

BADMINTON

CAHIER DE RÉFÉRENCE POUR
LES PROFESSEURS ET LES ENTRAÎNEURS



SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ

INTRODUCTION

Ce guide se veut une aide pratique pour les éducateurs physiques œuvrant auprès de jeunes du niveau primaire. À première vue, le badminton peut paraître un sport relativement facile à jouer et à enseigner. Sa pratique comporte néanmoins plusieurs caractéristiques techniques à expliquer et à expérimenter. La technique de prise de raquette, les déplacements autour du terrain, les différents coups offensifs et défensifs ne sont que quelques exemples des notions expliquées dans ce guide.

Afin de faciliter le travail de l'intervenant, ce document comprend des conseils d'ordre pédagogique et organisationnel. Mais surtout vous y trouverez dix leçons permettant de guider les éducateurs physiques dans leur intervention auprès des jeunes.

Nous espérons que, grâce à cet outil, nous donnerons le goût aux jeunes non seulement d'apprendre les bases de ce sport mais d'en poursuivre la pratique par la suite.

CONSEILS GÉNÉRAUX

1. Comment enseigner le badminton aux jeunes?

Au badminton, la trajectoire du volant constitue l'élément essentiel. Quand deux adversaires s'affrontent dans ce sport, la hauteur et la vitesse du volant sont décisives. Par exemple, pour placer l'adversaire en difficulté, on diminuera la hauteur de la trajectoire. L'adversaire devra alors se déplacer rapidement, mais dans ce cas il faut se donner le temps de revenir au centre.

La trajectoire du volant peut bousculer l'adversaire pendant une partie, elle peut aussi aider le joueur qui apprend à intégrer de nouvelles techniques.

Analysons la tâche du joueur qui doit frapper un dégagé du coup droit

1. Il doit tout d'abord évaluer la trajectoire pour savoir à quel moment il devra amorcer son geste pour obtenir le meilleur contact possible avec le volant.
2. La trajectoire du volant comporte deux variables. La première est horizontale, le volant se déplaçant d'un bout à l'autre du terrain, et la deuxième verticale, le volant tombant vers le sol.
3. Le joueur doit donc tenir compte de ces deux variables pour synchroniser sa frappe sur le volant.

L'éducateur physique peut-il diminuer le nombre de variables pour faciliter l'apprentissage du joueur?

Si le joueur en situation d'apprentissage reçoit un volant à trajectoire strictement verticale en fin de course, la réception sera beaucoup plus simple. De plus, la trajectoire du service long dans sa composante verticale peut permettre au joueur d'intégrer de nouvelles techniques. C'est la raison pour laquelle notre enseignement touchera d'abord l'apprentissage du service long.

Les principes pédagogiques suivants nous guideront dans l'apprentissage des différentes techniques :

1. **L'évaluation de la trajectoire** : si la trajectoire est verticale, l'apprenant pourra faire un meilleur geste technique.
2. **Se donner du temps** : une trajectoire verticale permettra à l'exécutant de bien se placer par rapport au volant.
3. **La chaîne rétroactive** : cette méthode, décrite plus loin, facilitera l'apprentissage des coups.
4. **La latéralité** : ce principe fait en sorte que l'apprenant reçoit le volant le plus souvent possible au même endroit lors de l'apprentissage d'un geste technique. Par exemple, s'il est droitier sur le côté droit et l'inverse pour un gaucher.

2. Comment présenter à nos joueurs les différentes techniques que nous voulons leur enseigner?

Prenons l'exemple suivant : Comment procède-t-on pour enseigner le service long?

1. Le groupe sera placé le dos tourné à la porte du gymnase, d'un côté du terrain, l'éducateur physique faisant face au groupe. De cette façon, l'éducateur physique peut voir qui entre dans le gymnase, et les joueurs ne sont pas distraits par la venue de visiteurs.
2. L'éducateur physique doit nommer, démontrer et expliquer le coup.

Exemple : « Aujourd'hui, nous travaillerons le service long. »

3. Démonstration : l'éducateur physique, ou un joueur, doit exécuter le coup deux ou trois fois et en expliquer la trajectoire.

Exemple : Le service long décrit une trajectoire haute. Il sert à faire reculer l'adversaire vers le fond du terrain et doit tomber dans le corridor du fond de terrain.

4. Y a-t-il des points techniques?

Si c'est le cas, il faut les expliquer et en faire la démonstration. Dans le cas contraire, le joueur exécute une tâche donnée sans se soucier d'éléments techniques. Il faut alors expliquer la tâche à accomplir.

Exemple : « Pour le service long, vous devez frapper le volant près des poutres du plafond et le volant doit tomber dans le corridor arrière. »

Lorsqu'on veut démontrer et expliquer, on devrait procéder de la façon suivante : Démonstration (sans parler) – Explications – Démonstration (sans parler). Finalement, demander s'il y a des questions.

5. Organisation sur les terrains

Vous devez dire aux joueurs s'ils ont à travailler sur demi-terrain ou sur terrain entier, à un contre un ou encore par groupe de trois ou plus.

Exemple : « Nous allons travailler sur demi-terrain par groupe de deux. Tous ceux qui seront dos au mur exécuteront des services longs pendant trois minutes et leur partenaire laissera tomber le volant avant de le retourner à la personne qui sert. Ensuite, on inversera les rôles. Pendant ce temps, je me promènerai sur le terrain et j'aiderai les serveurs à améliorer leur technique. »

6. Après avoir inversé les rôles, tout le monde revient au lieu désigné et l'éducateur physique fait un résumé des difficultés rencontrées et des réussites avant de passer à l'exercice suivant.

La méthode de la chaîne rétroactive

Dans les leçons qui suivront, nous utiliserons la méthode de la chaîne rétroactive (backward chaining). Des chercheurs de l'Université d'Ottawa ont trouvé qu'il était plus facile d'intégrer un geste technique en commençant par la fin. Nous verrons des exemples d'application de cette méthode dans les 10 leçons.

LE RÔLE DE L'ÉDUCATEUR PHYSIQUE

1. Le rôle de l'éducateur physique avant, pendant et après les entraînements

Avant

- Bien lire et comprendre sa leçon;
- Après les 10 leçons décrites dans le document, l'éducateur physique devra préparer par écrit ses entraînements;
- Prendre les présences.

Pendant

- Attirer l'attention avant de parler;
- Parler lentement mais assez fort. Varier la tonalité pour attirer l'attention;
- Donner des explications claires, intéressantes et qui ne couvrent que les points essentiels;
- Nommer – démontrer – expliquer;
- Observer, corriger, observer, corriger. Voici une méthode efficace pour corriger. On dit au jeune : « Voici ce que je veux que tu fasses » (démonstration du bon geste), « Voici ce que toi, tu fais » (démonstration du geste mal exécuté), « Voici ce que je veux » (démonstration à nouveau du bon geste à faire);
- Faire des commentaires significatifs et positifs.

Après

- Faire un retour sur ce qui a été vu lors de l'entraînement;
- Rappeler aux élèves la journée et l'heure de la prochaine séance d'entraînement.

2. Quelques conseils pédagogiques

- Être patient. Ce n'est pas facile d'apprendre un nouveau sport.
- Avoir un langage imagé et adapté à la clientèle.
- Avoir de la discipline : être respectueux, ferme et équitable.
- Savoir adapter les exercices en fonction des capacités des jeunes.
- Avoir une attitude positive.
- Attirer l'attention des jeunes avant de prendre la parole.
- Penser que le silence peut s'obtenir par le regard.
- Éviter de parler et de démontrer en même temps (ce n'est pas facile).

Tous les entraînements doivent comprendre : un échauffement, des exercices, des parties et des étirements (retour au calme).

Avant toute chose, l'enfant doit avoir du plaisir au gymnase. Il en aura s'il sent que l'éducateur physique est organisé et respectueux. C'est souvent l'insécurité des jeunes qui fait qu'ils deviennent perturbateurs.

LEÇON 1

Aptitudes à développer : la prise de raquette et le service long

1. La prise de raquette

A. But :

Une bonne prise de raquette permet d'avoir plus de puissance, plus de mobilité (changer la prise au besoin) et plus de dextérité.

B. Points techniques :

- Tenir la raquette avec les doigts;
- Le V formé par le pouce et l'index doit être orienté vers la partie gauche du corps (pour un droitier);
- L'index détaché du majeur, les autres doigts légèrement espacés : cette prise facilite la « touche » du joueur pour les amortis et les coups au filet.

2. Éducatifs

2.1 Échanges sur demi-terrain. L'éducateur physique réunit les élèves sur le côté d'un terrain. Il demande à deux participants de venir le rejoindre sur le terrain de la façon suivante :

XXXXX

	X		O	
			E	

Les deux joueurs font des échanges sur demi-terrain. L'objectif est de réaliser le plus grand nombre d'échanges possible. Si le volant se dirige vers l'autre partie du terrain, les joueurs doivent attendre que ceux qui occupent l'autre partie du terrain terminent leur échange avant de récupérer le volant. Après les explications, les jeunes se dirigent deux par deux sur les terrains et tentent de réaliser le plus grand nombre d'échanges en une minute. Après chaque minute, on fait le décompte et on recommence.

Durée : 8 minutes

2.2 Explications techniques. L'éducateur physique réunit les élèves devant lui en demi-lune et explique aux joueurs qu'ils vont apprendre à tenir la raquette. Il explique l'importance d'une bonne prise et fait la description technique donnée ci-dessus. Il demande aux joueurs d'effectuer la prise de raquette et il vérifie celle-ci auprès de chaque participant.

Durée : 8 minutes

2.2 Exercices pour la prise de raquette :

- Les joueurs sont dispersés sur le terrain. Au signal, ils font rebondir le volant sur leur raquette du côté droit. Après quelques minutes, faire un concours : chaque joueur fait rebondir son volant sur sa raquette le plus grand nombre de fois en une minute sans que le volant touche le sol;
- Même exercice mais en faisant rebondir le volant du côté revers;
- Même exercice mais en faisant rebondir le volant en alternance (côté droit, côté revers).

Durée : 8 minutes

3. Jeu sur demi-terrain

L'éducateur physique explique le rôle des lignes pour le jeu sur demi-terrain. Il explique également le règlement pour le service : il se fait derrière la ligne blanche. Rappel : on peut marquer des points qu'on soit ou non en possession du service. Consigne de sécurité : si le volant tombe sur l'autre demi-terrain, on doit attendre que l'échange s'y termine avant de récupérer le volant.

Règles à respecter pour le serveur :

- Il doit frapper le volant sous la taille;
- Il ne peut toucher aux lignes quand il fait son service.

Durée : 25 minutes

4. Retour au calme

Faire des exercices d'étirement et rappeler les points techniques concernant la prise de raquette.

LEÇON 2

Aptitudes à développer : retour sur la prise de raquette et le service long

1. Le service long

A. But :

Maîtriser la trajectoire propre au service long. On vise ici des fins stratégiques et pédagogiques (coopération avec un partenaire).

B. Points techniques :

Phase préparatoire

Dans un premier temps, on mettra l'accent sur le travail du haut du corps et, pour limiter le nombre de variables, on appliquera ici la méthode de la chaîne rétroactive.

- Le poids du corps doit porter sur la jambe avant;
- L'épaule gauche fait presque face au filet;
- La raquette est à l'arrière, et sa tête perpendiculaire au sol (si le joueur a de la difficulté à toucher le volant correctement, il doit alors raccourcir l'élan, c'est-à-dire placer la raquette près de la hanche, plutôt que de l'éloigner vers l'arrière);
- C'est la main gauche qui tient le volant (par la tête);
- Le bras gauche est légèrement fléchi, formant un angle de 45 degrés par rapport au corps.

Phase d'exécution

- Le bras gauche s'allonge pour projeter le volant vers l'avant;
- Lors de cette phase d'apprentissage, le geste débute par une rotation des épaules, suivie d'un mouvement vif de lancer par en dessous effectué par le bras et l'avant-bras;
- La tête de la raquette doit passer sous le niveau des genoux.

Point de contact

- Le volant est frappé devant le joueur, de côté et à la hauteur des genoux.

Phase finale

- Le poids porte sur la jambe avant;
- L'épaule droite fait presque face au filet;
- À la fin, le pouce droit est au-dessus de l'épaule gauche.

2. Éducatifs

2.1 Révision de la prise de raquette

- L'éducateur physique rappelle les points techniques concernant la prise de raquette pour le coup droit en posant des questions aux joueurs. Par la suite, il demande à ceux-ci de prendre la bonne prise et vérifie l'exécution de chaque joueur.
- L'éducateur physique divise le groupe pour faire une course à relais. Les joueurs font rebondir le volant du côté droit, du côté revers, puis en alternance. Ils partent de la ligne de fond et se rendent jusqu'au centre, et reviennent à la ligne de fond.

Durée : 8 minutes

2.2 Exercice d'introduction du service long

Sur demi-terrain

- X : Service haut et long
O : Frappe haut et loin au-dessus de la tête de X
X : Laisse tomber le volant et recommence

Durée : 4 minutes chacun

2.3 Explications techniques : l'éducateur physique réunit les joueurs et donne les explications techniques pour le service long. Il utilise le principe *expliquer – démontrer – expliquer*.

Durée : 5 minutes

2.4 Les joueurs se placent à environ 10 pieds du mur et font des services longs contre celui-ci.

Durée : 4 minutes

2.5 Sur demi-terrain

- X : Exécute des services longs
O : Se place à mi-terrain en levant les bras et laisse tomber le volant. Il devient donc une cible pour X, qui doit projeter le volant au-dessus de O

Durée : 4 minutes chacun

3. Jeu sur demi-terrain

L'éducateur physique explique les lignes pour le jeu sur demi-terrain. Il explique également le règlement pour le service : derrière la ligne. Consigne de sécurité : si le volant tombe sur l'autre demi-terrain, on doit attendre que l'échange s'y termine avant de récupérer le volant.

Durée : 25 minutes

4. Retour au calme

Faire des exercices d'étirement et rappeler les points techniques concernant la prise de raquette.

LEÇON 3

Aptitudes à développer : retour sur le service long et apprentissage de la frappe au-dessus de la tête

1. La frappe au-dessus de la tête

A. But :

Acquérir la technique de la frappe au-dessus de la tête dans des conditions optimales.

B. Points techniques :

Phase préparatoire

- Épaules et hanches parallèles aux lignes de côté;
- Pied arrière parallèle à la ligne de fond;
- Tête de raquette à la hauteur du visage, coude haut et pointé vers le bas;
- Main gauche à la hauteur de l'épaule.

Phase d'exécution

- Flexion du genou;
- Extension du genou;
- Épaule tirée vers l'arrière;
- Les hanches avancent;
- Le coude avance, suivi de l'épaule;
- Mouvement de pronation;
- Le point de contact est devant soi, un peu à l'extérieur de l'épaule.

Phase finale

- Le mouvement de pronation se poursuit, et se termine avec le pouce vis-à-vis de la hanche gauche;
- La jambe droite est amenée à l'avant.

2. Éducatifs

2.1 Révision du service long : *l'éducateur physique rappelle les points techniques concernant le service long en posant des questions aux joueurs. Par la suite, les joueurs se rendent sur le terrain et refont l'exercice de la leçon 2 (2.5).*

Durée : 8 minutes

2.2 Sur demi-terrain

X : service haut et long

O : frappe haut et loin au-dessus de la tête de X (dégagé)

X : laisse tomber le volant et recommence

Durée : 4 minutes chacun

2.3 Sur demi-terrain

X : service haut et long

O : frappe près du filet.

Il faut envoyer le volant vers le plafond pour qu'il tombe près du filet (amorti).

Durée : 4 minutes chacun

2.4 Les joueurs se placent à environ 10 pieds du mur et font des services longs contre celui-ci.

Durée : 4 minutes

2.5 À ce stade, il n'est pas nécessaire de faire la description technique détaillée de la frappe au-dessus de la tête. L'éducateur fait plutôt faire une série d'exercices permettant d'en arriver à l'exécution du mouvement complet. Cependant, dans les prochains exercices et lors de la prochaine leçon, il vérifiera des points techniques précis.

Sur demi-terrain

X : service haut et long

O : frappe le volant en dégagé au-dessus de la tête

X : laisse tomber le volant et le reprend.

Les joueurs recommencent.

Pour cet exercice, on demandera au joueur X de se placer de la façon suivante avant d'effectuer le coup.

Phase préparatoire

- Le poids du corps est réparti également sur les deux pieds, le pied droit étant à l'arrière;
- L'épaule gauche (droitier) fait face au filet;
- Le coude droit est bien tiré vers l'arrière et le bras est à 90 degrés par rapport au corps;
- Le bras et l'avant-bras sont amenés vers l'arrière et forment un angle de 90 degrés;
- La main est placée de façon que la raquette soit parallèle au sol et ouverte à 45 degrés.

Phase d'exécution – 1re étape

- Les épaules amorcent le mouvement;
- La rotation est suivie d'un mouvement de lancer exécuté par le bras et l'avant-bras (comme si l'on voulait lancer sa raquette). Ce geste se fait à la manière du lancer de la balle au baseball.

Point de contact

Il est primordial que le joueur comprenne très bien où frapper le volant.

- Au-dessus du joueur en train de frapper et non au-dessus de sa position de départ, ce qui implique que la rotation des épaules amène le joueur vers l'avant;
- Le bras allongé (non pas tendu);
- Légèrement à l'extérieur de l'épaule.

Phase finale

- L'épaule droite est face au filet;
- Le pouce droit se situe vers la hanche gauche.

Durée : 5 minutes chacun

3. Jeu sur demi-terrain

L'éducateur physique explique les lignes pour le jeu sur demi-terrain. Il explique également le règlement pour le service. Consigne de sécurité : si le volant tombe sur l'autre demi-terrain, on doit attendre que l'échange s'y termine avant de récupérer le volant.

Durée : 25 minutes

4. Retour au calme

Faire des exercices d'étirement et rappeler les points techniques concernant la prise de raquette.

LEÇON 4

Aptitude à développer : suite de l'apprentissage de la frappe au-dessus de la tête

1. Éducatifs

1.1 Refaire l'exercice 2.5 de la leçon 3

Durée : 4 minutes chacun

1.2 Face au mur

Le joueur se place dans la même position que lors de l'exercice précédent. Il tient un volant dans sa main gauche, le lance vers le haut à la manière d'un joueur de tennis, puis il frappe le volant de manière à le projeter contre le mur.

Durée : 5 minutes

1.3 Sur demi-terrain

X : a deux volants dans les mains; il exécute un service haut et long;

O : frappe en dégagé au-dessus de la tête et va faire semblant de faire un coup au filet; après quoi, il revient vers le centre;

X : frappe son 2e volant;

O : frappe un dégagé au-dessus de la tête;

X : récupère ses volants, et l'on recommence.

Durée : 5 minutes chacun

2. Jeu sur grand terrain

La notion de « jeu » est très importante. D'abord et avant tout, le joueur doit avoir du plaisir à pratiquer cette discipline. Par l'apprentissage technique et stratégique, nous rendons ce jeu de plus en plus complexe. Mais n'oublions jamais que le plaisir doit demeurer la principale composante du badminton.

Règlements concernant le service

Voici un bref aperçu des règlements à expliquer aux débutants.

- On tire au sort pour déterminer qui sera le premier serveur.
- Le joueur ou l'équipe qui remportera l'échange marquera un point.

- La manche est de 21 points chez les hommes comme chez les femmes. Le premier joueur ou la première équipe à atteindre la marque de 21 points (sauf en cas de prolongation) remportera la manche.
- Le vainqueur d'une partie est le joueur ou l'équipe qui remporte deux manches (sur une possibilité de trois).
- En cas d'égalité à 20-20, le joueur ou l'équipe qui prendra une avance de deux points remportera la manche. Si le pointage atteint 29-29, le joueur ou l'équipe qui atteindra 30 en premier remportera la manche.
- Les pieds du serveur et du receveur ne peuvent toucher aux lignes délimitant le terrain.
- Les pieds du serveur ne peuvent se déplacer pendant le service. Le poids peut passer du talon à la pointe du pied, mais les pieds ne peuvent glisser au sol ni avancer. Les joueurs ne peuvent se déplacer qu'après l'exécution du service.
- Le volant doit être frappé sous la taille.
- On ne peut faire de feinte durant le service. On peut accélérer ou ralentir son geste, mais on ne peut faire plusieurs changements de vitesse.
- Le receveur ne peut bouger avant que le serveur ait frappé le volant.
- Quand le pointage total est pair, le serveur sert à droite, il sert à gauche quand le pointage est impair.
- On marque un point si l'adversaire projette le volant dans le filet ou à l'extérieur des limites ou encore sur son propre demi-terrain.
- Si le serveur commet une faute, c'est-à-dire s'il frappe le volant à l'extérieur ou dans le filet, il y a changement de service.
- Aucun des deux joueurs ne peut toucher au filet avec son corps ou sa raquette.
- Au service, le volant qui touche au filet et tombe dans les limites permises est considéré comme bon.
- Espace de jeu en simple : les corridors arrière font partie de l'aire de jeu, alors que les corridors latéraux sont exclus.

Durée : 25 minutes

3. Retour au calme

Faire des exercices d'étirement et rappeler les points techniques concernant la prise de raquette.

LEÇON 5

Aptitudes à développer : apprentissage du dégagé du coup droit par en dessous

1. Le dégagé du coup droit par en dessous

A. But :

Acquérir la technique du dégagé du coup droit par en dessous dans des conditions optimales.

B. Points techniques :

Phase préparatoire

- La jambe droite est en avant (fente);
- Les épaules sont légèrement tournées (30 degrés);
- Le bras est amené vers l'arrière;
- La tête de la raquette est perpendiculaire au sol.

Phase d'exécution

- Le geste s'amorce par la rotation des épaules;
- Puis le bras et l'avant-bras effectuent vivement le geste de « lancer » par en dessous;
- Le point de contact est à la hauteur des genoux, légèrement de côté et devant le joueur.

Phase finale

- L'épaule droite est à 45 degrés par rapport au filet;
- Le pouce droit est au-dessus de l'épaule gauche.

2. Éducatifs

Révision de la frappe au-dessus de la tête.

L'éducateur physique fait un rappel des points techniques suivants concernant la frappe au-dessus de la tête : amener l'épaule gauche face au filet, le coude droit bien tiré vers l'arrière, le bras et l'avant-bras formant un angle de 90 degrés. Refaire l'exercice 1.3 de la leçon 4.

Durée : 4 minutes chacun

2.2 Sur demi-terrain

- X : exécute un service long;
- O : frappe le volant en amorti lent au-dessus de la tête;
- X : avance la jambe droite et frappe le volant par en dessous, du coup droit;
- O : laisse tomber le volant, le remet à X, et l'on recommence.

Durée : 4 minutes chacun

2.3 Sur demi-terrain

- X : exécute un service long;
- O : frappe le volant en amorti lent au-dessus du filet;
- X : frappe le volant par en dessous, du coup droit;
- O : frappe le volant en dégagé au-dessus de la tête;
- X : laisse tomber le volant, le remet à X, et l'on recommence.

Durée : 4 minutes chacun

2.4 Les joueurs se placent à environ 10 pieds du mur et font des services longs contre celui-ci.

Durée : 4 minutes

3. Jeu sur grand terrain

Durée : 25 minutes

4. Jeu sur grand terrain

Faire des exercices d'étirement et rappeler les points techniques concernant la prise de raquette.

LEÇON 6

Aptitudes à développer : apprentissage du revers par en dessous

1. Le dégagé du revers par en dessous

A. But :

Maîtriser la prise de raquette du revers et la technique du dégagé du revers par en dessous.

B. Points techniques :

Prise de raquette : le pouce est à plat sur le côté de la raquette, faisant face à l'index, l'index et les autres doigts sont rapprochés et la raquette est tenue avec les doigts.

Phase préparatoire – 1re étape :

- La jambe droite est en avant (fente);
- Les épaules sont légèrement tournées (30°);
- Le bras et l'avant-bras sont parallèles au sol et forment un angle de 90°;
- Ils sont devant le joueur;
- Le dessus de la main fait face au joueur, ce qui amène la tête de la raquette vers le bas, en position verticale.

Phase préparatoire – 2e étape :

- La jambe droite est en avant (fente);
- L'épaule droite est face au filet;
- Le bras est parallèle au corps et forme avec l'avant-bras un angle de 90°, l'avant-bras étant parallèle au sol;
- La main est à la hauteur de la taille et la tête de raquette est près des épaules.

Phase d'exécution – 1re et 2e étapes :

- Le geste est amorcé par une poussée, puis par une rotation de l'avant-bras (sans flexion du poignet);
- Cela amène la raquette à décrire un demi-cercle;
- Le volant est frappé légèrement à l'extérieur de l'épaule gauche (chez un droitier), devant le joueur et à la hauteur des genoux.

Phase finale :

- Le coude s'est élevé de quelques centimètres;
- L'avant-bras est maintenant près de la verticale;
- La raquette est verticale, tête en haut.

2. Éducatifs

2.1 Sur demi-terrain

X : lance un volant par en dessous avec la main, près du filet et du côté revers de O;
O : est derrière la ligne de service, fait un pas et dégagé du revers par en dessous;
X : récupère le volant, et l'on recommence.

Durée : 4 minutes chacun

2.2 1 x 1 sur demi-terrain

	X ¹ et X ²			O	

X : a deux volants dans les mains;

X¹ : lance un volant par en dessous avec la main, près du filet, sur le côté droit;

O : se déplace et va exécuter un dégagé du revers par en dessous, puis revient au centre;

X² : lance un volant par en dessous avec la main, près du filet;

O : se déplace et va exécuter un dégagé du revers par en dessous (surveiller la prise);

X : lance trois séries de deux volants, et on intervertit les rôles.

Durée : 10 minutes

2.3 Jeu du « maître et valet » sur demi-terrain

X : Il est le valet. Il doit envoyer le volant, alternativement, au fond du terrain et au filet. Il doit couvrir son espace et revenir rapidement au centre après chaque coup. Quand il dégage, du filet ou du fond, il doit s'assurer que la trajectoire est suffisamment haute pour donner au maître le temps de bien se placer sous le volant. Il est celui qui amorce l'échange avec un service long.

O : Il est le maître. Il peut, à sa convenance, dégager ou amortir du fond de terrain ou faire un coup au filet. Il ne peut jamais exécuter un smash. Il doit amener son adversaire à se déplacer, et non chercher à le déséquilibrer. C'est-à-dire que la trajectoire du volant doit être haute.

Durée : 6 minutes chacun

3. Jeu (partie) sur grand terrain ou demi-terrain

Les parties peuvent être de 5,10,15 ou 21 points sur grand terrain ou demi-terrain; l'éducateur physique décidera ce qui convient le mieux.

Durée : 25 minutes

4. Retour au calme

Faire des exercices d'étirement et rappeler les points techniques concernant la prise de raquette.

LEÇON 7

**Aptitudes à développer : révision du dégagé par en dessous du côté droit et du côté revers.
Introduction au déplacement vers l'arrière**

1. Le déplacement vers l'arrière

A. But :

Apprendre au joueur à se déplacer vers l'arrière pour améliorer la rapidité et l'efficacité de ses coups du fond de terrain

B. Points techniques :

Phase préparatoire

- Le joueur est face au filet;
- Les pieds du joueur sont parallèles et le poids est légèrement sur la plante des pieds;
- La raquette est tenue au centre du corps.

Phase d'exécution

- Le joueur exécute un pivot vers la droite, c'est-à-dire qu'il ouvre la jambe droite et le pied droit vers l'arrière, parallèle à la ligne de fond, et exécute un ou deux pas chassés de façon à terminer son déplacement à la ligne de fond. Ce mouvement permet au joueur de placer son poids sur la jambe droite pour exécuter sans peine le dégagé au-dessus de la tête.

- **N.B.** Le pivot vers l'arrière constitue le mouvement le plus important dans ce déplacement. Non seulement place-t-il le corps dans la position requise pour la frappe au-dessus de la tête, le poids se retrouvant sur le pied arrière (pied droit) et l'épaule gauche faisant face au filet, mais cette position prépare également le transfert de poids.

2. Éducatifs

2.1 Révision du dégagé par en dessous du côté droit et du côté revers

Refaire l'exercice 2.2 de la leçon 6 tout en faisant un rappel technique.

Durée : 4 minutes chacun

2.2 Expliquer et démontrer les points techniques du déplacement vers l'arrière tel qu'il est expliqué plus haut.

Sans volant, chaque joueur occupe le centre de son demi-terrain et applique les consignes énoncées par l'éducateur physique.

À partir du centre du terrain, le joueur doit exécuter un pivot et se déplacer vers l'arrière en pas chassés de façon à amener le poids du corps sur la jambe arrière.

Durée : 3 minutes

2.3 X1 : exécute un service long;

O : exécute un pivot, se déplace et fait un dégagé au-dessus de la tête, et revient au centre, puis on recommence. Par la suite, on exécute une rotation.

2.3 X1 : exécute un service long;

O : exécute un pivot, se déplace et fait un dégagé au-dessus de la tête, et revient au centre, puis on recommence.

Par la suite, on exécute une rotation.

	X ¹			O	

3. Jeu sur grand terrain ou demi-terrain

Durée : 25 minutes

4. Retour au calme

Faire des exercices d'étirement et rappeler les points techniques concernant la prise de raquette.

LEÇON 8

Aptitudes à développer : intégration du déplacement vers l'arrière, du dégagé au-dessus de la tête et du dégagé par en dessous

1. Intégration du déplacement vers l'arrière, du dégagé au-dessus de la tête et du dégagé par en dessous

A. But :

Combiner de la façon la plus efficace possible les différents coups appris jusqu'à maintenant.

B. Points techniques :

Voir les leçons précédentes pour les rappels techniques.

2. Éducatifs

2.1 Sur demi-terrain

X : fait un service long;

O : exécute un dégagé au-dessus de la tête;

X : fait un amorti lent qui doit tomber près de la ligne de service;

O : exécute un dégagé par en dessous;

X : laisse tomber le volant, et l'on recommence.

Durée : 4 minutes chacun

- 2.2** X : fait un service long;
O : exécute un pivot et réalise un dégagé au-dessus de la tête, puis se rend au filet;
X : lance son deuxième volant;
O : réalise un dégagé par en dessous, sur le coup droit ou le revers.

Durée : 10 minutes

- 2.3** Refaire le jeu du maître et du valet (exercice 2.3 de la leçon 6).

Durée : 4 minutes chacun

3. Jeu sur grand terrain ou demi-terrain

Durée : 25 minutes

4. Retour au calme

Faire des exercices d'étirement et rappeler les points techniques concernant la prise de raquette.

LEÇON 9

Aptitudes à développer : exécuter un dégagé au-dessus de la tête en utilisant le transfert de poids

1. Le dégagé du coup droit au-dessus de la tête

A. But :

Après avoir appris le déplacement vers l'arrière, le joueur exécute au complet le dégagé au-dessus de la tête.

B. Points techniques :

Phase préparatoire (le joueur prend la position de la réception de service)

- Le poids du corps est également réparti sur les deux pieds;
- La main qui tient la raquette se trouve entre la ceinture et la poitrine, alors que la tête de raquette est au centre du corps, à la hauteur des épaules;
- L'autre main est entre la ceinture et les épaules, et légèrement devant le corps.

Phase d'exécution

- Le joueur exécute un pivot, puis deux ou trois pas chassés, tout en ramenant le poids du corps sur la jambe arrière;
- Le dégagé au-dessus de la tête commence par le transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant;
- Les épaules amorcent leur rotation;
- Le bras et l'avant-bras amènent la raquette vers l'arrière et se placent à la verticale (bras et avant-bras allongés);
- Le bras et l'avant-bras ramènent la raquette vers l'avant;
- Le joueur frappe le volant du côté extérieur de son épaule, alors que son bras est allongé au-dessus de lui et que son poids passe sur le pied avant.

Phase finale

- Le poids du corps porte sur la jambe avant (pendant cette phase, la jambe arrière reste au sol, à l'arrière du joueur);
- L'épaule droite pointe vers le filet;
- Le pouce droit pointe vers la hanche gauche.

2. Éducatifs

2.1 Sans volant et en position arrêtée

- Le joueur a le pied droit sur la ligne du corridor arrière, parallèle à celle-ci;
- Les épaules sont perpendiculaires au filet;
- Le coude est levé et tiré vers l'arrière;
- La raquette est parallèle au sol et sa tête fait un angle de 45 degrés;
- Le poids du corps est réparti également sur les deux pieds;
- Le poids du corps est amené sur la jambe arrière;
- Le joueur fléchit la jambe droite, puis pousse de cette même jambe, penchant alors légèrement vers l'arrière, le haut du corps tourné; il fait mine de frapper un volant et se reçoit sur la jambe gauche, près de la ligne de fond;
- À la fin du mouvement, l'épaule droite doit faire face au filet et le pied gauche être parallèle à la ligne de fond.

2.2 Sans volant

Même exercice, mais en faisant un pas chassé avant d'exécuter le mouvement.

2.3 Sans volant

Même exercice, mais en partant du centre du terrain et en faisant des pas chassés jusqu'à la ligne de fond.

2.4 Sans volant

Même exercice, mais en partant du centre du terrain, face au filet. Au signal, le joueur pivote, se déplace en pas chassés jusqu'à la ligne de fond et exécute son transfert de poids

2.5 X : fait un service long;

O : exécute un amorti lent en faisant son transfert de poids;

X : réalise un dégagé par en dessous, du coup droit ou du revers;

O : exécute un pivot, se déplace et fait un dégagé au-dessus de la tête, et on arrête.

Par la suite, intervertir les rôles.

Durée : 5 minutes chacun

3. Jeu

Durée : 25 minutes

4. Retour au calme

Faire des exercices d'étirement et rappeler les points techniques concernant la prise de raquette.

LEÇON 10

Aptitude à développer : éducatifs intégrant les différents coups techniques

1. Éducatifs

1.1 Refaire l'exercice 2.5 de la leçon 9 en rappelant les principaux points techniques du transfert de poids.

Durée : 4 minutes chacun

1.2 Exercice continu

X : service long;

O : exécute un amorti;

X : remet au filet;

O : remet au filet;

X : dégagé du coup droit ou du revers par en dessous, et l'on recommence.

Durée : 5 minutes chacun

1.3 Exercice continu et « changement de rôles » durant l'exercice

X : fait un service long;

O : fait un dégagé au-dessus de la tête;

X : remet au filet;

O : frappe un dégagé par en dessous;

X : fait un dégagé au-dessus de la tête;

O : remet au filet;

X : frappe un dégagé par en dessous, et on recommence.

Durée : 8 minutes

2. Jeu

Durée : 20 minutes

3. Retour au calme

Faire des exercices d'étirement.

LA CHARTE ET LES CODES : CLIENTÈLE ENFANT

Les niveaux de responsabilité dans l'apprentissage d'un sport sont importants et diversifiés. Plusieurs facteurs, qui au départ peuvent paraître anodins, cachent un enjeu important. Ainsi, il est essentiel de bien comprendre ces différents niveaux de responsabilité, reflets des attentes que nous avons face à tous les intervenants participant au programme.

Vous trouverez donc, dans l'ordre :

1. La charte des droits au jeu pour l'enfant
2. Le code de l'instructeur en badminton
3. Le code des parents

1. La charte des droits au jeu pour l'enfant

En tant qu'enfant, j'ai le droit :

- 1- d'avoir du plaisir en participant à une activité physique de mon choix avec un temps de participation équitable;
- 2- de participer à des activités qui ont été développées en tenant compte des particularités et caractéristiques relatives à mon âge et à mon état;
- 3- de profiter d'une activité sportive pour me développer physiquement, socialement et psychologiquement;
- 4- d'être encadré par des personnes compétentes et attentives à mes besoins;
- 5- de jouer dans un environnement sécuritaire et exempt de toute forme de violence;
- 6- d'être traité avec dignité et respect par tous les participants et intervenants associés à l'activité à laquelle je participe;
- 7- de participer à des activités récréatives présentant un défi à ma mesure.

2. Le code de l'instructeur en badminton

En tant qu'instructeur, j'ai la responsabilité :

- de considérer la pratique du badminton comme une activité récréative dans laquelle le participant pourra évoluer à son rythme;
- d'organiser des activités en conformité avec les décisions prises par les dirigeants responsables et dans le respect des particularités et caractéristiques propres à la clientèle qui me sera confiée;
- de maintenir mon niveau de compétence pour être en mesure de concevoir, préparer et offrir, en consultation avec les parents et les autres intervenants, des activités prévoyant le développement des jeunes tant sur le plan physique que social et psychologique;
- de faire preuve de tolérance, de patience et d'être un exemple de comportement pour cette clientèle, qui en est au début de son développement social;
- d'offrir en tout temps des activités dans un environnement sain et sécuritaire et d'adopter des comportements exempts de toute forme de violence, qu'elle soit verbale, physique ou psychologique;
- de traiter avec dignité et respect tous les participants et intervenants à l'activité à laquelle je participe;
- d'organiser des séances d'entraînement offrant des possibilités réelles d'apprentissage et, en situation de jeu ou d'exercice éducatif, de faire participer l'enfant à des activités présentant un défi à sa mesure, en considérant les erreurs comme une source d'apprentissage et non comme une occasion de réprimande.

3. Le code des parents

En tant que parent, j'ai la responsabilité :

- de comprendre que mon enfant a le droit de s'amuser dans l'activité de son choix et selon son bon plaisir, et non le mien;
- de respecter les décisions prises par les dirigeants responsables;
- de faire confiance aux instructeurs et aux administrateurs qui sont responsables d'offrir à mon jeune un contexte d'apprentissage favorisant son développement physique, social et psychologique;
- de faire preuve de tolérance et de patience, et d'être ainsi un exemple de comportement pour mon enfant, en phase critique de développement;
- de me conformer aux exigences administratives relatives à la sécurité dans les sports et d'adopter en tout temps des comportements exempts de toute forme de violence verbale ou physique;
- de traiter avec dignité et respect tous les participants et intervenants associés à l'activité à laquelle mon enfant participe;
- d'accepter que mon enfant participe à une activité récréative lui offrant un défi à sa mesure, en considérant les erreurs comme une source d'apprentissage et non comme une occasion de réprimande.

Source : Le coffre d'outils CLIC HOCKEY par le Comité provincial récréation

GUIDES RECOMMANDÉS (manuels)

Le badminton d'école au secondaire (102 pages)

Nous vous recommandons tout particulièrement le manuel *Le badminton d'école au secondaire*. Plusieurs séances que nous vous présentons ont été inspirées de ce manuel.

Ce guide se veut une aide pratique pour les **entraîneurs œuvrant aux niveaux primaire et secondaire** dans les institutions scolaires québécoises. La technique de prise de raquette, les déplacements sur le terrain, les différents coups et réceptions ne sont que quelques exemples des notions expliquées dans ce guide.

Vous trouverez également une section donnant des conseils généraux sur la façon de présenter les différentes techniques de badminton aux joueurs.

Nous avons conçu ce manuel pour qu'il réponde aux exigences et aux contraintes que vivent les entraîneurs en milieu scolaire, d'où la progression des apprentissages, divisés en séances d'entraînement bihebdomadaires.

Le badminton, moyen d'action au primaire (198 pages) – Available in English

Aux éducateurs physiques et animateurs sportifs, pour qui ce manuel a été conçu. Simple d'utilisation, cet outil vous propose une excellente banque de jeux, qui sauront sans aucun doute plaire aux 6 à 12 ans. Il comprend plus de 75 activités, en progression de la 2e à la 6e année.

- L'enfant se familiarise progressivement avec la manipulation, d'abord avec la main, puis avec une mini-raquette;
- l'enfant s'initie à la manipulation d'un objet avec un outil, à travers des parcours;
- puis il perfectionne la projection de l'objet en force et en précision dans des jeux avec cibles;
- pour finalement être en mesure d'échanger un volant de badminton avec ses pairs en opposition et en coopération-opposition, en explorant les tactiques de base du simple et du double.

Équipement adapté pour le mini-badminton au primaire

L'utilisation d'une raquette plus courte facilite grandement l'apprentissage du badminton chez l'enfant. Également, on remplace le volant de badminton par un ballon à gonfler ou une balle-mousse afin de faciliter la coordination œil-main. ***On peut se procurer cet équipement chez Badminton Québec.***

Nous vous proposons les 2 ensembles suivants :

Ensemble A : 1 manuel Le badminton, moyen d'action au primaire, 15 raquettes « Primaire » de Black Knight, 24 balles-mousse, 144 ballons à gonfler, 1 recueil d'annexes.

Ensemble B : 1 manuel Le badminton, moyen d'action au primaire, 30 raquettes « Primaire » de Black Knight, 36 balles-mousse, 144 ballons à gonfler, 1 recueil d'annexes.

Si vous n'avez aucune expertise en badminton, ce manuel a été conçu à votre intention. Simple d'utilisation, cet outil vous propose une excellente banque de jeux, qui sauront sans aucun doute plaire aux 6 à 12 ans.

Pour de plus amples renseignements, nous vous invitons à nous contacter ou à consulter notre site Internet.

Ce document a été préparé et approuvé par monsieur Guy April, entraîneur niveau 3 et monsieur Jean-Paul Girard, entraîneur niveau 4. Ils sont titulaires de stages techniques et titulaires formateurs. Badminton Québec les remercie pour leur collaboration exceptionnelle dans ce dossier.



Badminton Québec
4940, rue Hochelaga E.
Montréal H1V 1E7
514 252-3066
courriel : badmintonquebec@videotron.ca
www.badmintonquebec.com