.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour au centre entre les coups.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se donner du temps par la hauteur et la longueur des frappes pour venir toucher la ligne de service court entre 2 dégagés.</li> </ul>	

**Séance 14: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Application du dégagé coup droit (15 min)  <b>▶ L14 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par paires. Placer une marque à 5 pas du filet (en se déplaçant vers la ligne de fond de court). Les joueurs doivent essayer de frapper le volant loin et haut. Si le volant n'arrive pas aux marques, l'autre joueur gagne un point. Si vous travaillez avec une classe nombreuse ( par exemple plus de 30 élèves), cette situation peut être jouée par équipes – 2 contre 2 sur demi terrain. Les élèves frappent chacun leurs tours un dégagé et marquent des points pour leur équipe.</li> <li>Evolution de la situation: Les élèves par deux font des échanges de dégagés fond de court (au-dessus du filet ou en zone ouverte). Combien peuvent ils effectuer de dégagés main haute sans faire de fautes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur la technique de frappe en main haute.</li> <li>Bras/coudes à hauteur d'épaule.</li> <li>La raquette doit bouger activement vers le volant.</li> <li>Raquette rapide et point d'interception en hauteur.</li> <li>Rotation à 180°.</li> <li>Diviser les groupes en fonction du niveau. Changer de partenaires pour rendre la situation plus compétitive.</li> <li>Alterner les joueurs régulièrement.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser les cibles plus petites pour accroître la difficulté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si plusieurs élèves travaillent sur le même terrain, s'assurer que les instructions soient claires sur les déplacements après les frappes pour éviter les collisions avec les joueurs suivant.</li> <li>Les joueurs en attente doivent être placés en position sécurisée.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilité de jouer avec ou sans filet. Placer les deux joueurs à une certaine distance l'un de l'autre               <ul style="list-style-type: none"> <li>– environ 3 mètres</li> <li>– graduellement accroître la distance.</li> </ul> </li> </ul>	

**Séance 14: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Dégagé coup droit et jeu (10 min)  <b>▶ L14 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux face à face sur demi-terrain de simple. Mise en jeu par un service long, suivi par deux dégagements droits</li> <li>Puis jeu libre pour gagner l'échange et le point. Compter les points et changer de partenaires après une certaine période.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les dégagés main haute doivent être exécutés avec un saut en ciseau et le mouvement vers l'avant.</li> <li>Alterner les joueurs régulièrement.</li> <li>Utiliser toute la place disponible.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variation des jeux, si le dégagement n'atteint pas certaines cibles, le joueur perd l'échange directement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démarrer le jeu au signal de l'enseignant et s'assurer que les élèves ne traversent pas les terrain avant que les échanges ne soient terminés.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plus de 2 élèves peuvent jouer sur la même moitié du court. L'élève qui perd 3 échanges sort et est remplacé par un autre. Cela permet de faire une rotation plus rapide des élèves sur le court et de minimiser les temps d'attente.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient sur les points clés de la séance 14.</li> <li>Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour vérifier les objectifs de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer des bonnes techniques d'étirements.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant répète les points clés.</li> </ul>	

## Séance 15

# Amorti avec saut ciseau

Objectifs de l'enseignant	Les objectifs de l'élève
<p>L'objectif de cette séance est:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• d'introduire l'amorti main haute en coup droit de fond de court</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• d'expliquer la technique de l'amorti main haute au dessus de la tête;</li><li>• démontrer une simulation de l'amorti main haute au dessus de la tête et d'établir la comparaison avec le dégagé.</li></ul>
<p><b>Équipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filet de badminton</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devrait de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous aurez besoin de filets (ou substituts) et d'un terrain de badminton. Vous pouvez dessiner les lignes au sol et utiliser des cordes si les filets ne sont pas disponibles.</li></ul>

**Séance 15: Amorti avec saut ciseau**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et montre la technique de l'amorti main haute en coup droit de fond de court.</li> <li>L'enseignant explique le type de coups utilisés au dessus de la tête en coup droit en fond de court, et explique la différence entre l'amorti et le dégagé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Souligner les similitudes des coups main haute.</li> <li>La même préparation avant la frappe, mais la finition par une action de pousser plus que de frapper.</li> <li>Les points d'enseignement principaux des séances 13 et 14 s'appliquent toujours.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves expliquent la différence entre les coups main haute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver un espace de sécurité lors de la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique la différence.</li> </ul>	
Exercices de mobilité et de gainage (10 min)  ▶ <b>L15 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux, mouvements simultanés des deux élèves pour toucher les mains du partenaire.</li> <li>Dos à dos/rotation du buste gauche et à droite pour se toucher les mains.</li> <li>Dos à dos/flexion extension du bassin pour se toucher les mains entre les jambes et au-dessus de la tête.</li> <li>Sur le dos vers assis/Rapprochement du buste vers les jambes pour se toucher les mains devant le corps.</li> <li>Sur le ventre/Extension dorsale, avec élévation des épaules et des cuisses et se toucher les mains.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôle du rythme de l'exercice.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si bonne exécution, accroître la durée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Former des paires de même capacité physique.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire la vitesse pour l'exécution complète de la gamme proposée.</li> </ul>	

**Séance 15: Amorti avec saut ciseau**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Révision du saut ciseau (10 min)  ▶ L15 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail individuel en simulation avec correction individuelle du professeur.</li> <li>• Les élèves avec la raquette se tiennent debout contre le mur (de côté, jambe non-raquette et épaule plus près du mur) ou sur une ligne, poids du corps sur la jambe raquette.</li> <li>• Au signal les élèves font un saut ciseau et avancent après la réception. D'abord sans pas chassés vers l'arrière puis avec deux pas chassés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves sont alignées face à l'enseignant.</li> <li>• Donner autant d'instructions que nécessaire pour développer la technique correcte du saut ciseau (voir les points clés et les séances 13 et 14).</li> <li>• Se concentrer sur le ciseau.</li> <li>• Réception sur le pied opposé à celui de la raquette et avancer.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarrage puis chassés/saut en ciseau/retour en position de départ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance entre les groupes.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves travaillent par deux pour se corriger.</li> </ul>	

**Séance 15: Amorti avec saut ciseau**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Amorti fond de court (20 min)  ▶ L15 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par groupe de 3:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– un lanceur coté du bras raquette du joueur;</li> <li>– un joueur;</li> <li>– un réceptionneur fond de court terrain adverse.</li> </ul> </li> <li>Le lanceur du même côté du filet que le joueur, lance le volant très haut pour qu'il effectue un amorti main haute au dessus de la tête avec rotation. Le réceptionneur de l'autre côté du filet attrape le volant et le lance de nouveau au lanceur pour répéter l'exercice.</li> <li>Les joueurs changent de position après 10 échanges.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur la technique du contact raquette/volant.</li> <li>Position de profil.</li> <li>Bras /coudes à hauteur d'épaule.</li> <li>La raquette doit aller activement vers le volant.</li> <li>Point d'interception haut avec contrôle du pré impact et contact/ impact au volant par poussé.</li> <li>Rotation à 180°.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le troisième joueur informe sur la précision de l'amorti.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas chassés et saut ciseau.</li> </ul>	

**Séance 15: Amorti avec saut ciseau**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Lifts et amortis (10 min)  ▶ L15 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux, routine fermée.</li> <li>L'échange démarre par un service long suivi par un amorti fond de court puis un lift, puis un amorti, puis un lift.</li> <li>Changer après un certain temps ou un nombre d'échanges défini.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés ci-dessus.</li> <li>Se concentrer sur la précision des lifts pour permettre une pratique qualitative.</li> <li>Les deux joueurs pratiquent des habiletés différentes.</li> <li>Rotation régulière des joueurs.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajouter des contraintes entre les frappes, pour les deux joueurs pour accroître la difficulté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécurité sur le terrain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentrer sur les appuis et la rotation.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant résume les points clés de la séance 15</li> <li>Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir ci-dessus</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour vérifier les objectifs de la séance.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser une démonstration pour remémorer la technique de l'amorti.</li> </ul>	

## Séance 16

# Application en jeu

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de cette séance est:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de maîtriser la pratique de l'amorti main haute au dessus de la tête en fond de court.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de démontrer une simulation de l'amorti main haute au dessus de la tête en fond de court avec le saut ciseau;</li><li>• de se déplacer vers le volant en fond de court et effectuer un amorti coup droit main haute au dessus de la tête.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton (ou substitut)</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devrait de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous aurez besoin de filets (ou substituts) et d'un terrain de badminton. Vous pouvez dessiner les lignes au sol et utiliser des cordes si les filets ne sont pas disponibles.</li></ul>

**Séance 16: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient sur la technique du saut ciseau.</li> <li>L'enseignant renforce la technique de l'amorti coup droit main haute au dessus de la tête.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points d'enseignement, séance 15.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demander aux élèves de faire la démonstration.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver un espace de sécurité lors de la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et fait la démonstration.</li> </ul>	
« Le volant chasseur » (10 min)  ▶ L16 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>En groupes sur un demi terrain (ou une zone définie)/un volant. Un élève « chasseur » doit en lançant le volant « toucher » les autres élèves sur le corps (au-dessous du visage). L'élève qui « est touché » rejoint le chasseur et tous les deux utilisent un volant pour toucher les autres. L'élève qui est le dernier à être touché est le vainqueur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les chasseurs travaillent en équipe en se passant le volant pour toucher les élèves.</li> <li>Un léger échauffement peut être nécessaire.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démarrer avec plus d'un chasseur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attention aux volants au sol.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître la zone de jeu.</li> </ul>	
Gainage (10 min)  ▶ L16 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves font quatre exercices différents: <ul style="list-style-type: none"> <li>Gainage sur les coudes et pointes des pieds avec élévation du bassin.</li> <li>Gainage sur les talons et avant-bras avec élévation du bassin.</li> <li>Gainage latéral (à droite) avec élévation du bassin.</li> <li>Gainage latéral (à gauche) avec élévation du bassin.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer de la bonne position.</li> <li>Chronométrer les exercices en fonction de l'âge et du niveau physique de chaque élève.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître la durée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si les élèves perdent leur posture, arrêter l'exercice.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire les exercices dans une logique de défi compétitif: « Qui tiendra une posture correcte le plus longtemps? ».</li> </ul>	

**Séance 16: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Routine amorti – jeu au filet – lift (10 min)  ▶ <b>L16 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par deux. Routine fermée 3 temps:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en jeu un service haut fond de court.</li> <li>Puis séquence: amorti, jeu au filet, lift et ainsi de suite.</li> <li>Si trop difficile, démarrer avec lift-amorti-filet-filet.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situation de coopération entre les deux joueurs.</li> <li>Alterner régulièrement les joueurs.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insister sur la précision.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécurité sur le terrain pendant les échanges.</li> </ul>
Variation sur routine amorti – jeu au filet – lift (10 min)  ▶ <b>L16 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situation précédente avec choix (routine ouverte):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Dégagé ou amorti de fond de court suivi d'un dégagé ou coup au filet. Puis continuer la séquence.</li> <li>Lift ou jeu au filet suivi d'un coup en main haute au choix du fond de court ou lift au filet.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer vos propres routine.</li> <li>Réduire les choix si mauvaise exécution.</li> <li>Renforcer les éléments techniques.</li> </ul>	↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le filet. Revenir aux lifts et amortis sans routine, avec des changements réguliers.</li> </ul>	
			↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître les choix.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécurité sur le terrain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revenir aux routines fermées.</li> </ul>	

**Séance 16: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Match de simple sur demi-terrain avec zone interdite (10 min)  <b>▶ L16 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux sur un demi-terrain. Utiliser des marqueurs (volants, boîtes, etc.) pour indiquer la zone interdite. Les marques indiquent si l'amorti est trop long ou le dégagé trop court.</li> <li>Scoring normal.</li> <li>Mise en jeu vers fond de court ou zone avant. Pendant l'échange le joueur ne peut utiliser que jeu au filet ou lift; dégagé ou amorti fond de court.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Définir les paires en fonction du niveau de jeu.</li> <li>Changer d'adversaire régulièrement.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter la zone à mi court interdite pour encourager la précision. Chercher à terminer en définissant préalablement la zone ou doit tomber le volant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécurité sur le terrain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître les surfaces de frappes autorisées.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient sur les points clés de la séance 16.</li> <li>Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour vérifier les objectifs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer des techniques d'étirement.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant répète les points clés.</li> </ul>	

## Séance 17

# Smash et défense courte

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>Les objectifs de cette séance sont:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• d'introduire la technique du smash;</li><li>• d'introduire la technique de défense courte de smash</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• d'expliquer et démontrer la technique du smash ;</li><li>• d'expliquer et démontrer la technique de défense courte de smash.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton (ou substituts)</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devrait de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous aurez besoin de filets et d'un terrain de badminton. Vous pouvez dessiner les lignes du terrain au le sol et utiliser des cordes si les filets ne sont pas disponibles.</li></ul>

**Séance 17: Smash et défense courte**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et démontre de la technique du smash avec rotation complète.</li> <li>L'enseignant explique et démontre les défenses contrant le smash (revers et coup droit) devant le corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technique de smash similaire à celle du dégagé, même préparation mais accélération, vitesse de la raquette et position du haut du corps en fin de frappe sont amplifiés.</li> <li>Le point d'interception lors du smash doit être devant le corps.</li> <li>En défense, il n'y a pas assez de temps pour un grand mouvement de raquette donc les coups défensifs sont exécutés avec des swings de préparation réduits. La raquette va vers le volant devant le corps.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'il y a des élèves qui sont capables de le faire, les utiliser pour la démonstration. Cela motivera la classe à s'améliorer et montrera aux autres ce qu'ils peuvent faire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver un espace de sécurité lors de la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant explique et fait la démonstration.</li> </ul>	
Appuis rapides (10 min)  ▶ L17 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le groupe est positionné en rangs face à l'enseignant et exécutent: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Une course sur place, puis fréquence d'appuis maximale sur place.</li> <li>– Appuis écartés puis appuis joint: fréquence basse puis fréquence max.</li> <li>– Appuis décalés alternés plan frontal: fréquence basse puis fréquence max.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant fait la démonstration puis les élèves exécutent.</li> <li>Chaque exercice démarre avec un mouvement lent pour établir la bonne technique.</li> <li>Au signal de l'enseignant, les élèves passent à la vitesse maximale.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajouter des variations pour améliorer la coordination.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité entre les élèves.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver un rythme lent et se concentrer sur la qualité des appuis et de l'exécution.</li> </ul>	

**Séance 17: Smash et défense courte**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Le Smash (15 min) <b>▶ L17 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer et montrer la technique du smash.</li> <li>• Par deux simulation du smash. Ils se corrigent mutuellement.</li> <li>• Puis progression avec pratique avec volants, par deux. Le joueur 1 démarre avec un service long, le joueur 2 le smash. Le joueur 1 laisse le volant retomber au sol et puis relance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation similaire au dégagé (voir les points d'enseignement des séances 13 et 14).</li> <li>• Point d'interception devant le corps.</li> <li>• Puissance (Force + vitesse) dans la frappe.</li> <li>• Le volant doit être frappé vers le bas (vers le bas du filet si nécessaire).</li> <li>• Rotation de 180° (en ciseau).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduire les pas chassés avant la frappe et le déplacement vers l'avant après.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver des distances de sécurité à cause des vitesses de raquettes très élevées.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des cibles pour tester la précision.</li> <li>• Utiliser un filet plus bas si nécessaire.</li> </ul>	
La défense courte (10 min) <b>▶ L17 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par deux, un joueur distribue un joueur effectue des défenses. Distribution au niveau de la taille.</li> <li>• Commencer par pratiquer la défense revers puis coup droit séparément.</li> <li>• Puis pratique des deux en alternance.</li> <li>• Changer les rôles après 10 coups.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de démarrage avec la raquette devant le corps.</li> <li>• Coude libre devant le corps.</li> <li>• Raquette vers volant (pas de grand swing de préparation).</li> <li>• Accompagnement du coup réduit.</li> <li>• Action de poussée réduite.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La distribution se fait plus près pour accroître l'intensité et la difficulté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité entre les élèves.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer ou baisser le filet.</li> </ul>	

**Séance 17: Smash et défense courte**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Routine smash – défense courte (15 min)  ▶ L17 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Routine fermée par deux sur demi-terrain. Service long, smash, défense courte, lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer de rôle selon la durée ou le nombre de smash.</li> <li>En cas de groupe plus grand, changer de rôles plus souvent pour éviter les temps d'attente.</li> <li>Si des élèves attendent, ils peuvent faire d'autres choses: Exemple arbitrer pour compter les smashes sur une cible définie.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passer à l'utilisation de cibles pour les smashes. Possible transformation en compétition en comptant le nombre de smashes dans la cible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si les élèves attendent leur tour sur le terrain, s'assurer qu'ils sont sur le côté du terrain et loin de la zone d'impact volant.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlever l'aspect compétition du jeu pour une bonne exécution.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant répète encore les points clés de la séance 17.</li> <li>Etirements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les principaux points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour vérifier les objectifs de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne technique d'étirements.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant répète les principaux points d'enseignement.</li> </ul>	

## Séance 18

# Application en jeu

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>Les objectifs de cette séance sont:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de développer la technique de smash;</li><li>• de développer la technique de défense.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de faire la démonstration la technique du smash;</li><li>• de faire la démonstration la technique de défense</li></ul>
<p><b>Équipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devrait de préférence se dérouler à l'intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous aurez besoin de filets et d'un terrain de badminton pour ce cours. Vous pouvez dessiner les lignes du terrain au sol et utiliser des cordes si les filets ne sont pas disponibles.</li></ul>

**Séance 18: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient sur la technique de smash avec une rotation complète.</li> <li>L'enseignant renforce la technique des coups défensifs (défense courte revers et coup droit) devant le corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points principaux clés de la séance 17.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser les élèves pour faire la démonstration.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver un espace de sécurité lors de la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant renforce les principaux points clés du cours.</li> </ul>	
Motricité et coordination en groupes (10 min) <b>▶ L18 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En groupes travail par vague. Les premiers élèves démarrent le déplacement au signal.</li> <li>Au signal de l'enseignant, le groupe exécute un mouvement:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>« tour » (tour complet rapide)</li> <li>« bas » (toucher au sol)</li> <li>« saut » (sauter les mains en l'air)</li> </ul> </li> <li>Entre temps, l'enseignant signale et le groupe continue</li> <li>Lorsque l'enseignant dit « course », le groupe court sur 20 mètres et le groupe suivant démarre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre de joueurs par vague en fonction de l'espace.</li> <li>Les exercices sont exécutés avec une vitesse maximale.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser la taille du groupe pour contrôler l'intensité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver une distance de sécurité entre les élèves.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer d'exercice et varier pour garder une forte mobilisation et une forte intensité.</li> </ul>	

**Séance 18: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Points principaux d'enseignement	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Routine smash – défense courte – lift (20 min) ▶ L18 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par deux. Routine fermée 3 temps. Mise en jeu un service haut 3/4 du court, Puis séquence: smash, défense courte, lift et ainsi de suite. Si trop difficile, démarrer avec lift-smash-défense courte -filet-lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situation de coopération entre les deux joueurs.</li> <li>Définir les paires par niveaux de pratique.</li> <li>Alterner régulièrement les joueurs.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poser des cibles de précision.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder à l'esprit la sécurité lors des échanges.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baisser le filet ou réduire la taille du terrain.</li> </ul>	
Match sur demi-terrain, smash gagnant compte double (20 min) ▶ L18 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux face à face sur un ½ terrain, réduction de la zone de jeu, zone entre filet et ligne de service court interdite.</li> <li>Jeu normal Si échange se termine par smash: 2 points décernés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si le groupe est trop grand, 3 ou 4 joueurs peuvent jouer sur la même moitié de terrain. Le vainqueur reste sur le terrain et garde son score, le joueur qui entre reprend le score qu'il avait avant de sortir. Le premier qui obtient le score défini gagne ou le meilleur score si situation au temps.</li> <li>Peut se jouer en équipe avec des équipes de niveaux hétérogènes.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Victoire automatique si le volant touche le sol sans que l'adversaire le touche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder à l'esprit la sécurité sur le terrain!</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baisser le filet et/ou réduire la taille du terrain.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant répète encore les techniques du smash et des coups défensifs</li> <li>Etirements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les principaux points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour vérifier la compréhension des objectifs de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser les bonnes méthodes d'étirement.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant répète les principes clés.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**L'ÉCOLE DU BADMINTON DE LA *BWF***  
PLANS DE SÉANCES – APPRENDRE À GAGNER

© Badminton World Federation 2011.  
First published November 2011.

# Vue d'ensemble

## 1. Introduction – Apprendre à gagner

---

Avant de commencer à lire ces plans de séances et de programmer une séance, lisez les informations suivantes:

- Se référer au module 8 avant de planifier ses séances.
- Pour chaque situation d'apprentissage proposée est inclus dans ces séances un clip vidéo afin d'illustrer la mise en place et d'aider l'enseignant dans ses préparations.
- Les quatre séances de ce chapitre ont pour objectifs:
  - La prise de conscience tactique du jeu.
  - La capacité de prendre des décisions.
  - Les tactiques spécifiques au badminton et les stratégies.

# Plans de cours

## 2. Titres – Apprendre à gagner

Quatre plans de séances sont proposés dans ce chapitre:

- Séance 19 – Tactiques en simple
- Séance 20 – Application en jeu
- Séance 21 – Tactiques en double
- Séance 22 – Application en jeu



## Séance 19

# Tactiques en simple

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
L'objectif de cette séance est: <ul style="list-style-type: none"> <li>• de présenter les tactiques de base du jeu en simple.</li> </ul>	A la fin de cette séance les élèves seront capables: <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'expliquer les tactiques de base en simple.</li> </ul>
<b>Equipement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Echelle d'agilité (si pas disponible, vous pouvez dessiner une échelle au sol / par terre ou utiliser un adhésif pour marquer les lignes au sol)</li> <li>• Volants</li> <li>• Raquettes</li> </ul>	<b>Contexte éducatif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous aurez besoin d'un filet et d'un terrain de badminton. Vous pouvez dessiner les lignes au sol / par terre.</li> </ul>

**Séance 19: Tactiques en simple**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<p>L'enseignant explique les bases tactiques en simple:</p> <p>Tactique 1: Utiliser l'espace et changer de direction:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Permet de mettre en retard l'adversaire en fond de court pour se créer des espaces au filet afin d'y placer un coup gagnant.</li> <li>– Permet de mettre en retard l'adversaire au filet pour se créer des espaces en fond de court afin d'y placer un coup gagnant.</li> </ul> <p>Tactique 2: Changement de vitesse,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utiliser des coups plus rapides, par ex: smash, dégagés rapides pour gagner le point ou se créer une opportunité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans les tactiques en simple, il s'agit de prendre de bonnes décision en se basant sur:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– L'espace (hauteur, largeur et profondeur).</li> <li>– Soi-même (position; où je suis; endurance/puissance).</li> <li>– L'adversaire.</li> </ul> </li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A cette étape des questions peuvent être posées aux élèves sur les coups utilisés dans les approches tactiques choisies pour gagner l'échange (par ex: comment forcer son adversaire en fond de court?)</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant explique les approches tactiques du jeu en simple.</li> </ul>	

**Séance 19: Tactiques en simple**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Echelle d'agilité 1 (10 min)  ▶ L19 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une échelle d'agilité pour environ 10 élèves. Placer l'échelle par terre et s'assurer qu'il y a assez d'espace entre les élèves pour revenir le long de l'échelle sur le côté en position de départ.</li> <li>• Les possibilités sont: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Course normale</li> <li>– Un-deux in, un-deux out.</li> <li>– Un-deux in, un-deux out, un-deux in, un-deux out.</li> </ul> </li> <li>• Remarque: laisser les élèves essayer deux ou trois fois, puis faire les exercices d'abord lentement puis plus vite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler la vitesse et s'assurer de la bonne exécution des appuis.</li> <li>• Bras, épaules et mains détendus. La tête doit rester aussi droite que possible.</li> <li>• S'assurer que les mouvements sont bien exécutés avec une bonne répartition du poids du corps.</li> <li>• Si vous ne possédez pas d'échelle, utiliser des lignes au sol/par terre ou les dessiner sur le sol.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître le rythme des mouvements si bien exécutés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer que les élèves attendent leur tour et ne commencent pas avant que l'élève précédent ait terminé.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder des mouvements simples et augmenter lentement le rythme.</li> </ul>	

**Séance 19: Tactiques en simple**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Match de simple sur demi-terrain, tactique n°1 (10 min)  <b>▶ L19 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu en simple sur une moitié du terrain. Les élèves essaient de mettre en place la tactique 1 (voir introduction) de création d'espace.</li> <li>• Jeu sans smash pour encourager les élèves à utiliser et créer l'espace. 2 points si le volant tombe au sol sans que l'adversaire ne le touche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu à thème pendant un temps défini: « vers le haut ou vers le bas » (ex: victoire si l'adversaire relève dans l'espace proche du filet).</li> <li>• Si le groupe est trop important, ne pas faire durer trop longtemps le temps de jeu pour limiter le temps d'attente.</li> <li>• Effectuer des « montées/descente » Le joueur qui gagne monte sur le terrain supérieur, celui qui perd descend. Plus on avance dans la situation plus les élèves sont confrontés à leur niveau de jeu.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarrer avec les meilleurs joueurs au fond du gymnase pour qu'ils tentent de remonter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer que les élèves soient conscients de la sécurité autour du terrain de badminton (par ex: ne pas traverser le terrain lorsqu'un match est en cours etc.).</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séparer le groupe sur différents niveaux de jeux pour avoir des joueurs de même niveau et éviter le découragement.</li> </ul>	
Match de simple sur demi-terrain, tactique n°2 (10 min)  <b>▶ L19 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu en simple sur une moitié de terrain. Les élèves essaient de mettre en place la tactique 2 (voir introduction).</li> <li>• Les élèves marquent 2 points chaque fois qu'ils font un coup gagnant qui touche le sol sur un smash ou avant la ligne de service ou proche de celle-ci sans que l'adversaire ne le touche et idem en fond de court.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comme ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le niveau des élèves est trop différent, diviser la classe en groupes de niveaux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir ci-dessus.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est important de ne pas décourager les élèves. S'assurer de l'expérience positive de chacun en réduisant la taille du terrain ou baissant le filet.</li> </ul>	

**Séance 19: Tactiques en simple**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Match de simple sur demi-terrain, tactiques n°1 & 2 (10 min)  ▶ L19 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu en simple sur un demi-terrain ou sur un terrain complet en fonction du niveau de jeu</li> <li>• Les élèves essayent de mettre en place les tactiques en simple 1 et 2.</li> <li>• Une zone est définie sur le terrain comme étant « out » Tout volant qui y tombe attribue un point à l'adversaire. (1/3 central par ex).</li> <li>• Evolution de la situation. Variation de la zone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Même timing qu'au dessus.</li> <li>• Poser rapidement des questions aux élèves après le match, quelles tactiques ont-ils essayées et pourquoi?</li> <li>• La seconde activité est utilisée pour améliorer l'utilisation de la profondeur et de la hauteur.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire progressivement la zone cible/taille pour encourager la précision.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comme ci-dessus.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simplifier les jeux et adapter les terrains si nécessaire.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant répète les points clés de la séance 19.</li> <li>• Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander aux élèves de faire la démonstration des exercices pour les étirements et la phase de repos.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des questions pour encourager les élèves à penser tactique.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revoir encore une fois les approches tactiques générales en simple.</li> </ul>	

## Séance 20

# Application en jeu

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de cette séance est:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de développer les tactiques de base du jeu en simple.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de décrire différentes manières de gagner des points en simple.</li></ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filets de badminton (ou substituts)</li><li>• Echelle d'agilité</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous aurez besoin d'un filet et d'un terrain de badminton. Vous pouvez dessiner les lignes au sol / par terre.</li><li>• L'échelle d'agilité peut être marquée sur le sol / terrain.</li></ul>

**Séance 20: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Introduction (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant reprend les bases des approches tactiques en simple (voir intro séance 19).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés de la séance 19.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour demander aux élèves d'expliquer les principales approches tactiques.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant renforce les approches tactiques du jeu en simple.</li> </ul>	
Echelle d'agilité 2 (15 min)  ▶ L20 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer l'échelle au sol et s'assurer qu'il y a assez d'espace entre les élèves pour revenir le long de l'échelle sur le côté en position de départ. Les possibilités idéales sont:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Deux appuis intérieurs, deux appuis intérieurs.</li> <li>– Deux intérieurs, deux extérieurs, deux intérieurs, deux extérieurs.</li> <li>– Deux intérieurs, deux intérieurs, droit extérieur et équilibre, deux intérieurs, deux intérieurs, gauche extérieurs et en équilibre</li> <li>– Laisser les élèves essayer deux ou trois fois, puis faire les exercices d'abord lentement puis plus vite.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler la vitesse et s'assurer de la bonne exécution des pas.</li> <li>Bras, épaules et mains souples. La tête doit rester aussi droite que possible.</li> <li>S'assurer que les mouvements sont bien exécutés avec le poids du corps bien réparti.</li> <li>Si vous ne possédez pas d'échelle, utiliser des lignes au sol/par terre.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accroître le rythme des mouvements si bien exécutés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer que les élèves attendent leur tour et ne commencent pas avant que l'élève précédent ait terminé.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder des mouvements simples et augmenter lentement le rythme.</li> </ul>	

**Séance 20: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Match par équipes sur demi-terrain (20 min)  ▶ <b>L20 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi terrain en simple – Par équipe de trois de 3.</li> <li>• Le joueur 1 joue contre un jouer de même niveau. A la fin du point engagé les 2 élèves sortent du terrain. Deux autres les remplacent.</li> <li>• Les points sont cumulés.</li> <li>• Les élèves marquent 2 points chaque fois qu'ils font un coup gagnant qui touche le sol sans que l'adversaire le touche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Équipes doivent penser tactique.</li> <li>• Encourager le travail et la communication d'équipe.</li> <li>• Définir des oppositions équilibrées.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défier de meilleurs joueurs, par exemple en donnant des points bonus à certaines équipes pour commencer le match. Augmenter/ diminuer la taille du terrain; réduire les zones de marquage de points.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer que les élèves soient conscients de la sécurité autour du terrain de badminton (par ex: ne pas traverser le terrain lorsqu'un match est en cours etc.).</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier le terrain pour les moins bons élèves.</li> </ul>	
Match de simple par équipes sur demi-terrain (15 min)  ▶ <b>L20 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves sont divisés en équipes hétérogènes.</li> <li>• Jeu sur une moitié de terrain. Chaque élève de l'équipe touche le volant chacun son tour (chemin de rotation défini par l'enseignant, le joueur frappe et laisse sa place à son partenaire.</li> <li>• Les joueurs ne peuvent entrer sur le terrain qu'à partir de la ligne de fond de court et ils ne peuvent sortir que sur le côté du terrain).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux courts pour permettre de jouer des matches contre un nombre maximum d'adversaires.</li> <li>• Tous les points des joueurs s'ajoutent et sont cumulés pour l'équipe.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer au même jeu sur un terrain complet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir ci-dessus.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître le nombre de joueurs par équipes.</li> </ul>	

**Séance 20: Application en jeu**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Sécurité
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant répète les principaux points clés en simple.</li> <li>Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demander aux élèves de piloter les exercices d'étirements et la récupération.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revoir encore une fois les approches tactiques générales en simple.</li> </ul>	

## Séance 21

# Tactiques en double

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>Les objectifs de cette séance sont de présenter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les tactiques de base en double;</li> <li>• les positions de service et de retour .</li> </ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de faire la démonstration et d'expliquer les formations offensives et défensives de base en double.</li> </ul>
<p><b>Equipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquettes</li> <li>• Volants</li> <li>• Filet de badminton (ou un substitut)</li> <li>• Cerceaux (ou d'autres cibles)</li> </ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous aurez besoin d'un filet et d'un terrain de badminton. Vous pouvez dessiner les lignes au sol/par terre.</li> <li>• Si les cerceaux ou d'autres cibles ne sont pas disponibles, vous pouvez aussi dessiner directement au sol/par terre les cibles ou utiliser un ruban adhésif sur les terrains.</li> </ul>

**Séance 21: Tactiques en double**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Safety
Introduction (10 min)	L'enseignant explique les points clés de la séance 21: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance du service et du retour.</li> <li>• Formations offensives et défensives de base.</li> <li>• Importance du travail d'équipe en double.</li> <li>• Revoir les coups de base en double.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les tactiques de double dépendent de la prise de décision rapide se basant sur:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– L'espace.</li> <li>– Soi-même.</li> <li>– L'adversaire.</li> <li>– Le partenaire.</li> </ul> </li> </ul> Utiliser des joueurs pour démontrer les positions.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comme la plupart des coups ont déjà été passés en revue dans les séances précédents, demander aux élèves d'expliquer/démontrer la technique du service en revers et des principaux coups en doubles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité lors de la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant revient sur les coups en double y compris le service.</li> </ul>	
Révision du service revers (10 min)  ▶ L21 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par paire. Révision du service revers avec visée de cible au sol (cerceau ou tout autre cible au sol).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique par deux.</li> <li>• Prise pouce souple.</li> <li>• Frapper le volant depuis la main.</li> <li>• Si les élèves frappes des coups correctement, le retour de service peut être introduit, une partie des joueurs sert et l'autre reçoit. Changer les rôles au signal de l'enseignant.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si exécuté correctement faire des cibles plus petites ou/et placer une corde ou ficelle quelques centimètres au-dessus du filet. Le volant doit passer entre la ficelle et le filet (ou utiliser le bras du partenaire).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En pratiquant les retours, s'assurer que le terrain est dégagé avant de servir.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concentrer sur la bonne technique de service.</li> </ul>	

**Séance 21: Tactiques en double**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Safety
Jeu dans l'espace mi-court / filet (20 min)  <b>▶ L21 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par paire sur demi terrain. Mise en jeu du mi-court vers mi-court adverse. Ne sont autorisées que les trajectoires à plat à mi court et s'il y a une occasion, l'un d'entre eux tente d'avancer vers le filet et prendre l'attaque. L'autre joueur recule alors en position de défense et cherche à maintenir l'échange à plat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démarrer doucement puis accentuer le rythme.</li> <li>Lors du mouvement vers le filet, l'attaquant garde la raquette haute et réduit le swing de son armé raquette.</li> <li>En défense – plier les genoux et abaisser le centre de gravité, le coude loin du corps. Encourager la défense de revers.</li> <li>Si le groupe est trop important, les élèves qui attendent peuvent jouer contre le mur et pratiquer des frappes de défense contre le mur (bonne pratique pour la défense en double).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si bien exécuté, accroître le rythme. Possible introduction du lift et smash pour accroître la difficulté et ajouter un élément de compétition avec des points pour les smashes gagnants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser un seul volant.</li> </ul>
		↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si trop difficile, insister sur le jeu de mi court seulement, puis passer du filet à la défense et changer les rôles au signal de l'enseignant.</li> </ul>		

**Séance 21: Tactiques en double**

Phase/Durée	Situations d'apprentissages	Contenus d'enseignement/ points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Safety
Position des joueurs en double (15 min)  ▶ L21 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail de simulation, 4 élèves par terrain chacun un chiffre de 1 à 4. L'enseignant donne le numéro, l'élève avec le numéro va vers le fond de court en position smash. Le partenaire prend la position d'attaque au filet ; les adversaires se mettent en position défensive. L'enseignant donne ensuite un autre numéro et les joueurs répondent en adoptant une formation appropriée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les grands groupes de joueurs/paires, faire des rotations sur le terrain à intervalles réguliers.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Progression plus rapide en situation d'échange.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécurité sur le terrain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le filet.</li> <li>Se concentrer sur les formations de base.</li> </ul>	
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant revient sur les points clés de la séance 21.</li> <li>Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir les points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des questions pour faire participer les élèves et vérifier les objectifs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécurité sur le terrain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le filet. Se concentrer sur les formations de base.</li> </ul>	

## Séance 22

# Application en jeu

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
<p>L'objectif de cette séance est de présenter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• le jeu en double.</li></ul>	<p>A la fin de cette séance les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de faire la démonstration des formations offensives et défensives en situation de jeu.</li></ul>
<p><b>Équipement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes</li><li>• Volants</li><li>• Filet de badminton (ou substitut)</li></ul>	<p><b>Contexte éducatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La séance devra de préférence se dérouler en intérieur, mais il est possible de le faire en extérieur. Vous aurez besoin d'un filet et d'un terrain de badminton. Vous pouvez dessiner les lignes au sol/par terre.</li></ul>

**Séance 22: Jeux tactiques**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Safety
Introduction (5 min)	L'enseignant revient sur les points clés de la séance 21: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formations offensives et défensives de base.</li> <li>• L'importance du travail d'équipe en double.</li> <li>• Les coups de base utilisés dans le jeu en double.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les points d'enseignement clés dans la séance 21</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves démontrent les positions de base en double et identifie les coups clés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité lors de la démonstration.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant revient sur la position de jeu en double et les coups clés y compris le service.</li> </ul>	
Le jeu du furet (10 min)  ▶ L22 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situation pour augmenter la vitesse de déplacement et la vitesse de réaction.</li> <li>• Les élèves s'alignent tenant leurs mains derrière leurs dos; un élève se voit donner une petite pierre par l'enseignant (invisible pour les autres). Cet élève décide quand démarrer sa course. Le joueur à « la pierre » doit atteindre l'autre côté (distance déterminée par l'enseignant) sans être rattrapé par les autres.</li> <li>• Gage pour le ou les perdants.</li> <li>• Continuez avec l'équipe suivante après que la première équipe ait fini la course.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diviser les groupes par capacité physique.</li> <li>• Employer les aides/élèves pour distribuer les pierres pour et permettre à plus d'un groupe de travailler à la fois.</li> <li>• Conserver de petites distances de course.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître/décroître la distance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver une distance de sécurité entre les groupes.</li> </ul>
			↓		

**Séance 22: Jeux tactiques**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Safety
Jeu à mi court 1 (10 min)  ▶ L22 – V2	1 contre 1 sur demi-terrain. <ul style="list-style-type: none"> <li>L'avant et le fond de court (devant la ligne de service et derrière les lignes de fond) sont considérés comme « out ». Les échanges se font à mi court seulement.</li> <li>Mise en jeu service en revers court ou « flick ». Encourager le jeu à plat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jouer avec une limite temps ou une limite points atteints</li> <li>Jouer en « en montée/descente ».</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Points doublés pour un coup direct gagnant (touche le sol sans être touché par l'adversaire).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécurité sur le terrain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des services courts pour réduire l'incertitude.</li> </ul>	
Jeu à mi court 2 (15 min)  ▶ L22 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme ci-dessus mais jeu sur tout le terrain avec un partenaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Joueurs restent dans leur 1/4 de court.</li> <li>Encourager le jeu plat et rapide.</li> <li>Jouer avec une limite temps ou une limite points atteints pour réduire le délai d'attente entre les paires qui attendent leur tour pour jouer.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Points doublés pour un coup direct gagnant (touche le sol sans être touché par l'adversaire).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sécurité sur le terrain.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des services courts pour réduire l'incertitude.</li> </ul>	

**Séance 22: Jeux tactiques**

Phase/Durée	Situations d'apprentissage	Contenus d'enseignement/ Points clés	Variations (↑ plus difficile, ↓ plus facile)		Safety
Jeux et exercices en doubles (15 min)  ▶ <b>L22 – V4</b>	2 contre 2 tout terrain: équipes A et B routine 3 temps fermée lift smash défense courte)  • Mise en jeu service revers court équipe A (se place en position d'attaque). Le retour est un lift de l'équipe B qui se place en position défensive. Equipe A smashe avec un joueur au filet. Equipe B défend. Le joueur qui défend suit son volant. Equipe B prend la position d'attaque. Equipe A lift puis se place en défense.  • Après quelques échanges jouer un double normal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappeler aux élèves les règles du jeu.</li> <li>• Renforcer le jeu de position.</li> <li>• Encourager le jeu d'attaque.</li> <li>• Changer les paires régulièrement.</li> <li>• L'exercice devrait être coopératif pour encourager les échanges et pratiquer le positionnement en double.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité sur le terrain.</li> </ul>
Bilan Retour au calme (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant revient sur les points clés des séances 21 et 22.</li> <li>• Le groupe fait des étirements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les points clés ci-dessus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des questions pour encourager les élèves à participer et vérifier les objectifs.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant revient sur les points clés.</li> </ul>	



