



# SHUTTLE TIME

**PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU  
JEUNE JOUEUR DE BADMINTON DE LA *BWF***

MANUEL À L'USAGE  
DES ENSEIGNANTS EN BADMINTON



BADMINTON  
WORLD  
FEDERATION



# SHUTTLE TIME

## PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU JEUNE JOUEUR DE BADMINTON DE LA **BWF** MANUEL À L'USAGE DES ENSEIGNANTS EN BADMINTON

Published by:  
**BADMINTON WORLD FEDERATION [1983-05-5]**  
Unit No.1 Level 29  
Naza Tower, Platinum Park  
10 Persiaran KLCC  
50088 Kuala Lumpur  
Tel: +603 2631 9188  
Fax: +603 2631 9688  
Email: [bwf@bwfbadminton.org](mailto:bwf@bwfbadminton.org)  
Website: [www.bwfcorporate.com](http://www.bwfcorporate.com)

© BADMINTON WORLD FEDERATION , 2017  
First published November 2011

ISBN National Centre – National Library of Malaysia  
ISBN 978-967-15281-6-7

All rights reserved.

No part of this book may be used, stored in, transmitted or reproduced  
in any form or manner whatsoever without the prior written permission  
of the Publisher, BADMINTON WORLD FEDERATION.

Printed by Fussian Advertising & Printing Sdn. Bhd.  
Kuala Lumpur

# Remerciements

La BWF souhaite remercier les personnes, fédérations, associations suivantes pour leur inestimable contribution au développement de *Shuttle Time*.

## Développeurs du matériel

---

Stuart Borrie

David Cabello

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

## Traducteurs

---

Mathieu Limouzin

Augustin Limouzin

## Continental Confederations

---

Badminton Africa	<a href="http://www.bcabadminton.org">www.bcabadminton.org</a>
Badminton Asia	<a href="http://www.badmintonasia.org">www.badmintonasia.org</a>
Badminton Europe	<a href="http://www.badmintoneurope.com">www.badmintoneurope.com</a>
Badminton Pan Am	<a href="http://www.badmintonpanam.org">www.badmintonpanam.org</a>
Badminton Oceania	<a href="http://www.oceaniabadminton.org">www.oceaniabadminton.org</a>



## Pour plus d'informations

Les traductions de *Shuttle Time* sont disponibles en plusieurs langues et peuvent être téléchargées sur le site internet Shuttle Time de la BWF.

## Badminton World Federation

---



Unit No.1 Level 29, Naza Tower  
Platinum Park 10 Persiaran KLCC  
50088 Kuala Lumpur, Malaysia  
[www.bwfshuttletime.com](http://www.bwfshuttletime.com)  
[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)

# Sommaire

## Module 1 – Débuter

---

### Vue d'ensemble

1. Introduction .....	6
2. A l'usage des enseignants .....	7
3. A l'usage des élèves .....	7
4. Pourquoi le badminton .....	8
5. Votre projet pédagogique en badminton .....	9

### Regards sur Shuttle Time

6. Objectifs de Shuttle Time .....	10
7. Shuttle Time: Une référence éducative et pédagogique .....	11

### Regards sur le badminton

8. Un sport idéal pour le monde scolaire .....	12
9. Le socle minimal pour la pratique du badminton .....	13
10. Le but du jeu .....	13
11. Les règles du jeu .....	14
12. Le haut niveau en badminton .....	14
13. Un sport olympique et paralympique .....	14
14. Le badminton dans le monde entier .....	15
15. Les origines du badminton .....	15
16. Harmoniser le badminton au niveau international .....	16
17. La vision, la mission et les objectifs de la BWF .....	17
18. Inclusivité .....	17
19. Le badminton près de chez vous .....	17

## Module 2 – Shuttle Time une démarche d'enseignement et des contenus éducatifs

---

1. Vue d'ensemble .....	19
2. La démarche pédagogique .....	20
3. Les contenus d'enseignement du badminton .....	21
4. Une formation structurée .....	23
5. Comment démarrer .....	24
6. La structure des interventions pédagogiques .....	24
7. La structure générale du cours .....	25
8. Une démarche adaptative .....	26

### **Module 3 – Gestion de groupe et enseignement du badminton**

---

1. Motiver les élèves . . . . .	28
2. Enseigner le badminton à de grands groupes . . . . .	29
3. Aptitudes de distribution . . . . .	31
4. La sécurité . . . . .	31
5. « Jouer » – Gérer les groupes. . . . .	32

### **Module 4 – Exercices de développement physique**

---

1. Introduction . . . . .	33
2. Buts . . . . .	34
3. Exercices de base de la préparation physique – Résumé . . . . .	35
4. Pour ne rien oublier. . . . .	38

### **Module 5 – Les premières séances**

---

#### **Frapper Bouger – Les prises de raquette, La position d’attente, le jeu en zone avant (10 séances)**

1. Introduction . . . . .	40
2. Objectifs . . . . .	40
3. Les contenus à enseigner . . . . .	41
4. Pour ne rien oublier. . . . .	58

### **Module 6 – Se préparer à la frappe; Swing et lancer**

---

#### **Le jeu à mi court (2 séances)**

1. Introduction . . . . .	60
2. Objectifs . . . . .	60
3. Les contenus à enseigner . . . . .	61
4. Pour ne rien oublier. . . . .	66

## Module 7 – Lancer Frapper; Swing et frappe

---

### Le jeu en fond de court (6 séances)

1. Introduction . . . . .	68
2. Objectifs . . . . .	68
3. Les contenus à enseigner . . . . .	69
4. Pour ne rien oublier . . . . .	78

## Module 8 – Apprendre à gagner

---

### Tactiques et compétition (4 séances)

1. Introduction . . . . .	80
2. Buts et objectifs . . . . .	80
3. Prise de conscience tactique . . . . .	80
4. Les contenus à enseigner . . . . .	81
5. Pour ne rien oublier . . . . .	83

## Module 9 – Comment organiser des compétitions

---

1. Introduction . . . . .	85
2. Compétitions à élimination directe . . . . .	85
3. Compétitions version « Championnat » . . . . .	87
4. Compétitions « défi » . . . . .	88
5. Compétitions pyramide . . . . .	89
6. Compétitions en club . . . . .	90

## Module 10 – Règles simplifiées du badminton

---

1. Vue d'ensemble . . . . .	91
2. Système de points . . . . .	92
3. Intervalles et changement de terrains . . . . .	92
4. Règles du simple . . . . .	92
5. Règles du double . . . . .	92

# Module 1

## Débuter / Comprendre Shuttle Time

### TABLE DES MATIERES

---

#### Vue d'ensemble

1. Introduction
2. A l'usage des enseignants et des entraîneurs
3. A l'usage des enfants
4. Pourquoi le badminton
5. Votre projet pédagogique en badminton

#### Regards sur Shuttle Time

6. Objectifs de Shuttle Time
7. Shuttle Time: Un ensemble de références éducatives et pédagogiques

#### Regards sur le badminton

8. Un sport idéal pour les écoles
9. Le socle minimal pour la pratique du badminton
10. Le but du jeu
11. Les règles du jeu
12. Le haut niveau en badminton
13. Un sport olympique et paralympique
14. Le badminton dans le monde entier
15. Les origines du badminton
16. L'harmonisation du badminton au niveau international
17. La vision, la mission et les objectifs de la BWF
18. Inclusivité
18. Le badminton près de chez vous

## Le pourquoi du Module 1

Le Module 1 vous présente *Shuttle Time* et l'importance du badminton dans le milieu scolaire. Il décrit le programme général d'apprentissage et vous donne les fondamentaux du badminton. Il vous aide aussi à adapter votre démarche pédagogique à la situation dans votre école et dans votre région.

## Qu'apprenez vous dans Module 1

A la fin de ce module, vous comprendrez mieux:

- les objectifs de *Shuttle Time* et les contenus du programme;
- votre situation vis-à-vis du badminton;
- les avantages du badminton pour les élèves;
- les règles et l'environnement qui entourent le badminton dans le monde.



# Vue d'ensemble

## 1. Introduction

---

**Shuttle Time** est le programme proposé par la BWF en milieu scolaire. Ce programme a pour objectif de faire du badminton l'un des sports les plus pratiqués dans les écoles du monde entier.

Ce manuel « ressources » est destiné aux enseignants. Il est composé de 10 modules. Ces modules vous aideront à « enseigner le badminton » dans les écoles.

Les 10 modules de ce Manuel vous aident à :

- mieux comprendre le badminton;
- planifier les séances de badminton;
- proposer des séances de badminton ludiques, appréciés des élèves et ceci en toute sécurité.
- véhiculer par la pratique une image positive du badminton.

Les contenus d'enseignement essentiels se trouvent détaillés dans les Modules 5, 6, 7 et 8.

- Module 5 – **10 séances pour débiter** (10 séances – n° 1 à 10)
- Module 6 – **Se préparer à la frappe; Swing et lancer** (2 séances – n° 11 à 12)
- Module 7 – **Lancer Frapper; Swing et frappe** (6 séances – n° 13 à 18)
- Module 8 – **Apprendre à gagner** (4 séances – n° 19 à 22)

Les 22 séances sont téléchargeables séparément.

## 2. A l'usage des enseignants

---

Les enseignants sont essentiels pour le succès de *Shuttle Time*.

### **Les enseignants ...**

- n'ont pas besoin d'avoir d'expérience en badminton pour pouvoir utiliser ce programme;
- peuvent utiliser de façon autonome ce programme pour apprendre à planifier et proposer des séances de badminton;
- peuvent assister à une formation sur un jour (8 heures) qui a été conçue pour les enseignants qui souhaitent apprendre à utiliser ce programme.

Nous vous suggérons de contacter votre fédération nationale pour en savoir plus sur le programme de développement du badminton dans le milieu scolaire. Les coordonnées des fédérations sont répertoriées sur le site internet de la BWF – [www.bwfcorporate.com](http://www.bwfcorporate.com)

Certains enseignants connaissent déjà le badminton, ils ont déjà assisté à des matchs ou ils y ont joué eux-mêmes. Certains enseignants étaient entraîneurs de badminton. Cependant d'autres appréhenderont ce sport pour la première fois par l'intermédiaire de ce programme pédagogique.

Ce *Manuel à l'usage des Enseignants* et *Shuttle Time* sont destinés à tous les professeurs et ceci quel que soit leur vécu en badminton.

## 3. A l'usage des enfants

---

Certains enfants connaissent déjà le badminton, ils ont déjà assisté à des matchs parfois ont déjà joué. D'autres enfants feront leur première expérience en badminton par l'intermédiaire de *Shuttle Time*.

### **Les enfants ...**

- de tout âge et de tout niveau d'aptitude peuvent réussir à développer les capacités nécessaires à la pratique du badminton;
- apprennent les **habiletés du badminton** par l'intermédiaire des activités présentées dans la séance;
- développent des **capacités physiques** tout en « apprenant le badminton » à travers différentes activités.

Il est important de connaître le niveau initial des enfants tant en badminton que dans les autres activités sportives.

#### 4. Pourquoi le badminton

Le badminton est un sport scolaire fantastique aussi bien pour les **garçons** que pour les **filles**. Il convient aux enfants de tout âge et de tout niveau de capacités physiques. C'est un sport ludique, peu traumatisant physiquement et se déroulant dans un environnement sécurisé.

Le badminton proposé dans **Shuttle Time** prend part au développement des capacités physiques fondamentales, tout au long de l'année scolaire. Il permet particulièrement d'apporter une attention spécifique:

- à la coordination entre l'œil et la main;
- à l'aptitude physique à attraper et à lancer;
- à la stabilité et à l'équilibre général;
- à la vitesse d'exécution et à l'agilité, à la capacité à changer rapidement de direction;
- à l'aptitude à sauter et à se réceptionner;
- à la prise de décision et à la mise en place de choix tactique dans l'action.

Les séances et les activités de ce manuel sont conçues pour « apprendre les habiletés nécessaires à la pratique du badminton » en groupes. Au travers des activités proposées, les enfants apprennent **les aptitudes de base du badminton**.

Les enfants développeront également les **aptitudes physiques** et **tactiques** (aptitudes nécessaires pour répondre aux **comment jouer** et comment gagner).



## 5. Votre projet pédagogique en badminton

Avant de débiter votre démarche pédagogique, n'hésitez pas à analyser la situation dans laquelle vous vous trouvez.

- Avez-vous un gymnase ou un espace intérieur où vous pourrez organiser votre enseignement du badminton? (Remarque: vous n'avez pas besoin d'un gymnase pour l'organisation des 10 premières leçons).
- Possédez-vous le matériel nécessaire pour l'enseignement du badminton: raquettes, volants et filets?
- Votre fédération organise-t-elle au niveau local des formations continues pour les enseignants afin de vous aider dans vos futures mises en place.
- Y a-t-il des clubs locaux qui proposent des séances de badminton pour les enfants en âge d'être scolarisés?
- Connaissez-vous un entraîneur de badminton qui propose des séances aux enfants en âge d'être scolarisés?
- Le badminton est-il un sport inscrit au programme d'éducation physique dans les écoles primaires? Au collège, au lycée?
- Y a-t-il des compétitions locales de badminton au niveau scolaire?
- Y a-t-il des compétitions régionales ou nationales de badminton au niveau scolaire?



# Regards sur Shuttle Time

## 6. Objectifs de Shuttle Time

Shuttle Time a pour objectif de:

- d'aider les enseignants dans une mise en place pertinente, agréable pour l'élève, de leur séances de badminton et ceci tout en respectant les consignes réglementaires de sécurité;
- s'assurer que les enfants soient dans une démarche de réussite en pratiquant le badminton;
- de contribuer aux objectifs généraux de l'éducation physique grâce à la pratique du badminton;
- permettre aux enseignants de donner une image positive du badminton au travers de sa pratique.

Shuttle Time c'est aussi des contenus **techniques**, **tactiques** et **physiques** en badminton.

Dans ce contexte les enfants feront l'expérience d'un badminton facile d'accès grâce à une approche pédagogique individualisée pouvant contenter les enseignants et les élèves néophytes en badminton.



## 7. Shuttle Time une référence éducative et pédagogique

Toute la démarche d'enseignement et d'apprentissage est disponible en de multiples langues. Ces différentes traductions sont téléchargeables sur le site [www.bwshuttletime.com](http://www.bwshuttletime.com).

<b>Le manuel de l'enseignant</b>	10 Modules pour les enseignants désireux de programmer une démarche éducative par le badminton.
<b>Des plans de séances</b>	22 plans de séances de badminton.
<b>Des clips vidéos</b>	Plus de 100 clips vidéos. Ceux-ci illustrent les activités et les points clés des séances proposées.
<b>Une application mobile</b>	Toutes les ressources <i>Shuttle Time</i> ci-dessous dans une application facile à utiliser.
<b>Un équipement de badminton</b>	Les enseignants ont besoin d'équipement pour enseigner le badminton. Chaque séance possède ses propres besoin en matière de matériel éducatif. L'équipement idéal de chaque école devrait à minima se composer de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 raquettes</li> <li>• 3 douzaines de volants en plastique</li> <li>• 2 filets</li> <li>• 20 mètres de ruban large qui pourront être utilisés dans un gymnase en tant qu'obstacle à franchir (rappelant le filet) afin d'augmenter les possibilités de pratique.</li> </ul>
<b>Un équipement évolutif</b>	De nouveaux équipements facilitant l'apprentissage du badminton sont en cours de développement.



# Regards sur le badminton

## 8. Un sport idéal pour le monde scolaire

De nombreuses bonnes raisons expliquent pourquoi le badminton est le sport idéal pour les programmes d'éducation physique scolaire.

- Le badminton est accessible aussi bien aux filles qu'aux garçons.
- Le badminton est un sport sécurisant, à faible impact et peu traumatisant physiquement pour les enfants.
- Le badminton contribue au développement des capacités physiques fondamentales.
- Les élèves de tous niveaux peuvent être sur la voie de la réussite en développant des aptitudes qui leur permettront de jouer au badminton durant toute leur vie.
- Au niveau social, les garçons et les filles/les hommes et les femmes peuvent jouer, s'entraîner et jouer conjointement.
- Le badminton est accessible aux personnes handicapées. Dans un but d'équité et de sécurité, des règlements spécifiques s'appliquent en fonction de la nature du handicap.
- Les séances 1.1 à 1.10 sont facilement adaptables aux enfants en situation de handicap.

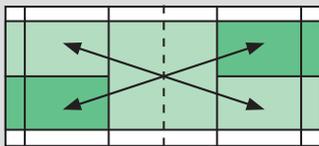


## 9. Le socle minimal pour la pratique du badminton

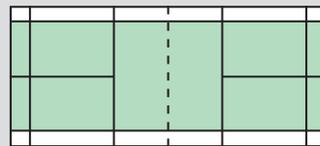
Le badminton:

- est un sport avec filet (obstacle vertical à franchir);
- se joue sur un terrain rectangulaire;
- est un jeu de frappes à la volée, pour lequel la mise en jeu se fait par une première frappe sous la taille du joueur (main basse);
- est un sport qui se compose de cinq disciplines: le simple dame /le simple homme /le double dames /le double hommes /le double mixte.

En simple le service se fait en diagonale dans le carré de service opposé. Les échanges se font ensuite sur le terrain avec comme limite les lignes intérieures.

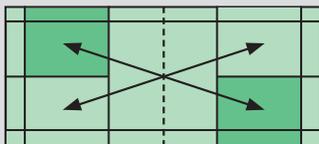


Au service, le volant est envoyé en diagonale dans le « carré de service » de l'adversaire.

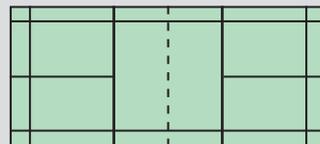


La partie colorée indique la zone de jeu en simple. Un volant qui atterrit en dehors de cette zone signifie que le point est gagné/perdu.

En double, le service doit se faire en diagonale dans un carré de service plus large et plus court que celui du simple (ajout du couloir de double). Après le service, les échanges se font sur l'ensemble du terrain.



Le service se fait en envoyant le volant en diagonale dans un carré de service opposé, plus large et plus court, en double.



Après le service, les échanges en double se jouent sur la totalité du terrain.

Pour les joueurs ayant un handicap, les dimensions du terrain sont adaptées selon la nature et la classification du handicap. Pour en savoir plus, référez vous au site internet de la BWF.

## 10. But du jeu

Le but du jeu est de gagner des points en:

- faisant atterrir le volant dans la partie de terrain adverse;
- forçant votre adversaire à mettre le volant en dehors des limites du terrain;
- forçant votre adversaire à envoyer le volant dans le filet;
- touchant le corps de votre adversaire avec le volant.

### 11. Règles du jeu

---

Les règles simplifiées du badminton sont référencées dans le Module 10. L'ensemble des règles, régissant la pratique du Badminton peut être téléchargé à partir du site internet de la BWF – [www.bwfcorporate.com](http://www.bwfcorporate.com)

### 12. Le haut niveau en badminton

---

Dans sa pratique d'élite, le badminton nécessite une grande capacité à soutenir un effort long tout en étant explosif, une technique fine et maîtrisée, des capacités de perception et de lecture du jeu extrêmes et un temps de réaction particulièrement rapide.

Au plus haut niveau, les joueurs, ont besoin d'aptitudes physiques extrêmes en:

- endurance physique
- agilité
- force
- puissance explosive
- vitesse
- prise d'initiatives

Au plus haut niveau, le badminton est un sport très technique, nécessitant une très bonne coordination motrice, des mouvements de raquette fins, précis et maîtrisés et ceci dans des conditions de pression temporelle extrême. Le badminton est également un jeu dans lequel les capacités tactiques jouent un rôle fondamental.

### 13. Sport Olympique et Paralympique

---

Depuis 1992, le badminton est une discipline sportive faisant partie du programme des Jeux Olympiques d'été. Au total ce sont 15 médailles qui sont distribuées lors des compétitions olympiques de badminton: or, argent et bronze pour chaque tableau:

- simple homme
- simple dame
- double hommes
- double dames
- double mixtes

Le Para-badminton a été inclus dans le programme paralympique à partir des Jeux Paralympiques de Tokyo 2020.

BWF veille à ce que chaque continent soit représenté lors de la compétition olympique et paralympique. Les joueurs de badminton d'Asie, d'Afrique, d'Europe, d'Océanie et de Pan Amérique participent aux Jeux olympiques et paralympiques.

## 14. Le badminton dans le monde entier

---

Le badminton est un sport pratiqué sur toute la planète, mais comme la plupart des pratiques sportives, il est plus populaire dans certaines régions du monde.

Le badminton est très populaire dans les pays asiatiques comme la Chine, la Corée du Sud, l'Indonésie, la Malaisie, le Japon, la Thaïlande, l'Inde et Taipei. Ces pays produisent de nombreux joueurs de niveau international.

Le badminton est aussi très populaire en Europe dans les pays comme le Danemark, l'Angleterre, l'Allemagne, la Pologne, la Russie, la France et l'Espagne qui ont aussi produit des joueurs de classe mondiale.

En Pan Amérique, le badminton commence à devenir un sport populaire. Avec les Jeux olympiques de 2016 organisés à Rio, au Brésil, le badminton est devenu plus populaire en Amériques. Le badminton est également un sport largement pratiqué dans certaines régions d'Océanie et d'Afrique.

Le badminton s'est développé et est devenu un sport populaire car il peut être pratiqué à n'importe quel âge et à tous les niveaux. Au niveau débutant, il offre rapidement satisfaction, avec des échanges faciles, sans nécessairement posséder d'une trop grande expertise technique.

Au plus haut niveau, c'est un sport très dynamique, avec des volants frappés à plus de 400 km/h et des athlètes faisant preuve d'une condition physique hors norme.

## 15. Les origines du badminton

---

Bien que les origines exactes du badminton soient inconnues, des jeux avec un volant et une raquette furent pratiqués en Chine, au Japon, en Inde, au Siam et en Grèce il y a 2000 ans de cela.

Entre 1856 et 1859 un jeu connu sous le nom de « battledore and shuttlecock » (batte et volant) marque les débuts de l'évolution vers la version moderne du badminton, ceci dans la propriété du Duc de Beaufort, à Badminton, en Angleterre.

Des jeux similaires étaient pratiqués à Poona, en Inde à cette époque-là et un premier code de conduite en badminton fut rédigé en 1877.

L'objectif du jeu de batte et volant pratiqué à Badminton était de conserver le volant en l'air le plus longtemps possible lors d'échanges entre deux ou plusieurs personnes. Aujourd'hui c'est l'inverse: L'objectif du badminton moderne étant de finir l'échange le plus rapidement possible en marquant des points pour battre son adversaire.

En 1893, la fédération Anglaise de Badminton fut créée afin de régler la pratique internationale du badminton à partir de l'Angleterre.

### 16. L'harmonisation du badminton au niveau international

---

Le code de conduite de base fut édicté en 1887 mais ce ne fut qu'en 1893 que les premières règles furent édictées en Angleterre.

La Fédération Internationale de Badminton (IBF) fut créée en 1934 par neuf fédérations nationales fondatrices: Canada, Danemark, Angleterre, France, Irlande, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Ecosse et Pays de Galles.

En 2006 l'IBF change de nom et devient la Fédération Mondiale de Badminton (BWF).

La BWF est l'organisme international dirigeant le badminton, reconnu par le Comité International Olympique (CIO).

La BWF compte 180 membres. La BWF fédère à quelques exceptions près, les fédérations nationales qui dirigent le badminton dans leur pays. Ces fédérations sont organisées en cinq confédérations continentales selon le système du CIO. Chaque confédération continentale représentant l'un des cinq anneaux olympiques, Afrique, Asie, Europe, Océanie et Pan Amérique.

### 17. La vision, la mission et les objectifs de la BWF

---

La BWF travaille en étroite collaboration avec les Fédérations Nationales et les cinq Confédérations Continentales afin de *promouvoir, présenter, développer* et *réglementer* le badminton au niveau international.

#### **Vision**

Faire du badminton un sport majeur, accessible à tous – Donner à chaque enfant une chance de jouer pour la vie.

#### **Mission**

Diriger et susciter l'intérêt de tous les acteurs du badminton, proposer aux fans un spectacle de qualité au travers des événements excitants, et impulser des initiatives innovantes, efficaces et durables.



#### **Objectifs**

Les objectifs de la BWF sont:

- De publier et promouvoir les Statuts et les Principes de la BWF.
- D'encourager la formation de nouveaux membres, de renforcer les liens entre les membres et d'aider à la résolution des conflits entre les membres.
- De contrôler et réglementer le jeu, au niveau international, dans tous les pays et sur tous les continents.
- De promouvoir et populariser le badminton à travers le monde.
- De soutenir et d'encourager le développement du badminton en tant que sport pour tous.
- D'organiser, diriger et présenter des compétitions de badminton de niveau international.
- De maintenir un programme anti-dopage et de s'assurer du respect du Code anti-dopage de l'Agence Mondiale Anti-Dopage (AMA).

## 18. Inclusivité

Le programme *Shuttle Time* de la BWF est conçu pour être inclusif en modifiant les contenus pour les adapter à tous les âges, les habiletés et les handicaps.

Chacune des 22 séances peut être adaptée pour correspondre aux niveaux de capacités, incluant les enfants en situation de handicap physique ou intellectuel.

## 19. Le badminton près de chez vous

Il est important d'en savoir plus sur votre badminton national, régional:

- de connaître et d'entrer en relation avec des entraîneurs et des joueurs de badminton au niveau local, qui pourraient vous aider à mettre en place votre programme de badminton en milieu scolaire;
- d'identifier les clubs locaux vers lesquels vous pourriez diriger les joueurs de badminton talentueux de vos classes pour de l'entraînement et de la pratique après l'école.
- d'identifier des compétitions locales appropriées pour les élèves qui souhaitent participer à des compétitions.

Les pages jaunes locales ou régionales devraient vous aider à localiser les clubs sportifs, les ligues régionales.

La BWF publie le nom et les coordonnées de chaque fédération nationale de badminton sur son site internet – [www.bwfcorporate.com](http://www.bwfcorporate.com)



## Module 2

# Une démarche d'enseignement et des contenus éducatifs

### TABLE DES MATIERES

---

1. Vue d'ensemble
2. La démarche pédagogique
3. Les contenus d'enseignement
4. Une formation structurée
5. Par où commencer
6. Canevas général des séances proposées
7. Canevas d'une séance type
8. L'adaptabilité de la démarche pédagogique

### Le pourquoi du Module 2

---

**Le Module 2** donne une vue d'ensemble de la structuration de *Shuttle Time* et de sa démarche pédagogique

Les propositions pédagogiques sont détaillées dans les Modules 5, 6, 7 et 8.

Les 22 séances sont téléchargeables séparément et illustrent les modules suivants.

- Module 5 – **10 séances pour débiter** (10 séances – n° 1 à 10)
- Module 6 – **Se préparer à la frappe** (2 séances – n° 11 à 12)
- Module 7 – **Lancer Frapper** (6 séances – n° 13 à 18)
- Module 8 – **Apprendre à gagner** (4 séances – n° 19 à 22)

## Qu'apprendrez-vous dans le Module 2

---

À la fin de ce module, vous comprendrez mieux:

- la structure de la démarche pédagogique de *Shuttle Time*;
- le contenu principal des Modules 5, 6, 7 et 8;
- la structuration type d'une séance proposée dans le cadre de *Shuttle Time*;
- le point de départ de la démarche d'apprentissage chez les enfants.

### 1. Vue d'ensemble

---

Le Manuel de l'Enseignant et la démarche pédagogique proposés ne sont pas là pour transformer les enseignants en entraîneurs de badminton.

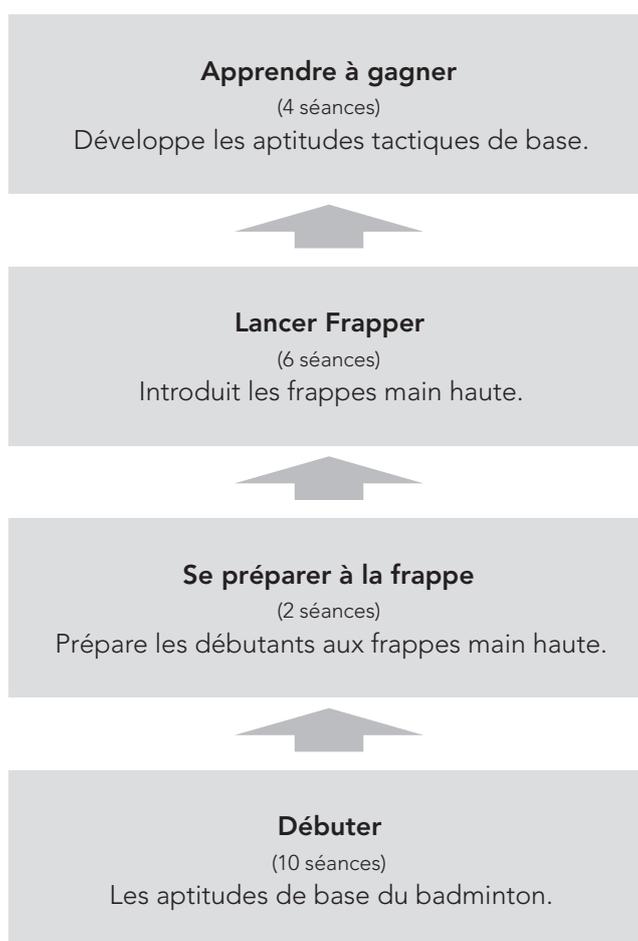
**La démarche proposée cherche à :**

- vous aider à développer les connaissances de base qu'un enseignant se doit de connaître en badminton;
- proposer des contenus d'enseignements fondamentaux à la mise en place du badminton dans le milieu scolaire (plans de séance / exemples pratiques);
- développer la confiance des enseignants pour enseigner le badminton à ses élèves;
- décrire les bases techniques tactiques et physiques du badminton;
- présenter 22 plans de séances pour développer les connaissances et les aptitudes de base du badminton chez les enfants;
- décrire en détails chaque séance, chaque démarche d'apprentissage et envisager leur continuité au sein d'un cursus de développement éducatif;
- illustrer par des vidéos le « comment faire »;
- proposer des suggestions pour complexifier ou simplifier les niveaux de difficultés;
- encourager les enseignants à créer leurs propres séances adaptées au niveau et à la motivation de leurs élèves.

## 2. La démarche pédagogique

La méthode éducative proposée dans ce document se divise en quatre niveaux. Chaque niveau s'appuie sur les aptitudes et les maîtrises développées au niveau précédent et présente des éléments plus complexes qui par leur maîtrise permettront l'accès à un niveau supérieur.

Chaque niveau contient un certain nombre de séances, fonction de la complexité et de l'importance du thème abordé.



Le contenu de chaque niveau est présenté comme un module séparé :

- Module 5 – 10 séances pour **Débuter** (n°1 à 10)
- Module 6 – 2 séances pour **Se préparer à la frappe** (n°11 à 12)
- Module 7 – 6 séances pour **Lancer et Frapper** (n° 13 à 18)
- Module 8 – 4 séances pour **Apprendre à gagner** (n° 19 à 22)

Se référer aux différents modules ci-dessus pour obtenir de plus amples informations sur le contenu de chacun d'eux.

Les **10 leçons pour débuter** sont le point de départ essentiel pour les enseignants et les enfants débutants dans la pratique du badminton.

Les **10 séances pour débiter**:

- couvrent les aptitudes de base du badminton;
- assurent que les débutants, indépendamment de leurs capacités, aient une première expérience positive du badminton.

Les enseignants auront la possibilité de:

- passer d'une séance à l'autre;
- répéter les séances si nécessaire;
- passer aux niveaux suivants lorsque cela leur semble judicieux au regard du niveau atteint par leurs élèves;
- répéter les exercices proposés dans les 10 séances pour débiter afin de proposer plus de temps de pratique pour l'apprentissage des aptitudes de base;
- s'inspirer des différents exercices de chaque séance proposée pour créer leur propre leçon.

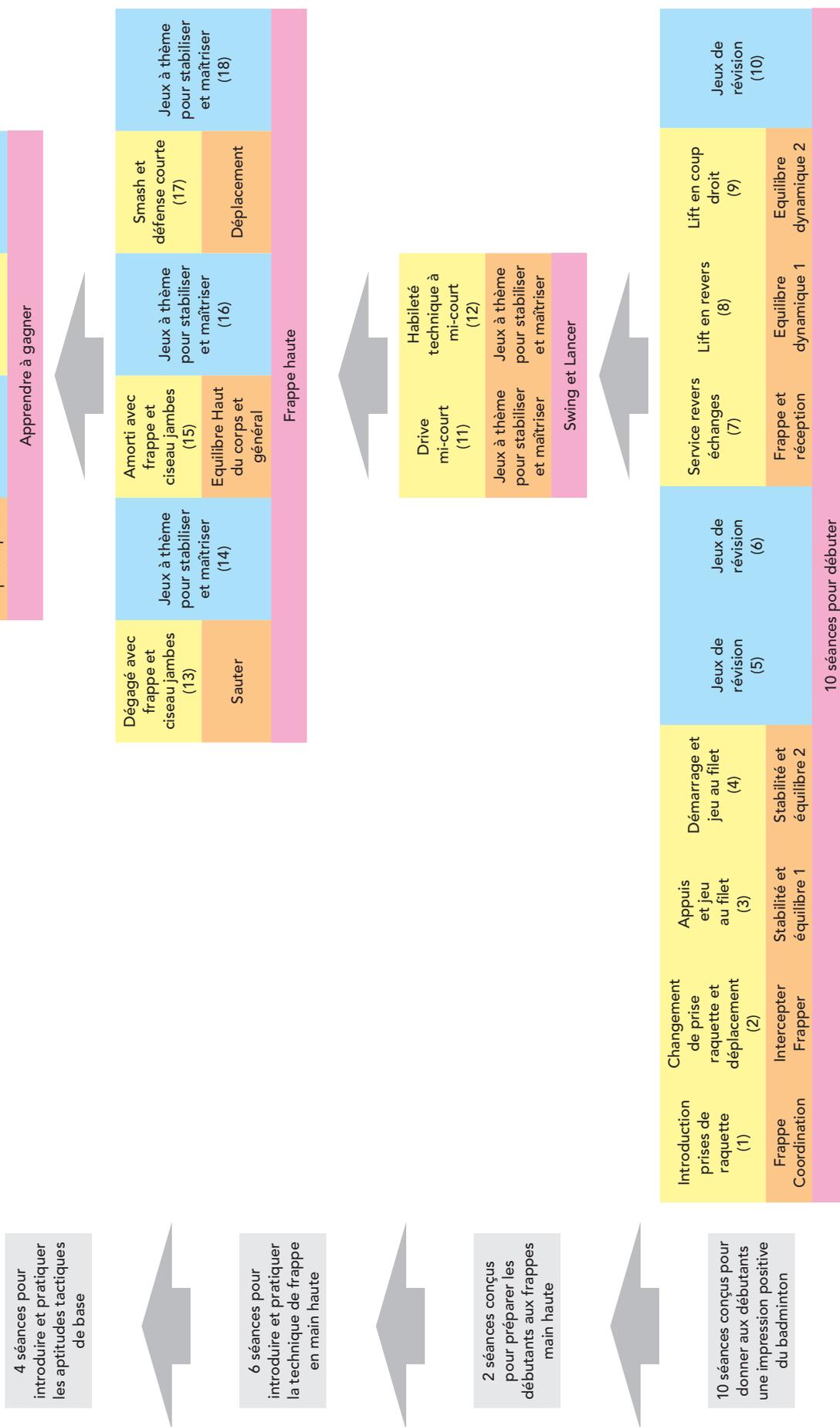
L'enseignant doit évaluer les progrès après chaque séance afin de planifier la suivante.

### 3. Vue d'ensemble du contenu

<p><b>Niveau 1</b> <b>pour débiter</b> (10 séances)</p>	<p>Les 10 séances pour débiter incluent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les principes généraux du badminton;</li> <li>• <b>les prises de raquette</b> et une introduction du <b>jeu au filet</b>;</li> <li>• <b>les techniques permettant de jouer sur l'avant du terrain</b>;</li> <li>• les éléments physiques de coordination, de stabilité et d'équilibre.</li> </ul> <p>Les prises de raquette et les positions de raquette de base sont tout d'abord enseignées. Les frappes au filet sont enseignées dans un deuxième temps.</p> <p>Ces sont les techniques les plus simples qu'il est bon d'enseigner en premier afin de permettre aux jeunes débutants une réussite immédiate.</p> <p>Les techniques plus difficiles de frappe au dessus de la tête seront introduites plus tard dans le programme lorsque les enfants auront acquis les techniques de base et se sentiront plus à l'aise.</p> <p>A la fin des <b>10 séances pour débiter</b>, les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'échanger avec des prises de raquette de base.</li> <li>• d'exécuter des frappes de l'avant du terrain vers le fond de court adverse.</li> <li>• d'exécuter un service pour mettre en jeu le volant.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Niveau 2</b> <b>Se préparer à frapper</b> (2 séances)</p>	<p>Ce niveau est conçu pour aider les enfants à passer des frappes en main basse aux frappes au dessus de la tête.</p> <p>Ce niveau comprend les éléments physiques et les coordinations motrices associés.</p> <p>L'exigence de rapidité du badminton est introduite. La vitesse des échanges pourra être accélérée en fonction du niveau des élèves.</p> <p>Habituellement l'accélération du rythme entraîne une adhésion positive chez les élèves. Grâce aux échanges plus rapides Les enfants s'amuse beaucoup plus.</p> <p>La vitesse devra être contrôlée pour assurer le développement continu de la technique et permettre ainsi de ne pas développer de « mauvaises habitudes » chez les enfants.</p> <p>A la fin du <b>Niveau 2, Se préparer à la frappe</b>, les élèves seront capables de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• profiter d'échanges plus rapides à mi-court.</li> <li>• faire preuve d'une bonne technique de préparation des coups.</li> </ul>
<p><b>Niveau 3</b> <b>Lancer Frapper</b> (6 séances)</p>	<p>Ce niveau présente et développe la frappe en main haute ou au dessus de la tête et les éléments physiques associés, tels que les sauts et leur réception ainsi que l'équilibre global du joueur.</p> <p>La plupart des séances de ce niveau démarre avec des jeux destinés à améliorer la technique de préparation gestuelle, qui est une habileté essentielle et nécessaire au développement d'une bonne technique de frappe en main haute.</p> <p>A la fin du <b>Niveau 3, Lancer Frapper</b>, les élèves seront capables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'échanger en frappes en main haute;</li> <li>• d'utiliser une technique de déplacement basique sur le terrain;</li> <li>• d'échanger de toutes les zones du terrain vers tout le terrain adverse.</li> </ul>
<p><b>Niveau 4</b> <b>Apprendre à gagner</b> (4 séances)</p>	<p>Ce niveau aborde les aptitudes tactiques de base en simple et en double et introduit les éléments physiques associés, tel que la vitesse et l'agilité spécifiques au badminton.</p> <p>Dans ce niveau, de nombreux exercices incluent des situations compétitives. Ils sont conçus pour mettre l'accent sur le développement de la pensée tactique, pour renforcer l'apprentissage et la maîtrise des tactiques de base en badminton.</p> <p>A la fin du <b>Niveau 4, Apprendre à gagner</b>, les élèves seront capables de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mettre en place des échanges stratégiques et tactiques;</li> <li>• montrer un positionnement de base en simple et en double;</li> <li>• de « se faire plaisir » en situation compétitive de match.</li> </ul>

## 4. Structure du programme



## 5. Par où commencer

---

La séance par laquelle vous allez débiter votre démarche éducative en badminton et le rythme de progression d'une séance à l'autre dépendra de plusieurs facteurs:

- l'expérience et la connaissance des élèves en badminton;
- l'âge et les capacités physiques de vos élèves;
- l'aptitude globale de vos élèves à la pratique physique et sportive.

Il n'est pas essentiel de suivre chaque séance à la lettre comme il est décrit dans ce manuel (de 1 à 10 et puis 11 et 12 et ainsi de suite...)

Le programme a été conçu pour permettre aux enseignants de choisir les séances et les exercices appropriés au niveau de leurs élèves.

Les enseignants sont encouragés à adapter chaque exercice afin de complexifier ou de diminuer la difficulté en fonction des élèves, des groupes. Ceci assurera une démarche de réussite adaptée à chacun et ainsi lui procurer une approche positive de la pratique du badminton.

## 6. Canevas général des séances proposées

---

Les séances de badminton proposées dans ce document, comprennent:

- des exercices **physiques**;
- des exercices à dominante **technique**;
- des activités **ludiques et compétitives**.

Chaque séance dure 60 minutes, cependant la durée des exercices peut être ajustée pour proposer des séances moins longues.

Pour aider le enseignants à suivre et cibler les propositions, les exercices sont proposés dans des cadres de couleurs différentes selon la dominante.

Les trois couleurs représentent le contenu

A dominante **ludique et compétitive**

A dominante **technique/tactique**

A dominante **physique**



Ce code couleur permet aux enseignants de visualiser les éléments (physiques/techniques/compétitifs). Les différents thèmes abordés sont interchangeable. Cela permet au à l'enseignant de planifier sa séance selon la capacité et la motivation de sa classe.

Les séances débutent par un **échauffement** et des **exercices de préparation physique générale**. Suivent ensuite les **propositions techniques** puis les **propositions compétitives**, qui forment la plus large partie.

## 7. Canevas d'une séance type

<b>Introduction – Définition des objectifs</b> (5 minutes)	L'enseignant met en valeur ce que les élèves vont apprendre.
<b>Développement physique</b>	Echauffement spécifique au contenu du cours. Activités ludiques pour éveiller, dévérouiller les capacités motrices. Attention: Certains exercices dans la partie à dominante physique nécessitent une activité de « pré échauffement » qui permettra aux élèves d'apprendre à vitesse ou agilité maximale. Par conséquent les élèves devront faire 3-4 minutes d'échauffement général, course et exercices de souplesse. Se référer aux plans de séances.
<b>Technique / Tactique</b>	La partie principale de la séance est dédiée aux exercices techniques avec raquette et volant ou aux jeux ludiques et compétitifs conçus pour renforcer la maîtrise des enseignements vus pendant la séance. Il est possible d'augmenter ou de diminuer le niveau de difficulté de toutes les activités, afin que le contenu soit le mieux adapté aux élèves. Cela permettra de maintenir la motivation des élèves ceci quel que soit le niveau de ce dernier.
<b>Retour au calme</b> (5 minutes)	L'enseignant résume les points principaux vécus pendant la leçon et propose des étirements de récupération.

Les séances de révision se basent sur des exercices ludiques et des situations compétitives. Ils sont intercalés dans le programme pour renforcer la maîtrise des apprentissages techniques du badminton.



## **8. L'adaptabilité de la démarche pédagogique**

---

La démarche éducative et pédagogique doit s'adapter aux besoins:

- des enseignants et des élèves aux vécus différents;
- des différentes situations d'apprentissage: site, équipement, taille des groupes, maîtrise du badminton des élèves;
- des multiples habiletés que l'on retrouve dans un groupe.

Les progrès réalisés dépendront du niveau d'aptitude motrice et de la motivation de la classe. Les enseignants devront évaluer les progrès des enfants après chaque séance.

Ce document est conçu pour être adaptatif, en fonction de l'expérience des enseignants et des aptitudes (physiques, technique en badminton) différenciées des élèves.

Les contenus d'enseignements proposés offrent de nombreuses options aux enseignants désireux de mettre en place ce programme.

Cela sous entend de:

- varier les activités en utilisant les propositions pour créer des activités plus ou moins difficiles;
- varier la durée des éléments physiques, techniques, compétitif dans une séance;
- concevoir vos propres plans de séances, qui doivent être adaptés à votre situation d'enseignement, en utilisant les idées et les contenus proposés;
- créer de nouvelles séances en accentuant le contenu physique, technique ou compétitif tout en maintenant les enjeux de l'apprentissage et les éléments ludiques;
- répéter les séances et les exercices si nécessaire pour répondre aux besoins de stabilisation des progrès et donc de progrès des enfants ou du groupe.

## Module 3

# Gestion de groupe et enseignement du badminton

### TABLE DES MATIERES

1. Motiver vos élèves
2. Enseigner le badminton à de grands groupes
3. Aptitudes de distribution
4. La sécurité
5. Gérer le groupe dans des situations compétitives

### Le pourquoi du Module 3

**Le Module 3** propose des contenus d'enseignement à un groupe d'élève. Ce module se concentre également sur la sécurité, les jeux et la gestion qui peuvent être envisagés lors d'un enseignement collectif.

### Qu'apprendrez-vous dans le Module 3

A la fin de ce module, vous comprendrez mieux:

- les sources de la motivation des enfants;
- comment organiser un enseignement collectif en badminton;
- l'importance de la pratique en groupe;
- la sécurité lors de séances d'enseignement collectif du badminton;
- la gestion d'un collectif.

## **1. Motiver les élèves**

---

Toutes les séances commencent par des activités d'échauffement ludiques qui présentent des défis physiques pour les enfants. Les exercices et les situations proposées ont pour but de stimuler la motivation des enfants.

Les facteurs suivants affecteront leur motivation. Ils doivent donc être pris en compte:

- Le niveau de tâche adapté à l'âge et aux aptitudes des enfants.
- La diversité des situations proposées.
- Les exercices qui permettent de réussir.
- Les exercices avec un partenaire, en équipe ou en groupe.
- Les situations compétitives, sans trop de pression pour réussir.
- La maîtrise de l'équipement et des accessoires pédagogiques.
- La pratique continue grâce à un nombre suffisant de raquettes et de volants.



## 2. Comment enseigner le badminton à de grands groupes

La mise en place de séance de badminton nécessite de l'espace et il est important de considérer la façon de gérer un groupe d'enfants lors des séances de badminton.

Voici quelques suggestions pour organiser les situations éducatives efficacement, afin que les enfants puissent pratiquer en même temps.

- a. Pouvoir pratiquer sans filet, sans terrain.
- b. Modifier les dimensions des terrains.
- c. Utiliser l'espace entre et derrière le ou les terrains.
- d. Proposer des situations mettant en action plus de quatre joueurs sur un terrain.
- e. Pratiquer par deux ou en groupe.
- f. Organiser la pratique avec une alternance sur et en dehors du terrain.
- g. Impliquer l'enseignant et les élèves dans la distribution des volants.

### a. Pouvoir pratiquer sans filet sans terrain

- De nombreuses situations proposées, en particulier dans les 10 premières séances pour débiter ne nécessitent pas de terrain ou de filet.
- Il est intéressant d'utiliser les lignes de marquages au sol des autres pratiques sportives.
- L'utilisation des différents tracés d'un gymnase, la délimitation par des bandes adhésives des tracés à la craie sont des sources pédagogiques pour définir des zones de pratique adaptées.
- Des cibles, comme des haies, des cônes ou des cerceaux peuvent être utilisées même sans terrain.

#### Exemple – Service revers

Service revers en visant un panier ou une serviette. Chaque enfant possède sa raquette et des volants. Si le seau de volant est placé sur la ligne médiane du terrain et si les élèves servent tous à partir de la même ligne alors plusieurs élèves peuvent pratiquer en même temps sur un même terrain de badminton.

### b. Modifier les dimensions des terrains

Pour l'apprentissage de nombreuses habiletés, il est important de modifier les dimensions du terrain, bien souvent en le raccourcissant. Un terrain plus petit peut être plus facile à couvrir par un joueur. Cela facilitera les échanges plus longs, frapper plus de fois dans le volant sans faire de fautes dans un jeu plus continu.

#### Exemple – Pratique du jeu à plat

2 élèves face à face de chaque côté du terrain peuvent effectuer des drive à plat au dessus d'une ligne perpendiculaire au filet. Jusqu'à 12 enfants peuvent jouer sur une zone du terrain.

**c. Utiliser l'espace entre/derrière les terrains**

Pendant que quatre ou plus d'enfants peuvent pratiquer sur le terrain, les autres peuvent pratiquer dans l'espace entre les terrains (utiliser une corde ou un ruban entre les terrains pour symboliser le filet) ou dans l'espace derrière les terrains (la hauteur du filet ou des cibles peuvent être tracés contre un mur).

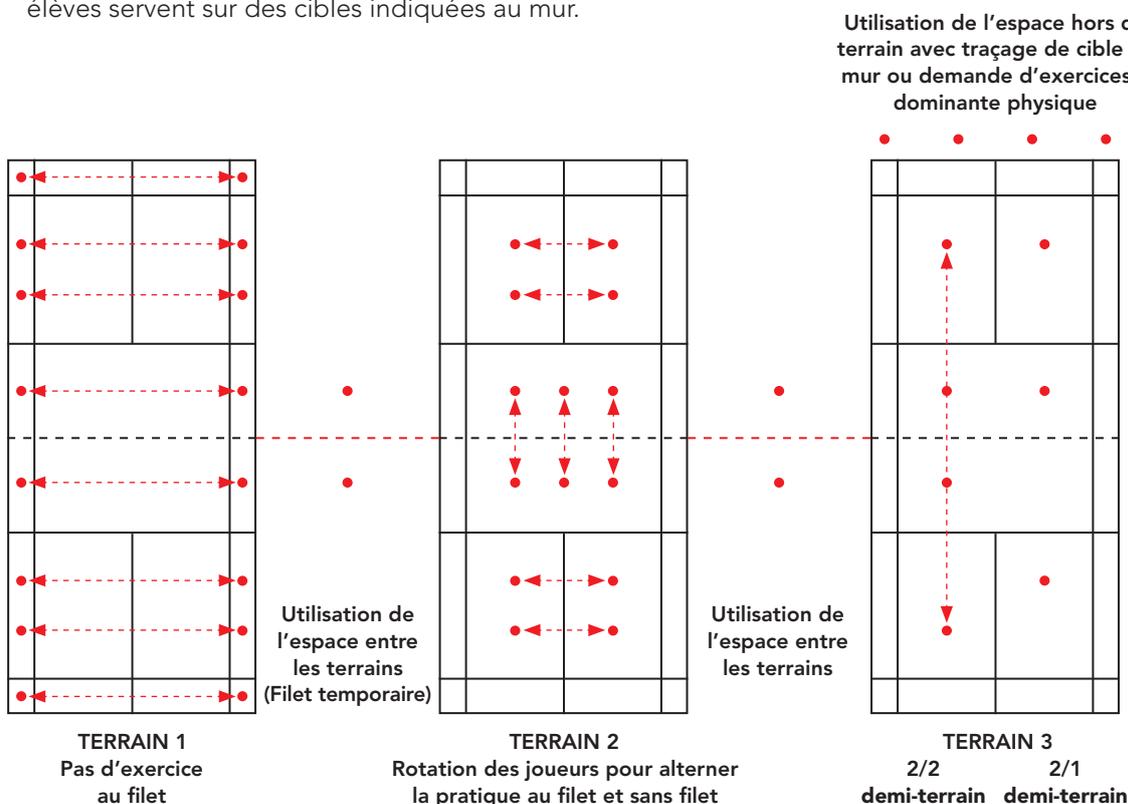
Utiliser l'espace en laissant les élèves pratiquer en dehors du terrain les mêmes exercices que ceux pratiqués sur le terrain, ou proposer des situations différentes ne nécessitant pas de filets ou de terrains.

**d. Proposer des situations mettant en action plus de quatre joueurs sur un terrain**

Si quatre joueurs pratiquent seulement autour du filet et quatre autres seulement en fond de court, avec comme consigne initiale de rester dans leur espace dédié alors ils pourront s'exercer au filet et/ou en fond de court.

L'exemple ci-dessous illustre comment utiliser trois terrains différemment:

1. Sur le terrain 1: 16 élèves pratiquent des exercices de frappes à travers le terrain, sans utiliser le filet. L'espace entre deux terrains est également utilisé par deux élèves.
2. Sur le terrain 2: 14 élèves pratiquent simultanément. Quatre à chaque extrémité du terrain qui effectuent des échanges entre eux (sans filet) et trois paires qui pratiquent au dessus et dans un espace proche du filet. Une autre paire pratique entre le terrain 2 et le terrain 3 avec une corde ou un ruban attaché entre les deux terrains pour faire office de filet.
3. Sur le terrain 3: 8 élèves qui jouent en 2 contre 2 sur une moitié de terrain. A l'arrière, quatre autres élèves servent sur des cibles indiquées au mur.



#### **e. Pratique par deux ou en groupe: Le 2 contre 1**

Cette technique est surtout utilisée pour mettre l'accent sur les apprentissages techniques. En particulier sur l'avant du terrain, trois paires trois groupes peuvent jouer sur un même terrain.

Il est important que l'enseignant et les élèves fassent attention aux volants restés au sol. Ils doivent également s'assurer que les espaces dédiés soient suffisants.

Pour certains exercices, les élèves peuvent être placés de façon à utiliser la longueur maximale du filet.

#### **f. Organiser la pratique avec une alternance sur le terrain et en dehors du terrain**

Ne pas hésiter à inclure des rotations de rôle et de position et après un certain temps de pratique, faire tourner les groupes entre les zones sur le terrain et en dehors du terrain. Cela assurera une dynamique pédagogique en variant les situations, en stimulant la concentration des élèves et en maintenant élevé leur niveau de motivation.

#### **g. Impliquer l'enseignant ou les élèves dans la distribution**

La « distribution » signifie qu'un enseignant ou des élèves frappent ou lancent des volants les uns après les autres, afin que le joueur qui réceptionne le volant puisse frapper un maximum de fois en un minimum de temps.

La distribution n'est pas un acte facile à exécuter pour l'enseignant et les élèves novices au badminton. Il faut donc s'entraîner spécifiquement à cette habileté avant de pouvoir envisager cette méthode pédagogique lors des séances proposées.

Une distribution de bonne qualité est le gage d'une pratique de qualité. La personne effectuant la distribution doit se concentrer sur la qualité de ses frappes pour aider son partenaire.

On peut également effectuer la distribution pour un groupe d'élèves placés les uns derrière les autres, en frappant ou lançant des volants, l'élève frappe, puis reprend place à l'arrière de la queue. Chacun frappe le volant qui est distribué par l'enseignant. (« tournante »).

### **3. Maîtriser la distribution**

L'aptitude à distribuer des volants avec précision et à un rythme approprié est très importante. Les entraîneurs, les enseignants utilisent beaucoup cette technique en badminton.

Le badminton est un sport individuel plus qu'un sport collectif. Cependant, les joueurs doivent pratiquer en groupe et s'entraider lors de la mise en place des situations pédagogiques. Une distribution de qualité est une aptitude importante à maîtriser tant par l'enseignant que par les élèves.

La distribution par l'élève est souvent utilisée dans les situations proposées dans ce programme. Par conséquent, les élèves doivent apprendre comment distribuer afin d'aider leurs camarades à progresser dans l'apprentissage et la maîtrise de certains coups et de certaines habiletés.

Par exemple, ils devront savoir distribuer des volants par le bas pour le jeu au filet et les lifts; et au-dessus de la tête pour permettre les coups de fond de court (amorti de fond de court / dégagé) Pour ce faire, le distributeur devra tenir et envoyer les volants correctement.

Des exercices ludiques de précision, de vitesse, de distance peuvent être utilisés pour développer ce savoir-faire de façon agréable.

Pour certains exercices, il est utile de mettre en place une distribution « multi-volants » incluant de nombreux volants (10-15) à disposition de l'enseignant ou de l'élève. Les volants sont frappés, ou lancés, successivement les uns après les autres.

Les élèves qui peuvent rencontrer des problèmes à tenir et lancer les volants, pourront être aidés par un partenaire qui tient les volants et les donne un par un.

### **4. La sécurité**

---

Voici quelques conseils permettant un enseignement du badminton sur le court en toute sécurité.

- Proscrire les volants au sol lorsque les élèves jouent.
- S'assurer que les espaces dédiés à une paire de joueurs ou un groupe soient suffisants afin que les élèves puissent se déplacer, armer, frapper en évitant toute collision avec d'autres élèves.
- S'assurer que la pratique de joueurs droitiers mixée à la pratique de joueurs gauchers puisse se faire sans heurts, avec respect des espaces appropriés.
- S'assurer que le distributeur soit en position sécurisée et que sa distribution et la frappe du réceptionneur s'effectuent dans des zones permettant une frappe sûre et sans danger tant pour le réceptionneur que pour le receveur.
- S'assurer que les poteaux des filets soient stables et qu'autour de leur base tout soit dégagé afin que les élèves ne trébuchent pas et puissent circuler sans souci.

### **5. Gérer le groupe dans des situations compétitives**

---

Dans l'échauffement de nombreuses situations sont organisées sous forme de jeux compétitifs, de relais ou de courses par deux ou en groupe. Cela signifie donc que l'organisation initiale est primordiale. Chaque professeur devra considérer les points suivants:

- Le nombre d'élèves et d'équipes, la durée des situations.
- Nombre d'élèves, d'équipes, de niveau de pratique constituant la classe.
- L'espace mis à disposition est-il suffisant pour que les élèves puissent pratiquer simultanément?
- La mise en place du matériel pédagogique et de la logistique des situations proposées.
- L'appel à la créativité de l'enseignant. Quelles sont les variantes et variables possibles en fonction des besoins, de l'âge et du niveau d'habileté des enfants.

## Module 4

# Exercices de développement physique

### TABLE DES MATIERES

1. Introduction
2. Buts
3. Exercice de base de la préparation physique
4. Pour ne rien oublier

### Le pourquoi du Module 4

**Le Module 4** propose une vue d'ensemble des habiletés physiques développées dans chaque partie du programme. Ce module décrit les bases physiques fondamentales du programme. Il sert également de références aux séances et aux situations éducatives proposées et qui ont pour thème la coordination motrice de base, la stabilité et l'équilibre.

Ces habiletés physiques sont essentielles pour permettre la maîtrise des habiletés techniques spécifiques du badminton.

### Qu'apprendrez-vous dans le Module 4

A la fin de ce module, vous comprendrez mieux:

- Quelles sont les aptitudes physiques développées tout au long du programme.
- Les séances et situations éducatives dans lesquelles ces aptitudes sont dominantes.

### 1. Introduction

Chaque séance commence par une brève introduction sur les points clés des objectifs éducatifs envisagés.

Les exercices spécifiques de développement physique importants pour la maîtrise du contenu technique sont ensuite présentés et mis en place.

Les objectifs techniques et physiques seront réalisés simultanément.

Chacun des quatre niveaux possède ses **propres contenus techniques** intégrés aux situations.

Niveau	Contenu Technique
<b>Apprendre à gagner</b> (4 séances)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principes tactiques de base en simple et en double.</li> </ul>
<b>Lancer Frapper</b> (6 séances)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frappe au dessus de la tête.</li> </ul>
<b>Se préparer à la frappe</b> (2 séances)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu à mi court. Transition entre les frappes en main basse et les frappes en main haute.</li> </ul>
<b>Débuter</b> (10 séances)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prises de raquette, frappe en main basse, échanges au filet, service revers court, service long, lifts (dans l'espace avant du court).</li> </ul>

Chacun des quatre niveaux possède son propre **contenu physique** intégré dans les situations proposées.

Niveau	Contenu Physique
<b>Apprendre à gagner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habiletés motrices de vitesse et d'agilité.</li> </ul>
<b>Lancer Frapper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habiletés à sauter et se réceptionner, stabilité globale.</li> </ul>
<b>Se préparer à la frappe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habiletés d'armer et coordination générale.</li> </ul>
<b>Débuter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habiletés de coordination, stabilité et équilibre de base.</li> </ul>

## 2. Buts

Toutes les séances débutent par un échauffement à base d'activités à dominante énergétique physique, présentés sous forme de différents défis ludiques.

Il est important que les élèves pratiquent et fassent l'expérience de toutes les exigences physiques du badminton. Cette approche permettra à l'enseignant d'évaluer les forces et faiblesses physiques des élèves.

Les routines d'échauffement traditionnelles sont remplacées par des exercices spécifiques développant les aptitudes physiques propres à la pratique du badminton, tout en veillant à la motivation des élèves. L'enseignant doit contrôler l'intensité et la fréquence, qui doivent s'adapter au niveau physique du groupe et aux capacités individuelles et différenciées de chaque enfant.

Certains exercices physiques où la vitesse et l'agilité maximale sont dominantes requièrent une petite activité de « pré échauffement ». En conséquence les élèves peuvent parfois avoir besoin d'un échauffement de 3-4 minutes fait de course, de petits exercices d'assouplissement, avant de démarrer le premier exercice d'échauffement proprement dit.

Les enseignants peuvent identifier ces situations à partir des plans de séances et des clips vidéos proposés par *Shuttle Time*.

Il faut également remarquer que de nombreuses situations sont proposées en activité collective afin de permettre de mixer les niveaux physiques de chacun dans les équipes, mais aussi afin de renforcer la démarche positive que doivent rencontrer dans la pratique les élèves les moins sportifs.

### 3. Les exercices de bases de la préparation physique

#### Niveau 1: 10 séances pour débiter

Développer les habiletés motrices de coordination, de stabilité et d'équilibre de base:  
Dans quelles séances; dans quelles vidéos?

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Point clés d'enseignement
<b>Coordination vision-mouvement de la main.</b> « Ressentir » la frappe de balle.	Tape dans le ballon.	L1 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les ballons type « baudruche » sont parfaits pour débiter car leur vitesse de déplacement est faible.</li> </ul>
<b>Pas chassés.</b> Technique de course fondamentale au badminton.	Pas chassés en miroir à 2.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un pied chasse l'autre mais ils ne se touchent jamais.</li> <li>Centre de gravité bas.</li> </ul>
<b>Lancer en main basse et attraper.</b>	Lanceur / Receveur.	L2 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer et recevoir sont un bon exercice de préparation pour frapper le volant avec une raquette.</li> </ul>
<b>Jeu du chat.</b> Endurance, changement de direction.	Jouer à chat, avec gage de course après avoir été touché.	L5 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endurance et motivation pour éviter d'être touché.</li> </ul>
<b>Equilibre.</b>	Sur un pied, lancer et recevoir un volant. L'équilibre avec un volant à l'envers posé sur la tête. Sauter sur un pied puis sur l'autre.	L3 ▶ V1 L3 ▶ V2 L4 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'équilibre est important pour contrôler les mouvements au badminton, par exemple, les fentes vers l'avant et les réceptions après les sauts nécessitent un bon équilibre de base.</li> </ul>
<b>Temps de réaction.</b> Réactivité pour démarrer très vite dans différentes directions.	Bouger et s'arrêter au signal, puis redémarrer au signal.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'entraîner avec signaux sonores (taper des mains, des pieds ou siffler...).</li> </ul>
<b>Stabilité et équilibre.</b>	Mouvement et statue.	L6 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibre et stabilité sont des éléments importants pour le contrôle des mouvements au badminton.</li> </ul>

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Point clés d'enseignement
<b>Vitesse, agilité et endurance.</b>	Relais avec différents défis.  Faire rouler le dé et courir.	L7 ▶ V1 L10 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les tâches doivent être adaptées aux niveaux des élèves.</li> <li>• Courir pour l'équipe est une bonne motivation.</li> </ul>
<b>Sprint, arrêt et équilibre.</b>	Jeux de relais.  Equilibre avec la raquette.	L8 ▶ V1 L9 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La technique d'étirement aide au « stop and go ».</li> </ul>
<b>Equilibre dynamique.</b>	Récupérer un volant loin devant soi.	L8 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répéter sur l'autre jambe.</li> </ul>
<b>Changement de direction et agilité.</b>	Toucher le mollet.	L9 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide au développement des qualités nécessaires pour un déplacement efficace.</li> </ul>

### Niveau 2 et 3 – Préparer la frappe / Lancer Frapper

Développement des:

- habiletés d'armer et coordination générale;
- habiletés à sauter et se réceptionner, et de la stabilité globale;
- habiletés à déplacer vite dans des mouvements bien coordonnés.

**Habiletés de lancer, d'agilité et de coordination: Dans quelles séances; dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Projeter.</b>	Jeux de lancer 1. Garder le terrain libre.	L11 ▶ V1 L11 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager les bonnes techniques de lancer.</li> </ul>
<b>Projeter avec mouvement de jambes: sauts et réceptions.</b>	Jeux de lancer 2. Jeux de relais avec course et lancer. Déplacement en élastique. Jeu de lancer par équipe.	L12 ▶ V1 L12 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer les lancers avec les pas chassés ou la course vers l'avant.</li> <li>• Passer ensuite à la course vers l'arrière.</li> <li>• Puis un saut en ciseau.</li> </ul>
<b>Coordination et adaptabilité globales.</b>	Exercices de « claps » pour la mobilité.	L15 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices de coopération.</li> </ul>
<b>Lancer et agilité.</b>	Chasse au volant. Déplacement.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager la motivation des individus et leur compétitivité.</li> </ul>
<b>Stabilité globale.</b>	Exercices de la planche.	L16 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer de la bonne position.</li> </ul>
<b>Coordination rapide.</b>	Taping rapide.	L17 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer et contrôler le rythme initial.</li> </ul>
<b>Coordination et vitesse.</b>	Exercices de déplacement avec sprints.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer de l'espace suffisant. Groupes mixtes.</li> </ul>

**Niveau 4 – Apprendre à gagner**

**Développement des habiletés motrices de vitesse et d’agilité: dans quelles séances, dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d’enseignement
<b>Vitesse et agilité.</b>	Echelle d’agilité 1. Echelle d’agilité 2.	L19  V1 L20  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarrer avec un rythme lent pour s’assurer de la bonne exécution, de la bonne technique.</li> </ul>
<b>Vitesse.</b>	Le « jeu du furet ».	L22  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insister sur les niveaux de motivation des individus dans cette situation ludique.</li> </ul>

**4. En résumé**

En plus des aptitudes techniques nécessaires à une pratique qualitative du badminton, certaines aptitudes motrices sont très importantes à maîtriser dans une logique d’exigence physique et sportive générale.

La qualité des mouvements en badminton dépend du meilleur rapport entre leur vitesse et leur contrôle.

Les mouvements des bras (lancer, frapper) ainsi que les mouvements des jambes (sauts, réceptions, démarrage, sprints et arrêts) requièrent une grande souplesse coordonnée à un maximum de contrôle.

Pour améliorer le contrôle, les joueurs de badminton ont besoin d’un bon équilibre et d’une stabilité globale, qui sont des éléments de base à un grand nombre de pratique sportive.

Au badminton, on retrouve un mélange de capacités physiques liées à d’autres sports, tout en restant un sport aux besoins physiques spécifiques et uniques.

Il faut également remarquer qu’il est possible de sélectionner des exercices spécifiques qui profiteront au développement physique de chacun et qui peuvent être pratiqués par les élèves seuls et sans équipement particulier.

Ceux-ci pourront être pratiqués et développés en dehors du terrain, surtout par les élèves qui souhaitent développer leurs aptitudes à un niveau supérieur.

## Module 5

# 10 séances pour débiter

## Frapper/Bouger – Prises de raquette et introduction du jeu au filet

### TABLE DES MATIERES

1. Introduction
2. Objectifs
3. Les contenus à enseigner
4. Résumé  
Chaque contenu technique évoqué dans ce module est renvoyé vers les séances et les vidéos en référence.

### Le pourquoi du Module 5

Les Modules 5, 6, 7 et 8 apportent les fondamentaux de l'enseignement du badminton contenus dans *Shuttle Time*.

Les 22 plans de séances avancés sont téléchargeables séparément en quatre parties et correspondent aux modules 5, 6, 7, 8. La lecture de ces derniers se fera en référence à ces 22 plans.

- Module 5 – **10 séances pour débiter** (10 séances – n°1 à 10)
- Module 6 – **Se préparer à la frappe** (2 séances – n° 11 à 12)
- Module 7 – **Lancer et Frapper** (6 séances – n° 13 à 18)
- Module 8 – **Apprendre à gagner** (4 séances – n°19 à 22)

Le contenu des **10 séances pour débiter**, décrit dans le Module 5, représente le point de départ pour les enseignants et enfants débutants dans le badminton.

Les **10 séances pour débiter**:

- Révèlent les aptitudes fondamentales du badminton.
- Assurent aux débutants, indépendamment de leurs aptitudes globales initiales, une première expérience positive de la pratique du badminton.

## Ce que vous retiendrez du Module 5

---

A la fin de ce module, vous appréhendez mieux:

- Les deux prises de raquette:
  - prise avec le pouce
  - la prise en « V ».
- Les fentes au badminton et leur usage.
- Le jeu au filet:
  - Frappe côté revers
  - Frappe côté coup droit.
  - Lift côté revers.
  - Lift côté coup droit.
- Les services
  - Service revers
  - Service long

### 1. Introduction

---

Ce niveau est divisé en 10 séances. Chaque séance comprend **un thème technique** et un thème associé au **développement des qualités physiques** requises pour la maîtrise technique abordée. Les deux thèmes sont envisagés conjointement.

Dans l'enseignement du badminton les situations d'apprentissage proposées doivent être contextualisées. L'apprentissage technique n'a de valeur que si l'on rapproche la technique de son pourquoi. Les élèves doivent toujours comprendre dans quelle situation cette technique est utilisée.

Dans les séances présentées dans ce document, le contenu technique est « intrinsèque » aux exercices et aux situations.

### 2. Objectifs

---

L'objectif des 10 séances pour débiter, est d'enseigner les savoir-faire de base tout en familiarisant l'élève à la pratique du badminton. Les 10 plans de séances se concentrent sur:

- **Les prises de raquette** – exercices simples pour apprendre les prises fondamentales. Les enfants pourront ainsi frapper dans le volant en main basse et rentrer dans les échanges.
- **Les frappes** – l'initiation aux frappes se fait sur l'avant du court. Les techniques en main basse sont plus faciles d'abord. Les premières techniques de badminton enseignées seront les coups au filet et les fentes.
- **Les services** – les services et les lifts seront envisagés pour aborder l'introduction des coups en main haute vers la fin du cursus de 10 séances pour débiter.

- **Les déplacements** – seront ici abordés: 1) les déplacements en pas courus; 2) Les déplacements en pas chassés; 3) les fentes.

Ce sont les bases requises pour apprendre correctement les déplacements au badminton.

### 3. Les contenus à enseigner

Ce module se concentre sur le contenu des 10 séances pour débiter. Elle permet d'augmenter les connaissances des enseignants. Il est important de savoir que les plans de séances de ce niveau contiennent également comme explications sur les contenus à enseigner.

Le principal contenu technique de cette partie du manuel cible:

- La prise pouce, la prise en « V » et les changements de prises
- Les fentes et les démarrages.
- L'introduction à la frappe
- Le jeu au filet – revers et côté coup droit au filet
- Service court revers
- Lift en revers et en coup droit
- Service long

#### a. Prises de raquette et changements de prise

Le deux types de prises qui sont enseignées dans ces séances sont:

- la **prise pouce**
- la **prise en V**.

Ces deux prises de raquette sont expliquées ci-dessous.

#### 1. Prise pouce

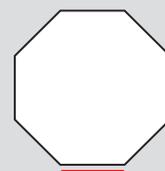
La prise pouce est utilisée pour les frappes en revers, exécutées devant soi. On la retrouve lors du jeu au filet: les lifts; l'amorti coté revers. Elle est la prise du service revers et des drives côté revers (lorsque les frappes sont exécutées devant le joueur). Le pouce doit être placé à l'arrière du manche de la raquette, en laissant un léger écart entre la main et la raquette.



Coup long



Zoom



Position du pouce

La prise pouce: dans quelles séances; dans quelles vidéos:

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
Prise pouce	Conserver le ballon en l'air en utilisant la prise pouce.	L1 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour cette prise, le pouce est situé à l'arrière du manche de la raquette et parallèle à la tige de raquette, laissant un léger écart entre la main et le manche de la raquette.</li> <li>• Les doigts doivent rester souples.</li> <li>• Le dos de la main mène l'action (définition de la position revers).</li> </ul>

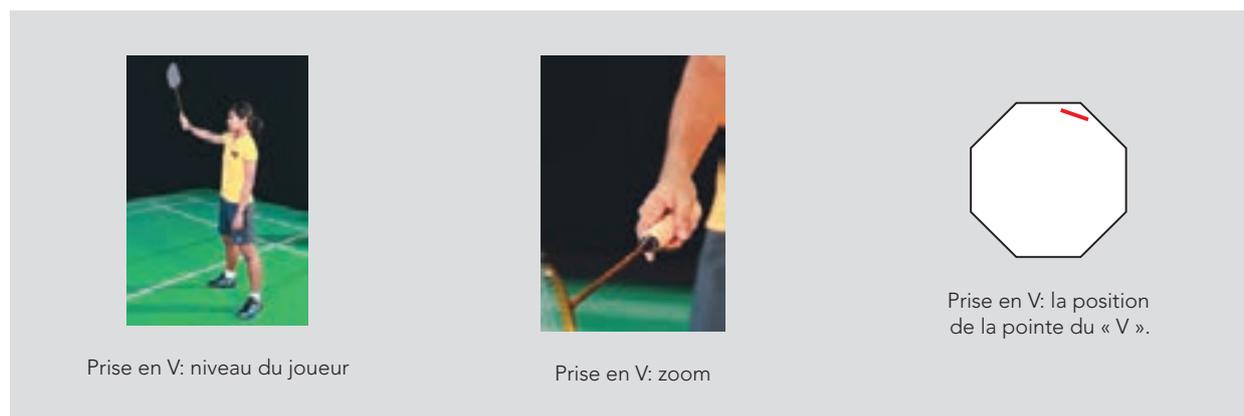
Voir le point numéro 2 « prise en V » pour plus d'exercices d'entraînement centrés sur la prise de raquette.



## 2. Prise en V

La prise en V est utilisée pour exécuter les frappes lorsque le volant est au niveau du joueur, côté coup droit et côté revers.

Le pouce et l'index de la main forment un « V » au niveau du manche de la raquette. La position de la pointe du « V » est importante. Elle est indiquée dans les illustrations ci-dessous.



### Les prises de raquette et leur entraînement: dans quelles séances, dans quelles vidéos?

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Prise en V côté coup droit.</b>	Conserver le ballon en l'air en prise en V.	L1 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le pouce et l'index de la main créent une forme de « V » au niveau du manche de la raquette.</li> <li>La paume de la main mène le mouvement, les doigts sont légèrement écartés!</li> <li>Marquer la poignée de la raquette comme indiqué sur les images ci-dessus.</li> </ul>
<b>Maîtrise des prises.</b>	Exercices de frappes prise pouce coté revers et prise en V coté coup droit. Exercice à deux.	L1 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiquer les deux prises de raquette séparément.</li> <li>Le coude devant le corps et éloigné.</li> <li>La main « va » vers le volant.</li> </ul>
<b>Mouvement de la main vers le volant.</b>	Exercices de frappes prise pouce coté revers et prise en V coté coup droit. Exercice à deux	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coude devant le corps.</li> <li>Mouvement actif de la main vers le volant.</li> </ul>

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Changement de prise. De la prise revers (pouce) à la prise en V.</b>	Changement de prise sans, puis avec volant. Jeu – toucher les cibles.	L2 ▶ V3 ▶ V4 L2 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement entre prises revers et en V avec des doigts détendus et « actifs ».</li> <li>• Doigts détendus pour changer de prises sans tourner la main (« travail des doigts »).</li> </ul>
<b>Position du corps pendant les exercices.</b>	Important pour tous les exercices.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les coups sont exécutés loin du corps et non près du corps.</li> </ul>
<b>Mouvement en main basse.</b>	Changement de prise avec volant.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Préparation:</b> coude devant le corps.</li> <li>• <b>Swing arrière:</b> relâcher la prise et armer la main vers l'arrière, le bras se fléchit.</li> <li>• <b>Swing avant:</b> mouvement actif de la main et étendre le bras vers le volant (le bras allonge, permettant à la main d'aller au volant), les doigts se resserrent au moment de la frappe.</li> <li>• <b>Après coup:</b> Reprendre rapidement le contrôle de la raquette après la frappe. (geste court après la frappe)</li> </ul>
<b>Pas chassés</b> (technique fondamentale du badminton).	Chasser l'appui.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pied chasse l'autre mais ils ne se touchent jamais.</li> <li>• Centre de gravité bas.</li> </ul>
<b>Pas chassés et frappe.</b>	Sur distribution: Pas chassés et frappe 1+2 et choix.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices de distribution qui donnent la chance d'acquérir la maîtrise du déplacement et des frappes contrôlées.</li> <li>• Cela aide à développer une technique correcte.</li> </ul>

**b. Fente et démarrage**

Description	Où et quand la fente est elle utilisée?	Technique
<p><b>Fente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La fente ressemble à un grand pas. Les images ci contres indiquent où et quand la fente est utilisée sur le terrain.</li> <li>• La plupart des fentes se font sur la jambe côté raquette mais des fentes coté main libre sont également effectuées.</li> </ul>	 <p>Au filet, jeu au filet et lifts.</p>  <p>A mi-court, lorsque le volant est sur le côté du corps.</p>  <p>En fond de court lorsque le volant est derrière le joueur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pied « va » au volant.</li> <li>• Attention le premier contact de l'appui au sol se fait par le talon.</li> <li>• Le genou et le pied de la jambe qui mène l'action pointent dans la même direction afin de protéger les articulations du genou et de la cheville.</li> <li>• Le pied est en alignement et pointe vers le point d'impact (assurant ainsi la stabilité et l'équilibre).</li> <li>• Faire pivoter le pied arrière pour aider à conserver l'équilibre et l'amplitude du mouvement.</li> <li>• Plier le genou arrière légèrement pour réduire la pression sur l'articulation du genou.</li> <li>• Utiliser le bras arrière tendu comme contrepoids.</li> </ul> <p>Télécharger le clip vidéo de cette technique sur le site internet de la BWF <a href="http://www.bwfsuttletime.com">www.bwfsuttletime.com</a></p>

**Les fentes: dans quelles séances, dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Fente.</b>	Pratique des fentes.	L3 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D'abord en simulant des coups au filet.</li> <li>• Souligner l'importance d'aller couper la trajectoire du volant précocement.</li> <li>• Pas de pivotement du pied.</li> </ul>
<b>Position du corps équilibrée au filet.</b>	Pratique des fentes.	L3 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le corps est droit avec le bras de la raquette en extension.</li> <li>• Posture droite.</li> </ul>

**c. Introduction aux frappes**

**Phase 1. Développer les aptitudes de frappe**

Recevoir et renvoyer demandent un travail de mains qui « interagissent » et qui rentrent en contact avec un objet.

Exécuter une frappe avec une raquette signifie que le joueur doit s'adapter puisque l'objet frappé interagira et viendra au contact avec le tamis de la raquette, qui se trouve à une certaine distance de la main.

L'entraînement permettra au joueur de faire la transition entre passer de la réception et du lancer des objets, aux frappes de volant avec la raquette.

## Phase 2. Frapper avec la main

La frappe avec la main est une simulation de la réception et de sa préparation. Cela nécessite l'observation de l'objet volant et un ajustement des pieds et des mains afin que la main puisse réussir à frapper l'objet avec succès.

Travail seul et utilisation de la paume de la main pour frapper une balle en mousse ou un ballon (type baudruche).

Essayer de frapper le ballon avec une main, puis avec l'autre, puis alternativement.

Essayer de conserver le ballon en l'air pendant que vous effectuez des mouvements, par exemple s'asseoir par terre et se relever.



Travailler seul et utiliser le dos de la main pour frapper une balle en mousse ou un ballon.

Essayer de frapper le ballon avec une main, puis avec l'autre, puis alternativement.

Essayer de conserver le ballon en l'air pendant que vous effectuez des mouvements, par exemple s'asseoir par terre et se relever.



Travailler seul, conserver une balle en mousse ou un ballon en l'air en utilisant la paume et le dos des deux mains.

Essayer de faire tout un enchaînement de mouvements.



Maintenir une balle en mousse ou un ballon au dessus de votre tête, faire monter l'autre main et pivoter le bras pour voir votre paume.

Puis frapper la balle loin de votre main avec la paume de la main.

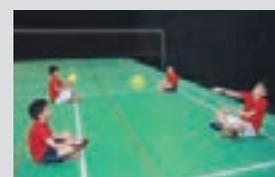
Essayer de refaire l'exercice pour que le joueur finisse par voir le dos de sa main (avant bras tendu).

Cet exercice est une initiation pour la technique de frappe main haute.



A l'aide d'une balle en mousse ou d'un ballon, faire des échanges avec un partenaire en utilisant la paume et le dos de la main.

Cet exercice peut être fait assis ou debout.



**Phase 3. Frappe avec une prise de raquette raccourcie ou courte, très proche du tamis**

Effectuer une frappe avec une prise de raquette très proche du tamis aide les joueurs car l'objet qu'ils cherchent à frapper est relativement proche de leur main quand ils frappent.



Tenir la raquette proche du tamis, avec le dos de la main vers le haut.



Conserver un ballon, une balle en mousse ou un volant en l'air avec une rotation de l'avant-bras.



Tenir la raquette proche du T avec l'index sur la partie inférieure du cadre.  
Conserver un ballon, une balle en mousse ou un volant en l'air en frappant avec une rotation de l'avant-bras.



Tenir la raquette proche du tamis avec l'index sur la partie inférieure le long du cadre.  
Toucher un volant avec les cordes de la raquette.



Placer la tête de la raquette vers l'arrière au dessus de la tête (ne plus la voir) avec une rotation de l'avant-bras.



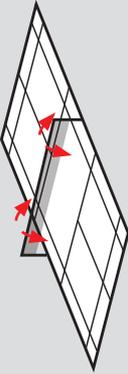
Frapper le volant avec une rotation de l'avant-bras (le joueur peut voir le dos de sa main après la frappe).

**Phase 4. Transition**

Progressivement augmenter la longueur de la prise tout en contrôlant le ballon puis proposer la même progression, en utilisant les mêmes étapes avec un volant.

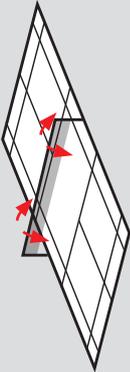
**d. Jeu au filet**

**1. Revers au Filet**

Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Les coups au filet vont de l'avant du court vers l'avant du court adverse, en passant le plus près possible de la bande du filet.</p> 	<p>Quand le joueur est à l'avant du court et que le volant est redescendu plus bas que la bande du filet. (zone défensive / neutre).</p>	<p>Pour faire avancer l'adversaire, créant de possibles ouvertures en fond de court. Essayer de forcer l'adversaire à exécuter un lift, créant ainsi une possibilité d'attaque.</p>
<p><b>A quoi cela ressemble</b></p>		
		
<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la prise de raquette en V.</li> <li>• Tenir la raquette devant le corps.</li> </ul>	<p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mettre en prise pouce relâchée.</li> <li>• Etirement souple.</li> <li>• Faire pivoter le bras.</li> <li>• Présenter le tamis au volant.</li> </ul>	<p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la force de tout le corps.</li> <li>• Impacter dans le volant.</li> </ul>
		<p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repositionner la raquette haute, prêt à anticiper le coup suivant de l'adversaire.</li> </ul>

Télécharger le clip vidéo de cette technique à partir du site internet de la BWF [www.bwfshuttletime.com](http://www.bwfshuttletime.com)

## 2. Coup droit au filet

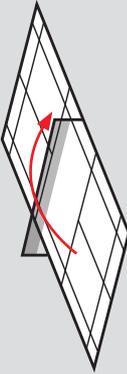
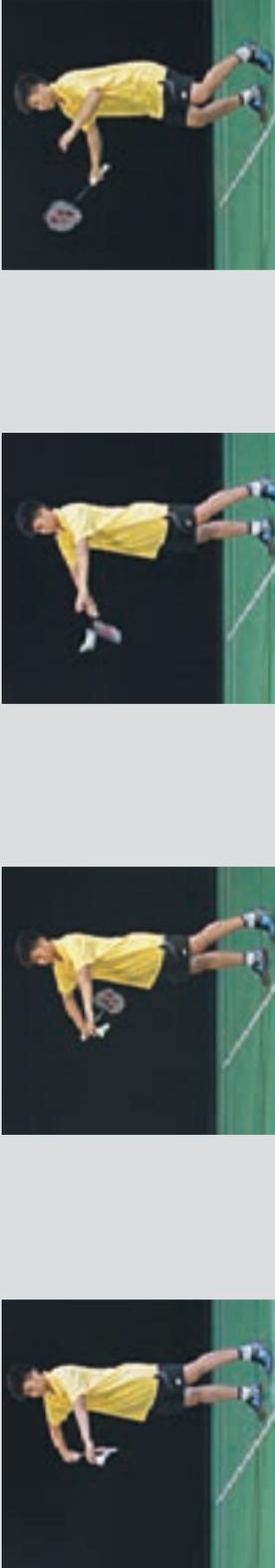
Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Les coups au filet vont de l'avant du court vers l'avant du court adverse, en passant le plus près possible de la bande du filet.</p> 	<p>Quand le joueur est à l'avant du court, et que le volant est redescendu en dessous de la bande du filet.</p>	<p>Pour faire avancer l'adversaire, créant de possibles ouvertures en fond de court. Essayer de forcer l'adversaire à exécuter un lift, créant ainsi une possibilité d'attaque.</p>
A quoi cela ressemble		
		
<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la prise de raquette en V.</li> <li>• Tenir la raquette devant le corps.</li> </ul>	<p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etirement relâché.</li> <li>• Faire pivoter le bras.</li> <li>• Présenter le tamis au volant.</li> </ul>	<p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la force de tout le corps.</li> <li>• Impacter dans le volant.</li> </ul> <p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repositionner la raquette haute, prêt à anticiper le coup suivant de l'adversaire.</li> </ul>

Télécharger le clip vidéo de cette technique à partir du site internet de la BWF [www.bwfshuttletime.com](http://www.bwfshuttletime.com)

**Revers et coup droit au filet et leur entraînement: dans quelles séances, dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Revers et coup droit au filet.</b>	Coups au filet. Exercice de progression.	L3 ▶ V4 L3 ▶ V5	<p><b>Préparation:</b> tenir la raquette devant et éloigné du corps (bras tendu).</p> <p><b>Swing arrière:</b> amplitude réduite avec prise souple.</p> <p><b>Swing avant:</b> une poussée douce au-dessus du filet avec une prise souple et un bon contrôle des doigts.</p> <p><b>Suivi du coup:</b> aussi réduit que possible.</p> <p>Commencer par le revers, puis le coup droit, puis alterner. Pratiquer d'abord sans le mouvement de jambe puis avec la fente.</p>
<b>Echanges au filet.</b>	Exercice de progression.	L3 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relâcher les doigts pour changer de prise sans tourner la main (travail des doigts).</li> </ul>
<b>Coups au filet avec déplacement</b> (démarrage – pas - fente)	Démarrage et coup au filet.	L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder le contrôle du bras pendant le déplacement vers le volant.</li> <li>• S'entraîner en ne faisant que la fente puis introduction progressive du pas chassés suivi de fente et finalement pas normaux, pas chassés et fente.</li> </ul>
<b>Des « jeux » pour le jeu au filet.</b>	Jeux: roi du filet 1-3	L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lire les aspects de sécurité dans la description des jeux.</li> </ul>

### e. Service court côté revers

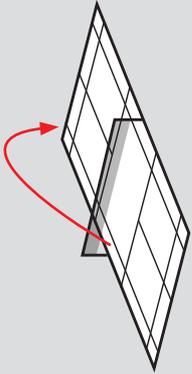
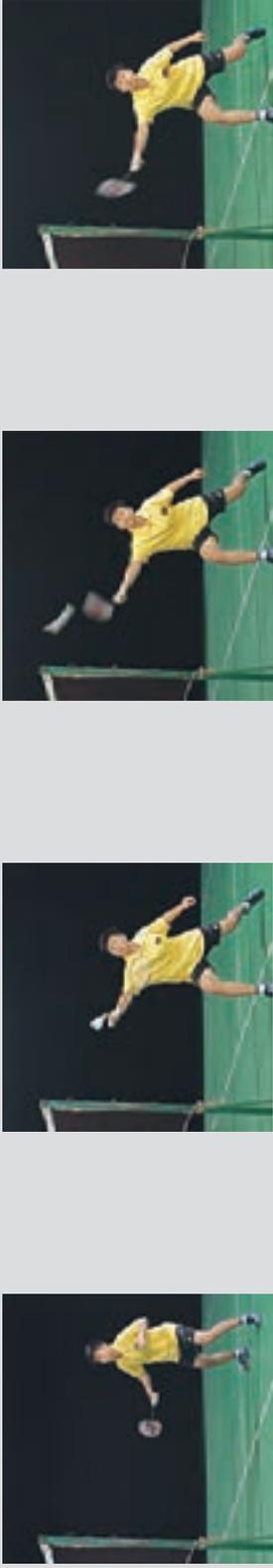
Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Pour respecter les règles du jeu, le volant doit passer d'un carré de service au carré de service opposé en diagonale.</p> <p>Le service court revers passe tout près de la bande supérieure du filet et atterrit sur l'avant du carré de service opposé en diagonale.</p>	 <p>Utilisé en double et simple pour la mise en jeu de l'échange à.</p>	<p>Pour réduire les possibilités d'attaque de l'adversaire.</p> <p>Pour se créer des opportunités d'attaque.</p>
<p><b>A quoi cela ressemble</b></p> 		
<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La position peut varier mais en général, le pied côté raquette en avant, proche du « T ».</li> <li>Utiliser une prise pouce souple (en double).</li> <li>Placer la raquette devant le corps.</li> <li>Placer le volant sur la raquette.</li> </ul>	<p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reculer la raquette sur une courte amplitude.</li> <li>Ouvrir légèrement le tamis de la raquette.</li> </ul>	<p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Continuer l'action de pression sur l'adversaire.</li> <li>Ramener la raquette en hauteur pour menacer le retour de service.</li> </ul>
	<p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Impacter le volant par pousser.</li> <li>Frapper le volant à partir de la main.</li> </ul>	

**Service revers et son entraînement: dans quelles séances, dans quelles vidéos?**

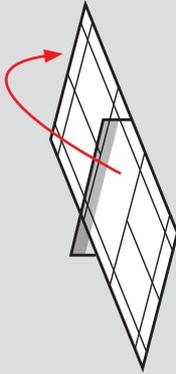
Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Service revers</b>	Répétition de la prise en pouce puis apprentissage du service revers.	L7  V3  V4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Démonstration et description de la technique requise.</li><li>• Conseil: frapper depuis la main.</li></ul>

## f. Lift côté revers et côté coup droit

### 1. Lift côté revers

Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Les lifts au filet partent de l'avant du court vers le fond du court.</p> <p>Les lifts offensifs passent juste au-dessus de l'adversaire.</p> <p>La trajectoire des lifts défensifs est plus haute.</p>	 <p>De l'avant du court quand le volant est passé juste derrière la bande du filet et que votre frappe s'effectue dans la zone neutre, vous obtenez l'opportunité d'utiliser un lift offensif.</p> <p>De l'avant du court quand le volant est passé juste derrière la bande du filet et que votre frappe s'effectue dans votre zone défensive, un lift défensif peut être nécessaire.</p>	<p>Les lifts offensifs ont pour objectif de faire passer le volant derrière votre adversaire pour forcer un retour « faible ».</p> <p>Les lifts défensifs plus hauts font reculer l'adversaire et donnent plus de temps au joueur pour reprendre son positionnement et son équilibre.</p>
<p><b>A quoi cela ressemble</b></p> 	<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de raquette en V.</li> <li>• Tenir la raquette devant soi.</li> </ul> <p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mettre en prise pouce relâchée.</li> <li>• Etirement relâché.</li> <li>• Faire pivoter le bras vers l'extérieur.</li> </ul> <p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner un petit coup au volant.</li> </ul> <p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élan de la frappe oblige le bras à pivoter vers l'extérieur lorsqu'il se relâche.</li> </ul>	

## 2. Lift côté coup droit

Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Les lifts au filet partent de l'avant du court vers le fond du court.</p> <p>Les lifts offensifs passent juste au-dessus de l'adversaire.</p> <p>La trajectoire des lifts défensifs est plus haute.</p>	 <p>De l'avant du court quand le volant est passé juste derrière la bande du filet et que votre frappe s'effectue dans la zone neutre, vous obtenez l'opportunité d'utiliser un lift offensif.</p> <p>De l'avant du court quand le volant est passé juste derrière la bande du filet et que votre frappe s'effectue dans votre zone défensive, un lift défensif peut être nécessaire.</p>	<p>Les lifts offensifs ont pour objectif de faire passer le volant derrière votre adversaire pour forcer un retour « faible ».</p> <p>Les lifts défensifs plus hauts font reculer l'adversaire et donnent plus de temps au joueur pour reprendre son positionnement et son équilibre.</p>
<p><b>A quoi cela ressemble</b></p>	  	<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de raquette en V.</li> <li>• Tenir la raquette devant soi.</li> </ul> <p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etirement relâché.</li> <li>• Faire pivoter le bras vers l'extérieur.</li> <li>• Extension du poignet.</li> </ul> <p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion du poignet.</li> <li>• Donner un petit coup au volant.</li> </ul> <p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élan de la frappe oblige le bras à pivoter vers l'intérieur lorsqu'il se relâche.</li> </ul>

Télécharger le clip vidéo de cette technique à partir du site internet de la BWF [www.bwfshuttletime.com](http://www.bwfshuttletime.com)

Lifts côté revers et coup droit: dans quelles séances, dans quelles vidéos?

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
Lift côté revers.	Pratiquer chacun son tour.	L8 ▶ V3 ▶ V4	<p><b>Préparation:</b> Tenir la raquette devant soi, la tête de raquette au-dessus de la main en position relâchée.</p> <p><b>Swing arrière:</b> Fléchir légèrement et rapidement le coude avec une petite rotation interne de l'avant bras.</p> <p><b>Swing avant:</b> Appuyer le pouce sur la poignée ddu manche la raquette, frapper le volant avec un coup sec, rotation externe de l'avant-bras et extension du coude.</p> <p><b>Suivi du coup:</b> Ramener la raquette devant soi.</p> <p><b>Objectif:</b> Effectuer le lift comme un coup de filet.</p>
Lift côté coup droit.	Pratiquer chacun son tour.	L9 ▶ V3 ▶ V4	<p><b>Préparation:</b> Tenir la raquette devant soi, la tête de raquette au-dessus de la main en position relâchée. Rotation externe de l'avant-bras et extension du poignet.</p> <p><b>Swing arrière:</b> Conserver l'extension du poignet et la rotation externe de l'avant-bras.</p> <p><b>Swing avant:</b> Rotation interne de l'avant-bras et flexion du poignet, frapper le volant avec un coup sec.</p> <p><b>Suivi du coup: ramener la raquette devant soi.</b></p> <p><b>Objectif:</b> Effectuer le lift comme un coup de filet.</p>
Jeux.	Lifts côté coup droit et côté revers chacun son tour.	L10 ▶ V3 ▶ V4	

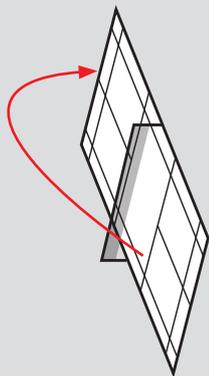
**9. Service long**

**Où va le volant**

Pour respecter les règles du jeu, le volant doit passer d'un carré de service au carré de service opposé en diagonale.

Le service long part vers le fond du carré de service de votre adversaire, et tombe verticalement.

Le service long a tendance à s'orienter vers le centre du terrain, ce qui réduit les angles de retour disponibles pour le receveur.



**Quand l'utiliser**

Le service long est utilisé pour la mise en jeu de l'échange en simple.

Le service long est plus souvent utilisé en simples dames et parfois en simples hommes.

**Pourquoi l'utiliser**

Comme variante (créer une difficulté différente par rapport aux services courts).

Force le joueur à regarder en l'air et donc à être moins vigilant à la position du serveur.

**A quoi cela ressemble**



**Préparation**

- Adopter une position de profil dans le carré de service.
- Prise de raquette en V.
- Raquette et volant en position haute.
- Poids du corps sur la jambe arrière.

**Swing arrière**

- Commencer à transférer le poids vers l'avant.
- Laisser tomber le volant sur le côté / devant.
- Abaisser la raquette
- Etirer le poignet et rotation externe de l'avant-bras.

**Swing avant**

- Continuer à transférer le poids vers la jambe avant.
- Lancer la raquette vers l'avant.
- Accélérer la tête de la raquette avec rotation interne de l'avant-bras et en redressant et flexion du poignet.
- Frapper le volant, fort, devant soi et sur le côté.

**Suivi du coup**

- L'élan entraîne la raquette haute et loin.

Télécharger le clip vidéo de cette technique à partir du site internet de la BWF [www.bwfshuttletime.com](http://www.bwfshuttletime.com)

### 4. Pour ne rien oublier

---

Démarrer à l'avant du court donne plus de possibilité de progrès initiaux et permet de positionner plus facilement tous les élèves dans une démarche positive.

Lors de l'enseignement des coups, nous divisons le mouvement en quatre phases:

- La préparation.
- Le swing arrière.
- Le swing avant.
- Le suivi du coup.

Cette division en quatre phases aide à apporter des commentaires et des corrections aux mouvements réalisés par les élèves.

La démarche pédagogique utilisée:

- la démonstration – L'imitation.
- la référence aux images.
- essai et erreur avec commentaires.
- répétitions et enchaînement.

Le cursus de progression dans les dix premières séances est:

- Prises de raquette et changement de prise.
- Fente et démarrage.
- Jeu au filet.

Suivie de:

- Service court côté revers.
- Lift côté revers et côté coup droit.
- Service long.

## Module 6

# Se préparer à la frappe; le swing arrière et le lancer de raquette

## Le jeu à mi court

### TABLE DES MATIERES

1. Introduction
2. Objectifs
3. Les contenus à enseigner
4. Pour ne rien oublier

### Le pourquoi du Module 6

**Les Modules 5, 6, 7 et 8** apportent les fondamentaux de l'enseignement du badminton contenus dans *Shuttle Time*.

Les 22 plans de séances avancés sont téléchargeables séparément en quatre parties et correspondent aux modules 5, 6, 7, 8. La lecture de ces derniers se fera en référence à ces 22 plans.

- Module 5 – **10 séances pour débiter** (10 séances – n°1 à 10)
- Module 6 – **Se préparer à la frappe** (2 séances – n°11 à 12)
- Module 7 – **Lancer et Frapper** (6 séances – n°13 à 18)
- Module 8 – **Apprendre à gagner** (4 séances – n°19 à 22)

Le Module 6 se centre sur la pratique à mi court. Les activités pour les enfants dans ce module de préparation à la frappe sont conçues pour aborder les frappes en main haute au dessus de la tête

La vitesse des échanges augmente dans ce niveau et les enseignants ont un rôle important dans la régulation de cette vitesse afin qu'elle soit adaptée au niveau des enfants.

## Qu'apprendrez vous dans le Module 6

---

A la fin de ce module, vous concevrez mieux:

- la « position d'attente »;
- l'importance de la vitesse de la raquette, juste avant la frappe et dans les échanges;
- le drive côté revers – et quand l'utiliser;
- le drive côté coup droit – et quand l'utiliser.

### 1. Introduction

---

Les domaines couverts par le niveau 2 « **Se préparer à Frapper** » se centrent sur le jeu à mi court et préparent les débutants aux frappes main haute vues en niveau 3.

Niveau	Contenu Technique
<b>Se préparer – Frapper</b>	Jeu à mi court – les situations sont conçues pour préparer les débutants aux frappes en main haute. Les techniques introduites ici couvrent: <ul style="list-style-type: none"><li>• Le drive côté revers</li><li>• Le drive côté coup droit</li><li>• La défense courte côté revers</li></ul>

Les points clés des apprentissages sont inclus dans les situations.

En général, les débutants commencent par l'apprentissage des techniques de fond de court qui mènent bien souvent à une frustration et à l'apprentissage d'une technique de mauvaise qualité.

Shuttle time propose aux débutants de s'initier au badminton par les bases du jeu au filet et ainsi gagner de la confiance, avant de passer au jeu à mi court et aux techniques de fond de court.

### 2. Buts et objectifs

---

#### Le jeu à mi court

A la fin des 10 séances pour débiter, les élèves sont capables de:

- se sentir en confiance au filet;
- d'effectuer des échanges au filet;
- d'exécuter des frappes du filet vers le fond de court.

L'objectif des deux séances sur le mi court (11 à 12) est:

- d'accroître la vitesse des échanges;
- de préparer les élèves pour les frappes main haute.

Lorsque les élèves passent du filet au mi-court, ils ont plus de temps pour se focaliser sur le volant. C'est la raison pour laquelle, nous pouvons accroître la vitesse des échanges en accélérant la vitesse de la raquette.

Dans cette partie du programme, nous porterons une attention soutenue:

- à la préparation des frappes;
- à effectuer un suivi de coup assurant une bonne position pour être disponible au prochain coup.

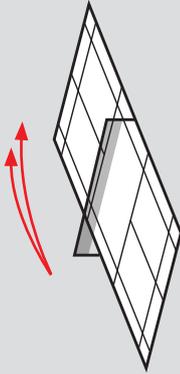
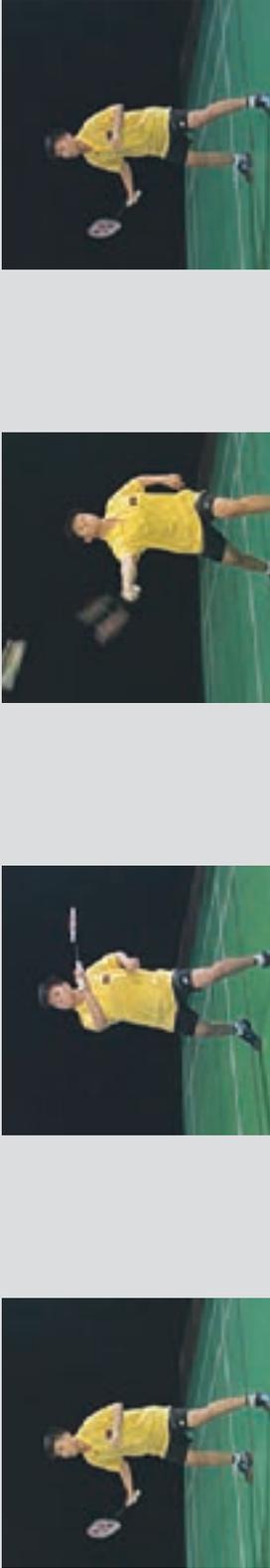
Ces deux orientations seront d'autant plus facile à envisager que le vitesse des échanges le permettra. Il est plus facile d'apprendre lorsque la vitesse des échanges laisse le temps aux joueurs de mettre cela en place.

### 3. Les contenus à enseigner

Préparer-Frapper: dans quelles séances; dans quelles vidéos?

Élément	Situation	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Position d'attente</b>	Expliquer démontrer et encourager dans toutes les situations.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pencher légèrement en avant.</li> <li>• Les genoux légèrement fléchis.</li> <li>• Les talons décollés du sol.</li> <li>• La raquette devant soi, la tête de la raquette au-dessus de la main.</li> </ul>
<b>Augmenter la vitesse de la raquette</b>	Armer / Lancer <ul style="list-style-type: none"> <li>• avec vitesse de la raquette.</li> </ul> Situations centrées sur la raquette.	L11 ▶ V3 L 11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquette devant soi.</li> <li>• Au départ une prise souple puis resserrer pour donner de la puissance.</li> <li>• Amplitude du trajet de la tête raquette réduite.</li> <li>• Swing d'accompagnement limité.</li> </ul>

## 1. Drive côté revers

Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Les drives côté revers sont des frappes plates qui partent du mi court vers le mi court ou le fond de court adverse.</p> 	<p>Les drives côté revers sont le plus souvent utilisés dans les situations neutres, lorsque le volant n'est ni assez haut pour être attaqué, ni assez bas pour impliquer une frappe défensive.</p> <p>Comme pour d'autres frappes, les drives côté revers sont utilisés lorsque le volant est devant le corps du joueur.</p>	<p>Les drives côté revers peuvent être utilisés pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restreindre les possibilités d'attaques de l'adversaire.</li> <li>• Prendre une opportunité offensive en cherchant à atteindre rapidement un espace libre du terrain adverse ou le corps de l'adversaire.</li> </ul>
<p>A quoi cela ressemble</p> 	<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tenir face au filet.</li> <li>• Raquette prête.</li> </ul> <p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en pouce.</li> <li>• Rotation interne de l'avant-bras (Créer un angle entre le bras et la raquette).</li> <li>• <b>Flexion</b> du coude.</li> <li>• Commencer à s'engager vers le volant avec le pied libre.</li> </ul> <p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rotation externe</b> de l'avant-bras.</li> <li>• Extension du coude et frapper le volant devant soi sur le côté.</li> <li>• Frapper le volant avec une frappe sèche.</li> <li>• Appui sur le pied libre au moment de l'impact ou après l'impact.</li> </ul> <p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Swing d'accompagnement minimal.</li> <li>• Retour face au filet avec la raquette prête.</li> </ul>	

**Drive côté revers: dans quelles séances; dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Drive côté revers</b>	Distribution Multi volant pour entraîner à <ul style="list-style-type: none"><li>• vitesse de la raquette</li><li>• jeu à plat.</li></ul>	L11  V3  V4	Se centrer: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sur la position initiale. Sur l'accompagnement du coup, et le retour en position d'attente.</li></ul>

## 2. Drive côté coup droit

Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Les drives côté coup droit sont des frappes plates qui partent du mi court vers le mi court ou le fond de court adverse.</p> 	<p>Les drives côté coup droit sont le plus souvent utilisés dans les situations neutres, lorsque le volant n'est ni assez haut pour être attaqué, ni assez bas pour impliquer une frappe défensive.</p>	<p>Les drives côté coup droit peuvent être utilisés pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restreindre les possibilités d'attaques de l'adversaire.</li> <li>• Prendre une opportunité offensive en cherchant à atteindre rapidement un espace libre du terrain adverse ou le corps de l'adversaire.</li> </ul>
<p><b>Drive côté coup droit.</b></p> 		
<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquette prête.</li> <li>• Prise en V.</li> </ul>	<p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager vers le volant.</li> <li>• Bras souple, coude légèrement fléchi.</li> <li>• Rotation externe de l'avant bras avec création d'un angle entre le bras et la raquette).</li> </ul>	<p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coude vers le volant.</li> <li>• Extension du coude et frapper du volant devant soi/ sur le côté.</li> <li>• Frappe sèche du volant avec appui sur le pied raquette au moment de l'impact ou après l'impact.</li> </ul>
<p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Swing d'accompagnement minimal.</li> <li>• Retour face au filet avec la raquette prête.</li> </ul>		

**Drive côté coup droit: dans quelles séances; dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Drive côté coup droit.</b>	Exercice de distribution pour travailler la vitesse de raquette et les frappes plates.	L11 ▶ V3	
<b>Améliorer le jeu à plat .</b>	Distribution Multi volant pour entraîner à <ul style="list-style-type: none"> <li>• vitesse de la raquette</li> <li>• jeu à plat.</li> </ul>	L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les jeux sont très motivants et très ludiques mais les enseignants doivent s'assurer que les frappes soient exécutées avec la bonne technique.</li> </ul>

#### **4. Pour ne rien oublier**

---

Dans les séances 11 et 12 la vitesse et la diversité des situations d'échanges augmentent, tandis que l'aspect physique des séances prépare les élèves aux frappes au dessus de la tête.

Les thèmes vus sont:

- La vitesse de raquette.
- Les aptitudes aux maintiens des échanges.
- L'armer-Lancer.

## Module 7

# Lancer/Frapper; Swing avant/Frappe

## Jouer en fond de court

### TABLE DES MATIERES

1. Introduction
2. Buts et objectifs
3. Les contenus à enseigner
4. Résumé

### Le pourquoi du Module 7

**Les Modules 5, 6, 7 et 8** apportent les fondamentaux de l'enseignement du badminton contenus dans *Shuttle Time*.

Les 22 plans de séances avancés sont téléchargeables séparément en quatre parties et correspondent aux modules 5, 6, 7, 8. La lecture de ces derniers se fera en référence à ces 22 plans.

- Module 5 – **10 séances pour débiter** (10 séances – n°1 à 10)
- Module 6 – **Se préparer à la frappe** (2 séances – n° 11 à 12)
- Module 7 – **Lancer et Frapper** (6 séances – n° 13 à 18)
- Module 8 – **Apprendre à gagner** (4 séances – n°19 à 22)

Le Module 7 se centre sur la pratique en fond de court et cherche à développer les techniques de frappe au dessus de la tête.

## Qu'apprendrez-vous dans le Module 7

A la fin de ce module, vous concevrez mieux:

- Les étapes du cycle de frappe.
- Les techniques de fond de court:
  - Dégagé côté coup droit.
  - Amorti côté coup droit.
  - Smash côté coup droit
  - Saut ciseau.

### 1. Introduction

Ce chapitre se compose de deux séances qui se centrent sur les techniques de fond de court.

Niveau	Contenu technique
<b>Lancer et Frappe</b>	Entraînement à la pratique fond de court – Présente et développe les techniques de frappes au dessus de la tête.  Les techniques introduites ici couvrent: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le dégagé côté coup droit.</li> <li>• L'amorti côté coup droit.</li> <li>• Le smash côté coup droit.</li> <li>• Le saut ciseau.</li> </ul>

Les points clés des apprentissages sont inclus dans les situations.

En général, les débutants commencent par l'apprentissage des techniques de fond de court qui mènent bien souvent à une frustration et l'apprentissage d'une technique de mauvaise qualité.

*Shuttle Time* propose aux débutants de s'initier au badminton par les bases du jeu au filet et ainsi gagner de la confiance, avant de passer au jeu à mi court et aux techniques de fond de court.

### 2. Buts et objectifs

Dans les six séances de fond de court, les élèves développent les techniques de frappes au dessus de la tête. Au travers de l'apprentissage spécifique: **du dégagé, de l'amorti et du smash.**

Ces apprentissages sont associés au **saut ciseau** mouvement fondamental dans la gestuelle du déplacement nécessaire aux différents coups de fond de court.

De nombreux aspects enseignés dans le jeu au filet et à mi-court sont partagés dans l'apprentissage des coups en fond de court.

L'expérience accumulée expérience, la confiance acquise lors des séances précédentes, aident les élèves à envisager l'approche des nouvelles techniques plus rapidement que lors des premiers cours.

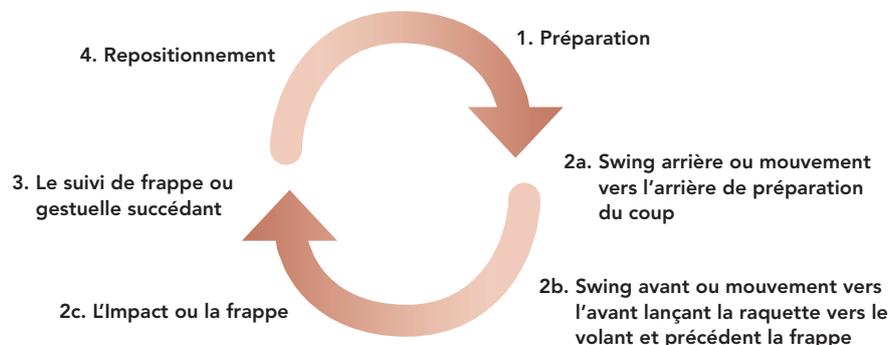
### 3. Les contenus à enseigner

Dans ce chapitre, sont décrites et expliquées les techniques portant sur:

1. le saut ciseau;
2. le dégagé au dessus de la tête côté coup droit;
3. l'amorti au dessus de la tête côté coup droit;
4. le smash côté coup droit.

Avant de décrire ces coups, il est important d'expliquer le cycle de la frappe divisé en étapes, afin de pouvoir les enseigner plus facilement.

#### Le cycle de frappe.



#### Préparation

Chaque frappe commence par une bonne position d'attente, la raquette bien positionnée devant soi. Les joueurs doivent adopter une position d'attente fonction de la zone d'interception du volant par l'adversaire.

#### Frappe

La frappe peut se diviser en deux étapes, le swing vers l'arrière et le swing vers l'avant.

De nombreux débutants rencontrent des difficultés avec le swing arrière parce qu'ils ont peur de rater le volant. Des jeux de lancers et des exercices d'imitation vont leur permettre de gagner de la confiance dans leur swing arrière.

#### Suivi de frappe

C'est l'étape qui suit la frappe que l'on appelle accompagnement. La durée dépend du type et de la puissance de la frappe, du point d'interception et de la situation technique.

#### Repositionnement

Lorsque le suivi de frappe est terminé, un repositionnement rapide est nécessaire et correspond à la préparation de la frappe suivante. Les débutants doivent être poussés, dès le début, à prendre en compte cette phase dans leurs entraînements.

Ce cycle nous aide à décrire les différentes étapes des frappes, à identifier les erreurs et apporter les corrections judicieuses.

Voir les photos: Dégagé au dessus de la tête côté coup droit et amorti au dessus de la tête côté coup droit.

### 1. Le saut ciseau

Le saut ciseau est la technique principale de déplacement utilisée pour les frappes en fond de court. Il permet aux joueurs d'intercepter le volant le plus haut possible et de revenir rapidement en position d'attente.

Il est aussi utilisé lorsque le joueur est sous pression sur son espace revers et qu'il désire frapper en coup droit.

- la jambe côté raquette recule d'un pas, poids du corps sur la jambe côté raquette.;
- saut à partir du pied côté raquette et rotation en l'air (180°), réception sur la jambe libre (coté opposé à la raquette) derrière le point de départ, pied de réception en direction de la course à venir afin de faciliter l'arrêt et le changement de direction;
- faire le premier pas avec le pied côté raquette;
- pas chassé ou pas de course avec le pied opposé au côté de la raquette.

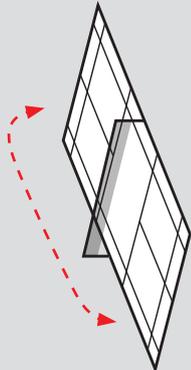
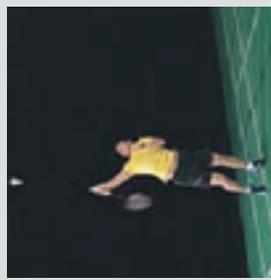
Remarque: les étapes 2 et 3 sont rapides, sans intervalles d'arrêt, rapprochées le plus possible. Pas de pose entre les deux.

**Le saut ciseau: dans quelles séances; dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Saut ciseau</b>	Introduction au saut ciseau: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1° Sans déplacement</li> <li>• 2° Avec les pas associés.</li> </ul>	L13  V1  V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marquer le bon rythme de pas en tapant dans les mains ou en comptant à voix haute: un – deux//// trois – quatre.</li> </ul>

Voir les photos page suivante: dégagé au dessus de la tête coté coup droit.

## 2. Dégagé côté coup droit

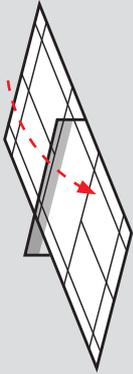
Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Les dégagés partent du fond de court vers le fond de court adverse.</p> <p>Les dégagés offensifs passent juste au dessus de la raquette de votre adversaire.</p> <p>Les dégagés défensifs sont plus hauts.</p>	<p>Les dégagés sont utilisés lorsque le joueur est dans sa zone d'attaque.</p>	<p>Les dégagés forcent l'adversaire à reculer, créant de l'espace sur l'avant de son court.</p> <p>Les dégagés offensifs ont pour but de placer le volant derrière l'adversaire, créant de la pression et potentiellement un retour plus faible.</p> <p>Les dégagés défensifs donnent au joueur qui frappe plus de temps pour récupérer son équilibre et lui assurer son remplacement.</p>
<p><b>A quoi cela ressemble.</b></p>		
<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en V.</li> <li>• Raquette prête au dessus de la tête.</li> <li>• Avant bras levé.</li> <li>• Position de profil par rapport au filet.</li> </ul>		<p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe arrière passe devant la jambe avant.</li> <li>• Rotation du bras vers l'intérieur.</li> <li>• Frappe du volant avec force au dessus et légèrement devant la ligne d'épaules, côté raquette.</li> </ul>
<p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transférer le poids de la jambe arrière vers l'avant.</li> <li>• Pousser la hanche arrière vers l'avant.</li> <li>• Épaule arrière et avant se déplacent vers le haut et l'avant.</li> <li>• Rotation du bras vers l'extérieur.</li> <li>• Le bras libre intervient dans le contrôle de la rotation du corps.</li> </ul>		<p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élan de la raquette entraîne le bras vers une rotation vers l'intérieur lorsqu'il se relâche.</li> <li>• Le pied arrière devient le pied avant.</li> </ul>

Télécharger le clip vidéo de cette technique à partir du site internet de la BWF [www.bwfshuttletime.com](http://www.bwfshuttletime.com)

Dégagé coté coup droit: dans quelles séances; dans quelles vidéos?

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<p><b>Dégagé côté coup droit</b></p>	<p>Dégagé droit .</p> <p>Echanges de dégagés côté coup droit avec enchainement de mouvements.</p> <p>Dégagé droit en hauteur.</p> <p>Echanges de dégagés côté coup droit.</p> <p>Jeu.</p>	<p>L13   V3                      L14   V2                      L14   V3                      L13   V4                      L14   V4</p>	<p>Insister sur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le lancer et la vitesse de la tête de raquette au-dessus de la tête;</li> <li>• l'interception du volant la plus précoce possible;</li> <li>• l'utilisation du saut ciseau pour favoriser le remplacement.</li> </ul>

### 3. Amorti côté coup droit

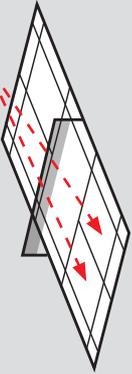
Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Les amortis partent du fond de court vers l'avant du court adverse.</p> <p>Les amortis les plus longs ont tendance à atterrir juste derrière la ligne de service.</p> <p>Les amortis les plus courts atterrissent entre la ligne de service et le filet.</p>	 <p>Les amortis sont utilisés lorsque le joueur est dans la zone d'attaque.</p>	<p>Les amortis sont utilisés pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• créer un espace dans le fond de court adverse.</li> <li>• déséquilibrer l'adversaire ;</li> <li>• encourager l'adversaire à exécuter un lift.</li> </ul>
<p><b>A quoi cela ressemble</b></p> 		
<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en V.</li> <li>• Raquette prête au dessus de la tête.</li> <li>• Avant bras levé.</li> <li>• Position de profil par rapport au filet.</li> </ul>	<p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transférer le poids de la jambe arrière vers l'avant.</li> <li>• Pousser la hanche arrière vers l'avant.</li> <li>• Epaule arrière et avant-bras se déplacent vers le haut et l'avant.</li> <li>• Rotation externe du bras et de l'avant-bras.</li> </ul>	<p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation interne du bras et de l'avant-bras.</li> <li>• Frappe du volant douce au-dessus et légèrement devant la ligne d'épaule l'épaule côté raquette.</li> <li>• Juste avant l'impact, et la rotation du bras arrêté pour « pousser » le volant.</li> </ul>
		<p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pied arrière devient le pied avant.</li> </ul>

Télécharger le clip vidéo de cette technique à partir du site internet de la BWF [www.bwfshuttletime.com](http://www.bwfshuttletime.com)

**Amorti côté coup droit: dans quelles séances; dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Amorti côté coup droit</b>	Imitation. Amorti droit. Jeu en continue. Lift - amorti - jeu au filet.	L15 ▶ V2 L15 ▶ V3 L15 ▶ V4 L16 ▶ V3	Action de frappe identique entre le dégagé et l'amorti mais l'action d'amorti se termine par un (poussé) au lieu d'une frappe pleine au point d'impact.
<b>Dégagé et amorti en parallèle</b>	Choix. Sur un demi terrain de simple.	L16 ▶ V4 L16 ▶ V5	Renforcer la même préparation pour les deux frappes.

#### 4. Smash côté coup droit

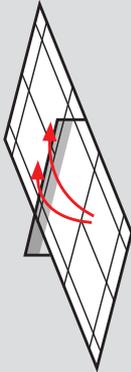
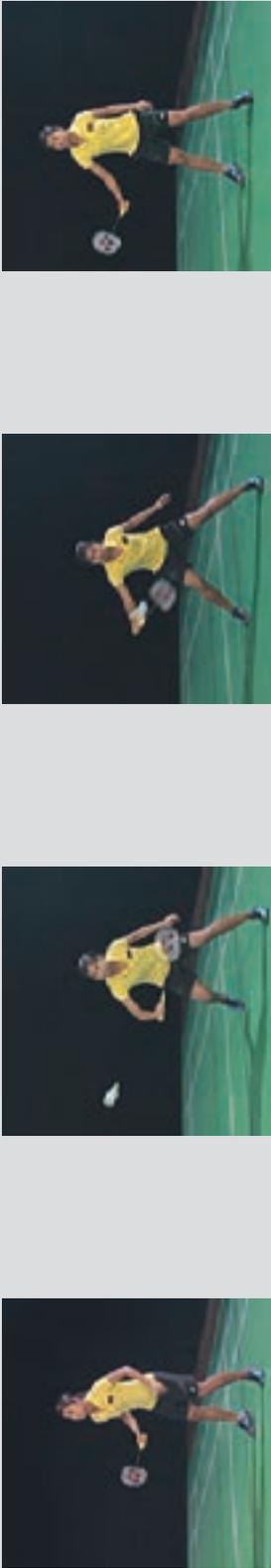
Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Les smashes partent du fond de court vers le mi-court adverse.</p> <p>Les smashes peuvent viser un espace libre sur le court ou le corps de l'adversaire.</p>	 <p>Les smashes sont utilisés pour frapper violemment le volant à partir de la zone d'attaque du joueur.</p>	<p>Un smash côté coup droit est un coup utilisé pour gagner un échange ou pour forcer un retour très faible.</p>
A quoi cela ressemble		
<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en V.</li> <li>• Position d'attente relâchée.</li> <li>• Position de profil par rapport au filet.</li> </ul>	<p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter et commencer la rotation en l'air, coude haut vers l'avant, rotation externe de l'avant-bras.</li> <li>• Angle entre avant bras et raquette.</li> </ul>	<p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuer la rotation en l'air, lancer la tête de raquette avec force (Rotation interne de l'avant-bras).</li> <li>• Impact devant l'épaule de frappe.</li> </ul>
<p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finir la rotation et se réceptionner.</li> <li>• Relâchement permettant la continuité de la rotation de l'avant-bras.</li> <li>• La raquette reste devant soi.</li> <li>• Le pied arrière après le ciseau devient le pied avant.</li> </ul>		

Télécharger le clip vidéo de cette technique à partir du site internet de la BWF [www.bwfshuttletime.com](http://www.bwfshuttletime.com)

**Smash côté coup droit: dans quelles séances; dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Smash côté coup droit.</b>	Smash et "défense courte". Lift-Smash-défense courte.	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Smash – s'assurer que l'élève est derrière le volant pour lui permettre de frapper le volant devant lui.

## 5. Défense courte coté revers

Où va le volant	Quand l'utiliser	Pourquoi l'utiliser
<p>Défense courte coté revers. part du mi-court vers l'avant du court ou le mi-court de l'adversaire.</p> 	<p>Les défenses courtes coté revers sont utilisées dans les situations défensives, en retour de smash sur le corps. Elles sont surtout utilisées en double et moins fréquemment en simple.</p>	<p>Les défenses courtes coté revers sont utilisées pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• restreindre la possibilité d'attaque de l'adversaire;</li> <li>• créer une possibilité d'attaque en ciblant la défense vers un espace libre sur le terrain d'où l'adversaire devra relever le volant.</li> </ul>
<p>A quoi cela ressemble</p> 	<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en V.</li> <li>• Raquette devant soi.</li> </ul> <p><b>Swing arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer à la prise de raquette pouce.</li> <li>• Coude vers l'avant.</li> <li>• Fléchir le coude.</li> <li>• Ouvrir le tamis de la raquette, rotation interne du bras et flexion du poignet.</li> </ul> <p><b>Swing avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extension du coude.</li> <li>• Conserver le tamis de la raquette ouvert pour frapper le volant légèrement par en dessous.</li> <li>• Pousser le volant.</li> </ul> <p><b>Suivi du coup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élan de la raquette pousse le bras à pivoter vers l'extérieur en se relâchant.</li> <li>• Reprendre la prise de raquette et son positionnement initial.</li> </ul>	

Télécharger le clip vidéo de cette technique à partir du site internet de la BWF [www.bwfsuttletime.com](http://www.bwfsuttletime.com)

**Défense courte coté revers: dans quelles séances; dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Conseils d'enseignement
<b>Défense courte coté revers</b>	Défense et smash-défense  Lift-Smash-Défense courte	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Défense courte – être en position d'attente avec les genoux fléchis, le poids sur l'avant et la raquette devant soi.

**4. Résumé**

Développer ces techniques, les aptitudes de déplacement (saut en ciseau) et les défenses courtes, permet d'accroître la diversité et la difficulté des exercices.

La technique main haute côté coup droit est en fait une action de lancer, par conséquent les jeux de lancers associés, inclus dans les séances, aident grandement au développement de la technique.

Les éléments suivants sont aussi très importants pour les frappes main haute.

- prise de raquette de base;
- rotation externe de l'avant-bras;
- rotation interne de l'avant-bras;
- intercepter le volant le plus tôt possible.

## Module 8

# Apprendre à gagner - Tactiques et compétitions

### TABLE DES MATIERES

1. Introduction
2. Buts et objectifs
3. Prise de conscience tactique
4. Les contenus à enseigner
5. Pour ne rien oublier

### Le pourquoi du Module 8

**Les Modules 5, 6, 7 et 8** apportent les fondamentaux de l'enseignement du badminton contenus dans *Shuttle Time*.

Les 22 plans de séances avancés sont téléchargeables séparément en quatre parties et correspondent aux modules 5, 6, 7, 8. La lecture de ces derniers se fera en référence à ces 22 plans.

- Module 5 – **10 séances pour débiter** (10 séances – n°1 à 10)
- Module 6 – **Se préparer à la frappe** (2 séances – n° 11 à 12)
- Module 7 – **Lancer et Frapper** (6 séances – n° 13 à 18)
- Module 8 – **Apprendre à gagner** (4 séances – n°19 à 22)

Le Module 8 se centre sur les coups tactiques de base, sur les stratégies amenant à la victoire en simple et en double.

### Résultats d'apprentissage pour le Module 8

A la fin de ce module, vous concevrez mieux:

- Les connaissances tactiques.
- Les tactiques de base du badminton.

## 1. Introduction

---

Le niveau 4 « **Apprendre à gagner** » présente et développe les principes tactiques de base en simple et en double.

Les élèves feront l'expérience de la nature du jeu en simple et en double. Par conséquent, cette section est fortement « pratique » et se décline donc sur le terrain.

Etre performant en badminton, implique que les joueurs maîtrisent trois temps de jeu tactiques: L'attaque; Le jeu neutre, La défense.

## 2. Objectifs

---

La réussite en badminton s'entend par des prises de décisions judicieuses sur le type de frappe à exécuter. Tout dépendra de la situation face à laquelle le joueur sera confronté: **défensive, neutre ou offensive**.

Le premier aspect sera donc d'**identifier ces trois situations** et ce qu'elles signifient pour le joueur.

L'étape suivante sera d'amener le joueur à la **bonne prise de décision** basée sur la prise de conscience de certains aspects: l'espace (hauteur, largeur et profondeur), le temps ( le poids de la pression temporelle sur soi, sur l'adversaire), le(s) joueur lui-même (eux-mêmes), l'adversaire.

Nous enseignerons aux joueurs:

- L'importance de « **gagner de l'espace** »: c'est-à-dire forcer l'adversaire à bouger le plus possible tout en limitant ses propres déplacements et en s'assurant de maintenir son équilibre par une bonne attitude. Pour se faire, il sera très important d'avoir conscience du meilleur positionnement et de son équilibre sur le terrain.
- L'importance de « **gagner du temps** »: c'est-à-dire frapper le volant le plus tôt possible, en termes de hauteur et de proximité par rapport au filet afin de limiter le temps de réaction de l'adversaire. La question principale à se poser ici est: « quand dois-je frapper le volant rapidement et moins rapidement? ou en d'autres termes « Quand dois-je prendre du temps à l'adversaire (attaque)? Quand dois-je m'en donner? (défense) »
- L'importance de comprendre **ses forces et ses faiblesses** dans la construction des échanges et des situations qui permettront d'exploiter ses points forts.
- L'importance de lire **les forces et les faiblesses de l'adversaire**, c'est-à-dire ce qu'il réalise bien et ce qu'il réalise moins bien.
- L'importance de lire ce que cherche à faire l'adversaire.

## 3. Prise de conscience tactique

---

La prise de conscience tactique signifie la capacité à être capable de lire judicieusement chaque situation sur le terrain, et à prendre la bonne décision. Ces deux capacités qui forment l'acte tactique sont détaillées dans le tableau ci-après.

Espace	Moi	L'adversaire	Le rapport au temps	Mon partenaire
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation efficace de la largeur.</li> <li>Utilisation efficace de la profondeur.</li> <li>Utilisation efficace de la hauteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mes points forts.</li> <li>Mes points faibles.</li> <li>Mon positionnement sur le terrain.</li> <li>Je subis ou j'impose la pression temporelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ses points forts.</li> <li>Ses points faibles.</li> <li>Qu'essaie-t-il de faire contre moi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La vitesse donnée à mes frappes m'aide-t-elle à gagner?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ses points forts?</li> <li>Ses points faibles?</li> <li>Où est-il sur le terrain?</li> </ul>

#### 4. Les contenus à enseigner

Dans le programme, l'approche tactique de base et son entraînement le sont au travers de situations ludiques, sur une moitié de terrain.

Avec de grands groupes, il est nécessaire:

- D'organiser la séance en proposant différents ateliers sur l'approche tactique répartis sur différents terrains.
- De varier le nombre d'élèves sur chaque terrain.

Ci après, des exemples assurant la mise en place de situations pédagogiques tactiques sur le terrain avec de grands groupes:

##### a. Dix joueurs sur un terrain

Deux équipes de cinq joueurs pratiquent à tour de rôle (un de chaque côté du terrain) tout en faisant des échanges entre eux. Il y a diverses situations d'échanges qui peuvent être développées sous cette forme: par exemple, les échanges au filet, les échanges à mi court, les échanges dans les espaces etc.

##### b. L'alternance

Les élèves jouent de courts matchs, le vainqueur reste sur le terrain OU des groupes de joueurs alternent selon un ordre préalablement fixé.

##### c. Utiliser des formes d'organisations spécifiques

« Montées/ Descentes », le gagnant monte vers le terrain suivant et le perdant descend d'un terrain.

##### d. Compétition entre des élèves de différents niveaux

Modifier les dimensions du terrain, les adapter aux joueurs les plus faibles (sans zone au filet ou sans fond de court...).

**e. Jeux de compétition par équipes**

Former des équipes d'un même nombre de joueurs de niveaux hétérogènes. Chaque joueur marque pour son équipe. L'équipe totalise la somme des scores de chaque joueur.

Tous les jeux et exercices des séances proposées permettent de développer la prise de conscience tactique à partir de situations de terrains transférables lors de situations compétitives.

Les séances centrées sur la tactique de double introduisent les éléments fondamentaux des positions de jeu en double. Elles sont envisagées sur le terrain et dans le jeu.

**La tactique – Apprendre à gagner: dans quelles séances; dans quelles vidéos?**

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Commentaires
<b>Position de base.</b>	Moitié du terrain en simple 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La position de base peut être définie comme une position sur le terrain à partir de laquelle vous êtes le plus à même de répondre aux frappes de votre adversaire.</li> <li>• C'est une position variable et non un point fixe sur le terrain.</li> </ul>
<b>Tactique de simple 1.</b>	Moitié du terrain en simple 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	<p>Utilisation de l'espace et changement de direction:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Comment placer l'adversaire vers le fond de court pour créer de l'espace gagnant au filet? »</li> <li>• « Comment mettre l'adversaire en retard au filet pour créer de l'espace gagnant en fond de court? »</li> </ul>
<b>Tactique en simple 2.</b>	Moitié du terrain en simple 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	<p>Utilisation du temps en changeant de rythme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Comment utiliser les coups rapides comme le smash et le dégagé rapide pour créer des opportunités de gagner des points? »</li> </ul>

Élément	Exercice	Séance (L) Vidéo (V)	Commentaires
<b>Tactique de base en simple.</b>	Moitié du terrain en situation de simple.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>« Comment mixer les tactiques pour gagner des points en simple? »</li> <li>Tous ces jeux vont développer le « sens » tactique.</li> </ul>
<b>Mise en jeu en double.</b>	Révision du service côté revers.	L21 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Souligner l'importance du service en double.</li> <li>Donner aux élèves le temps de pratiquer le service avec des cibles variées.</li> </ul>
<b>Gagner le mi court en double.</b>	Jeu à mi court et au filet. Jeu à mi court 1. Jeu à mi court 2.	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 L22 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>« Gagner le mi court » est fondamental dans la tactique en double et correspond à la différence principale par rapport à la tactique en simple.</li> <li>Cela demande une bonne manipulation et une bonne gestion de la vitesse de la tête de raquette.</li> </ul>
<b>Positionnement en défense et en attaque en double.</b>	Positionnement de jeu.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Débuter sans volant puis passer aux situations d'échanges en utilisant un ordre définit préalablement pour les frappes, par exemple lift - smash - défense courte.</li> </ul>
<b>Jouer en double.</b>	Jeux en double.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Porter l'attention sur les trois aspects fondamentaux (service, gagner le mi court, positionnement en jeu).</li> </ul>

## 5. Pour ne rien oublier

Dans ces séances (19-22), les situations tactiques fondamentales sont présentées et développées à l'aide de situations pédagogiques en jeu.

Ces séances et exercices peuvent être répétés pour renforcer la maîtrise tactique et donner aux élèves la possibilité de développer leur conscience tactique de base.

## Module 9

# Comment organiser une compétition

### TABLE DES MATIERES

---

1. Introduction
2. Compétitions à élimination directe
3. Compétitions version Championnats
4. Compétitions « défis »
5. Compétitions pyramide
6. Compétitions en club

### Le pourquoi du Module 9

---

**Le Module 9** se concentre sur la mise en place de compétitions et propose différents types d'organisation possibles de tournois / compétitions.

### Qu'apprendrez vous dans le Module 9

---

A la fin de ce module, vous comprendrez mieux:

- les différents types de structures de compétitions:
  - Compétitions à élimination directe
  - Compétitions version Championnats
  - Compétitions « défis »
  - Compétitions pyramide
  - Compétitions en club

## 1. Introduction

---

Accéder à la compétition de badminton peut avoir de nombreux avantages: Le plaisir, se faire des amis, et la joie de découvrir la réalité d'une pratique sportive compétitive. Pour beaucoup, la compétition est une motivation forte de leur engagement sportif. Ce chapitre donnera des informations sur l'organisation de compétitions sous différents formats.

## 2. Compétitions à élimination directe

---

Les compétitions de ce format sont idéales si vous avez un nombre élevé de compétiteurs et que vous disposez d'un temps réduit. Cependant, certains ne joueront que peu de matches lors de la compétition. Ce type de tournoi est le plus facile à organiser si le nombre de participants est de 2, 4, 8, 16, 32, 64 ou 128, avec des matchs ou les adversaires sont tirés au sort et placés dans le tableau de façon aléatoire.

Les adaptations possibles de la compétition à élimination directe:

- Si le nombre de participants n'est pas 2, 4, 8, 16, 32, 64 et 128, il est alors nécessaire d'avoir des gagnants par défaut lors du premier tour. Donc si vous avez 14 participants, vous devez avoir deux gagnants par défaut au premier tour pour arriver à 16.
- Les meilleurs joueurs en fonction de leurs résultats précédents peuvent être positionnés en tant que tête de série. Ces joueurs sont placés dans une partie différente du tableau. S'ils gagnent leurs premiers matches, ils ne se rencontreront pas avant d'arriver aux derniers tours du tournoi.

Un exemple de tableau de 14 participants et 4 têtes de série est illustré ci-dessous. A noter que:

- les joueurs A, P, I et H sont tête de série donc s'ils gagnent leurs matches, ils ne se rencontreront pas jusqu'aux deux derniers tours du tournoi (1/2 finale ; finale);
- le joueur A et le joueur P (les deux meilleurs au regard de leurs résultats précédent) passent automatiquement le premier tour (c'est-à-dire qu'ils n'ont pas de matches) parce qu'il n'y a que 14 participants;
- Chaque match se voit attribuer un numéro, ce qui permet à l'organisateur du tournoi de programmer les matches.

Premier tour			Deuxième tour			Demi-finale			Finale		
Numéro du match	Joueurs	Score	Numéro du match	Joueurs	Score	Numéro du match	Joueurs	Score	Numéro du match	Joueurs	Gagnant et score
1	Joueur A (Tête de série 1)		7	Joueur A		11			13		
	-										
2	Joueur C		8			12					
	Joueur D										
3	Joueur E		9			10					
	Joueur F										
4	Joueur G		10			11					
	Joueur H (Tête de série 4)										
5	Joueur I (Tête de série 3)		11			12					
	Joueur J										
6	Joueur K		12			13					
	Joueur L										
	Joueur M		13			14					
	Joueur N										
	-----		14	Joueur P		15					
	Joueur P (Tête de série 2)										

### 3. Compétitions version « Championnat »

Les championnats impliquent que chaque joueur rencontre tous les autres joueurs qui sont dans sa division ou forment sa poule. Ce format a l'avantage de proposer à tous les joueurs le même nombre de matchs. Le tableau illustre ce format compétitif avec 5 joueurs.

	Joueur A	Joueur B	Joueur C	Joueur D	Joueur E	Matchs gagnés	Matchs perdus	Sets gagnés	Sets perdus	Sets décisifs	Classement final
Joueur A											
Joueur B											
Joueur C											
Joueur D											
Joueur E											

Les matchs peuvent être organisés de la façon suivante:

1° tour	2° tour	3° tour	4° tour	5° tour
A v <b>B</b>	A v C	A v E	A v bye	A v D
C v D	E v <b>B</b>	Bye v C	D v E	<b>B</b> v bye
E v bye	Bye v D	D v <b>B</b>	<b>B</b> v C	C v E

Remarquez bien que le joueur A est toujours placé premier dans les tours, puis viennent les autres joueurs (y compris les gagnants par défaut) qui tournent dans le sens des aiguilles d'une montre d'une place pour créer une nouvelle série de matchs. **B** est en caractère gras et en italique pour illustrer cette rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.

En cas d'égalité, lorsqu'un joueur gagne le même nombre de matchs, il faut qu'il y ait un accord sur quel joueur sera déclaré vainqueur. Les méthodes de définition de la victoire peuvent se faire de la façon suivante:

- Meilleure différence entre le nombre de sets gagnés et le nombre de sets perdus. (set average).
- Meilleure différence entre le nombre de points gagnés et le nombre de points perdus. (point average).
- Le résultat du match entre les deux joueurs à égalité.

Dans une compétition de type championnat, le nombre de matchs augmente considérablement avec le nombre de participants. Le tableau ci-dessous présente en fonction du nombre de participants:

- Le nombre de matchs.
- Le nombre de tours.
- Le nombre de match pour chacun.

Nombre de joueurs ou d'équipes	Nombre total de matchs	Nombre de tours	Matchs par équipe
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

#### 4. Compétition « défi »

Ce type de compétition est également appelé compétition en échelle. Une compétition en échelles classe initialement les joueurs selon leurs niveaux. Les joueurs les moins bien classés ont la possibilité de défier les joueurs au-dessus d'eux dans le classement. Si le joueur moins bien classé gagne, il remplace le joueur perdant dans son rang. Ainsi dans l'exemple ci-dessous, le joueur D défait le joueur A et lorsqu'il gagne, ils permutent de position.

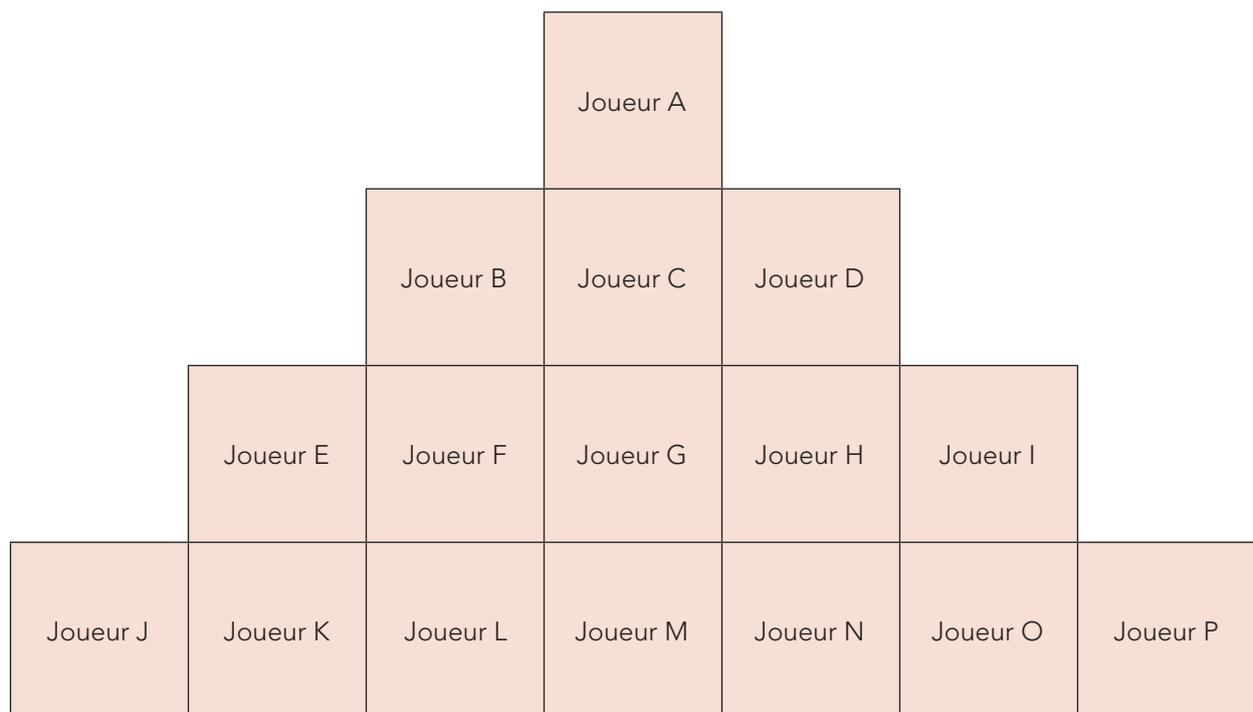
1. <i>Joueur A</i>		1. <b><i>Joueur D</i></b>
2. <i>Joueur B</i>		2. <i>Joueur B</i>
3. <i>Joueur C</i>		3. <i>Joueur C</i>
4. <i>Joueur D</i>		4. <b><i>Joueur A</i></b>
5. <i>Joueur E</i>		5. <i>Joueur E</i>
6. <i>Joueur F</i>		6. <i>Joueur F</i>
7. <i>Joueur G</i>		7. <i>Joueur G</i>
8. <i>Joueur H</i>		8. <i>Joueur H</i>
9. <i>Joueur I</i>		9. <i>Joueur I</i>

## 5. Compétitions « pyramides »

Ce type de compétition est une variante du type « échelle », mais avec le nombre de joueurs est différent à chaque niveau.

Les joueurs peuvent:

- défier des joueurs de même niveau qu'eux (avec le gagnant qui avance)
- défier des joueurs de niveau supérieur (et s'il gagne, il prend la place du meilleur joueur comme dans le système d'échelle).



## 6. Compétitions en clubs

De nombreux clubs organisent des soirées où les joueurs jouent des matchs entre eux. La proposition ci-dessous illustre une façon avec laquelle vous pourrez gérer les matchs avec l'aide d'un simple tableau mural. Ce format peut répondre aux besoins d'animation au sein des clubs.

Singleton Badminton Club					
Terrain 1	Terrain 2	Terrain 3	Terrain 4	1er Terrain en attente	2ème Terrain en attente
Membres du club participants à la soirée du club (à partir de 7 joueurs)					

- Au fur et à mesure que les participants arrivent au club, ils placent leur marque en bas du tableau (rouge= femmes, bleu= hommes) dans l'ordre d'arrivée.
- Le premier joueur au bas du tableau sélectionne lui-même et 3 autres joueurs contre qui jouer sur le total de 7 joueurs (ou le nombre que vous préférez).
- Ces 4 pions sont placés sur le Terrain 1 et le match commence.
- Les pions restants au bas du tableau sont placés sur la gauche.
- Ce processus continue jusqu'à ce que les 4 terrains soient occupés, plus le 1er et 2ème terrain en attente.
- Après la fin d'un match, les quatre joueurs mettent leurs noms en fin de liste et les joueurs du « 1er terrain en attente » passent au terrain qui vient de se libérer.
- Bien que cet exemple indique 4 terrains et concerne les matchs en double, il est facile d'adapter cela au jeu en simple ou sur moins/plus de terrains.

## Module 10

# Règles simplifiées du badminton

### TABLE DES MATIERES

1. Vue d'ensemble
2. Système de points
3. Intervalle et changement de terrains
4. Règles du simple
5. Règles du double

### Le pourquoi du Module 10

Le **Module 10** présente les règles de base du badminton, le système de points, le service en simple et en double et les points en simple et en double.

### Qu'apprendrez-vous dans le Module 10

A la fin de ce module, vous aurez une connaissance sur:

- Les règles de base du badminton.
- Le système de points au badminton.
- Le service en simple, le début du match et les points en simple.
- Le service en double, le début du match et les points en double.

### 1. Vue d'ensemble

Les Règles du badminton et les Règlements des compétitions sont téléchargeables sur le site internet de la BWF [www.bwfcorporate.com](http://www.bwfcorporate.com)

Ci après vous sont proposées des règles simplifiées du badminton.

## 2. Système des points

---

- Un match se gagne au meilleur de 3 sets de 21 points.
- A chaque service, un point est marqué.
- Celui qui gagne l'échange gagne le point qui s'ajoute à son score.
- A 20 partout, celui qui prend une avance de 2 points, gagne le jeu.
- A 29 partout, celui qui marque le 30ème point, remporte le set. Celui qui remporte un set, sert le premier dans le set suivant.

## 3. Intervalles et changement de terrains

---

- Lorsque le score arrive à 11 points, les joueurs ont 60 secondes de temps de repos autorisé.
- Un intervalle de 2 minutes entre chaque set est autorisé.
- Lors du troisième set, les joueurs changent de côté lorsque le score arrive à 11 points.

## 4. Règles du simple

---

- Au début du set (0-0) et lorsque le score du serveur est pair, le serveur effectue son service à partir de la droite du terrain. Lorsque le score du serveur est impair, le serveur effectue un service à partir de la gauche du terrain.
- Si le celui qui sert remporte l'échange, il marque le point et sert à nouveau à partir de l'autre côté du terrain.
- Si le receveur gagne l'échange, le receveur marque le point et devient serveur. Il servira du côté du terrain approprié (côté gauche si son score est impair, côté droit si son score est pair).

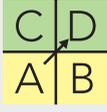
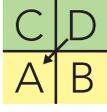
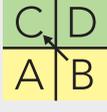
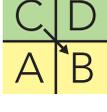
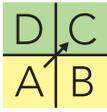
## 5. Règles du double

---

- Chaque équipe bénéficie d'un seul « service ».
- Le service tourne entre les joueurs comme indiqué dans le tableau ci- après.
- Au début du match et lorsque le score est pair, le serveur effectue un service à partir du carré de service de droite. Lorsque le score est impair, le serveur exécute son service à partir du carré de service de gauche.
- Si l'équipe qui a le service remporte l'échange, elle remporte le point et le même serveur revient au service mais à partir de l'autre carré de service.
- Si l'équipe qui reçoit le service remporte l'échange, elle marque le point. L'équipe qui recevait dans l'échange précédent devient l'équipe qui sert.
- Les joueurs ne changent pas de carré de service avant d'avoir remporté un point lorsque leur équipe est au service.

Si les joueurs commettent une faute de position de service, l'erreur sera corrigée lorsqu'elle est mise en évidence et le joueur reprendra son bon positionnement

Dans un match de double (AB) contre (CD). (AB) gagne le service. A au service C receveur. A sera le serveur initial et C le receveur initial.

Déroulement/Explications	Score	Le service à lieu où	Serveur et receveur	Vainqueur de l'échange	
	0-0	Service à droite. Service coté droit le score est pair.	A sert sur C A serveur initial C receveur initial		--
(AB) gagne le point. A et B changent de carré de service. A sert à nouveau du coté gauche (CD) reste dans la même position.	1-0	Service à gauche. Service coté gauche le score est impair.	A sert sur D		A & B
(CD) gagne le point. Personne ne change de positionnement au service.	1-1	Service à gauche.	D sert sur A		C & D
(AB) gagne le point. Personne ne change de positionnement au service.	2-1	Service à droite.	B sert sur C		A & B
(CD) gagne le point. Personne ne change de positionnement au service.	2-2	Service à droite.	C sert sur B		C & D
(CD) gagne le point. Cet D changent de carré de service. C sert à nouveau du coté gauche. (AB) reste dans la même position.	3-2	Service à gauche.	C sert sur A		C & D
(AB) gagne le point. Personne ne change de positionnement au service.	3-3	Service à gauche.	A sert sur C		A & B
(AB) gagne le point. A et B changent de carré de service. A sert à nouveau du coté gauche. (CD) reste dans la même position.	4-3	Service à droite.	A sert sur D		A & B

A noter que:

- Le côté de service dépend du score. Comme en simple s'il est pair ou impair le serveur sera à droite ou à gauche.
- Les carrés de service ne changent pour l'équipe qui sert, que lorsqu'un point est marqué. Dans tous les autres cas, les joueurs continuent dans leurs positions respectives sur le court, comme pour l'échange précédent. Cela permet de garantir l'alternance du serveur.



